

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม

ผู้วิจัย นางอังคณา เมตุลา **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล
ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อ (1) การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน (2) การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมต่างกัน (3) การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน และ (4) การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ ปีการศึกษา 2545 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายแล้วจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มเป็นรายบุคคล ได้จำนวนนักเรียน กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมอื่น จำนวน 10 ครั้งเช่นกัน เครื่องมือที่ใช้มี 8 ชุด มีค่าความเที่ยงอยู่ระหว่าง .81 ถึง .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมี การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (2) นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมากกว่า มีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู ที่ด้อยกว่า (3) การฝึกมีผลให้นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก และ (4) นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ การรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง

Thesis title: THE EFFECTS OF THE INTEGRATED GUIDANCE ACTIVITY PACKAGES ON SELF-AWARENESS AND SELF-ESTEEM OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS OF SAHARAJRANGSARID SCHOOL IN NAKHON PHANOM PROVINCE

Researcher: Mrs.Aungkana Metula; **Degree:** Master of Education (Guidance);

Thesis advisors: (1) Dr. Kosol Meekun, Associate Professor; (2) Dr.Chiaranai Songchaikul, Associate Professor; **Academic year:** 2003

ABSTRACT

The four purposes of this research were to study the effects of the integrated guidance activity packages on (1) self-awareness and self-esteem of students; (2) self-awareness and self-esteem of students with different readiness levels of social situation; (3) self-awareness and self-esteem of students with different readiness levels of psychological characteristics; and (4) self-awareness and self-esteem of students with different bio-social status.

The research sample consisted of 40 randomly selected Mathayom Suksa II students of Saharajrangsarid School in the 2002 academic year. They were randomly assigned to an experimental group and a control group each of which comprising 20 students. The experimental group was trained with the integrated guidance activity packages for 10 periods while the control group was trained with other activities also for 10 periods. Eight sets of data collection instruments were employed. The alpha coefficient reliabilities of the instruments ranged from .81 to .95. Statistics for data analysis were the mean, standard deviation, t-test and ANOVA.

Research findings revealed that (1) students trained with the integrated guidance activity packages had higher self-awareness and higher self-esteem than those who were not trained with the packages; (2) students from better child rearing families had higher self-awareness than those from poorer child rearing families; (3) students with low internal locus of control who were trained with the packages had higher self-esteem than students who were not trained with the packages; and (4) students from families with high income who were trained with the packages had higher self-esteem than those from families with low income who did not receive such training.

Keywords: Integrated guidance activity package, Self-awareness, Self-esteem

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร. โกลศ มีคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. เจียรนัย ทรงชัยกุล แขนงการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดมาโดยตลอดนับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งของท่าน และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ นิภา พงศ์วิรัตน์ หัวหน้าคณะนิเทศงานแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสอบวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดนัย งามมานะ อาจารย์แสงชัย ตั้งอยู่ศิริ และอาจารย์นิรมิต ชาวระนอง ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการภานุมาศ กิตติศรีวรพันธุ์ ผู้อำนวยการวิถนะ วศิศิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสมพงษ์ อุมะวรรณ ตลอดจนคณาจารย์โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ และ โรงเรียนนาเคือพิทยาคม ที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนนาเคือพิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์แขนงการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อนักศึกษา ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่เจือจันทร์ จังตระกูล ขอขอบคุณ คุณสนั่น เมตุลา และเด็กชายสมเกียรติ เมตุลา ที่ได้ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ กำลังทรัพย์ในการศึกษา และจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณ คุณวชิระ ปะทะดี ที่กรุณาให้คำแนะนำต่าง ๆ

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา-มารดา ญาติพี่น้องทุกคน ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

อังคณา เมตุลา

พฤศจิกายน 2546

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง.....	7
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง.....	30
ปัจจัยเชิงเหตุสมทบการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
รูปแบบการวิจัย.....	61
การรวบรวมข้อมูล.....	84
การวิเคราะห์ข้อมูล	85
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
ผลการวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	87
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทดลอง	88
ผลการวิเคราะห์ของตัวแปรทำนายการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	94

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	101
สรุปผลการวิจัย.....	105
อภิปรายผล.....	108
ข้อเสนอแนะ	115
บรรณานุกรม.....	116
ภาคผนวก.....	129
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย.....	130
ข แบบสอบถาม.....	139
ค แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ	162
ง แผนการจัดกิจกรรมการใช้ห้องสมุด.....	203
จ คุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	220
ประวัติผู้วิจัย.....	225

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการสอบวัดและการจัดกระทำในการวิจัย	62
ตารางที่ 3.2 แสดงรูปแบบการวิจัย.....	63
ตารางที่ 4.1 ลักษณะทางชีวสังคมและสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	87
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่วัดก่อนทดลองเมื่อจำแนกตามกลุ่มการฝึก.....	89
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรู้จักตนเองก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาตามกลุ่มที่จะได้รับการฝึก ร่วมกับตัวแปรอิสระควบคุมต่าง ๆ	90
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาตามกลุ่มการฝึก และตัวแปรอิสระควบคุมต่าง ๆ.....	91
ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่วัดหลังทดลองเมื่อจำแนกตามกลุ่มการฝึก.....	93
ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน เมื่อพิจารณาตามการฝึก และสถานการณ์ทางสังคมของนักเรียน.....	94
ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน การรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของนักเรียน พิจารณาตามการฝึกและจิตลักษณะ	96
ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อจำแนกตามตัวแปรการฝึกและจิตลักษณะ เสนอเฉพาะที่พบนัยสำคัญ.....	97
ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เชื่ออำนาจในตน ต่างกันเมื่อได้รับการฝึกต่างกัน	98
ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองของนักเรียน พิจารณาตามการฝึก และลักษณะชีวสังคม บางประการ	100
ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง เมื่อพิจารณาจำแนกตามการฝึก กับรายได้ของครอบครัว.....	100
ตารางที่ 4.12 แสดงตัวแปรทำนาย น้ำหนักการทำนาย และเปอร์เซ็นต์ทำนายรวม ของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	102

ญ

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.13 แสดงตัวแปรทำนาย นำ้หนักการทำนาย และเปอร์เซ็นต์ทำนายรวม ของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองหลังฝึก.....	103
--	-----

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 มิติตนเอง และมิตีผู้อื่น (รูปหน้าต่าง 4 บาน).....	8
ภาพที่ 2.2 แสดงทฤษฎีลำดับขั้นแรงงูใจของมาสโลว์.....	16
ภาพที่ 2.3 แสดงการตอบสนองที่เหมาะสมของสเทียร์.....	20
ภาพที่ 2.4 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองสูงและต่ำ.....	21
ภาพที่ 2.5 แสดงการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมด้วยรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม.....	40
ภาพที่ 2.6 ภาพต้นไม้จริยธรรม ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมแสดงจิตลักษณะพื้นฐาน และ องค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม.....	48
ภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัยการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	58
ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการกำหนดกลุ่มวิจัย.....	61
ภาพที่ 3.2 แสดงการเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร.....	61
ภาพที่ 3.3 แสดงขั้นตอนการได้มาซึ่งเครื่องมือวิจัย.....	69

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี 2544: ข) เป็นแผนที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาองค์รวม ภายใต้ปรัชญานำทาง “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศอย่างมีคุณภาพ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับการแนะแนวที่ยึดผู้เรียนและผู้รับบริการเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อให้สามารถพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ ตลอดจนมุ่งให้บุคคลรู้จักแสวงหาข้อมูล และใช้ปัญญาในการเลือก การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ซึ่งการพัฒนาบุคคลจะคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการเป็นผู้ให้และผู้รับอย่างกัลยาณมิตร

ขณะที่แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ระยะที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) (กรมวิชาการ 2545: 10-11) ได้มุ่งให้คนไทยได้รับการพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุขพึ่งพาตนเองได้ มีจิตสำนึกในความเป็นไทย มีศาสนธรรม และวัฒนธรรมในวิถีชีวิต มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างประชาคมไทย และประชาคมโลกให้มีความรู้ สังคมคุณภาพ สังคมคุณธรรม สังคมสมานฉันท์ และเอื้ออาทร บนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย และสากล อันนำไปสู่ระบบเศรษฐกิจที่ใช้ความรู้เป็นฐาน ซึ่งแผนพัฒนาการแนะแนวจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ดังกล่าว ทั้งนี้เพราะการแนะแนวเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลรู้จัก และเข้าใจตนเอง สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการจัดการชีวิต ตลอดจนสามารถปรับตนเอง และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในส่วนของนโยบายการปฏิรูปการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี 2542: 5) มีเป้าหมายที่สำคัญคือ การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี คนเก่ง และเป็นคนมีความสุข การพัฒนาให้เป็นคนดีก็คือคนที่มีคุณธรรม มีจริยธรรม และมีค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสม มีความ پاکเพียร อดทน รู้รักสามัคคี มีน้ำใจแก่กัน ใฝ่ประหัด ซื่อสัตย์สุจริต และยึดมั่นในหลักเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาเด็กให้เป็นคนเก่ง คือพัฒนาให้เป็นคนที่รอบรู้ เป็นคนที่พัฒนาทุกด้าน ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคมจิตใจและร่างกาย เป็นคนที่กล้าคิด คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาได้ สำหรับการพัฒนาเด็กให้มีความสุข ก็คือ การพัฒนาให้เด็กได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง ทำงานกับผู้อื่นได้ดี

แผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) (กรมวิชาการ 2545: 15-37) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดวัตถุประสงค์ ดังนี้ “เพื่อให้ผู้รับบริการทุกคนมีทักษะชีวิต ใช้ชีวิตอย่างเพียงพอ และมีความสุขสามารถพัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างเต็มตามศักยภาพเพื่อพัฒนาทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการให้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถใช้กระบวนการแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ”

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา รวมทั้งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ต่างสอดคล้องกันที่เน้นที่การพัฒนาคนไทย เยาวชนไทยให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ เก่ง ดี มีความสุข ในส่วนของแผนพัฒนาการแนะแนวฉบับล่าสุดก็ได้กำหนดวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน

โรงเรียนในฐานะองค์กรที่ทำหน้าที่พัฒนาเยาวชน ต้องดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของสังคมดังกล่าว และการแนะแนวก็เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่สำคัญของโรงเรียน

ในการดำเนินการทางการแนะแนวได้แบ่งกิจกรรมพัฒนาผู้รับบริการเป็น 3 ด้านคือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (ลัดดาวรรณ ณ ระนอง 2544: 105) เป็นกระบวนการสำคัญของงานแนะแนวในการป้องกัน ส่งเสริม และพัฒนาบุคคลให้มีเจตคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น เคารพนับถือและมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัวได้ดี มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีทักษะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนของตนเอง

การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) เป็นจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่งของด้านส่วนตัวและสังคม มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลในการเผชิญปัญหา และการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ยิ่งแต่ละคนมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมากเพียงใดแล้ว ปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงไปเท่านั้น

ในสภาพปัจจุบันมีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักตนเอง และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ใช้ศักยภาพจุดเด่นของตนไม่ถูกต้อง ไม่รู้ว่ามีจุดอ่อนอะไรที่ต้องปรับปรุงทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน หรืออยู่ในสังคม เกิดปัญหาแทนที่จะพัฒนา คนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

ก็จะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อย ไม่ได้ใช้สิ่งที่ตนมีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม อาจเป็นคนเก็บตัว ทำตนต่ำต้อย หรือบางครั้งอาจคิดฆ่าตัวตาย ไม่ต่อสู้ชีวิต ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของบุคคล การพัฒนาคุณภาพของคน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติ จำเป็นต้องพัฒนาพลังทางสติปัญญา ควบคู่กับความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการสร้างเสริมให้เป็นผู้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มีความสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนอย่างเต็มที่ สร้างภูมิคุ้มกันภัยต่าง ๆ สามารถจัดการกับปัญหาชีวิต อาชีพ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ขอมรับตนเองและปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง สร้างความมั่นใจ และกำลังใจในการดำเนินชีวิต สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

การพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ นักเรียน ทำได้หลายวิธี แต่ละวิธีมีหลักการทฤษฎี มีจุดเด่นและข้อจำกัด วิธีการหนึ่งที่ทำได้คือเลือกเอาหลักการและจุดเด่นของวิธีการต่าง ๆ มาใช้ร่วมกัน ซึ่งอาจเรียกว่าวิธีบูรณาการ ในการจัดทำเป็นชุดกิจกรรมแนะแนว เรียกว่าเป็น “ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ”

ด้วยเหตุนี้ จึงเห็นสมควรสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการขึ้นเพื่อพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และทำการวิจัยเชิงทดลอง และประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว ว่าจะส่งผลต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ได้เพียงไร และมีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปใช้ในการส่งเสริมการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนในระดับชั้นที่พัฒนา และระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

2.2 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมต่างกัน

2.3 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน

2.4 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

3. สมมุติฐานของการวิจัย

3.1 นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

3.2 นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

3.3 นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

3.4 นักเรียนที่มีสติปัญญาสูง หรือฐานะทางครอบครัวดี เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบกับอื่น ๆ

4. ขอบเขตการวิจัย

4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่น

4.2 ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ปีการศึกษา 2545 จำนวน 84 คน

4.3 ตัวแปรที่ศึกษา

4.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1) *ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ* คือ การฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมี 2 ค่า ได้แก่ การฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่เน้นพัฒนาการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง กับการฝึกโดยไม่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (ใช้กิจกรรมอย่างอื่น) ซึ่งไม่ได้เน้นพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

2) *ตัวแปรอิสระที่ไม่ได้จัดกระทำ* ได้แก่

(1) *ตัวแปรสถานการณ์* มี 3 ตัวแปร คือ บรรยากาศในชั้นเรียน

การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน

(2) *ตัวแปรจิตลักษณะเดิม* มี 3 ตัวแปร คือ ความรู้/เจตคติต่อการรู้จัก และเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน

(3) *ตัวแปรชีวสังคม* มี 3 ตัวแปร คือ เพศ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว

4.3.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่

- 1) *การรู้จักตนเอง*
- 2) *การเห็นคุณค่าในตนเอง*

5. นิยามศัพท์

5.1 กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้รับบริการ ให้มีคุณลักษณะ ทักษะหรือความสามารถ ตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

5.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกัน โดยนำหลักการและวิธีการบางส่วนของแต่ละทฤษฎีจากสี่ทฤษฎี มารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้วิธีการฝึก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ด้วยการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของตนเองและกลุ่มจากกรณีศึกษา สามารถสรุปความรู้และประสบการณ์เป็นองค์รวม เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเชื่อมโยงสิ่งที่ทำกิจกรรมเข้ากับชีวิตจริงได้โดยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการ แผนการจัดชุดกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้บริการ 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

5.3 การรู้จักตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อันจะช่วยให้บุคคลรู้จักบุคลิกภาพที่แท้จริงของตน ตัดสินใจ และวางแผนได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนนำศักยภาพออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

5.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดี ที่มีต่อตนเองของบุคคล เกี่ยวกับภาพลักษณ์โดยรวมของตน ตามความเป็นจริง เข้าใจ ยอมรับ ควบคุมและพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้คำตอบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่สร้างขึ้น จะพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้หรือไม่

6.2 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว ที่มีชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่สามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสม ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไปได้

6.3 เป็นแนวทาง ให้ผู้ที่สนใจศึกษา และพัฒนาจิตลักษณะ หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่นๆ ได้ศึกษาวิจัยต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของการประมวลเอกสารนี้ จะได้รายงานการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการวิจัยครั้งนี้ ผลสรุปจากการประมวลเอกสารได้นำไปสู่กรอบแนวคิดของการวิจัย การนิยามศัพท์ การตั้งสมมุติฐานของการวิจัยในที่สุด โดยเนื้อหาของเอกสารและงานวิจัยที่จะรายงานต่อไป อยู่ในขอบข่ายของหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

1. การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 แนวคิด ทฤษฎี และการวัดการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 การพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 2. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 3. ปัจจัยเชิงเหตุสมทบการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
- ต่อไปนี้เป็นกรรณการรายงานเอกสารและงานวิจัยที่ได้ประมวลมา ซึ่งนำเสนอตามลำดับของหัวข้อสำคัญดังกล่าว

1. การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 แนวคิด ทฤษฎี และการวัดการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

1) ความหมายการรู้จักตนเอง กรมวิชาการ (2542: ค-จ) ได้ให้ความหมายการรู้จักตนเองว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง “ การประเมินตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม สิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้เป้าหมายชีวิต รู้อุปสรรคที่ขัดขวางความก้าวหน้า รู้จักขีดแนวประพฤติปฏิบัติ ตามแบบอย่างคนดี อันจะช่วยให้อุทิศตนรู้จักบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ตัดสินใจ และวางแผนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนนำศักยภาพออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ”

รัญจวน คำชिरพิทักษ์ (2538: 71) กล่าวถึง “ การรู้จักตนเอง ” ว่า “ คือการที่บุคคลได้เปิดเผยตนเอง และความสามารถที่จะรู้เท่าทันความคิดของตนเองอย่างไร โดย

ทั่วไปมนุษย์จะมีตัวตนอยู่ด้วยกัน 3 ตัวตนในบุคคลเดียวกัน ได้แก่ 1) ตัวตนที่เรารับรู้ความเป็นตัวเรา คือ รู้ว่าเราเป็นใครมีนิสัยอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร อะไรคือความภาคภูมิใจของตนเอง 2) ตัวตนที่คนอื่นมองเรา คนอื่นเรามองเราอย่างไร ซึ่งเราอาจจะเป็นอย่างที่เขามอง หรือไม่เป็นอย่างที่เขามองก็ได้ ธรรมชาติของคนเรามักจะมองแต่คนอื่น มักจะไม่พิจารณาตนเองโดยเฉพาะพฤติกรรมทางด้านลบหรือจุดบอดของเราเอง 3) ตัวตนในอุดมคติของเรา คือรู้ว่าเรามีความทะเยอทะยานอยากจะเป็นอะไร ”

ในหน้าต่างของโจ-ฮารี (Joe & Harry Window อ้างถึงใน รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ 2538: 71) ได้แสดงให้เห็น การรู้จักตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือรูปแบบหน้าต่างโจ-ฮารี ที่ประกอบด้วย 2 มิติ คือมิติตนเอง และมิติผู้อื่น โดยจัดเป็นรูปหน้าต่าง 4 บาน ดังภาพ ที่ 2.1

		ตนเอง	
		รู้	ไม่รู้
ผู้อื่น	รู้	หน้าต่างบานที่ 1 ระดับเปิดเผย	หน้าต่างบานที่ 2 ระดับไม่รู้สำนึก (จุดบอด)
	ไม่รู้	หน้าต่างบานที่ 3 ระดับปิดบัง	หน้าต่างบานที่ 4 ระดับได้สำนึก

ภาพที่ 2.1 แสดงหน้าต่างโจ - ฮารี

(ที่มา: รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2538) จิตวิทยาการสื่อสารในชั้นเรียน หน้า 72 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา)

กรมวิชาการ (2544: 23) ได้อธิบายลักษณะของผู้เรียนที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีตัวบ่งชี้คือ ผู้เรียนรู้จักเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้ความสนใจ ความถนัดของตนเองมีสติและรู้ปัญหาความต้องการของตนเอง และยอมรับสภาพของตนเองและผู้อื่น ควบคุมตนเองได้ แสดงความคิดความรู้สึก และการกระทำได้อย่างเหมาะสม รู้และภาคภูมิใจในความสามารถของตน พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ใช้ความสามารถของตนให้เกิด

ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

กรมสามัญศึกษา (2542 : 55) กำหนดแนวทางการประเมินคุณภาพตามมาตรฐานการประกันคุณภาพมาตรฐานที่ 6 ด้านผลผลิต ว่าผู้เรียนรู้จักตนเอง พึ่งตนเองได้ และมีบุคลิกภาพที่ดี โดยมี 4 ตัวชี้วัด คือ 1) รู้ถึงความถนัด ความสามารถ ความสนใจ ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง ปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 2) มีความภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และให้เกียรติผู้อื่น 3) สามารถกำหนดเป้าหมาย แนวทางตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้ 4) ใช้คำพูด กิริยามารยาท และแต่งกายได้ตามกาลเทศะ

จึงสรุปได้ว่า การรู้จักตนเองหมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่ตนจะแสดงออกมา รับรู้ข้อดี ข้อด้อย รู้ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตน รวมทั้งรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้เป้าหมายชีวิต รู้อุปสรรคที่กีดขวางความก้าวหน้า รู้จักยึดแนวประพฤติปฏิบัติ ตามแบบอย่างคนดี อันจะช่วยให้บุคคลรู้จักบุคลิกภาพที่แท้จริงของตน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ตัดสินใจและ วางแผนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนนำศักยภาพออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

2) ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ดังนี้

กรมวิชาการ (2544: 6) ให้ความหมายบุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่า ประกอบด้วย 1) รู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม อารมณ์ และบุคลิกภาพของตน 2) มีสติ รู้ปัญหาและความต้องการของตนเอง 3) รู้และยอมรับสภาพของตนเองและครอบครัว 4) ควบคุมตนเองได้ 5) แสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างเหมาะสมและสัมพันธ์กัน 6) รู้และภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง 7) ตัดสินใจกระทำการต่างๆ อย่างถูกต้องและเหมาะสม 8) มั่นใจในศักยภาพของตน 9) พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม 10) มีสุขภาพจิตดี

กรมวิชาการ (2545: 5) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่มีต่อตนเองจากการสำรวจวิเคราะห์ ประเมินตนเองในทุก ๆ ด้าน ตามอุดมคติเกี่ยวกับภาพลักษณ์โดยรวมของตนตามความเป็นจริง จนกระทั่งรู้จัก เข้าใจ ยอมรับ ควบคุมและพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วรรณรักษ์ อุดระภิญโญ (2545: 6) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างเจตคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเอง มีความเชื่อมั่น และมีความรู้สึก

ที่ดีกับคนรอบข้าง ตลอดจนสามารถปรับตัวทางอารมณ์ สังคม เฝ้ายูกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความมั่นใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยสรุปลักษณะบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองว่า ได้แก่

- 1) มีความทะเยอทะยานสูง
- 2) มีเป้าหมายในชีวิต
- 3) ใฝ่หน้ายิ้มแย้ม
- 4) สร้างความน่าสนใจให้กับบุคคลรอบข้าง
- 5) มีความเป็นมิตร ชอบสังคม

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979: 31 อ้างถึงใน สุพานี เสมสุขกรี 2541: 24) กล่าวว่า “ ความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง รู้สึกยอมรับนับถือตน เชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง ”

เบรนเดน (Branden, 1981: 110, 125) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองพอสรุปได้ว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่น และการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

แซสซี (Sasse, 1978: 48 อ้างถึงในวิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา 2538: 87) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่า ตนเองมีความสำคัญ และมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984: 5) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่การยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูด และท่าทีที่บุคคลแสดงออก และได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการตัดสินใจประเมินคุณค่าของตนเองและการแสดงถึงทัศนคติที่ต่อตนเองในด้านการยอมรับ หรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ตลอดจนความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ (Capable) ความสำคัญ (Significant) ความสำเร็จ (Successful) และความมีคุณค่าในตนเอง (Worthy)

โรเจอร์ส (Rogers อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2536: 124-126) ได้กล่าวถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในแง่ของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนที่แท้จริง และตัวตนตามอุดมคติ ดังนี้ 1) บุคคลที่มองตนเองตรงกับตัวตนตามความเป็นจริง มักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวัง กระตือรือร้น และได้ตามตั้งใจไว้เสมอ เขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มาก ซึ่งจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นด้วย นั่นคือการมองตนเองและคนอื่นในทางที่ดี แล้วนำไปสู่การมีความรู้สึกเห็น

คุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นด้วย 2) บุคคลที่มองตนเองสูงกว่าตนตามความเป็นจริง มักมีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพื่อฝัน ไม่มีลู่ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นจึงมักทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ แล้วยกโทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่น ว่าเป็นต้นเหตุของความไม่สมหวังนั้น ๆ

3) บุคคลที่มองตนเองต่ำกว่าตัวตนในความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่ยอมแพ้ ถดถอย ไม่ได้ใช้ศักยภาพ และคุณสมบัติที่มีตามความเป็นจริง จึงมีแนวโน้มที่จะวาดภาพตนในอุดมคติที่ตกต่ำลงไปอีก เพราะไม่เชื่อในความสามารถ และศักยภาพของตน อันจะนำไปสู่การมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงไปอีก

กัลยา เฟื่องเพียร (2534: 13) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่ตนเองมีความดี มีคุณค่า และมีความหมาย ซึ่งสามารถทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือตามความคาดหวังของตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2536: 87) กล่าวว่า “บุคคลจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเขายอมรับตนเอง สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง เปิดตนเองออกสู่ประสบการณ์ใหม่ ๆ สามารถรับรู้ความต้องการที่เกิดขึ้นภายนอกและภายในได้ถูกต้อง สามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ และมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ”

นุชจรี ฉายีเนตร (2538: 23) ได้ให้ความหมาย ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจในตน ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตน และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประคินันท์ อุปรมัย (2544: 83) กล่าวว่าไว้ว่า “ อัตมโนทัศน์(Self-Concept) เป็นชุดของความเชื่อที่บุคคลใช้สร้างแนวคิดหรือความเข้าใจเกี่ยวกับตน ส่วนอัตคณทัศน์(Self-Esteem) เป็นการเห็นความดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งรวมถึงความรอบรู้ ผลสัมฤทธิ์ ความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพ ซึ่งการเกิดจากการประเมินตนเองโดยเทียบกับการให้คุณค่าในสิ่งที่ตนประสบความสำเร็จ และค่านิยมของครอบครัว ของเพื่อน และของสังคม” โดยทั่วไปถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์เช่นใด ก็มักจะขยายหรือพัฒนาไปสู่การมีอัตคณทัศน์เช่นนั้น การสร้างอัตมโนทัศน์และอัตคณทัศน์ทางบวกให้แก่ผู้มาขอรับบริการแนะแนวเป็นสิ่งจำเป็น

จึงอาจจะสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่มีต่อตนเองของบุคคล จากการสำรวจวิเคราะห์ ประเมินตนเองในทุกๆ ด้าน ผู้เห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ยอมรับตามความเป็นจริง เข้าใจ ยอมรับ ควบคุมและพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3) ความสำคัญของการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง กรมวิชาการ

(2544: 3) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของบุคคลในประเทศ จึงอาจกล่าวถึงความสำคัญของการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติ จำเป็นต้องพัฒนาพลังทางสติปัญญาควบคู่กับความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการสร้างเสริมให้บุคคลรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ 1) เพื่อใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ 2) สร้างภูมิคุ้มกันภัยต่าง ๆ 3) จัดการกับปัญหาชีวิต อาชีพ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 4) ยอมรับตนเองและปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้างและกลุ่ม 5) สร้างความมั่นใจ และกำลังใจในการดำเนินชีวิต 6) สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

จะเห็นได้ว่าการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมาก และมีบทบาท ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลให้มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคลแต่ละคนตามศักยภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อตนเอง บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว สถาบันและสังคม โดยเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

4) ลักษณะสำคัญของการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง กรมวิชาการ

(2544: 4-6) ได้ระบุว่าบุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะดังนี้ 1) รู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม อารมณ์ และบุคลิกภาพของตน 2) มีสติ รู้ปัญหาและความต้องการของตนเอง 3) รู้และยอมรับสภาพของตนเองและครอบครัว 4) ควบคุมตัวเองได้ 5) แสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างเหมาะสมและสัมพันธ์กัน 6) รู้และภาคภูมิใจในความสามารถของตน 7) ตัดสินกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 8) มั่นใจในศักยภาพของตนเอง 9) พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม 10) มีสุขภาพจิตดี

เบรนเดน (branden, 1983: 8-10) กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้ 1) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปีติยินดีปรากฏอยู่ในตัว 2) สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง 3) สามารถเป็นผู้ให้ และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่าง ๆ 4) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน 5) คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวล เป็นไปตามธรรมชาติ 6) ความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว 7) มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิด และ

ประสบการณ์ใหม่ และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต 8) สามารถที่จะเห็น และสนุกสนานกับมุมตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น 9) มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ และสิ่งท้าทาย 10) มีพฤติกรรมที่แสดงออกในทางที่เหมาะสม สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

5) ลักษณะของบุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองพบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ ไม่กลัวการเสี่ยง สร้างสิ่งใหม่ ๆ มักจะได้รับความสำเร็จด้านวิชาการและสังคม เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีพลังความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง มีความพยายามที่จะชนะอุปสรรค และเผชิญกับปัญหาอย่างยากลำบาก เป็นผู้ที่ชอบพูด แสดงความคิดเห็น เป็นฝ่ายเปลี่ยนหรือพูดชักนำคนอื่นมากกว่าจะเป็นเพียงผู้ตาม หรือฟังการอภิปราย มองสิ่งต่าง ๆ ในด้านดีโดยประเมินอย่างรอบคอบถึงความสามารถ ทักษะทางสังคมและคุณสมบัติของตนมากกว่าการคิดขึ้นเอง ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง และกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำตามบทบาทที่สังคมคาดหวัง

มิลเลอร์ (Miller, 1992) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่า “เชื่อมั่นในการรับรู้การตอบสนองและการตัดสินใจของตนเอง มีทัศนคติที่ดี ยอมรับความคิดเห็นหรือเสียงที่แตกต่างจากตนได้ ชอบมีส่วนร่วมในการอภิปรายมากกว่าชอบฟัง กล่าวแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ แม้จะรู้ว่าถูกคัดค้าน เป็นอิสระจากสังคม ยอมให้สังคมกำหนดการกระทำของตนได้น้อย ” ในขณะที่ (Coopersmith , 1981) กล่าวถึงเพศหญิงที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักมีลักษณะที่เข้มแข็ง เชื่อมั่นในตนเอง กล่าวแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม วิตกกังวลต่ำ มีลักษณะแสดงตนเหนือผู้อื่น โดยที่ (Maslow , 1970) กล่าวว่า “ยังมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงเท่าใดก็ยิ่งตั้งเป้าหมายไว้สูงขึ้น และท้าทายขึ้นเท่านั้น พอใจที่จะทำงานที่ท้าทาย สามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นบุคคลที่ขลาดกลัว กลัวการเสี่ยง การเปิดเผยตนเอง ซึ่งความกลัวเหล่านี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกไร้ความสามารถ ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง และอารมณ์ที่เป็นทุกข์จึงค่อย ๆ ทำลายชีวิตที่มีความสุข และเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตไปถึงวุฒิภาวะอย่างเต็มที่ รวมทั้งขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำ และชีวิตของตนเอง ”

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีบทบาทสำคัญอย่างมาก ต่อความสุข และความสำเร็จในชีวิตของบุคคล โดยที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะมีความรู้สึกด้อย เหนง ว่าเหวไม่เป็นที่รัก ค่อนข้างเฉื่อยชา ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเข้า

สังคม มีความรู้สึกไวต่อคำตำหนิ มักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง มักป่วยเป็นโรคจิตที่แสดงออกทางกาย ก่อนข้างมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกที่ถูกควบคุมจากภายนอกมากกว่าที่จะควบคุมตนเอง ชอบบคิอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคยและให้ความปลอดภัย มีความลำบากในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถเชิงวิชาการ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้

1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรู้จักและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นลักษณะที่บุคคลยอมรับตนเองตามสภาพที่แท้จริง และเป็นการให้คุณค่าแก่ตน ของบุคคล ซึ่งคนนี้เป็นผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิสัมพันธ์เชิงประเมินกับผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคลด้วย ตลอดจนค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นความเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งควรนำมากล่าวถึงสี่ทฤษฎีคือ 1) ทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ส 2) ทฤษฎีของมาสโลว์ 3) ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) หลักทางพุทธศาสตร์

1) ทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Ramson Rogers) รัญจวน

คำวชิรพิทักษ์ (2545: 247-254) กล่าวถึงทรรชนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของคาร์ล โรเจอร์ ซึ่งมีความเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มนุษย์มีแรงจูงใจไปในทางบวก มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล เป็นผู้ได้รับการจัดเกลา และสามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาไปได้เต็มศักยภาพ ฉะนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้นำตนเอง และภายใต้สภาพการณ์ที่มีเงื่อนไขอันเหมาะสม มนุษย์จะพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

บุคลิกภาพจะเกิดจากแรงจูงใจ เพื่อจะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าออกไปซึ่งทำให้บุคคลพยายามสนองความต้องการต่าง ๆ เพื่อชำระไว้และขยายตัวเองออกไป ซึ่งโครงสร้างของบุคลิกภาพ ประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ 1) The organism หมายถึง ทั้งหมดของตัวบุคคล ได้แก่ สรีระ (physical being) ความคิด ความรู้สึก เป็นระบบที่ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ทางจิตวิทยา ประสบการณ์ในที่นี้หมายถึง ทุก ๆ อย่างที่ทำให้อินทรีย์สามารถรับรู้หรือค้นตัวได้ขณะนั้น ประสบการณ์เหล่านี้ทั้งหมดเรียกว่า phenomenal field อาจอธิบายได้ว่า phenomenal field คือ แหล่งข้อมูลสำหรับบุคคล ในการปรับตัวและมีปฏิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ ข้อมูลเหล่านี้ เป็นข้อมูลส่วนตัวที่บุคคลนั้นสามารถรู้คนเดียวเท่านั้น บุคคลอื่นจะไม่สามารถล่วงรู้ได้

บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรขึ้นอยู่กับ phenomenal field ไม่ใช่สภาพการณ์ของสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์จริงๆของสิ่งแวดล้อม 2) Self (ตัวตนของบุคคล) หมายถึงขบวนการที่รวมเอาอัตมโนทัศน์ ค่านิยม จุดมุ่งหมาย และความคิดอ่านเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยในการดำเนินชีวิตว่าบุคคลควรประพฤติตนเช่นไร

คาร์ล โรเจอร์ (Rogers, 1959: 184) ได้แบ่งตัวตนที่อยากจะเป็น (ideal self) ถ้าตัวตนที่แท้จริง (real self) กับตัวตนที่อยากจะเป็น มีความแตกต่างกันมาก หรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นก็มีความโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น ในรายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตได้

เมื่อกล่าวถึงตัวตน (self) เรามักจะนึกถึงใน 3 ระดับ ซึ่ง นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2528: 103) ได้กล่าวถึงตัวตนไว้ 3 ระดับดังนี้ 1) มโนภาพของบุคคลที่มีเกี่ยวกับตนเอง จากการเจริญเติบโตที่มีเกี่ยวกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลค่อยๆ สร้างมโนภาพเกี่ยวกับตนเองทีละน้อย จนกลายเป็นคำจำกัดความของคำว่า “ตัวฉัน” ในที่สุด 2) คุณค่าแห่งตน มโนภาพต่างๆ ที่ของบุคคลวาดเกี่ยวกับตัวเอง จะค่อยๆ ประมวลรวมกันเป็นความเชื่อว่า เราคือบุคคลที่มีคุณค่าหรือไม่ 3) ความใฝ่ฝันที่จะเป็นบุคคลเช่นไร หมายถึง ความคิดที่บุคคลมองว่า เขาควรเป็นเช่นไร สิ่งที่เป็นความใฝ่ฝัน หรือความคาดหวัง อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้เช่นกัน

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ตามแนวคิดของโรเจอร์ส (อ้างถึงใน อากา จันทรสกุล 2535: 87) คือ บุคคลที่ยอมรับตนเอง เป็นผู้ที่ปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพเป็นจริง เปิดตนเองออกสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถรับรู้ความต้องการ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก ได้ถูกต้อง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำเอาประสบการณ์ต่างๆ มาพัฒนาตนเอง เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ทั้งต่อตนเอง และสังคม มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่

จึงอาจสรุปแนวความคิดของทฤษฎีนี้ว่า มีทฤษฎีเกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนให้เข้ากับการยอมรับของสังคมและสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่กำเนิด แนวทางที่จะพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของทฤษฎีนี้ สรุปได้ว่า การจัดสภาวะที่เหมาะสมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม และการได้รับความรัก การยอมรับ การเอาใจใส่ ให้กำลังใจ หรือให้โอกาสตามเหมาะสม จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลนำประสบการณ์ต่างๆ มาพัฒนาตนหรือเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ทั้งต่อตนเอง และสังคมได้อย่างดี

2) ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Abraham H. Maslow) มาสโลว์ มีทัศนคติในการมองธรรมชาติมนุษย์ในทางที่ดีงาม โดยอธิบายว่ามนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี สร้างสรรค์ ความดี ปราบปรามความเจริญแห่งตน รู้คุณค่าในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิต และการกระทำอันเกิดจากการเลือกของตน และที่สำคัญที่สุดคือ มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะรู้จักตนเอง และความสามารถเฉพาะตัวของตน เพื่อใช้พลังความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความเจริญ ก็สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปในทางที่ดีตามวุฒิภาวะได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2536: 100)

มาสโลว์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตัวเอง แรงจูงใจต่างกันจึงทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ซึ่งแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน โดยแรงจูงใจลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แล้วแรงจูงใจอันดับสูงจึงจะพัฒนาต่อไปตามลำดับ ดังภาพที่ 2.2 ดังนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์

ที่มา: ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536) *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* หน้า 104 กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

แรงจูงใจลำดับที่ 1 มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นพื้นฐานก่อน ได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และอื่น ๆ แล้วจึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงแรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 เป็นความต้องการความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สิน ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะเกิดอาการหวาดผวา ก่อให้เกิดความกลัวในสิ่งอื่น ๆ ตามมาทั้งร่างกาย และจิตใจ

แรงจูงใจลำดับที่ 3 เป็นความต้องการเป็นเจ้าของ เช่น มีความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูลมีครอบครัว มีครู มีโรงเรียน มีสถาบัน ฯลฯ มีความต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น มีความรู้สึกอยากให้คนมาห่วงใยตน และตนก็ต้องการจะให้ความรักผู้อื่น ด้วยการห่วงใยดูแลผู้อื่นเช่นกัน อาทิ การเลี้ยงบุตร เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

แรงจูงใจลำดับที่ 4 เป็นการแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศ ทั้งโดยตนเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวยกย่อง เช่น การมีเกียรติ มีชื่อเสียง นับถือตนเอง จึงมีผลให้มีสุขภาพจิตดี เกิดความรู้สึกนับถือและเคารพตนเอง กับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นอย่างจริงจัง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 เป็นการตระหนักรู้ในความสามารถของตน และประพฤติตนตามความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นและสังคม ส่วนรวมเป็นสำคัญอันจะนำไปสู่ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

ลำดับที่ 3 และลำดับที่ 4 จัดเป็นค่านิยมพื้นฐาน คือ ความรัก และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสองลำดับนี้แล้วจึงจะพัฒนาไปสู่ลำดับที่ 5 คือพัฒนาไปสู่การตระหนักรู้ในความสามารถของตนและการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองในที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2536: 104)

มาสโลว์ (Maslow, 1970: 45) นักจิตวิทยามนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการความเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ 1) ความต้องการความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้คุณค่าแก่ตนเอง เป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก 2) ความต้องการความเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง เป็นผู้มีความสามารถเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จากการศึกษาของมาสโลว์นี้สอดคล้องกับคูเปอร์สมิท ซึ่ง

ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือ องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

จึงสรุปทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ ที่กล่าวมาว่าทฤษฎีนี้เกี่ยวกับการรู้จัก และเห็นคุณค่าในตนเองว่า มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี บรรลุนาความเจริญแห่งตน รู้คุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบในชีวิต มีความต้องการรู้จักตนเอง และความสามารถเฉพาะตัวของตน และมีแนวคิดว่าคุณค่าต้องการ การเห็นคุณค่าในตนเองต่อตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น สำหรับแนวทางพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความเจริญ หรือพัฒนาโดยมีแรงจูงใจของตนเองเป็นสำคัญ และแรงจูงใจลำดับขั้นต้นนั้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน จึงจะพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นตามลำดับ

3) *แนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยม* แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (ปริชา วิหคโต 2545: 17) ได้กล่าวถึงแนวความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มี 4 ประการ ดังนี้ (1) มนุษย์เกิดมาไม่ดีหรือเลว แต่จะเริ่มต้นชีวิตในลักษณะที่ว่างเปล่า (2) มนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิต ที่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม แบบแผนพฤติกรรมของมนุษย์จะเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (3) การเรียนรู้ทำให้เกิดขึ้นได้ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่างๆ ส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และทำนองเดียวกัน สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้ (4) มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม

จากความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลการกระทำ ทำให้มนุษย์เรียนรู้ว่า ทำอะไรแล้วจะนำไปสู่ผลอะไร หรือทำอะไร แล้วจะได้อะไร การเรียนรู้เช่นนี้ จึงเรียกว่าการเรียนรู้เงื่อนไขผลจากการกระทำ (Operant Conditioning) ดังนั้นถ้าต้องการให้เกิดการเรียนรู้ เราจึงใช้ผลจากการกระทำเป็นตัวควบคุมให้เกิดการกระทำ เช่น ควบคุมให้เขาทำงาน เราจะใช้เงินเป็นตัวควบคุม โดยกำหนดเป็นเงื่อนไขว่า “ถ้า คุณทำงาน คุณจะได้เงิน” เงิน (ผลจากการกระทำ) จึงเป็นตัวควบคุมการทำงาน (พฤติกรรม) ซึ่ง สกินเนอร์ (Burhus Skinner) อธิบายว่า มนุษย์ทำ (operant) เพื่อให้ได้ผล (consequence) ที่ตนเองต้องการ ตนเองพอใจ และหลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำในสิ่งที่ทำแล้วตนเองไม่ต้องการ ไม่พอใจ หากมองในมุมมองนี้ พฤติกรรมของมนุษย์ ถูกควบคุมด้วยผลจากการกระทำ (ปริชา วิหคโต: 17)

แต่แบนดูรา (Albert Bandura) ได้อธิบายว่า มนุษย์มีความคิด ได้แก่ การสังเกต ความจำ จินตนาการ และมนุษย์มีความรู้สึก ได้แก่ ความกลัว ความชอบ ความโกรธ ซึ่งความคิดความรู้สึก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้น ความคิด หรือ

เรียกว่า “ปัญหา” จึงเป็นปัจจัยสำคัญร่วมกับเงื่อนไขที่เกิดจากสังคม เรียกว่าทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งคิดว่ามนุษย์เรียนรู้จากการสังเกต ได้แก่ ตัวแบบ (Modeling) ผู้สังเกตจะดูว่าตัวแบบทำอะไร แล้วได้รับจากการทำอะไร ในวันข้างหน้า ผู้สังเกตจะระลึกแบบแผนพฤติกรรม และทำตามตัวแบบนั้น (ปรีชา วิหคโต 2545: 22)

อาภา จันทรสกุล (2535: 220) แนวคิดทางพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่า “มนุษย์เกิดมาอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมเป็นผลมาจากการเรียนรู้ อันสามารถเกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะควบคุม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้”

เบรนเดน (Branden อ้างถึงใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณุปรการ 2535: 3) เป็นผู้ริเริ่มศึกษาเรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างจริงจัง ได้จัดการฝึกอบรมให้แก่บุคลากรวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งที่มีความหมายและสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีการดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมก็เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้บุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึก พร้อมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ของตนเอง

สเทียร์ (Satir, 1991: 73) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า จะเป็นผู้ที่มีการสื่อสารอย่างเหมาะสม มีแนวคิดในการดำรงชีวิตที่สามารถรักตนเอง และรักผู้อื่นได้มีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้
 ดังภาพที่ 2.3 ดังนี้

คำพูด	อารมณ์	พฤติกรรม
ตลอดทั้งวันทำทาง ระส่ำระสาย และความรู้สึกภายใน แสดงถึงภาวะที่รับรู้ ในความรู้สึกของตน	- สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้	- มีชีวิตชีวา - มีเอกลักษณ์ของตน - มีความสามารถ
ความรู้สึกในใจ	หมดจดใจ	ผดสร่างกาย
มีความกลมกลืนเหมาะสม มีความสมดุล มีค่าในตนเอง	- มีสุขภาพจิตดี	- มีร่างกายแข็งแรง
	- มีความสัมพันธ์ใน 	

ภาพที่ 2.3 แสดงการตอบสนองที่เหมาะสมของสตีล

จากภาพที่ 2.3 อาจจะอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของสตีล จะเป็นบุคคลที่ตอบสนองอย่างเหมาะสมทั้งคำพูด อารมณ์ และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

นอกจากนี้ สตีล (Satir) ยังได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ ดังภาพที่ 2.4 ดังนี้

บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกในตนเองสูง
<p><u>แนวคิดในการดำเนินชีวิต</u></p> <p>* ด้านอารมณ์เป็นชีวิต</p> <p><u>วิธีการดำเนินชีวิต</u></p> <p>* ไม่ตอกคดต้องเหมาะสม มีพฤติกรรมลอบเอใจผู้อื่น ขอมผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่า ความรู้สึก หรือเสริมไม่เสแสร้ง ความรู้สึกภายในใจ ไม่ฉีกทญ่น ตัดสินใจ วิเคราะห์วิจารณ์ ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของครอบครัว ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ด้ยอารมณ์ ความรู้สึก อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ เน้นอดีต ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง</p>	<p><u>แนวคิดในการดำเนินชีวิต</u></p> <p>* ด้านสามารถรักตนเองและผู้อื่น</p> <p><u>วิธีการดำเนินชีวิต</u></p> <p>* ตอกคดต้องเหมาะสม สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ไม่มีการผูกมัด มีพลังความสามารถ มีความเชื่อมั่น ตระหนักถึงทางเลือกต่าง ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างระดับบุคคลอื่น ใจดีด้วย ใจวางใจได้ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ได้ เน้นปัจจุบัน ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่</p>

ภาพที่ 2.4 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

จึงอาจจะสรุปแนวคิดของทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยมเกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่า มนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมเป็นผลจากการเรียนรู้ และสามารถควบคุมพฤติกรรมหรือเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ส่วนแนวทางพัฒนาการรู้จักและการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น โดยการให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ตนได้กระทำการให้แรงเสริม เช่น การชมเชยตนเอง การให้สิ่งที่มีความหมายและสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำการสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย

4) หลักทางพุทธศาสตร์ หลักทางพุทธศาสตร์ไม่ได้มีการระบุว่าเป็นทฤษฎี แต่หลักดังกล่าวนี้มีลักษณะและความสำคัญที่เทียบเคียงกับทฤษฎีได้ อากา จันทรสกุล (2545: 107 - 225) ได้กล่าวถึงหลักทางพุทธศาสตร์ที่มองธรรมชาติของมนุษย์ว่าเกี่ยวข้องกับธรรมชาติทั่วไปของโลกและชีวิตทั้งหมด โดยมองเรื่องความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิตว่า มีความเป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติ คือความเป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย มีความเป็นไปอย่างมี

กฎเกณฑ์ ซึ่งมีสาระสำคัญคือ

(1) มนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ที่เรียกว่ากฎแห่งไตรลักษณ์

(The Three Characteristics of Existence) คือ อนิจจา ทุกขตา อนัตตา คือสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัวเรียกว่า อนิจจา สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยถูกปัจจัยต่าง ๆ ประทุรแตงนั้น ล้วนคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ถูกบีบคั้นเพราะปัจจัยที่ประทุรแตงมีสภาพเปลี่ยนแปลง จะทำให้คงสภาพเดิมไม่ได้เกิดเป็นความทุกข์ เรียกว่า ทุกขตา และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็ไม่มีตัวตนของตัวเอง ตั้งอยู่โดยอาการที่สัมพันธ์กับสิ่งอื่น มีความเป็นไปของมัน โดยสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นตัวตนของมันเอง ความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เรียกว่า อนัตตา

(2) พุทธศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญา มนุษย์มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝน พัฒนาปัญญาจนถึงขั้นเป็นผู้รู้แจ้งสมบูรณ์ มีปัญญาที่เรียกว่าโพธิญาณ ทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น

ปลอดจากความทุกข์ได้ จุดเริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาดนตามแนวพุทธศาสตร์ จึงให้ความสำคัญกับศรัทธาคือความเชื่อในปัญญาของมนุษย์ที่สามารถตรัสรู้เป็นพุทธได้ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และจะต้องฝึกก็จะทำให้เราเกิดมิจิตสำนึกในการที่จะเป็นผู้ฝึกฝนตนเอง ความสำนึกในการที่จะต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอจะทำให้กลายเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เพราะฉะนั้น ความเชื่อและสำนึกที่ถูกต้อนี่ต้องไม่ทำให้คนลำพองตน แต่จะทำให้อ่อนน้อมถ่อมตนตลอดเวลา เพราะมีความสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาดนอยู่เรื่อยไป

(3) เป้าหมายของการพัฒนาคนตามแนวพุทธศาสตร์ ก็คืออิสรภาพหรือ

ความหลุดพ้น (วมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากการบีบคั้น พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัว ซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ (และไม่ทำ) การใด ๆ ได้ตามที่ต้องการหรือเห็นสมควรอย่างอิสระ สำหรับอิสรภาพนี้ พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) ได้ อธิบายไว้ 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้ คือ ก) อิสรภาพทางกาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิสรภาพพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ อิสรภาพทางกาย ที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรคภัยไข้เจ็บ การมีปัจจัย 4 เพียงพอ ที่จะหลุดพ้นจากความยากจน แร้นแค้นขาดแคลน ไม่มีภัยธรรมชาติเบียดเบียน หรือมีแต่พอจะป้องกันแก้ไขได้ ตลอดจนการรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้อง เป็นคุณประโยชน์ ข) อิสรภาพทางสังคม หรือเกี่ยวกับศีล คือ ความปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์ พ้นจากความอู้อี้ธรรม การเอารัดเอาเปรียบมีอาชีพที่สุจริต ดำรงชีวิตอย่างโปร่งโล่ง ไม่ว่างาน ฟุ้งตนได้ สามารถแสดงออกได้ซึ่งความคิดเห็นอันเป็นผลแห่งสติปัญญาโดยเสรี ค) อิสรภาพทางจิตใจ เช่นว่า มีจิตใจที่มีคุณธรรม

มีความเข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เบิกบาน เป็นสุข ง) อิศรภาพทางปัญญา คือภาวะที่มีการรับรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ มีความคิดวินิจฉัยที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นทาสของกิเลส ใช้ปัญญาคิดการต่าง ๆ โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่มี เงื่อนงำ หรือกิเลสเคลือบแฝง ตลอดจนรู้แจ้งสังขารถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ อันเกี่ยวเนื่อง กันกับอิศรภาพทางใจ อิศรภาพทั้ง 4 ด้านนี้ แบ่งเป็น 2 พวก คือ ประเภทภายนอก กับภายใน อิศรภาพ ทั้งสองมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ถ้าด้านภายในของคนเรามีจิตใจไม่สบาย มีความ ทุกข์ก็ดี หรือมีกิเลสครอบงำก็ดี อิศรภาพด้านภายนอกก็จะเกิดปัญหาตามมา หรือถ้าอิศรภาพ ด้านภายนอกไม่ดี เช่น มีความขาดแคลนปัจจัย 4 เป็นต้น ก็จะส่งผลกระทบต่อด้านภายในทำ ให้ไม่สามารถจะทำการพัฒนาจิตใจของตนได้เต็มที่ หรือถ้าภายในไม่มีอิศรภาพทางปัญญา คิดการต่าง ๆ โดยมีความปรารถนาส่วนตัวแอบแฝง ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน อิศรภาพทางสังคมในด้านการแสดงความคิดเห็นหรือใช้ผลของสติปัญญา ก็ย่อมเป็นไปได้ยาก ดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น อิศรภาพและสันติสุขทั้งภายนอก และภายในนี้จึงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

(4) การพิจารณาตรวจสอบการพัฒนาตนเอง พระเทพเวที (ประยูรธ ฺปยุตโต 2531: 1 - 3) ได้อธิบายหลักสัปปุริสธรรม เป็นเกณฑ์ในการตรวจสอบพัฒนาตนในแง่ คุณสมบัติของการเป็นคนเต็มคน สรุปได้ดังนี้ 1) รู้จักเหตุ คือ รู้หลักการ หมายถึงหลักการที่จะ ปฏิบัติให้เกิดผลที่มุ่งหมาย 2) รู้จักผล คือรู้ความมุ่งหมาย รู้ผลที่ต้องการในการปฏิบัติ รู้จัก จุดหมายว่า หลักการ หรือกฎเกณฑ์นี้เพื่อจุดหมายอะไร จะให้เกิดผลอะไรขึ้น อันนี้เรียกว่ารู้จัก ความมุ่งหมาย ทำให้รู้ทิศทางในการปฏิบัติ 3) รู้จักตน คือ รู้จักตนเองมีภาวะ ฐานะ ความ สามารถ ความถนัดอย่างไร มีภูมิธรรม ภูมิปัญญาต่าง ๆ แคะไหน มีพื้นฐานมาอย่างไร เป็นต้น เมื่อรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ก็สามารถทำให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเอง หากเราไม่ รู้จักตนเองตามความจริง เราก็ปรับปรุงตนเองไม่ถูก หรืออาจไม่คิดที่จะพัฒนาตนเองเลย 4) รู้จัก ประเมิน คือ รู้จักความพอดี ในการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ถ้าต้องการให้เกิดผลดีต้องรู้จักความพอดี ในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอน การเล่น การทำงาน รู้ว่าแคะไหนพอดี 5) รู้จักกาล คือ จะทำอะไรก็ต้องรู้จักกาลเวลา เช่น รู้เวลาเริ่ม ระยะเวลาที่ทำ เวลาสิ้นสุด จังหวะที่ดีของ การกระทำ เป็นต้น 6) รู้จักชุมชน เช่น รู้จักว่านี่เป็นชุมชนประเภทไหน พูดเรื่องอะไรจึงจะ เหมาะสมและพอดี หากไม่รู้จักชุมชนไม่เข้าใจชุมชน ก็ปฏิบัติต่อชุมชนนั้นไม่ถูก 7) รู้จักบุคคล เช่น รู้จักว่าบุคคลนี้เป็นอย่างไร มีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร มีภูมิธรรม ภูมิปัญญาแคะไหน มีความ สามารถ ถนัดด้านใด สนใจเรื่องอะไร อยู่ในฐานะหรือภาวะอย่างไร มีภูมิหลังอย่างไรควรคบหา หรือไม่ จะได้ประโยชน์ในแง่ใด ควรใช้งานหรือไม่ จะช่วยเหลือหรือขอความช่วยเหลือเขาได้

อย่างไร เมื่อรู้จักบุคคลแล้วรู้จักความแตกต่างของบุคคลแล้ว การดำเนินชีวิตและการทำงานก็ได้ผลดี สำหรับการพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไปตามลำดับจนถึงประโยชน์สูงสุดของชีวิต คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ พ้นจากความครอบงำของกิเลสและความทุกข์

จึงพอจะสรุปถึงหลักการทางพุทธศาสตร์เกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝนได้ รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตรงตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาของตนได้ แนวทางพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ จึงให้ความสำคัญกับศรัทธา คือ ความเชื่อในปัญญา โดยจะต้องฝึกให้บุคคลมีจิตสำนึกในการที่จะเป็นผู้ฝึกฝนตนเองอยู่ตลอด พร้อมจะพัฒนาตนเองตามวิธีโยนิโสมนสิการ และตามหลักสัพปุริสธรรม ในแง่ของการฝึกตนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์คือ การรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล ซึ่งเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ

1.2 การพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.2.1 การพัฒนาที่เป็นไปโดยธรรมชาติ คือการที่บุคคลเจริญเติบโต

ขึ้นในครอบครัวสังคม และสภาพแวดล้อม โดยมีลักษณะพันธุกรรมติดตัวมา ก็จะมีการพัฒนาการไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น

1.2.2 การพัฒนาโดยการฝึกอบรม เป็นการใช้อุบายหรือวิธีการ

ต่างๆ ฝึกเพื่อพัฒนากลุ่มบุคคลต่าง ๆ ในกรณีการฝึกนักเรียน การที่ครูจะสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ครู ต้องมีความสามารถและรู้วิธีการพัฒนานักเรียน ซึ่งประกอบด้วย (กรมวิชาการ 2544: 8-15)

1) *ตัวครู* ก่อนที่ครูจะสร้างให้ผู้เรียนได้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ครูจะต้องรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองเสียก่อน ด้วยวิธีการดังนี้ (1) ระลึกเสมอว่าตนเท่านั้นที่จะควบคุมลักษณะโดยรวมของตนเองได้ (2) เป็นตัวของตัวเอง (3) ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง (4) ปรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนให้เป็นทางบวก (5) มุ่งพัฒนา ด้วยการหมั่นสำรวจตนและปรับปรุงข้อบกพร่อง (6) มองบุคคลอื่นด้วยสายตาชื่นชมเป็นมิตร ยอมรับและให้ความไว้วางใจผู้อื่น

2) *วิธีการพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง* ครูสามารถสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย (1) ยอมรับชื่นชมในตัวผู้เรียน (2) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทดลองประสบการณ์ต่าง ๆ (3) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำตามความต้องการ หรือ ความสามารถของเขา (4) กระตุ้นให้ผู้เรียนหยั่งรู้และคิดล่วงหน้าถึงผลการกระทำของตนอย่างมีเหตุผล (5) ให้กำลังใจผู้เรียนให้เกิดความกล้า ความหวัง และความมั่นใจที่จะเผชิญและจัดการกับอุปสรรค

ต่าง ๆ หรือปัญหาที่ยุ่งยากในชีวิตได้ (6) จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น ห่วงใยซึ่งกันและกัน (7) จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนและมีเหตุผลเปลี่ยนความเชื่อที่ว่าตนต้องประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ในชีวิต (8) จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนมีอำนาจที่จะบังคับใจตนเองได้ ด้วยการให้กำลังใจและคิดถึงภาพลักษณ์ที่ดีงามของตน (9) สะท้อนความรู้สึกที่ดีต่อผู้เรียน ด้วยการพูดแสดงความรู้สึกที่ดี เมื่อผู้เรียนได้กระทำสิ่งที่ดีงามในแต่ละวัน (10) ประสานความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนให้เข้าไปในทิศทางเดียวกัน

Johnson and Johnson, (1987) ได้เสนอแบบแผนปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกลุ่มที่มีสัมพันธ์กับการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองว่า จะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) ให้การยอมรับบุคคลอย่างไม่มีเงื่อนไข 2) ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือบุคคลในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว 3) เข้าใจความรู้สึกของบุคคล 4) ให้บุคคลได้รับผลสำเร็จในสถานการณ์ที่ต้องการ 5) ให้การตอบสนองด้านจิตใจ 6) ให้บุคคลสร้างกำลังใจในชีวิตให้กับตนเอง

Bruno (1983) กล่าวถึงวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 วิธีการ คือ 1) การให้คำแนะนำหรือข้อคิดโดยตรงจากผู้อื่น แต่จะต้องเป็นข้อมูลข้อคิดที่เป็นทางบวก ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจ และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง 2) การพยายามสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น 3) การลดความคาดหวังต่าง ๆ ลงให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตน 4) การยุติการประมาทค่าตนเอง

สำหรับเทคนิคและวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองแก่นักเรียน โดย Coopersmith (1984) ได้เสนอแนะไว้ 7 ประการคือ 1) การยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน 2) การตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล 3) ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน 4) ครูควรทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน 5) ช่วยให้เกิดเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคด้วยตนเอง เช่น ฝึกให้เด็กรู้จักการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ใช้วิธีการบอกเล่าความรู้สึกนั้นกับเพื่อน ๆ หรือฝึกการใช้การสร้างจินตนาการในการจัดการกับปัญหานั้นเป็นต้น 6) การสร้างความยอมรับนับถือตนเอง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนครูและผู้ปกครอง 7) ควรส่งเสริมให้มีการให้ข้อมูล ความรู้ต่าง ๆ กับผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในตัวนักเรียน

3) กิจกรรมที่พัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ช่วยให้ครูช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง อาจดำเนินการ ดังนี้

- (1) กิจกรรมสำรวจตนเอง
- (2) กิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม

- (3) การจัดโปรแกรมพัฒนาตนเอง
- (4) การให้คำปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม
- (5) การเชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาช่วยเหลือ
- (6) การให้ข้อเสนอแนะโดยใช้สื่อ / เครื่องมือ

แนวคิดหลักการที่ใช้เป็นพื้นฐานการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ จึงพอสรุปรูปแบบของการบูรณาการในชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ว่า ได้นำแนวคิดและหลักการบางส่วนของแต่ละทฤษฎีจากสี่ทฤษฎีดังกล่าวมาเชื่อมโยงผสมผสานรวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายของการแนะแนว มีวิธีการอย่างหลากหลาย เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอภิปราย แสดงความคิดเห็นของตนเองและกลุ่มจากกรณีศึกษา โดยผู้เรียนสามารถสรุปความรู้ และประสบการณ์เป็นองค์รวม เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกได้เชื่อมโยงสิ่งที่ทำกิจกรรมเข้ากับชีวิตจริงได้โดยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการ แผนการจัดชุดกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้บริการ 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

มีการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งการวิจัยเชิงความสัมพันธ์เปรียบเทียบกับเชิงทดลอง ที่นำมากล่าวในที่นี้คือ

ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ (2534) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีการรับรู้บทบาททางเพศต่างกัน พบว่า วัยรุ่นที่มีบทบาทแบบไม่เด่นชัด จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นที่มีบทบาทเด่นชัด และบทบาทความเป็นชายสูงอย่างมีนัยสำคัญ

และต่อมา อรชума พุ่มสวรรค์ (2538) ศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกัน ตามการรับรู้ของตนเอง พบว่า วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจ และปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการเลี้ยงดูแบบคุ้มครอง

ในปี พุทธศักราช 2535 ชยาพร ถีประเสริฐ (2535) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การเห็นคุณค่าในตนเองได้มีผู้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการทดลองด้วยวิธีการต่าง ๆ กล่าวคือ ชูลีกร ชิตริตันทรีย์ (2541) และอัปสรสิริ เขียมประชา (2542) ต่างได้ทำการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า โปรแกรมฝึกการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีผลต่อการตัดสินใจต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า การรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู เพศ หรือการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสามารถฝึกหรือพัฒนาได้โดยให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือฝึกอบรม ฉะนั้นในการเสริมสร้างการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง จึงสามารถทำได้โดยควรพิจารณาในองค์ประกอบอื่น ๆ อีกต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโดยการฝึกอบรม นุชจรี ฌายีเนตร (2538) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือคนพิการที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานจังหวัดปทุมธานี จากประชากร จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับการคัดเลือกจากคะแนน วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำของโรเจอร์ รูบิน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ และมีการติดตามผลสำหรับทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า สมมติฐานของการวิจัยทั้ง 7 ข้อ ได้รับการยอมรับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

- 1) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง หลังเข้ากลุ่มฝึกทักษะการดำเนินชีวิต
- 2) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการหลังการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
- 3) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
- 4) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตและในระยะติดตามผลการทดลอง 1 เดือนของกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
- 5) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
- 6) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
- 7) คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วนิดา ภูโตนนา (2539) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีสมมติฐานว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสิหราชเดโชชัย จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 12 ครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โพเออร์ ลิลล์ (Lynn, 1991) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพในเด็กชายโรงเรียนมัธยม จำนวน 13 คน และมีการให้ความรู้ และทักษะแก่ผู้ปกครองในการช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึก และเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวล และโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลองจากแบบทดสอบ Coopersmith's Self-Esteem Inventory (CSEI), Behavioral Academic Self-Esteem (BASE), Spielberger Children's State-Trait Anxiety Inventory (SCSTAI) และ Gresham and Ellliortt Social Skills Questionnaire (GESSQ) ผลการวิจัยแสดงว่า เด็กทุพพลภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

(Rubin, Dorle และ Sandidge 1977) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน อายุ 12 ปี จำนวน 530 คน และใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith วัดสัมฤทธิ์ผลโดยใช้ Stanford Achievement Test (SAT) และ Wide Range Achievement Test (WRAT) ร่วมกับการประเมินของครู วัดสติปัญญาโดยใช้ Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC)

วัดพฤติกรรมโดยใช้ School Behavior Profile (SBP) ร่วมกับการประเมินพฤติกรรมโดยครู ผู้สอนวัดสถานภาพทางสังคมโดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพการศึกษาของพ่อแม่ และรายได้ของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมพันธ์กับสติปัญญา และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้ยังพบว่า สติปัญญาจะเป็นตัวทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาได้ดีที่สุด และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายลักษณะพฤติกรรมได้ดีที่สุด

ชาร์ล แอล ริชแมน (Richman quoted in Walz, 1992: 127–135) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 11 และ 12 อายุเฉลี่ย 16.2 ปี จำนวน 195 คน ในตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย ด้วยการตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (1991) แบบวัดอัตมโนทัศน์ของบีแอร์และแฮริส และแบบทดสอบทางจิตวิทยาซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความวิตกกังวล ความอ่อนเพลีย อาการเจ็บปวดทางกาย การขาดความเชื่อมั่นทางสังคม และการขาดความสุขในสังคม ผลการวิจัยแสดงว่า เมื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสูงขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

จึงพอจะสรุปได้ว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกอบรมทำได้หลายวิธีเช่น การฝึกทักษะการดำเนินชีวิต ผลพบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการหลังฝึกได้รับการยอมรับอย่างมีนัยสำคัญ การฝึกโดยการร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์พบว่านักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกทักษะทางสังคมพบว่าเด็กที่ทุพพลภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา พบว่าคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมพันธ์กับสติปัญญา และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้พบว่าสติปัญญาจะเป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาได้ดีที่สุด และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายลักษณะพฤติกรรมได้ดีที่สุด และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนพบว่า เมื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสูงขึ้นจะมีผลทำให้ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

ฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริงดังกล่าวข้างต้น เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนโดยภาพรวม และมีความเห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนว ในยุคโลกาภิวัตน์ควรอย่างยิ่งที่จะต้องปรับแนวทางและวิธีการในการจัดกิจกรรมดังกล่าว และพิจารณาลักษณะทางสถานการณ์ ลักษณะทางจิตรวมทั้งลักษณะทางชีวสังคมของบุคคลที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับการได้รับผลดีมาก ดีน้อย จากการฝึก ซึ่ง ได้แก่ ปัจจัยเชิงเหตุสมทบทางสถานการณ์ 3 ประการคือ 1) บรรยากาศในชั้นเรียน

- 2) การอบรมเลี้ยงดู 3) แบบอย่างจากเพื่อน ปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบทางจิตลักษณะ 3 ประการคือ
 1) เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง 2) สุขภาพจิต 3) ความเชื่ออำนาจในตน ปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบทาง
 ชีวสังคมเพียง 3 ประการคือ 1) เพศ 2) สถิติปัญญา 3) รายได้ของครอบครัว

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ที่จะนำมารายงานในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยชุด
 กิจกรรมแนะแนวและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง จึงนำเสนอตาม
 ลำดับคือ

2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรม
 ที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
 สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้
 ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำ
 ปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ (กรมวิชาการ
 2545: 1)

คอตแมน อาชบาย และเดอกรอฟ (Kottman, Ashby & De Groaf, 2001: 3)
 อ้างถึงในสมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 11)ให้ความหมาย กิจกรรมแนะแนว (Guidance
 Activities) เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละ
 คน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้าง
 เสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้
 ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมาย
 ที่ตนจะพัฒนาหรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกัน หรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้าน
 การศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม

2.1.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ในปัจจุบันไม่มีผู้ให้นิยามหรือ
 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยตรง แต่มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนไว้ดังนี้

1) ความหมายของชุดการสอน แอชบี (Ashby, 1972 อ้างถึงในสุรจิต
 วรรณรักษ์ 2540: 9) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นเครื่องมือช่วยสอน ประกอบด้วย รูปภาพ สไลด์
 เพลง เทปเสียง ที่จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น หลังจากที่นักเรียน เรียนด้วยชุดการ

สอนจบแต่ละบทเรียนแล้ว นักเรียนสามารถจะทราบความก้าวหน้าของตนเองจากการทำแบบทดสอบที่มีอยู่ในชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2533: 113-114) กล่าวว่าชุดการสอนหรือชุดการเรียนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Instruction Package เป็นสื่อประสมประเภทหนึ่ง มีจุดหมายเฉพาะเรื่องที่สอน ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จากระบบการผลิต และการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งชุดการสอนประกอบด้วยคู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์แบบทดสอบก่อนและหลัง

บุญเกื้อ ควรวาเวช (2529: 66-67) กล่าวว่า “ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวม โดยจัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนตามหัวข้อ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการ จัดไว้เป็นชุด ๆ บรรจุในซอง กล่อง หรือกระเป๋า”

สรุปได้ว่า ชุดการสอนหมายถึง เครื่องมือช่วยสอนที่เป็นสื่อประสมที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่องและวัตถุประสงค์ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยชุดการสอนประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์แบบประเมินก่อนและหลัง จัดไว้เป็นชุด ๆ

2) ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องชุดการสอน และกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณะจารย์และนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย แขนงการแนะแนว ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความหมายว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนวคือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ 2) คู่มือผู้รับบริการซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม”

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่นำมาประกอบการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ได้พิจารณาถึงประเด็นต่อไปนี้

2.2.1 ข้อควรคำนึงในการเลือกเรื่อง และจัดกิจกรรมแนะแนว

1) ควรมีทั้งการแนะแนวการศึกษา แนะแนวอาชีพ และแนะแนวปัญหาส่วนตัวและสังคม ในทุกระดับชั้นให้เหมาะสมว่า ควรจะจัดอย่างละก็คาบ โดยจัดจำนวนคาบให้เหมาะสมกับระดับชั้น

2) เหมาะสมกับปัจจัย สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของนักเรียน ตลอดจนเหมาะสมกับสถานการณ์ด้วย

3) เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นและชุมชน

4) เป็นเรื่องที่ไม่ได้จัดให้มีไว้ในวิชาอื่นในหลักสูตร ยกเว้นเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่มีนโยบายให้ทุกฝ่ายร่วมมือกันรณรงค์

2.2.2 คุณค่าของกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าอย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าบุคคลสามารถที่จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการแนะแนวแล้ว และบุคคลเหล่านั้นสามารถนำไปใช้ในการชีวิตประจำวันได้จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถนำชีวิตของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตนเองต้องการได้ (ดเนีย จามมานะ 2545: 9-10) ความสำเร็จในชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความผิดพลาด ความล้มเหลว ก่อให้เกิดความท้อถอยหมดกำลังใจกลายเป็นความทุกข์ จิตใจห่อเหี่ยวเศร้าสร้อย นักเรียน นักศึกษา จำนวนไม่น้อยที่สอบตก ก็เสียกำลังใจ ท้อแท้ และลาออกจากโรงเรียนไป เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ในขณะที่บางคนใช้ความพยายามเมื่อผิดพลาดแล้วก็หันมาเอาใจใส่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จนประสบความสำเร็จก็มีเป็นจำนวนไม่น้อย อุปสรรคในชีวิตย่อมต้องมีเป็นธรรมดา ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยความพยายาม ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์จะได้มาง่าย ๆ มิฉะนั้นแล้วทุก ๆ คนคงร่ำรวยและมีชื่อเสียงเกียรติยศไปกันหมดแล้ว เมื่อมีปัญหาต้องหาทางแก้ไข พยายามจัดปัญหาให้หมดไป บางคนนั่งเศร้าสร้อย ท้อแท้ โทษโชคชะตา เปรียบเสมือนคนหกล้มแล้วไม่ยอมลุก เมื่อล้มแล้วต้องพยายามลุกขึ้นมา มนุษย์จำนวนไม่น้อยที่ล้มลุกคลุกคลาน แต่มีกำลังใจดีสามารถลุกขึ้นมาสู้กับอุปสรรคแล้วประสบความสำเร็จเป็นจำนวนมาก

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

กิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้ผู้รับบริการได้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้านคือ

1) การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล 2) การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว 3) การส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ผู้ให้การแนะแนวที่สามารถนำวิชานี้ไปถ่ายทอดได้ จะช่วยสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ ประเทศชาติจะก้าวไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเพราะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า กิจกรรมแนะแนวจึงนับว่ามีคุณค่าอย่างมหาศาลที่จะทำให้มนุษย์มีคุณค่าและประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง

2.2.3 ภารกิจด้านการสอนกิจกรรมคาบแนะแนว

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2542: 20-21) ระบุภารกิจด้านการสอนกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

- 1) จัดทำหลักสูตรการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวทุกชั้น
- 2) จัดทำแผนการสอนตลอดปีในแต่ละระดับชั้น
- 3) จัดหาและผลิตสื่อการสอนกิจกรรมคาบแนะแนว อาจจะร่วมกับครูแนะแนวในกลุ่มโรงเรียน
- 4) จัดให้มีการนิเทศภายในครูแนะแนวเพื่อพัฒนาการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
- 5) ปรับปรุงการสอนกิจกรรมคาบแนะแนวให้เป็นรูปธรรม เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การทำโครงการฝึกปฏิบัติ ฯลฯ
- 6) เนื้อหากิจกรรมแนะแนวควรตอบสนองความต้องการ และความสนใจของนักเรียน และให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ปัจจุบัน
- 7) เนื้อหากิจกรรมคาบแนะแนวควรเป็นเรื่องที่พัฒนานักเรียนในเรื่องการเรียน การอาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ
- 8) อื่น ๆ เช่น การสอนให้นักเรียนฝึกการคิด และการตัดสินใจ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยพัฒนาความสามารถของนักเรียนด้านต่างๆ เช่น การฝึกความกล้าแสดงออก การฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

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

2.2.4 หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่า

ในตนเอง

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการพัฒนาการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาของตนด้านส่วนตัวและสังคม โดยเฉพาะการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีส่วนสำคัญมากอีกส่วนหนึ่งหากทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยสนองปรัชญาการปฏิรูปการศึกษา

ที่เน้นผู้รับบริการเป็น “คนดี มีความสุข” ซึ่ง เกษม วัฒนชัย (2544: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรม
 แนวส่วนตัวและสังคม เป็นการ “สร้างความสมบูรณ์ให้คน” ให้เขารู้จักและเข้าใจตนเอง รัก
 และเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่นยอมรับผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม
 จริยธรรม เอื้ออาทร สมานฉันท์ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนว
 เพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังนี้

1) มีโครงสร้างและการดำเนินกิจกรรมแนวอย่างชัดเจน

- (1) มีการสำรวจความต้องการ
- (2) มีจุดประสงค์กำหนดไว้แน่นอน มีการประเมินกิจกรรมที่ชัดเจน
- (3) มีการจัดกิจกรรมแนวอย่างต่อเนื่อง

2) พิจารณาลักษณะของผู้รับบริการ เช่นวัย เพศ ระดับการศึกษา ฐานะ
 เศรษฐกิจ สังคม

3) จัดกิจกรรมให้เหมาะกับกาลเทศ เช่นเป็นช่วงที่นักเรียนไม่ต้องกังวล
 อยู่กับการสอบ หรือกิจกรรมอื่น ๆ

- (1) เน้นเนื้อหาสาระมากกว่าความสนุกสนาน
- (2) เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปราย และฝึกทักษะต่าง ๆ มากกว่า
 การบรรยาย ตลอดจนได้เปิดเผยและไว้วางใจอื่น

(3) ยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวของผู้รับบริการที่จะนำไปใช้ได้

4) ใช้หลักวิชาการในการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนว
 และนำทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาต่าง ๆ ไปใช้ในการจัดกิจกรรม

2.2.5 แนวทางสร้างชุดกิจกรรมแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่า

ในตนเอง

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนวเพื่อการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักการเรียนรู้มาปรับใช้ในแต่ละกิจกรรม โดยเน้นกระบวนการ
 กลุ่มสัมพันธ์ตามแนวความคิดของทิสนา เขมมณี (2545: 142-144) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1) ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส
 เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็น
 ผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้น
 ที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2) ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction) โดยให้ผู้เรียนมี
 โอกาสปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ข้อมูล และทักษะที่กว้างและหลากหลาย

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

4) *เน้นกระบวนการ (Process - Oriented)* โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ ถึงกระบวนการกลุ่ม และกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย ดังนั้น การเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

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

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการครั้งนี้ได้นำวิธีการสร้างเสริมจิตพิสัย(Affective Domain) โดยใช้หลักการตามแนวคิดของบลูม (Bloom, อ้างถึงใน Vurden & Byed, 1994: 30) ที่ได้เสนอแนวคิดว่าพฤติกรรมด้านจิตพิสัยของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ความสนใจ เจตคติ ค่านิยม ความชอบ ความซาบซึ้ง สามารถพัฒนาได้ตามลำดับขั้นตอน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 ระดับ ดังนี้ 1) ระดับการยอมรับ ได้แก่การยอมรับปรากฏการณ์หรือสิ่งเร้าด้วยความเต็มใจ 2) ระดับการตอบสนอง เป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น 3) ระดับการเห็นคุณค่า เป็นการเห็นคุณค่านิยามหรือคุณค่าของการปฏิบัติตน และปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ 4) ระดับการจัดระบบ เป็นการจัดประเภทและลำดับค่านิยมต่าง ๆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้หรือปฏิบัติได้ 5) ระดับการสร้างคุณลักษณะจากค่านิยม เป็นการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ เป็นประจำฝังแน่นในจิตใจ และปฏิบัติทุกสถานการณ์ และทุกโอกาส เป็นสำคัญ ผลการฝึกส่วนใหญ่ในการวิจัยนี้จะยึดวิธีการฝึก โดยนำหลักการและแนวคิดบางส่วนในการฝึกของแต่ละทฤษฎีจาก สี่ทฤษฎี มาผสมผสานกัน และเชื่อมโยงแต่ละกิจกรรมแบบบูรณาการชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 10 กิจกรรมโดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ จุดเด่น-จุดด้อย ตอนที่ 2 กิจกรรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การเห็นคุณค่า

ในตนเองต่อตนเอง/คนใกล้ชิด สถาบัน / สังคม และต่อส่วนรวม และตอนที่ 3 กิจกรรมการฝึก การพัฒนาตนเอง ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ จุดเด่น - จุดด้อย

บุญลักษณ์ อึ้งชัยพงษ์ (2536) ได้ทดลองใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการใช้ เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการ ใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 โรงเรียนบ้านพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2536 ที่ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 30 คน ซึ่งได้ มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดการแนะแนว และกลุ่มควบคุม ได้รับการสอนแบบปกติ เครื่อง มือที่ใช้ คือแบบสอบถามการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงขึ้น หลังจากได้รับการใช้ชุดแนะแนว และได้รับ การสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนว มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในขณะเดียวกัน อำนวย ยาวิลาศ (2536: 59) ศึกษาผลของการใช้ชุดการ แนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อโรคเอดส์ด้านแนวโน้มนั้นที่แสดง พฤติกรรมและโดยรวมทุกด้านดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

อาภรณ์ เต็มยอด (2537: 42) ทดลองใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการเสี่ยสละ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางม่วง อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการ สอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีความเสี่ยสละมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในขณะที่ ยุพดี ปิ๊ดตะกุ (2537: 46) ได้ทดลองใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อ ความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ เขตพระโขนง สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน วิชาสร้างเสริม

ประสบการณ์ชีวิตต่ำ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ต่อมาปนัดดา ยิ้มสกุล (2538: 63) ทดลองใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสามัคคี ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทราจำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ จีรวรรณ มีแก้ว (2539) ได้ทดลองใช้ชุดการแนะแนวในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตยของนักเรียน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2538 ที่ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มที่ 1 ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มที่ 2 ได้รับการสอนตามโปรแกรม การสอนปกติ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว และนักเรียนที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการสอนปกติมีคะแนนวิถีชีวิตประชาธิปไตยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539: 34) ทดลองใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานครจำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในขณะที่ เพ็ชรนิภา นนทนาคร (2541) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสนใจในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสมุทรพิทยาคม กิ่งอำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีความสนใจในการอ่านแตกต่างกัน และต่อมา นื่องนุช เพ็ชรดี (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดคลองสวน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2540 จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลอง ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำผลมาวิเคราะห์ด้วย The Mann-Whitney U Test และ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีคะแนน

ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีคะแนนวิถีชีวิตประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว หรือชุดการแนะแนว สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีคุณธรรมด้านสัจจริยธรรม มีความสำนึกด้านอาชีพ มีพฤติกรรมประชาธิปไตย มีความไม่ประมาทในการเรียน มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และมีคะแนนวิถีชีวิตประชาธิปไตยสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีความสนใจในการอ่าน การพัฒนาความสามัคคี การเสียสละ

ผู้วิจัยจึงคาดว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่น่าจะนำมาใช้พัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้เป็นอย่างดี และเหมาะสมกับวัยของผู้รับบริการ ในการศึกษาชุดฝึกครั้งนี้ ได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาปรับใช้ในแต่ละกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับวัย โดยเน้นการให้ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง และฝึกเพื่อพัฒนาการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง และนำปัจจัยอื่น ๆ มาร่วมพิจารณาในการทำนายผลของการฝึกทดลองในครั้งนี้ด้วย โดยคาดว่า นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

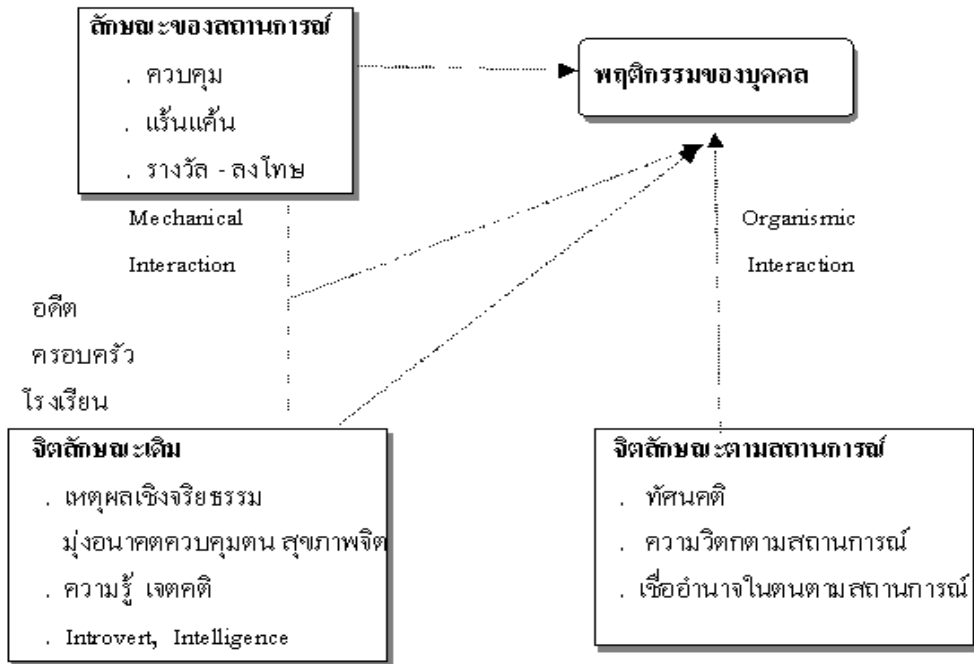
3. ปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องที่ทำให้บุคคลได้รับผลจากการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน ในการศึกษาถึงปัจจัยเชิงเหตุของการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ในปัจจุบันทั้งทางทฤษฎี และการวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ที่จะนำมากล่าว ณ ที่นี้คือ รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) คือรูปแบบประเภทหนึ่งของทฤษฎีต่าง ๆ ที่ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ตลอดจนประสิทธิภาพในการบริหารของหัวหน้า นักจิตวิทยาสังคมกลุ่มหนึ่ง (Magnusson & Endler, 1977: 18-21) ได้ประมวลทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม แล้วสรุปว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีสาเหตุอยู่ 4 ประเภท คือ 1) ลักษณะของสถานการณ์ปัจจุบัน 2) จิตลักษณะเดิมของผู้กระทำ

3) จิตลักษณะเดิมร่วมกับสถานการณ์ที่เรียกว่าปฏิสัมพันธ์แบบกลไก (Mechanical Interaction) ซึ่งอาจวิเคราะห์ได้โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง โดยมีตัวแปรทางจิตและสถานการณ์เป็นตัวแปรอิสระ 2 ตัว และพฤติกรรมเป็นตัวแปรตาม 4) จิตลักษณะตามสถานการณ์ หรือที่เรียกว่า ปฏิสัมพันธ์แบบอินตง (Organismic Interaction) เป็นลักษณะทางจิตของบุคคลผู้กระทำที่เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคล กับจิตลักษณะเดิมของเขา ทำให้เกิดจิตลักษณะตามสถานการณ์ในบุคคลนั้นขึ้น เช่น ทักษะติดต่อสถานการณ์นั้น การรับรู้หรือการเห็นความสำคัญ หรือต่อพฤติกรรมที่กระทำ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความเชื่ออำนาจในตนในเรื่องนั้น เป็นต้น

ในรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยมนี้ จะต้องมีการศึกษาอิทธิพลร่วมระหว่างลักษณะทางจิตใจของผู้กระทำกับลักษณะของสถานการณ์ที่พฤติกรรมนั้นปรากฏ โดยอาจจะศึกษา 2 วิธีคือ วิธีการศึกษา ปฏิสัมพันธ์เชิงสถิติ และวิธีการศึกษาปฏิสัมพันธ์ในรูปของจิตลักษณะบางประการที่เกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้กระทำนั้น เช่น ทักษะติดต่อสถานการณ์นั้น การรับรู้หรือการเห็นความสำคัญของสถานการณ์นั้น การให้ความหมายแก่สถานการณ์นั้น ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่แตกต่างกันไปได้มากในแต่ละบุคคลที่ถูกศึกษา ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน ทั้งนี้เพราะประสบการณ์เดิมทำให้การเรียนรู้และการรับรู้ในปัจจุบันแตกต่างกัน การวิจัยที่นำมาใช้เป็นหลักในการสร้างทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ ถ้าเป็นการวิจัยเชิงทดลองจะใช้การศึกษาการปฏิสัมพันธ์เชิงสถิติวิเคราะห์ ถ้าเป็นการวิจัยประเภทการศึกษาภาคสนาม จะมีการศึกษาปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวในรูปของจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ เช่น ทักษะติดต่อการควบคุมการรับสื่อของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการรับสื่อของเยาวชนไทยในเชิงปริมาณและคุณภาพ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชุชม และสุภาพร ลอยด์ 2529) เป็นต้น การวิจัยที่นำข้อสรุปมาสร้างเป็นทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะจึงมีพื้นฐานทางวิชาการที่ทันสมัยและได้มาตรฐาน

ในการวิจัยนี้จะได้อธิบายรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม ในการกำหนดกลุ่มตัวแปรเชิงเหตุของการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะประมวลทฤษฎีและผลการวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุด้านสถานการณ์ ด้านจิตใจ และอิทธิพลร่วมของสองด้านนี้ต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อกำหนดตัวแปรอิสระและสมมุติฐานในการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.5 แสดงการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมด้วยรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model)

3.1 ปัจจัยสถานการณ

3.1.1 บรรยากาศในชั้นเรียนกับการฝึพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

โรงเรียนหรือชั้นเรียนเปรียบเสมือนบ้านแห่งที่สองที่สามารถช่วยส่งเสริมหรือทำลายลักษณะของนักเรียนที่กำลังอยู่ในระหว่างมีพัฒนาการได้ บทบาทที่สำคัญของโรงเรียนได้แก่ การถ่ายทอดความรู้ ลักษณะนิสัย อาชีพการงาน และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ที่จะช่วยให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น โรงเรียนจึงมีหน้าที่ต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาของนักเรียน รวมทั้งการพัฒนาการรู้จักตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งแวดล้อมที่เด็กต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ คือครู และกลุ่มเพื่อน ถ้าโรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก และสร้างบรรยากาศที่ดีให้เกิดขึ้นได้ เด็กจะมีความสุข เป็นสุข และมีความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ถ้าหากโรงเรียนมีบรรยากาศที่ไม่เป็นมิตร มีแต่สภาพสับสนวุ่นวาย หรือเข้มงวดกวดขัน มีความสัมพันธ์แบบตัวใครตัวมัน เด็กจะเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัยและมีความวิตกกังวล ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ ของนักเรียน

จิริณี ฮวบรินทร์ (2542: 29) กล่าวว่า “การที่โรงเรียนจัดประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบการสอน บรรยากาศในชั้นเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม ฯลฯ ถ้าโรงเรียนจัดให้เหมาะสมจะมีส่วนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ศรีเรือน แก้วกวาง (2540: 339) ที่กล่าวว่า “การจัดกิจกรรมหรือชมรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสนองความต้องการของเด็กนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสเรียนรู้พฤติกรรมสังคม จะมีพัฒนาการไม่เหมาะสมตามวัย”

ชิววัฒน์ นิจนตร (2526: 86-87) ได้จำแนกบรรยากาศในชั้นเรียนจะมี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือแบบประชาธิปไตย และแบบที่ไม่เป็นประชาธิปไตยหรือแบบเผด็จการ ในบรรยากาศแบบประชาธิปไตยนั้น ครูจะให้ความรักความอบอุ่น และสนับสนุนให้เด็กได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ความถนัด และความสนใจของแต่ละคน เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกว้างขวางครูจะไม่ตามใจเด็กหรือเข้มงวดเกินไป แต่จะปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความยุติธรรม มีการยกย่องชมเชยนักเรียน และพร้อมที่จะรับฟังซึ่งกันและกันด้วยความเข้าใจอันดี โดยที่แบบไม่เป็นประชาธิปไตยจะมีลักษณะตรงกันข้าม

บรรยากาศในชั้นเรียน เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ครูเป็นผู้มีอิทธิพลต่อภาวะการมองเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเป็นอย่างมาก โรงเรียนประสบความสำเร็จในการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนมากเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ครูได้กระทำต่อเด็ก ซึ่งได้แก่บรรยากาศในชั้นเรียนนั่นเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าคุณค่าในบรรยากาศชั้นเรียนแบบประชาธิปไตย จะมีผลดีคือ นักเรียนจะสามารถใช้ความสามารถ ความถนัดของตนได้เต็มตามศักยภาพ และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และการวิจัยนี้คาดว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าคุณค่าในสภาพแวดล้อมดังกล่าว จะได้รับผลดี จากการฝึกโดยชุดกิจกรรมแนะแนวมากกว่าผู้ที่รับรู้แบบตรงข้าม

บรรยากาศในชั้นเรียนต่อการพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อการพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งแรกที่ครูควรทำคือสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมในชั้นเรียน เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง (Purkey 1970 อ้างถึงในน้องนุช เพียรดี 2542: 38-39) เสนอการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนไว้ 6 ประการดังนี้ 1) บรรยากาศในชั้นเรียนจะต้องทำทนายเด็กพอสมควร 2) บรรยากาศในชั้นเรียนจะต้องเป็นไปในลักษณะที่ส่งเสริม และเน้นความสำเร็จของผู้เรียน 3) บรรยากาศในชั้นเรียนจะต้องแสดงถึงการมีความยอมรับ นับถือซึ่งกันและกันระหว่างครูกับเด็ก และเด็กกับเด็ก 4) บรรยากาศในชั้นเรียน จะต้องมีความอบอุ่นเป็นกันเอง 5) บรรยากาศในชั้นเรียน จะต้องส่งเสริม

ความเป็นอิสระของเด็ก 6) บรรยากาศในชั้นเรียน หรือบรรยากาศแห่งความสำเร็จ จะต้องมีการเปรียบเทียบวัน

จากการศึกษาและค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า วิทยุรุ่นใช้เวลารอยู่ในโรงเรียนมากขึ้น โรงเรียนจึงเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น และบรรยากาศในชั้นเรียนก็ถือว่าเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่น่าจะมีผลต่อการบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นแตกต่างกันไป

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า บรรยากาศในชั้นเรียนมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และพัฒนาบุคคล จะมีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนโดยเฉพาะเป็นการเรียนรู้ทางสังคมของเด็ก เพื่อจะช่วยให้การเรียนรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสม การวิจัยนี้จึงคาดว่านักเรียนที่อยู่ในบรรยากาศชั้นเรียนที่เอื้ออำนวยต่างกัน จะได้รับประโยชน์จากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการต่างกัน

การวัดบรรยากาศในชั้นเรียนในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดประสบการณ์แบบประชาธิปไตยในโรงเรียน ของทวิวัฒน์ บุญชิต (2543) จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ค่าความเที่ยง แบบวัดนี้เท่ากับ .83

3.1.2 การอบรมเลี้ยงดูกับการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูนั้น ดวงเดือน พันธมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วณิชานนท์ (2528: 3) ให้ความหมายว่า “หมายถึงการที่ผู้ใกล้ชิดเด็ก มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านคำพูด และการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อเด็กทั้งทางด้านความรู้สึก และอารมณ์ของผู้กระทำ ตลอดจนเป็นการให้ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัล หรือลงโทษเด็กได้ นอกจากนั้น ยังเป็นโอกาสให้เด็กได้ดูแบบอย่างการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนด้วย”

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร ซึ่งหมายถึง วิธีการเลี้ยงดูบุตร และพฤติกรรมฝึกอบรมบุตร รวมถึงการแสดงออกซึ่งคุณค่าในตนเอง เจตคติ ความสนใจ และความเชื่อของบิดามารดา

ประเภทของการอบรมเลี้ยงดู นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วณิชานนท์ (2528: 3-15) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูตามแบบสังคมไทย โดยศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู ออกเป็น 5 แบบ ได้แก่ 1) แบบรักสนับสนุน 2) แบบใช้เหตุผล 3) แบบลงโทษทางจิตหรือทางกาย 4) แบบควบคุม 5) แบบพึ่งตัวเองเร็ว

เฮิร์ลลอร์ค (Hurlock, 1974: 90) แบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 แบบ ได้แก่
1) แบบเผด็จการ 2) แบบประชาธิปไตย 3) แบบปล่อยปละละเลย

จากที่กล่าวมา นักวิชาการหลายท่านได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูไว้หลายประเภทแตกต่างกันไปตามวิธีการและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน แบบใช้เหตุผล แบบลงโทษทางจิตหรือทางกาย แบบควบคุม แบบพึ่งตนเองเร็ว นอกจากนี้ยังมี การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครองมากเกินไป หรือแบบเข้มงวด กวดขัน และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวน่าจะมี บทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของเด็กทั้งทางกาย อารมณ์และสังคม ด้านความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยมการคิด และการตัดสินใจของเด็ก การมองตนเองอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะสุขภาพจิต ของเด็กซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กได้รู้จักและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ที่จะส่งผลและ เป็นปัจจัยที่จะทำให้เด็กดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว สังคม ชุมชนได้อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษการอบรมเลี้ยงดูตามรูปแบบลักษณะ การเลี้ยงดูตามแบบสังคมไทย ตามแนวคิดของ ดวงเดือน พันธุนาวิ น อธิพันธ์ ชูชม และงาม ตา วณิชานนท์ (2528: 3-15) ดังนี้ คือ 1) แบบรักสนับสนุน 2) แบบใช้เหตุผล 3) แบบลง โทษทางจิตหรือทางกาย 4) แบบควบคุม 5) แบบพึ่งตัวเองเร็ว

การอบรมเลี้ยงดูกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูที่เด็ก ได้รับจากบิดามารดา และผู้เลี้ยงดูมีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้าน และ สุขภาพจิตของเด็ก ตลอดจนการรู้จักตนเอง และมองตนเองอย่างมีคุณค่า จากทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ สุขภาพจิตเป็นจิตลักษณะที่เป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมคุณลักษณะส่วนอื่น ๆ ของ บุคคล ซึ่งอาศัยปัจจัยอื่น ๆ เป็นตัวสนับสนุน เช่นการอบรมเลี้ยงดู การทำตามแบบอย่างจากเพื่อน สังคม หรือบรรยากาศในชั้นเรียน เป็นต้น

ดวงเดือน พันธุนาวิ น และคนอื่น ๆ (2536: 1-6) ได้ศึกษาลักษณะทางจิต และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและแนวทางป้องกัน พบว่า เด็ก ในครอบครัวแตกแยกมีสุขภาพจิตด้อยกว่าเด็กในครอบครัวปกติ และครอบครัวเสี่ยงมีการอบรม เลี้ยงดูเด็กอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งเด็กรายงานว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อย และ แบบใช้เหตุผลน้อย ซึ่งให้เห็นว่าการอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นตัวทำนายที่สำคัญของจิตลักษณะ และ พฤติกรรมของเด็กในครอบครัวเสี่ยงอย่างเด่นชัดมากกว่าในครอบครัวปกติ

ในขณะเดียวกัน ทศนา ทองภักดี (2539) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การอบรมเลี้ยงดู ความเชื่ออำนาจในตน และความคิดเกี่ยวกับตนของเด็กในเมือง และชนบท กลุ่ม ตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนประเภทสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา

จำนวน 349 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู แบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในตน แบบสอบถามความคิดเกี่ยวกับตน บวกกับการศึกษาปัจจัยเรื่องเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเขตที่อยู่อาศัยกับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน ส่งผลต่อความเชื่ออำนาจในตนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาของบิดา และเขตที่อยู่อาศัยกับปริมาณการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ส่งผลต่อความคิดเกี่ยวกับตนรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงพอจะสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีผลต่อการพัฒนาการที่แตกต่างกัน การอบรมเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุน และแบบใช้เหตุผล มักพบได้มากในบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูทั้ง 2 แบบดังกล่าวจึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมให้บิดามารดานำมาใช้กับบุตรของตนเอง เพื่อให้เป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป และจะส่งผลให้เด็กได้รู้จักสำรวจตนเอง และรับรู้ตนเองอย่างเหมาะสม และพัฒนาตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนเป็นไปตามแผนที่วางไว้ การวิจัยนี้จึงคาดว่าผู้เคยได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน จะได้รับประโยชน์และผลดีจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการต่างกันด้วย

การวัดการอบรมเลี้ยงดูในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ร่วมกับสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (2543) จำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

3.1.3 แบบอย่างจากเพื่อนการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1977: 10-29) ซึ่งอธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ดังนี้ พฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้เรียนจะเลียนแบบจากตัวแบบ และการเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งรวมถึงการสังเกตการตอบสนอง และปฏิกิริยาต่าง ๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ คำบอกเล่าเกี่ยวกับตัวแบบ ความน่าเชื่อถือของตัวแบบ ความมีชื่อเสียงของตัวแบบ ฯลฯ ผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ หรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูก ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้อย่างยิ่ง

สำหรับกระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกต เช่นการเรียนรู้โดยใช้แม่แบบแบนดูรา กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน อันเกิดจากการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมของผู้อื่น และพฤติกรรมนั้น ๆ จะชี้นำพฤติกรรมของตนเองได้ กระบวนการในการเรียนรู้จากแม่แบบ การเรียนรู้ที่แบนดูรา เน้นคือ การเรียนรู้จากแม่แบบ (Learning Through Modeling) โดยกระบวนการสังเกต ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้อื่น เช่น การได้ยินได้ฟังคำบอกเล่า การได้อ่านข่าวสาร บันทึก ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางอ้อม และจะเป็นข้อมูลที่บุคคลนำมาพิจารณา สำหรับการกระทำพฤติกรรมใหม่ในอนาคตต่อไป

การมีแบบอย่างที่ดี อาจอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งทฤษฎีอธิบายถึงวิธีการและกระบวนการที่บุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคม ทำให้เกิดการยอมรับลักษณะและกฎเกณฑ์ทางสังคมมาเป็นลักษณะของตน ทฤษฎีนี้ได้นำเอาหลักการเสริมแรง (Principle of reinforcement) และหลักการเชื่อมโยง (Principle of Association) มาใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางสังคม ทฤษฎีการเรียนรู้ได้เน้นการเรียนรู้โดยบังเอิญ และการเลียนแบบซึ่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แปลกใหม่ หรือแตกต่างไปจากเดิมได้โดยง่าย โดยทฤษฎีนี้ได้ให้ความสำคัญแก่ลักษณะของสถานการณ์ว่าเป็นเครื่องกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ จนกลายเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลนั้นไปในที่สุด สิ่งที่จะกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้คือ การหวังความพอใจและการหลบหลีกความทุกข์ (ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก 2520: 11-12)

วีระ อุตสาหะ (2534: 220) ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรรพวิทยวิทยา จังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ กลุ่มควบคุมสอนโดยให้ข้อสนเทศ หลังการทดลอง พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับมารยาทในชั้นเรียนดีขึ้นมากกว่าการสอนโดยให้ข้อสนเทศในขณะที่ และ ธีรวิวัฒน์ คำสม (2542: 93) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการปฏิบัติตนต่อเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ปฏิบัติตนกับเพื่อนไม่เหมาะสมทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยสรุปได้ว่ากลุ่มสัมพันธ์ หรือกลุ่มเพื่อนสามารถทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ นำไปใช้พัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมของตนในด้านต่าง ๆ ได้ ตลอดจนการเลียนแบบ และเอาแบบอย่างจากเพื่อนทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด โดยอาจจะส่งผลให้มีอิทธิพลต่อการรู้จักตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนด้วย ทั้งนี้ก็อาจจะรวมไปถึงการเอาแบบอย่างของเพื่อนไปแสดงออกเป็นพฤติกรรมใหม่ของตนในโอกาสต่อไป ซึ่งอาจจะเอาแบบอย่างจากเพื่อนในทางลบ หรือบวก ก็คงต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบอื่น ๆ อีก เช่น กลุ่มมาจากการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หรือแบบควบคุม หรือการเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี เพศ เป็นต้น

สรุปได้ว่าแบบอย่างจากเพื่อนในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง การที่นักเรียนที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน จะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคมทางบวก และนักเรียนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน จะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคมทางลบ จะส่งผลดีหรือเสียต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิจัยนี้จึงคาดว่านักเรียนที่มีแบบอย่างจากเพื่อนที่ดีกว่า จะได้รับผลดีจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มากกว่านักเรียนที่มีแบบอย่างจากเพื่อนที่ด้อยกว่า

การวัดแบบอย่างจากเพื่อนในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดนี้ใช้วัดการทำตามแบบอย่างจากเพื่อนในระดับ มาก ปานกลาง น้อย แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

จากการรายงานในส่วนของปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบ ทางด้านสถานการณ์คือบรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน การวิจัยครั้งนี้ คาดว่านักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีกว่า จะได้รับผลดีจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มากกว่านักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า

3.2 ปัจจัยจิตลักษณะ

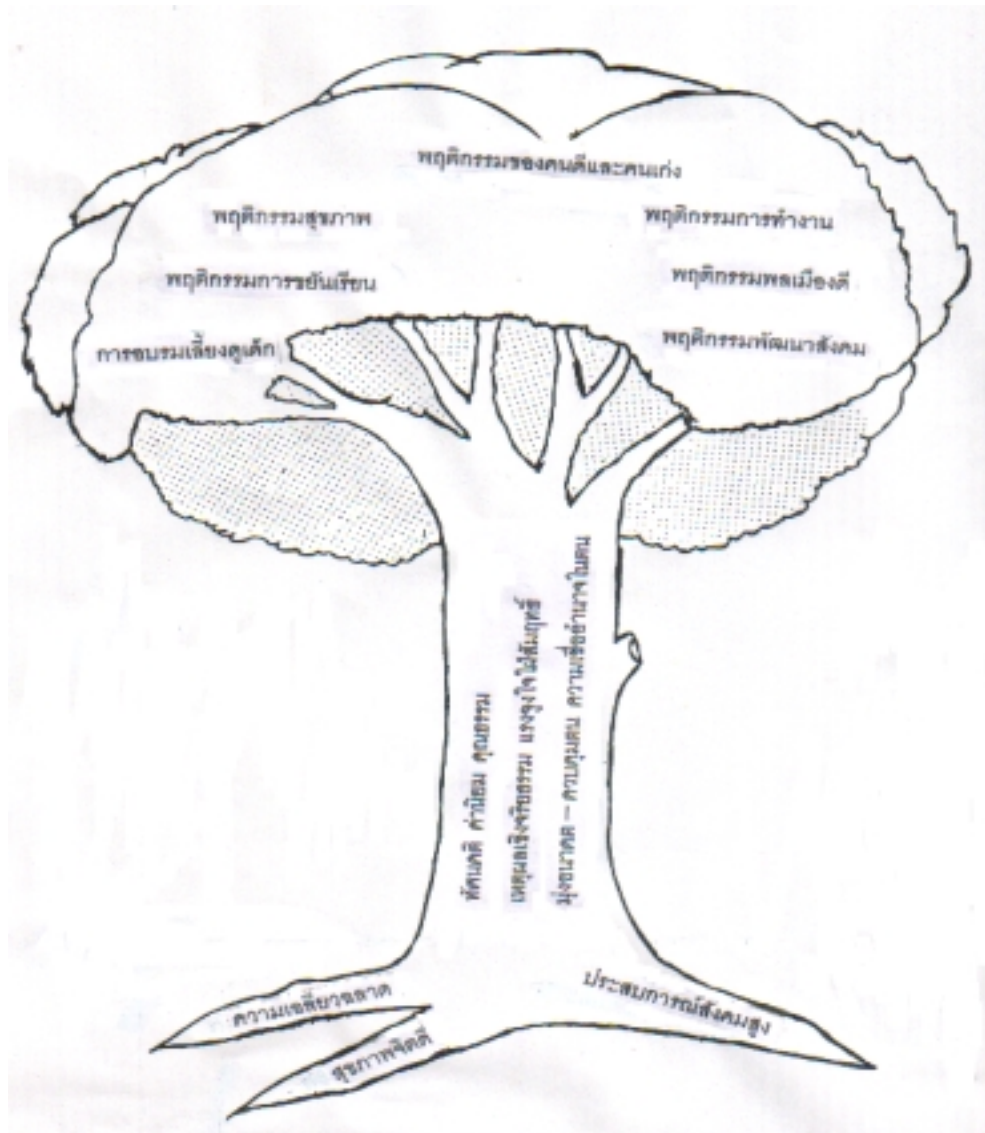
ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลที่เป็น คนดี คนเก่ง ตามจิตลักษณะทฤษฎีค่านิยมจริยธรรม ที่นำเสนอโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523, 2530) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึง พฤติกรรมของการเป็นคนดี คนเก่ง และแกร่ง คือ การเป็นคนมีสุขภาพกาย สมบูรณ์ แข็งแรงมีความสุขจิตดี รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การเป็นผู้มีสติปัญญาดี มีความเฉลียวฉลาด รับผิดชอบต่อสังคม และมีทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นที่พึ่งตนเองและครอบครัว และการเป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรมอันดีงาม ก่อประโยชน์แก่ส่วนรวม ช่วยพัฒนา

ประเทศได้นั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีองค์ประกอบทางจิต ที่เกี่ยวข้องอยู่ 8 ประการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ลักษณะที่เป็นพื้นฐานทางจิตใจ 3 ประการ และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม อีก 5 ประการ พิจารณาประกอบได้ตามภาพต้นไม้จริยธรรม ดังภาพที่ 2.6

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นลักษณะทางสถานการณ์ ที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ หรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือไม่พึงประสงค์ สถานการณ์ดังกล่าวคือ การอบรมเลี้ยงดูการมีแบบอย่างที่ดี จากเพื่อน คนในครอบครัว หรือบรรยากาศในชั้นเรียน ฯลฯ

อย่างไรก็ตามสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของการเป็นพลเมืองดี เป็นคนดีตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม น่าจะเป็นปัจจัยทางชีวสังคม เช่น เพศ สติปัญญา หรือครอบครัว

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมกล่าวถึง กรณีที่ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ในสังคมทำได้ยาก หรือยังทำไม่ได้ ก็ควรเปลี่ยนที่คนจำนวนหนึ่งในสถานการณ์เดียวกันนั้น โดยเปลี่ยนที่จิตใจของคนที่มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนาในปริมาณที่น้อยกว่าคนอื่น ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน เช่น ปรับเปลี่ยนจิตใจคนให้มีความรู้สึกรับผิดชอบและส่วนรวมมากขึ้น (พัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม) ขยันขันแข็ง และกระตือรือร้นมากขึ้น (พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) ทำให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่าผลเล็กน้อยในปัจจุบันทันที (พัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต) เพิ่มความสามารถควบคุมตนเอง เพิ่มความเชื่อว่า “ทำมากได้มาก” หรือ “ทำดีได้ดี” ให้มากขึ้น (พัฒนาความเชื่ออำนาจในตน) ก็จะทำให้คน(ประมาณครึ่งหนึ่ง) ในสถานการณ์นั้น มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนาเพิ่มมากขึ้นให้เท่าเทียมกับคน (อีกครึ่งหนึ่ง) ในสถานการณ์เดียวกันนั้น ซึ่งมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากอยู่เดิมแล้ว และไม่ต้องจัดการพัฒนาอีก ในที่สุดก็จะได้คนเกือบทั้งหมดของสังคมที่เป็นคนดี และเป็นคนเก่ง



ภาพที่ 2.6 ภาพต้นไม้จริยธรรม ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมแสดงจิตลักษณะพื้นฐาน และองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม จากทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมการวิจัยและการพัฒนาบุคคล ของ ศ.ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมกล่าวถึง จิตลักษณะที่เป็นสาเหตุสำคัญของบุคคลมีอยู่ 8 ประการ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ 1) ส่วนรากของต้นไม้ มี 3 ด้าน คือ ความเฉลียวฉลาด สุขภาพจิตดี และประสบการณ์ทางสังคมสูง 2) ที่ส่วนลำต้นอีก 4 ด้านกับ 1 กลุ่ม คือเหตุผลเชิงจริยธรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคตและความมุ่งมั่น ความเชื่ออำนาจในตนและทัศนคติ

ค่านิยม คุณธรรม และ3) ส่วนที่เป็นดอกและผลคือ พฤติกรรมของคนดี คนเก่ง หรือพฤติกรรมตามเป้าหมายนั้น

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม (จากภาพที่ 2.6) ได้สรุปรวมผลการวิจัยคนไทยไว้ว่าคนไทยที่มีพฤติกรรมของคนดี และคนเก่งนั้น มีลักษณะทางจิตที่สำคัญ 8 ประการคือ

- 1) การเป็นคนที่จะเห็นแก่ส่วนรวม มากกว่าที่จะเห็นแก่ตัวหรือพวกพ้อง (เหตุผลเชิงจริยธรรมสูง)
- 2) การเป็นคนที่สามารถคาดการณ์ไกล และรู้จักบังคับตนเองให้อดใจรอได้ (มุ่งอนาคต และควบคุมตนเอง)
- 3) เป็นผู้ที่เชื่อว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (ความเชื่ออำนาจในตน) เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาพฤติกรรม
- 4) มีความวิริยะอุตสาหะฝ่าฟันอุปสรรค จนเกิดความสำเร็จตามเป้าหมาย (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
- 5) มีความพอใจ และเห็นความสำคัญของความดีงาม เห็นโทษของความชั่วร้ายต่าง ๆ (ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น และสถานการณ์ที่จะกระทำนั้น) นอกจากนั้นยังมีลักษณะพื้นฐานทางจิตอีก 3 ประการ คือ
 - 6) ความเฉลียวฉลาด สามารถเข้าใจและคิดในระดับนามธรรม(สติปัญญา)
 - 7) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา (มีประสบการณ์ทางสังคมสูง) และ
 - 8) มีสุขภาพจิตดี มีความวิตกกังวลน้อย หรือในปริมาณที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ ถ้าเป็นพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างถูกต้องทั้งด้านความรู้ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ และมองตนเองมีคุณค่าแล้ว ก็จะเป็นคนที่มีคุณลักษณะหลายประการตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม สูงกว่าผู้ที่ไม่รู้จักตนเอง หรือมองตนเองในทางลบหรือด้อยกว่าคนอื่น

(ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2541: 105–108) ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมเน้นการพัฒนาคนที่จิตใจ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา ซึ่งอาจกระทำได้ในระยะสั้นด้วยการฝึกอบรมแบบเข้ม และในระยะยาวด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เช่น การอบรมเลี้ยงดูเด็ก การสื่อความและการสั่งงานของหัวหน้าต่อลูกน้อง เป็นต้น ส่วนสถานการณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการเกิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ แต่มักจะส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่ โดยผ่านการปรับเปลี่ยนแปลงที่จิตใจก่อนที่บุคคลจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น อุบล เลี้ยววาริณ (2534) พบว่า การให้การศึกษา 6 ปี 9 ปี หรือ 12 ปี ทำให้คนมีพฤติกรรมสุขภาพ อย่างเหมาะสมมากขึ้นตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะการได้รับการศึกษามากก็

ทำให้จิตลักษณะหลายด้านของบุคคลพัฒนาขึ้นพร้อมกัน จนเป็นพลังผลักดันให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญของตนให้เหมาะสมได้มากขึ้น เป็นต้น

ในการวิจัยนี้ จิตลักษณะเดิมที่คาดว่าจะมีผลต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมีอยู่ 3 ด้านคือ 1) สุขภาพจิต 2) ความรู้/เจตคติ 3) ความเชื่ออำนาจในตน จิตลักษณะตามสถานการณ์ที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้มี 3 สถานการณ์ คือ 1) การอบรมเลี้ยงดู 2) แบบอย่างจากเพื่อน และ 3) บรรยากาศในชั้นเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 ความรู้/เจตคติต่อการพัฒนาตนเองกับการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่า

ในตนเอง

ความหมายของเจตคติ นั้น ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2531) ได้ให้ความหมายว่า “เจตคติ หมายถึง จิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล ซึ่งอยู่ในรูปแบบของความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดความรู้เชิงประมาณค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือ ความรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด จากนั้นเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งมีผลให้บุคคลนั้นมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับความชอบหรือไม่ชอบของตน” ฉะนั้นบุคคลจึงสามารถมีเจตคติต่อสิ่งต่างๆ มากมาย แม้แต่เจตคติต่อตนเอง หรือเจตคติต่อการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เจตคติของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นมี 3 องค์ประกอบ คือ (1) องค์ประกอบด้านความรู้เชิงประมาณค่า หมายถึงการที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดว่ามีประโยชน์มากน้อยเพียงใด และดีหรือเลว มีโทษมากน้อยเพียงใดของสิ่งนั้น ฉะนั้นการเปลี่ยนเจตคติที่สำคัญคือการปรับองค์ประกอบความรู้เชิงประมาณค่าในเรื่องนั้น ให้ตรงกับความจริง โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณ หรือโทษต่อสิ่งนั้น เพิ่มเติมแก่บุคคล (2) องค์ประกอบด้านความรู้สึกพอใจเมื่อบุคคลทราบว่าสิ่งใดมีประโยชน์ บุคคลก็จะรู้สึกชอบและพอใจสิ่งนั้น ถ้าบุคคลทราบว่าสิ่งใดมีโทษ บุคคลก็จะรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจสิ่งนั้น (3) องค์ประกอบด้านความพร้อมกระทำ หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือสนับสนุน ส่งเสริมสิ่งที่ชอบ พอใจ และพร้อมที่จะทำลาย ทำร้ายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่ไม่ชอบไม่พอใจ องค์ประกอบนี้ยังอยู่ภายในจิตใจของบุคคล และยังไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม ความพร้อมกระทำจะปรากฏเป็นพฤติกรรม หรือไม่ ย่อมอยู่กับลักษณะอื่น ๆ ของบุคคลและสถานการณ์ ผู้ที่มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถควบคุมบังคับตนเองได้ จะเป็นผู้ที่กระทำตามเจตคติของตน ส่วนผู้ที่ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งการควบคุม การให้รางวัล และการลงโทษจากผู้อื่น หรือจากสังคมจะเป็นผู้ที่มีกรกระทำไปตามการชักจูง หรือการบังคับของผู้อื่นมากกว่าที่จะทำตามเจตคติของตนต่อสิ่งนั้น

สำหรับเจตคติต่อการพัฒนาตนเองนั้น หมายถึง ความรู้สึก หรือความนึกคิดของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะที่เห็นความสำคัญ คุณค่า เห็นประโยชน์ดีหรือตรงข้าม

อาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง หมายถึง ความรู้สึก นึกคิดเห็น ของบุคคลต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกี่ยวกับตนเอง ด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลาย ๆ ด้าน ที่มองเห็นความสำคัญที่จะพัฒนาตนเอง อย่างเห็นคุณค่า และเห็นประโยชน์ดี หรือในทางตรงข้าม

การวิจัยนี้จึงคาดว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่างกัน จะมี พัฒนาการเมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการต่างกัน หรือนักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูง น่าจะได้รับผลดีจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มากกว่านักเรียนผู้ที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองน้อย

การวัดเจตคติในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวัดเจตคติต่อการพัฒนาตนเองโดย สร้างแบบวัดขึ้นเองจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .95

3.2.2 สุขภาพจิตกับการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2544: 3) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขและเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้ง ภายในจิตใจมิได้หมายความว่ารวมเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น”

จากที่กล่าวมาแล้ว ดันไม้ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีรากที่เต็มไปด้วยความเป็นมิตร มีความเมตตากรุณา ให้อภัย อดทน สำนึกในบุญคุณผู้อื่น จิตใจมั่นคง อบอุ่น และมีความรักซึ่งทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งเป็นลำดับที่แข็งแรง ตระหนักในตนเอง รู้จักตนเอง มีเป้าหมายชีวิต มีผลงาน มีความรับผิดชอบดูแลเอาใจใส่ ภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง อุทิศตนเพื่อสังคม มีความสนุกสนานรื่นเริง

จึงสรุปความหมายของคำว่า “สุขภาพจิต” หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข สามารถเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นสามารถดำรงชีวิตตนเองได้โดยไม่เสียดุลยภาพ ทำให้มีความสุขกายสบายใจ รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญของสุขภาพจิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี จะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนได้เหมาะสมกับตนเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักใช้

สติปัญญาและอารมณ์ของตน ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวได้อย่างดี ผู้มี
 สุขภาพจิตดีจึงมีโอกาสพบความสำเร็จได้มาก

ส่วนการศึกษาในประเทศไทย นวลละออ สุภาพล (2534) พบว่า นักเรียน
 นายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรม ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและสติปัญญาดี มีผล
 การปฏิบัติงานและความสามารถในการปรับตัวสูงกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกเช่นเดียวกัน แต่มีสุขภาพจิต
 และสติปัญญาดี้อย บังอร โสฬส และอัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2539) พบว่า ข้าราชการระดับ
 บริหาร (ซี 5-8) ที่มีความเครียดในการทำงานน้อยหรือมีสุขภาพจิตดีจะเป็นหัวหน้าหน่วยราชการ
 ที่มีประสิทธิภาพสูงในการทำงาน (ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ 2540: 250-251) พบว่า
 ครูที่มีสุขภาพจิตดีมากเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตในการทำงานดี และยังพบว่าสุขภาพจิตที่ดีร่วมกับวิถี
 ชีวิตแบบพุทธ ลักษณะมุ่งอนาคตและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายประสิทธิภาพ
 ผลการทำงานของครูได้ เกษม จันทศร (2541) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมต้นที่มีสุขภาพจิตดี ร่วม
 กับมีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองสูง มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรม
 ด้านทานการเสพยาบ้ามาก

ผลการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงานข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มี
 สุขภาพจิตที่ดีในการทำงานมักเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการทำงานดี จึงทำให้คาดได้ว่าผู้ที่รู้จักและ
 เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นองค์ประกอบด้วย และการวิจัยนี้คาดว่า นักเรียนที่มี
 สุขภาพจิตดี จะได้รับประโยชน์จากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการดีกว่า นักเรียนที่
 มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกการวัดสุขภาพจิต โดยการใช้แบบสอบถามของ
 ลินดา สุวรรณดี (2543) จำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด”
 จนถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .76

3.2.3 ความเชื่ออำนาจในตนกับการฝึกพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อและการคาดหวังของบุคคลใน
 ลักษณะที่ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับหรือเกิดขึ้นแก่ตนนั้น เป็นผลจากการกระทำของตน ไม่ว่าจะ
 ผลดีและผลเสียก็ตาม โดยเชื่อว่าถ้าตนกระทำดีก็จะได้ผลดีที่เกิดขึ้นกับตน ถ้าตนทำชั่วก็จะได้รับ
 ผลร้ายตอบแทน ตนสามารถทำนายผลที่เกิดขึ้นกับตนและสามารถควบคุมผลนั้น ๆ ได้ มีตนเอง
 เป็นสาเหตุมากกว่าที่จะเป็นเพราะคนอื่น โชกเคราะห์ ความบังเอิญ หรือพระเจ้าบันดาลให้เป็น
 ไป คนที่เชื่ออำนาจในตนมาก จึงเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่ง
 ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลดี และป้องกันผลเสียตามที่ตนต้องการ (Rotter, 1966 อ้างถึงใน โกศล
 มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ 2538: 20)

สำหรับความเชื่ออำนาจในตนกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตน จากการประมวลเอกสารของ อ้อมเดือน สดมณี (2536: 22–29) ได้พบงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจในตนเป็นลักษณะที่พึงปรารถนา และนำไปสู่พฤติกรรมการทำงานที่พึงปรารถนา (Seeman 1965: 70-284) พบว่านักโทษที่อยู่ระหว่างควบคุมความประพฤติที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะมีพฤติกรรมแสวงหาความรู้เกี่ยวกับข้อมูลการควบคุมความประพฤติสูงกว่าผู้มีความเชื่ออำนาจนอกตน

งานวิจัยในประเทศไทยที่พบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีความสำคัญต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เกษม จันทกร (2541) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพสูง และอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเสพยาบ้าบ่อย จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมด้านทานการเสพยาบ้ามาก และพรรณราย พิทักษ์เจริญ (2543) พบว่า ความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพพร้อมกับความรู้ และทัศนคติ ทำให้สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมปรับตัวด้านการกินของข้าราชการสูงอายุได้มากขึ้นอย่างชัดเจน สำหรับพฤติกรรมการทำงานนั้น การวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาพฤติกรรมและประสิทธิผลในการทำงานของคนในอาชีพต่าง ๆ เช่น ข้าราชการ ครู อาจารย์ นักธุรกิจ ทั้งที่เป็นหัวหน้าและลูกน้องในหน่วยงาน ได้พบความสอดคล้องและต่อเนื่องกันว่า (ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ 2540: 133) ถ้าบุคคลมีความเชื่อในการที่ตนเองจะควบคุมเหตุการณ์ได้มากกว่าจะเชื่อว่าเกิดโดยความบังเอิญ จะเป็นผู้ที่มีประสิทธิผลในงานสูง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ความเชื่ออำนาจในตนเกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง จากการประมวลเอกสาร จึงคาดว่าความเชื่ออำนาจในตน กับสุขภาพจิต หรือเจตคติต่อการพัฒนาตน หรือความเชื่ออำนาจในตน กับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการทำให้เกิดการพัฒนา การรู้จักและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จึงทำให้คาดการณ์ได้ว่า การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองกับความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมักจะเชื่อว่าทำดีได้ดี ถ้าตนมีความพยายามมากในทางที่ถูกก็จะเกิดผลดีมากตามมาด้วย และเชื่อว่าผลดีและผลเสียที่เกิดกับตนนั้น มีสาเหตุจากตนเองเป็นส่วนใหญ่ มิได้เกิดจากความบังเอิญหรือโชคเคราะห์ เป็นผู้กระตือรือร้นทำความดี จะมีการรู้จักตนเองในแต่ละด้านอย่างถูกต้องกับความเป็นจริง และเห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน โดยพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในส่วนที่ด้อยหรือบกพร่องให้สมบูรณ์ได้

การวิจัยนี้จึงเชื่อว่าการฝึกพัฒนาการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าบุคคลมีความเชื่ออำนาจในตนสูง น่าจะได้รับผลดีจากการฝึกมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ

การวัดความเชื่ออำนาจในตน ผู้วิจัยเลือกแบบวัดการเชื่ออำนาจในตนของ ลินคา สุวรรณดี (2543) จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .79

จากการรายงานในส่วนของปัจจัยเชิงเหตุผลทางจิตลักษณะคือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน ทำให้คาดว่าปัจจัยจิตลักษณะ เหล่านี้ทำให้บุคคลได้รับผลดี หรือประโยชน์จากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ต่างกัน

3.3 ลักษณะชีวทางสังคมกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิจัยนี้สนใจที่จะนำลักษณะทางชีวสังคมของผู้รับการฝึกมาศึกษาด้วย ได้แก่ เพศ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว

3.3.1 เพศ มนุษย์เมื่อเกิดมาจะมีลักษณะที่แตกต่างกันตามชีวภาพคือ คือลักษณะ ที่บ่งบอกความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง ส่วนบทบาทหน้าที่ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ สภาพแวดล้อม หรือสังคมที่แวดล้อมตัวอยู่เป็นผู้กำหนด ซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรม ประเพณีและค่านิยมของสังคม

งานวิจัยที่ได้พบคือ Battiste (1981) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสอนทักษะทางปัญญาโดยตรงกับพัฒนาการทางสติปัญญา จุดมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้มี 3 ข้อ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการสอนทักษะทางปัญญาโดยตรงต่อนักเรียนประถมศึกษาที่ส่งผลต่อความสามารถในการให้เหตุผลในชั้นการให้เหตุผลเชิงตรรกศาสตร์ ของเพียเจต์ 2) เพื่อทดสอบการสอนทักษะทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงผลผลิต 3) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการให้เหตุผลเชิงตรรกศาสตร์และการให้เหตุผลโดยใช้การคิดเชิงผลิตผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียนเกรด 5 ที่อยู่ในระดับฉลาดโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนทั้งหมดจะได้รับการทดสอบการคิดเชิงตรรกศาสตร์ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ระดับพัฒนาการทางสติปัญญา กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนทักษะการให้เหตุผล โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความสามารถการคิดเชิงอุปมานและอนุมานโดยใช้เวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสติปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนหญิงมีทักษะทางปัญญาเชิงตรรกศาสตร์ต่ำกว่านักเรียนชาย ส่วน I.Q. และการทดสอบทักษะทางปัญญาเชิงตรรกศาสตร์มีความสัมพันธ์กัน

นรยส ไชยศรีพรหม (2545) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพและตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเชิงจริยธรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของการตัดสินใจเชิงจริยธรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามลักษณะบุคลิกภาพ เพศ อายุ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพบิดามารดา ระดับการศึกษา

ของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา พบว่านิสิตชายและหญิงมีการตัดสินใจเชิงจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตหญิงมีแนวโน้มว่ามีการตัดสินใจเชิงจริยธรรมสูงกว่านิสิตชาย

ภารดี ศรีทอง (2543: 62 - 65) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อการศึกษาล่าเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม โดยกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีการศึกษา 2542 ที่ไม่มีความรับผิดชอบต่อการศึกษาล่าเรียน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเชิงจิตวิทยา 30 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยา 30 คน กลุ่มแรกได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มที่สองไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยา แบบสอบถามวัดความรับผิดชอบต่อการศึกษาล่าเรียน และแบบสอบถามวัดการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การวิจัยได้พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการโปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่เป็นเพศหญิงมีความรับผิดชอบต่อการศึกษาล่าเรียน สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่เป็นเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยนี้คาดว่าความแตกต่างระหว่างเพศของนักเรียนจะได้รับผลดีแตกต่างกันจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน การวิจัยครั้งนี้ได้นำเพศมาเป็นปัจจัยสมทบ โดยแบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง

3.3.2 สถิติปัญหา สถิติปัญหา หมายถึง ความสามารถหรือสมรรถภาพของบุคคลที่จะใช้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม แก้ปัญหาในการเรียนรู้และคิดแบบนามธรรม เข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้รับอิทธิพลมาจากพันธุกรรม และประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ได้รับรู้

ศิริวัฒน์ ลำพุกธา (2545) ศึกษาระดับคุณธรรมและระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนและเปรียบเทียบคุณธรรมและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดหนองคาย ที่มีการอบรมเลี้ยงดูและระดับเชาวน์ปัญญาแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงกว่าปกติมีคุณธรรมสูงกว่านักเรียนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาปกติและต่ำกว่าปกติ และนักเรียนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาปกติมีคุณธรรมสูงกว่านักเรียนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่มีเชาวน์ปัญญาสูงกว่าปกติมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปานฤดี ปานใจ (2538) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อจิตลักษณะของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2538 โดยการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 120 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง(ฝึก) และกลุ่มควบคุม (ไม่ฝึก) กลุ่มละ 60 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมอื่นที่แตกต่างจากการฝึกในกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยได้พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่ระดับสติปัญญาค่อนข้างสูง มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกที่มีระดับสติปัญญาค่อนข้างสูง และปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำสติปัญญามาเป็นปัจจัยเชิงสมทบโดยพิจารณาจากค่า GPA ของนักเรียนจำนวน 2 ภาคเรียน แล้วนำมาแบ่งเป็น 2 ค่า คือกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้นักเรียนที่มีระดับคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.5 ถึง 2.50 เป็นผู้มีระดับสติปัญญาต่ำ นักเรียนที่มีระดับคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.51 ถึง 3.6 เป็นผู้มีระดับสติปัญญาสูง

การวิจัยนี้คาดว่านักเรียนผู้มีความสามารถสติปัญญาสูงจะได้รับผลดีจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญาต่ำ

3.3.3 รายได้ของครอบครัว รายได้ของครอบครัวเป็นดัชนีตัวหนึ่งที่จะสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับลักษณะงาน ระดับการศึกษา ตลอดจนจนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย รายได้ของครอบครัวมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ในครอบครัว และอาจเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของบุคคลด้วย รายได้ของครอบครัวหรือฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง ปริมาณการมีกินมีใช้ของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน โดยพิจารณาสองด้านประกอบกัน ด้านแรกได้แก่ ปริมาณรายได้ทั้งหมดที่ครอบครัวได้รับในหนึ่งเดือน ด้านที่สองได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัวซึ่งใช้รายได้ดังกล่าว แบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ รายได้สูงกับรายได้ต่ำ

นิตยา จันทร์ดวง (2544) ได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มี 3 องค์ประกอบ องค์ประกอบด้านภูมิหลังทางครอบครัว เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับสอง สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.857 มีตัวแปรที่บรรยายองค์ประกอบนี้คือ การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และรายได้ของครอบครัว จะเห็น

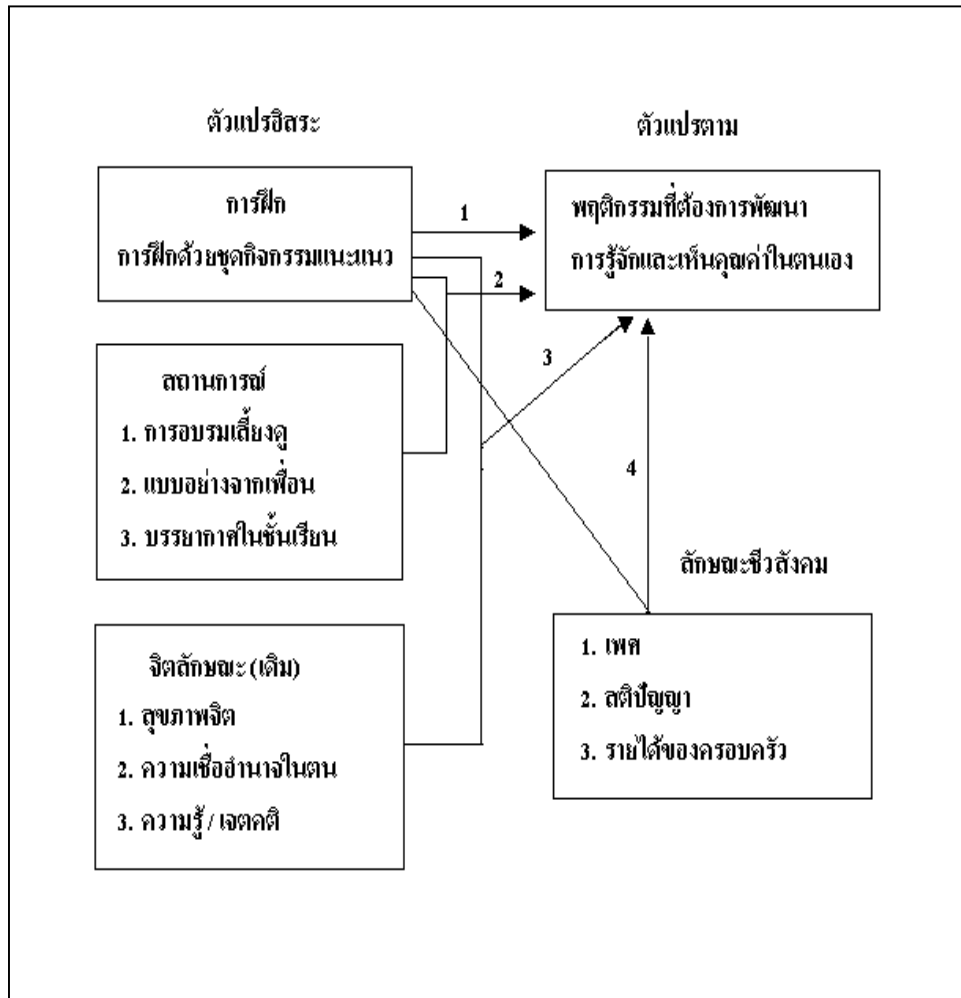
ได้ว่าการศึกษาที่ผู้ปกครองมีความรู้สูง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสในการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษจากผู้ที่อยู่ใกล้ตัวมากขึ้น ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการเรียนมากขึ้น ส่วนรายได้ของครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยในการลงทุนทางการศึกษา นักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะดี ย่อมมีกำลังในการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือเสริมความรู้ หรือจากการเรียนพิเศษนอกเวลาเรียนในชั้นเรียน ทำให้ได้รับประสบการณ์มากกว่า

รายได้ของครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลตามหลักทางพุทธศาสตร์ที่ว่า อิสระภาพด้านภายนอก เช่น มีความขาดแคลนปัจจัย 4 ก็จะส่งผลกระทบต่อถึงด้านภายในทำให้ไม่สามารถจะพัฒนาจิตใจของตนได้เต็มที่ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรายได้ของครอบครัวมาเป็นปัจจัยเชิงสมทบโดยพิจารณาจากรายได้ครอบครัวต่อเดือนกับจำนวนคนที่ใช้รายได้ โดยกำหนดดังนี้ รายได้น้อย คนใช้มาก รายได้น้อย คนใช้น้อย รายได้มาก คนใช้น้อย รายได้มาก คนใช้มาก แล้วแยกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ซึ่งการวิจัยนี้คาดว่านักเรียนผู้มีรายได้ของครอบครัวสูงจะได้รับผลดีจากการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้ที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำกว่า

4. จากผลการศึกษาวรรณกรรม สู่กรอบแนวคิด และสมมุติฐานการวิจัย

จากการศึกษาวรรณกรรม ซึ่งได้รายงานมาทั้งหมด ทำให้สามารถสร้างกรอบแนวคิด และตั้งสมมุติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

4.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัยการฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยชุดกิจกรรมแนวนอนแบบบูรณาการ

จากกรอบแนวคิดอธิบายได้ว่า

4.1.1 ตัวแปรตาม คือ การรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1.2 ตัวแปรอิสระ คือ

1) ตัวแปรอิสระจัดกระทำของการทดลองคือ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนวนอน

2) ตัวแปรอิสระควบคุม หรือตัวแปรปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบ (กับการฝึก)

มี 3 กลุ่มคือ

(1) ลักษณะทางสถานการณ์ ซึ่งมี 3 ตัวแปร ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบอย่างจากเพื่อน และบรรยากาศในชั้นเรียน

(2) ลักษณะทางจิต (จิตลักษณะ) ซึ่งมี 3 ตัวแปร ได้แก่ สุขภาพจิต ความรู้/เจตคติ และความเชื่ออำนาจในตน

(3) ตัวแปรชีวสังคม มี 3 ตัวแปร ได้แก่ เพศ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว

4.2 สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

2. นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีมากกว่า ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

3. นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

4. นักเรียนที่มีสติปัญญาสูง หรือฐานะทางครอบครัวดี เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอื่น ๆ การทดสอบสมมติฐานตั้งระดับนัยสำคัญไว้ที่ .01

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์” เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่เน้นการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่สร้างขึ้นว่าจะมีผลต่อการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะเดียวกันก็นำลักษณะทางจิตเข้ามาศึกษาด้วย การดำเนินการตามระเบียบวิธีการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

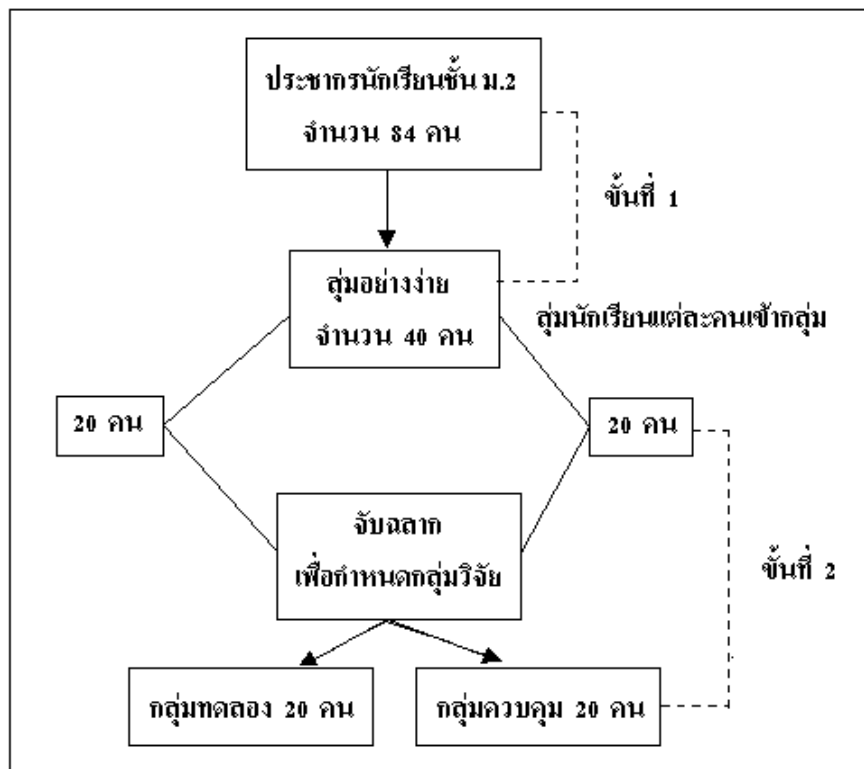
ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จำนวน 84 คน เป็นชาย 24 คน หญิง 60 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนจากประชากรดังกล่าว โดยเลือกมาจำนวน 40 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1.2.1 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 40 คน จากจำนวนนักเรียน จำนวน 84 คน ได้นักเรียนชาย 12 คน นักเรียนหญิง 28 คน

1.2.2 สุ่มนักเรียนแต่ละคนเข้ากลุ่ม วิจัย 2 กลุ่ม (Random assignment) ได้กลุ่มละ 20 คน จากนั้นจับฉลากให้เป็น กลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม กลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม ผลการจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นดัง ภาพที่ 3.1

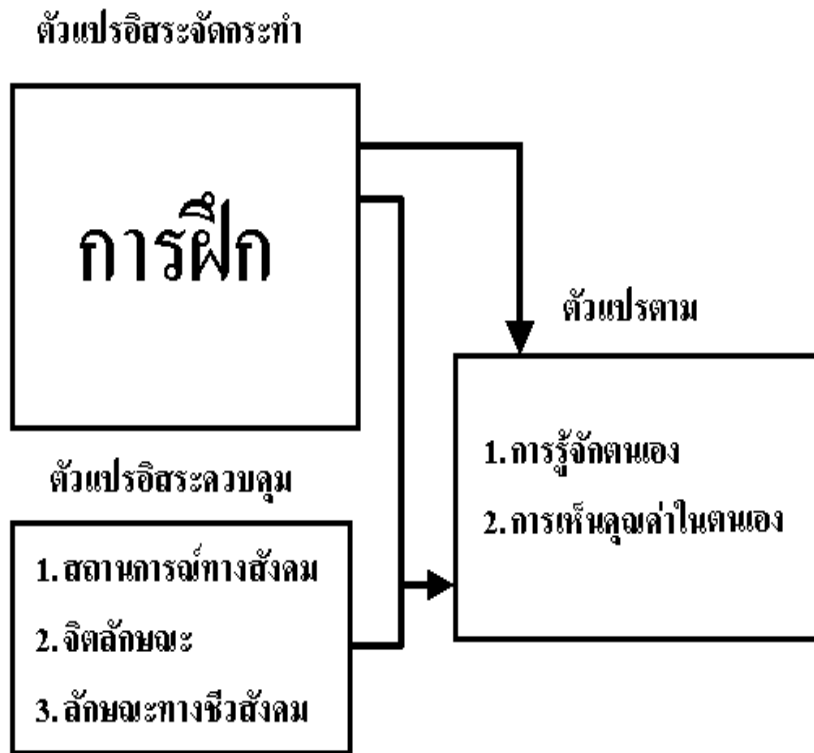


ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการกำหนดกลุ่มวิจัย

2. รูปแบบการวิจัย

2.1 ตัวแปรในการวิจัย

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีตัวแปรอิสระจัดกระทำหนึ่งตัวแปร มีตัวแปรอิสระควบคุม (ปัจจัยสมทบ) อีก 3 กลุ่มตัวแปร คือ สถานการณ์ทางสังคม 3 ตัวแปร จิตลักษณะ 3 ตัวแปร และลักษณะทางชีวสังคม 3 ตัวแปร มีตัวแปรตาม 2 ตัวแปร คือ การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมโยงกันระหว่างตัวแปรต่างๆ เป็นดังภาพที่ 3.2



ภาพที่ 3.2 แสดงการเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

การทดลองมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 การสอบวัดและการจัดกระทำ การสอบวัดและการจัดกระทำกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการสอบวัดและการจัดกระทำในการวิจัย

กลุ่ม	ขั้นตอนการดำเนินงาน		
	สอบวัดพื้นฐาน	ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว	สอบวัด
	ก่อนทดลอง	แบบบูรณาการ	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	✓	✓	✓
กลุ่มควบคุม	✓	-	✓

2.2.2 การสอบวัดพื้นฐาน เป็นการวัดลักษณะทางชีวสังคม (หรือสถานภาพ) ลักษณะทางสถานการณ์ และจิตลักษณะ ของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึก ลักษณะทางสถานการณ์ ประกอบด้วย บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน จิตลักษณะ ประกอบด้วย เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจในตน ลักษณะทางชีวสังคม ประกอบด้วย เพศ สถิติปัญญา รายได้ของครอบครัว ลักษณะที่เป็นตัวแปรตามคือ การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2.3 การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เป็นการฝึกที่ใช้กับกลุ่มทดลอง โดยบูรณาการจากหลักการแนวคิด และวิธีการบางส่วนจากสี่ทฤษฎี จัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาฝึก 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลาจำนวน 4 วัน ลักษณะชุดกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ฝึกการรู้จักตนเอง ตอนที่ 2 ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง และตอนที่ 3 ฝึกการพัฒนาตนเอง ซึ่งเน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ที่ยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญ ตามขอบข่าย และเป้าหมายของการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นการฝึกด้วยกิจกรรมอื่น (ไม่ใช่กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ) ที่ไม่เน้นการพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2.4 การสอบวัดหลังทดลอง เป็นการวัดจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่ฝึก อันเป็นตัวแปรตามของการวิจัย ได้แก่การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวัดหลังการทดลองสิ้นสุดลง ประมาณ 1 สัปดาห์

2.3 แบบของการทดลอง

การวิจัยนี้ถ้าพิจารณาตามแบบมาตรฐานของการวิจัยเชิงทดลอง จัดได้ว่าเป็นแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design กล่าวคือมีการสุ่มเข้ากลุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการวัดก่อน – หลัง ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แสดงรูปแบบการวิจัย

Random assignment	Pretest	Treatment	Posttest
R	T ₁	X	T ₂
R	T ₁		T ₂

X : ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

3. ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรในการวิจัย

3.1.1 ประเภทและลักษณะของตัวแปร

การวิจัยเชิงทดลองนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท คือ ตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม แต่ละประเภทมีหลายตัวแปร ตัวแปรต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้

1) ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรอิสระมี 4 กลุ่ม คือ ตัวแปรอิสระจัดกระทำ ตัวแปรอิสระที่เป็นจิตลักษณะเดิมของบุคคล ตัวแปรอิสระที่เป็นสถานการณ์ทางสังคม และตัวแปรอิสระที่เป็นลักษณะของชีวสังคม (ตัวแปรสถานภาพ) ตัวแปรเหล่านี้มีความหมายและวิธีการวัดดังต่อไปนี้

(1) *ตัวแปรอิสระจัดกระทำ* ในการวิจัยนี้ตัวแปรอิสระจัดกระทำ คือ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ซึ่งหมายถึง กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่ใช้ฝึกการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยยึดหลักการของการบูรณาการจากหลักการวิธีการของทฤษฎีหลายทฤษฎีซึ่งประกอบด้วยการฝึกตามทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ (Carl R.Rogers) ทฤษฎีของมาสโลว์ (Abraham Maslow) ทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยม และหลักทางพุทธศาสตร์ ซึ่งนำการบูรณาการด้วยวิธีการและขั้นตอนการกิจกรรมฝึก อันประกอบด้วยกิจกรรมการอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมศึกษาจากกรณีศึกษา กลุ่มสัมพันธ์ การฝึกมี 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ตัวแปรนี้มี 2 ค่าคือ ฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับไม่ฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (โดยฝึกอย่างอื่นแทน)

(2) *ตัวแปรอิสระที่เป็นสถานการณ์ทางสังคม* ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง เป็นตัวแปรที่นำมาศึกษาร่วมด้วยกับการฝึกพัฒนาการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสถานการณ์ทางสังคมที่นักเรียนประสบหรือรับรู้อยู่ ณ ขณะนั้น สถานการณ์ทางสังคมดังกล่าว ที่คาดว่าจะมีส่วนให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกมากน้อยต่างกัน สถานการณ์ทางสังคมที่นำมาศึกษา ได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน

(3) *ตัวแปรอิสระที่เป็นจิตลักษณะเดิม* ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแปรที่นำมาศึกษาร่วมด้วยกับการฝึกเพื่อพัฒนาการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นจิตลักษณะของนักเรียนที่คาดว่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกมากน้อยต่างกัน จิตลักษณะที่นำมาศึกษาได้แก่ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน

(4) *ตัวแปรอิสระ* ที่เป็นลักษณะชีวสังคมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นตัวแปรที่นำมาศึกษาร่วมด้วยกับการฝึกเพื่อพัฒนาการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นลักษณะทางชีวสังคมของนักเรียนที่คาดว่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกมากขึ้นต่างกัน ลักษณะทางสังคมที่นำมาศึกษาได้แก่ เพศ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว

2) *ตัวแปรตาม* ตัวแปรตามในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ตัวแปร ได้แก่

- (1) การรู้จักตนเอง
- (2) การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 *นิยามปฏิบัติการของตัวแปร*

1) *การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ* หมายถึง การใช้กิจกรรมพัฒนาการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นผลของการบูรณาการ (Intigration) จากหลักการ วิธีการของทฤษฎีหลายทฤษฎี อันประกอบด้วยทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogres) ทฤษฎีของมาสโลว์ (Abraham Maslow) ทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยม และหลักทางพุทธศาสตร์ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการประกอบด้วย กิจกรรม 10 กิจกรรม ใช้เวลาฝึกครั้งละ 50 นาที

2) *การรู้จักตนเอง* หมายถึง การที่บุคคลรู้และบอกได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเองในด้านการรู้คิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนจุดเด่น – จุดด้อย ทักษะความสามารถพิเศษของตนเอง การรู้จักตนเองวัดด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นแบบมาตรฐานประเมินรวมค่าประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อความ แต่ละข้อความมีมาตรวัด 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 20 ถึง 120 ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้มีการรู้จักตนเองมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้มีการรู้จักตนเองน้อย

3) *การเห็นคุณค่าในตนเอง* หมายถึง การที่บุคคลยอมรับตนเองในด้าน การรู้คิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมองเห็นประโยชน์ของตนเองที่มีต่อตนเอง ต่อครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งจะกระทำการใด ๆ เพื่อการคงไว้และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองวัดด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นแบบมาตรฐานประเมินรวมค่าประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อความ แต่ละข้อความมีมาตรวัด 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 20 ถึง 120 ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

4) *บรรยากาศในชั้นเรียน* หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้บรรยากาศแบบประชาธิปไตยในชั้นเรียนของนักเรียน ซึ่งบรรยากาศแบบประชาธิปไตยในชั้นเรียน ในที่นี้ ได้แก่

การรับรู้ว่าเป็นชั้นเรียนได้จัดให้มีการแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน (วินัยธรรม) การเคารพต่อสิทธิและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น เพื่อการเสนอแนะและแก้ปัญหาต่าง ๆ (การวาทธรรม) ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย (ศรัทธาธรรม) ความร่วมมือและประสานงานกับผู้อื่น (สามัคคีธรรม) และรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (ปัญญาธรรม) แบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียนนี้ ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดประสบการณ์แบบประชาธิปไตยในโรงเรียนของ ทวีวัฒน์ บุญจิต (2543) จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีการประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 20 ถึง 120 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้ที่อยู่ในบรรยากาศในชั้นเรียนดีมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่อยู่ในบรรยากาศในชั้นเรียนคิน้อย

5) การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การรายงานจากการรับรู้ของนักเรียน ว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองของตนได้มีการให้รางวัลเมื่อตนทำความดี และลงโทษเมื่อทำความผิดและได้อธิบายเหตุผลในการส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของตนมากน้อยเพียงใด และทำได้อย่างสม่ำเสมอเพียงใด การอบรมเลี้ยงดูด้วยแบบวัดที่ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติร่วมกับสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (พ.ศ. 2534) จำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อมีการประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 30 ถึง 180 คะแนนผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูคิน้อย

6) แบบอย่างจากเพื่อน หมายถึง การมีเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมสถาบันที่มีพฤติกรรมเป็นแบบอย่าง และนักเรียนได้เลือกกระทำตามแบบอย่างนั้น แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งเป็นแบบมาตรประเมินรวมค่าประกอบด้วยข้อความ 10 ข้อความ แต่ละข้อความมีมาตรวัด 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แล้วมีมาตรวัดอีกชั้น โดยมีระดับของการทำตามแบบอย่างนั้นเพียงใด ตั้งแต่ มาก ปานกลาง น้อย คะแนนที่เป็นไปได้คือ 10 ถึง 180 ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนน้อย

7) เจตคติต่อการพัฒนาตน หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะที่เห็นความสำคัญ คุณค่า เห็นประโยชน์ เห็นว่าดีหรือตรงข้ามซึ่งแบบวัดเจตคติต่อการพัฒนาตนเองวัดด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งเป็นแบบมาตรประเมินรวมค่าประกอบด้วยข้อความ 10 ข้อความ แต่ละข้อความมีมาตรวัด 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด”

จนถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 10 ถึง 60 ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองน้อย

8) *สุขภาพจิต* หมายถึง ลักษณะของจิตและอารมณ์ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความโกรธ ความตื่นเต้น ความมีสมาธิ และความกล้าเมื่อเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ สุขภาพจิตนี้วัดด้วยแบบวัดของ ลินคา สุวรรณดี (2543) โดยเลือกใช้เพียง 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 10 ถึง 60 คะแนนผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีน้อย

9) *ความเชื่ออำนาจในตน* หมายถึง ปริมาณความตระหนักว่าสิ่งที่เกิดกับตนไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกระทำของตนเองแทบทั้งสิ้น ความเชื่ออำนาจในตนวัดด้วย แบบวัดของลินคา สุวรรณดี (2543) ซึ่งมีจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อ มีมาตรประเมิน 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่เป็นไปได้คือ 15 ถึง 90 ผู้ที่ได้คะแนนมากแสดงว่าเป็นผู้มี ความเชื่ออำนาจในตนดีมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้มี ความเชื่ออำนาจในตนดีน้อย

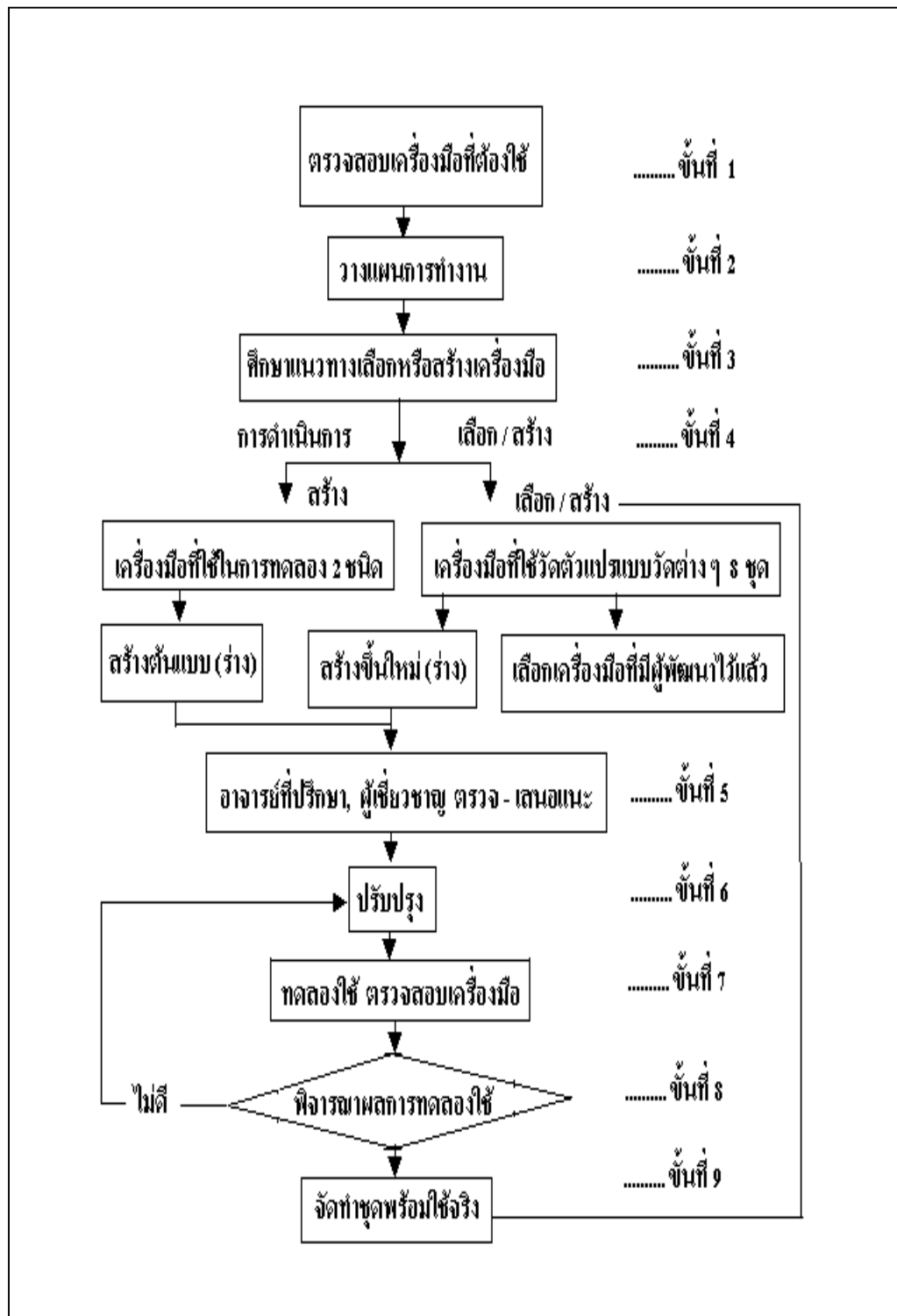
10) *สติปัญญา* หมายถึง ระดับความสามารถของสมอง ของแต่ละบุคคล ที่แสดงให้รู้ถึง ความรู้ และประสบการณ์ในการเชื่อมโยงเหตุผล ความเป็นมา และความเป็นไป เพื่อใช้ในการปรับตัว แก้ปัญหา และพัฒนา รวมทั้งสร้างสรรค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง สังคมอย่างเหมาะสม การวิจัยนี้ใช้ระดับผลการเรียนเฉลี่ย (G.P.A.) แทนความสามารถทางสติปัญญาของนักเรียน โดยนักเรียนที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.5 ถึง 2.50 เป็นผู้มีระดับสติปัญญาน้อย นักเรียนที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ถึง 3.6 เป็นผู้มีระดับสติปัญญาสูง

11) *ฐานะเศรษฐกิจทางครอบครัว* หมายถึง รายได้ต่อเดือนของสมาชิกในครอบครัวที่นำรวมใช้จ่ายด้วยกัน พิจารณาประกอบกับจำนวนสมาชิกที่อยู่ในครอบครัว โดยกำหนดได้ 4 ประเภทดังนี้ 1) รายได้น้อย คนใช้มาก 2) รายได้น้อย คนใช้น้อย 3) รายได้มาก คนใช้มาก 4) รายได้มาก คนใช้น้อย แล้ว แบ่งเป็น เป็นตัวแปร มี 2 ระดับ ประเภทที่ 1) และ 2) คือฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ให้ค่าเป็น 1 ประเภทที่ 3) และ 4) คือฐานะทางเศรษฐกิจดีให้ค่าเป็น 2

3.2 เครื่องมือในการวิจัย

3.2.1 การได้มาซึ่งเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาในสองลักษณะคือ ลักษณะที่หนึ่ง เลือกเครื่องมือที่ผู้อื่นสร้างไว้นำมาใช้หรือนำมาพัฒนาก่อนแล้วนำมาใช้ ลักษณะที่สอง สร้างขึ้นใหม่เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้โดยเฉพาะ ทั้งเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลองและเครื่องมือวัดตัวแปร ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนโดยรวมคล้ายคลึงกัน แสดงได้ดังภาพที่ 3.3



ภาพที่ 3.3 แสดงขั้นตอนการได้มาซึ่งเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนจากภาพที่ 3.3 อธิบายการดำเนินการได้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ตรวจสอบเครื่องมือที่ต้องใช้ จากรูปแบบการทดลอง แบบการวิจัย และตามที่ได้กำหนดไว้ในเค้าโครงการวิจัย เครื่องมือที่ต้องใช้มี 2 ประเภท ประเภทแรกคือเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลองได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อีกประเภทหนึ่งคือเครื่องมือวัดตัวแปรอันได้แก่ แบบวัดต่าง ๆ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 8 ชุด

ขั้นที่ 2 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผน กำหนดขั้นตอนการสร้างหรือพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งขั้นตอนหลักจะมี 7 ขั้นตอน คือศึกษาแนวทางเลือกหรือสร้างเครื่องมือ ดำเนินการเลือกหรือสร้างเครื่องมือ (ฉบับร่าง) ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาเครื่องมือปรับปรุง ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพ พิจารณาผลการทดลองใช้ และจัดทำชุดพร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 ศึกษาแนวทางการเลือกหรือสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และแนวคิดต่าง ๆ เพื่อแสวงหารูปแบบและแนวทางสร้างเครื่องมือ จากนั้นนำประสบการณ์ และแนวคิดต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา เลือกหรือสร้างชิ้นใหม่เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ทั้งเนื้อหา รูปแบบของเครื่องมือ และแนวทางดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งเครื่องมือที่เหมาะสมและมีคุณภาพ

ขั้นที่ 4 ดำเนินการเลือกหรือสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการใน 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ประการที่หนึ่ง เลือกเครื่องมือที่เป็นแบบวัดตัวแปรสถานการณ์ทางสังคม และจิตลักษณะ ที่มีผู้อื่นสร้างไว้แล้ว ได้แสวงหาและรวบรวม โดยปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และดูความสอดคล้องกับหัวข้อที่ศึกษาวิจัย เมื่อได้เครื่องมือเหล่านั้นนำมาตรวจสอบความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของการดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่อยู่ในข่ายนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีอยู่ 4 ชุดคือ แบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียน แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบวัดสุขภาพจิต และแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน อีกส่วนหนึ่งคือตัวแปรที่ยังไม่มีเครื่องมือใดที่เหมาะสมก็ดำเนินการสร้างโดยเขียนนิยามปฏิบัติการให้ชัดเจน สร้างผังตัวแปร โดยพิจารณาว่า ตัวแปรนั้นมีองค์ประกอบอะไรบ้างจะวัดด้วยคำถามกี่ข้อ เป็นบวกกี่ข้อ เป็นลบกี่ข้อ แล้วเขียนข้อคำถามสร้างสเกลตามผังตัวแปรและนิยามดังกล่าว แบบวัดที่สร้างขึ้นใหม่ในลักษณะนี้มี 4 ชุดคือ แบบวัดการรู้จักตนเอง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดแบบอย่างจากเพื่อน และแบบวัดเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ประการที่สอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดทฤษฎีและคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ถือเป็นเครื่องมือฉบับร่าง และกิจกรรมของกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ 5 เสนออาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาด้านรูปแบบ เนื้อหาสาระ วิธีการของเครื่องมือ หลังจากนั้นนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นใหม่ให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาเครื่องมือดังนี้ 1) ที่เป็นแบบวัด โดยพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา และความตรงเชิงโครงสร้าง และพิจารณาความเหมาะสมด้านภาษา ลักษณะข้อคำถาม และแบบวัดทั้งฉบับ 2) ชุดกิจกรรม โดยพิจารณาความตรงด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนและวิธีการ

ขั้นที่ 6 ปรับปรุง ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะ จากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญไปดำเนินการสร้างเครื่องมือ และขณะเดียวกันจัดเตรียมเครื่องมือที่เลือกจากที่มีผู้สร้างไว้แล้ว เพื่อนำไปทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพ

ขั้นที่ 7 ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพ การทดลองใช้เครื่องมือ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาเคือพิทยาคม จำนวน 25 คน ส่วนการทดลองใช้เครื่องมือวัดตัวแปร ได้นำแบบวัดต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นใหม่ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาเคือพิทยาคม จำนวน 50 คน ตอบแบบวัด จากนั้นนำผลการทดลองใช้มา วิเคราะห์ และประเมิน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยอำนาจจำแนกรายข้อ หาด้วยการใช้สถิติทดสอบที (t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (item-total correlation) สำหรับการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือทั้งฉบับใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

ขั้นที่ 8 พิจารณาผลการทดลองใช้ จากการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ที่เป็นแบบวัดจะเลือกข้อที่มีคุณภาพรายข้อ และทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ โดยรวมแล้วค่าที (t-test) จะอยู่ในช่วง 2.31 ถึง 13.02 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (item-total correlation) หรือค่า r อยู่ระหว่าง .21 ถึง .98 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) อยู่ระหว่าง .81 ถึง .95

ในส่วนที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนว เลือกไว้รวม 10 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง 4 กิจกรรม กิจกรรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 กิจกรรม และกิจกรรมพัฒนาตนเอง 3 กิจกรรม ผลจากการนำกิจกรรมไปทดลอง 3 กิจกรรม (try-out) แล้วนำข้อบกพร่องไปปรับเพื่อการใช้งานจริง

ส่วนกิจกรรมกลุ่มควบคุม มี 10 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ตอนคือ
1) กิจกรรมสร้างเจตคติที่ดีต่อการใช้ห้องสมุดและการอ่าน 2) กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับหนังสือและการใช้ห้องสมุด 3) การฝึกปฏิบัติงานห้องสมุด

ขั้นที่ 9 จัดทำชุดพร้อมใช้จริง เมื่อพัฒนาเครื่องมือที่เป็นแบบวัดและชุดกิจกรรมฝึกที่ผ่านขั้นตรวจสอบคุณภาพเป็นที่พอใจแล้ว ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์และรวบรวมเป็นเล่ม เป็นฉบับอย่างเป็นระบบ มีรูปแบบที่เป็นมาตรฐานพร้อมใช้ เพื่อการทดลองต่อไป

3.2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือแต่ละชนิด

1) ลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มี 2 ประเภท คือ กิจกรรมแบบบูรณาการ กับกิจกรรมแบบอื่น

(1) กิจกรรมแบบบูรณาการ มีลักษณะประกอบด้วยกิจกรรม

แนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว เป็นการจักระสบการณ์เรียนรู้โดยเน้นการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมไว้ในกาปฏิบัติกิจกรรม ที่ผู้รับบริการสามารถบูรณาการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมในการแสวงหาข้อมูลเพื่อสร้างความรู้ใหม่ ผู้รับบริการได้สัมผัสความเป็นจริง สภาพจริง ลงมือปฏิบัติและตัดสินใจได้เอง รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ด้วยการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของตนเอง และกลุ่มจากกรณีศึกษา สามารถสรุปความรู้และประสบการณ์เป็นองค์รวม เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเชื่อมโยงสิ่งที่ทำกิจกรรมเข้ากับชีวิตจริงได้ ซึ่งเป็นผลจากการนำหลักการและวิธีการตามทฤษฎีหลายทฤษฎีมาประกอบกันโดยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการ แผนการจัดชุดกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้บริการ 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ แบ่งเป็น 3

ส่วนคือ 1) ฝึกการรู้จักตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับ โดยมีกิจกรรมที่ 1 เป็นการให้นักเรียนสำรวจตนเองเพื่อรู้จักตนเอง กิจกรรมที่ 2 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักตนเองด้านปัญญา กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้รู้จักตนเองด้านอารมณ์ กิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนรู้จักจุดเด่น- จุดด้อยของตนเอง 2) ฝึกการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีกิจกรรมที่ 4-6 เน้นให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น 3) ฝึกการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดการจัดระบบที่ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และหาแนวทางในการปฏิบัติตน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในแต่ละกิจกรรมจะมีรูปแบบดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) สารการ เรียนรู้ 3) วัตถุประสงค์ 4) ขั้นตอนกิจกรรม โดยมีขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม 5) สื่อ- เครื่องมือ 6) การประเมินผล โดยในแต่ละกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง

ด้วยกระบวนการบูรณาการที่มีลักษณะที่เน้นซึ่งมีลักษณะสร้างเสริมจิตพิสัย เน้นการยอมรับของนักเรียน มีการตอบสนอง การเห็นคุณค่า จัดระบบ และปฏิบัติตาม ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1) ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Active Participation) นักเรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน มีความพร้อมและความกระตือรือร้น 2) ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction) โดยให้นักเรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ระดมสมอง 3) ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นพบด้วยตนเอง (Experiential Learning) 4) เน้นกระบวนการ (Process - Oriented) โดยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ กระบวนการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดผลงาน 5) เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ 1 กิจกรรม

กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม มารู้จักตนเองกันเถอะ (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การได้ประสบการณ์ตรงในการคิด อภิปราย เกี่ยวกับผลดี(ประโยชน์)ของการรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง และโทษ(ผลเสีย) ของการไม่รู้จักตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะช่วยให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของ “การรู้จักตนเอง” มากขึ้น
3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกัน
 2. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ของการรู้จักตนเองและโทษของการไม่รู้จักตนเอง
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูและนักเรียนร่วมร้องเพลง “ สวัสดิ์ ” เพื่อเป็นการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยทำเป็นวงกลม 2 วง วงนอกกับวงใน จับคู่แนะนำตนเองหลังจากเพลงจบแต่ละเที่ยว แล้วหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ (ใช้เวลา 8- 10 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม
 - ให้นักเรียนอ่านนิทานจากใบงานกิจกรรม 1 แล้วตอบคำถามท้ายเรื่อง (E)
 - นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่อง (G)
 - นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง เช่น นักเรียนเคยเห็นคนที่ไม่รู้จักตนเองบ้างไหม เช่นคนเก่งที่กินยาตายคนจนที่ไม่รู้จักตนเองในด้านการบริโภค คนไม่รู้จักตนเองนำโทษมาสู่ตน
 - แจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนคิดให้มากที่สุดว่า “ 1. ประโยชน์ของการรู้จักตนเอง ต่อตนเอง 2. โทษของการไม่รู้จักตนเองต่อตนเอง ครอบครัวยังไง มีอะไรบ้าง ” เขียนออกมาให้มากที่สุด (P)
 - สุ่มนักเรียนบางคนอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อน ๆ คนอื่นฟังเป็นตัวอย่าง (4-5 คน)
 - แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน (G)
 - แจกใบงานพร้อมกระดาษเปล่าสำหรับทำงานกลุ่ม กลุ่มละ 1 แผ่น
 - ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง โดยให้เรียงลำดับประโยชน์จากมากไปน้อย โทษของการไม่รู้จักตนเองต่อตนเอง ครอบครัวยังไง จากที่รุนแรงมากที่สุดไปหาน้อย

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูตรวจผลงานของแต่ละกลุ่ม แล้วให้กลุ่มแลกเปลี่ยนผลงานของกลุ่มตนให้กลุ่มอื่นดู
- ครูซักถามนักเรียนว่า ใครมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มเขียนมา
- ให้ช่วยกันสรุปว่าประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเองมีอะไรบ้าง (A)
- ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อนักเรียนมองเห็นประโยชน์ในการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเองแล้ว นักเรียนลองมาพิจารณาตนเองว่ารู้จักตนเองดีพอหรือยังและรู้จักตนเองมากน้อยเพียงใด และต่อไปนี้จะมาทำความรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง นักเรียนพร้อมที่ทำการรู้จักตนเองหรือยัง

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. กระดาษเปล่า สำหรับทำงานเป็นรายบุคคล และกลุ่ม
2. ใบงานกิจกรรม 1, 2

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอผลงานกลุ่ม

(2) กิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีลักษณะที่ให้สาระการเรียนรู้ (Knowledge) กระบวนการ (Process) และการประยุกต์ใช้ Apply กิจกรรมที่ไม่ใช่แนะแนวแบบบูรณาการ มีทั้งหมดจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมเรารักห้องสมุด 2) หนังสือคือเพื่อนของเรา 3) มารู้จักหนังสือกันเถอะ 4) การจัดหมู่หนังสือ 5) การเรียงเลขหมู่หนังสือ 6) การจัดชั้นหนังสือ 7) บัตรรายการนั้นสำคัญไฉน 8) กฤตภาคคืออะไร 9) การซ่อมหนังสืออย่างง่าย 10) มารยาทในการใช้ห้องสมุด

รูปแบบของกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ขั้นตอนกิจกรรม ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปกิจกรรม สื่อ-เครื่องมือ การประเมินผล ซึ่งมีตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่างกิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (กิจกรรมการใช้ห้องสมุด) 1 กิจกรรม

การใช้ห้องสมุด

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม เราชักห้องสมุด เวลา 50 นาที
2. สาระการเรียนรู้ (K) การมองเห็นประโยชน์ของการใช้ห้องสมุด และประโยชน์ของหนังสือ จะทำให้บุคคลให้ความสำคัญของการดูแลหนังสือให้ใช้ได้ยาวนาน คุ่มค่า
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนมองเห็นประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดและการอ่านหนังสือ
4. ขั้นตอนกิจกรรม (P)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - กล่าวทักทายนักเรียน ครูและนักเรียนแนะนำตัวเองด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และชวนสนทนาถึงการเข้ามาใช้บริการห้องสมุด แนะนำการใช้ห้องสมุด
 - 4.2 ขั้นดำเนินการ
 - ครูถามนักเรียนว่าประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดมีอย่างไรบ้างแล้วแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ระดมสมองแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการใช้ห้องสมุด และประโยชน์ของการอ่านหนังสือ
 - ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานของกลุ่ม
 - 4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม
 - นักเรียนช่วยกันสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการใช้บริการห้องสมุด และประโยชน์ของการอ่านหนังสือ (A)
5. สื่อ – เครื่องมือ - หนังสือในห้องสมุด
6. การประเมินผล
 - นักเรียนทุกคนบอกประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดได้
 - สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2) เครื่องมือวัดตัวแปร เครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยนี้ทั้งหมดเป็นแบบวัด ซึ่งมีอยู่จำนวน 8 ชุด เครื่องมือแต่ละชุดมีลักษณะ องค์ประกอบและคุณภาพดังต่อไปนี้

(1) แบบวัดการรู้จักตนเอง แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 30 ข้อ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วเลือกใช้ 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 30 ถึง 180 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการรู้จักตนเองมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการรู้จักตนเองน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 2.31 ถึง 4.67 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด (r) ตั้งแต่ .21 ถึง .63 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .83

ตัวอย่างแบบวัดการรู้จักตนเอง

เกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง ตอนที่ 1						
คำชี้แจง	ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บุคคลมองตนเอง ขอให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความว่าตนเองเป็นเช่นนั้นเพียงไร ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น ซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด					
1. ฉันไม่รู้ตนเองว่าฉันเป็นคนฉลาดหรือคนโง่	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. ฉันตระหนักดีว่าฉันให้คุณค่าแก่สิ่งใด	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 30 ข้อ แล้วเลือก 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 30 ถึง 180 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 2.87 ถึง 5.19 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด (r) ตั้งแต่ .39 ถึง .74 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .90

ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง ตอนที่ 2					
คำชี้แจง	ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บุคคลมองตนเอง ขอให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความว่าตนเองเป็นเช่นนั้นเพียงไร ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลยแล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่าง ซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด				
1. ฉันสามารถใช้สติปัญญาของฉันให้เป็นประโยชน์ได้มาก					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. การตัดสินใจของฉันสร้างความผิดพลาดให้กับเพื่อน ๆ เสมอ					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(3) แบบวัดเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 23 ข้อ แล้วเลือก 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 10 ถึง 60 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 7.84 ถึง 13.02 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .74 ถึง .89 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .95

ตัวอย่างแบบวัดเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตน						
คำชี้แจง	<p>ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตามสภาพเป็นจริงเพียงใด ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด</p>					
1. การพัฒนาสติปัญญานั้นสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. การเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาช่วยให้พัฒนาตนเองได้						
	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(4) แบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดของ

ลินดา สุวรรณดี (2543) โดยเลือกมาใช้เพียง 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดที่เป็นไปได้คือ 10 ถึง 60 ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที่ (t) ตั้งแต่ 4.17 ถึง 8.18 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .33 ถึง .65 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .82

ตัวอย่างแบบวัดสุขภาพจิต

ตอนที่ 4 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง						
คำชี้แจง	พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพความเป็นจริง ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด					
1. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ยืดหยุ่น	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองสนใจอะไรได้ไม่นาน	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(5) แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดของลินดา สุวรรณดี (2543) จำนวน 15 ข้อ มีทั้งข้อความที่เป็นทางบวกและทางลบ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดที่เป็นไปได้คือ 15 ถึง 90 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองดีมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองด้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 4.8 ถึง 7.99 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .21 ถึง .52 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .79

ตัวอย่างแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน

ตอนที่ 5 สิ่งที่มีก่เกิดขึ้นกับฉัน						
คำชี้แจง	พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพความเป็นจริง ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด					
1. ฉันมักถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำ	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. เป็นการยากที่จะให้เพื่อนเชื่อตาม	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(6) แบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียน แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดประสบการณ์แบบประชาธิปไตยในโรงเรียน ของทวีวัฒน์ บุญชิต (2543) จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้คือ 20 ถึง 120 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่อยู่ในบรรยากาศในชั้นเรียนดีมาก ผู้ที่ได้คะแนนน้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่อยู่ในบรรยากาศในชั้นเรียนดีน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 2.42 ถึง 4.8 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .34 ถึง .63 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .83

ตัวอย่างแบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียน

ตอนที่ 6 การรับรู้ทางสังคม					
คำชี้แจง	คำถามชุดนี้เกี่ยวกับโรงเรียนของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตรงกับสภาพความเป็นจริงเพียงใด ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด				
1. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. เป็นการยากที่จะให้เพื่อนเชื่อตาม					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
3. แทบจะเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำให้แม่เปลี่ยนใจในเรื่องใด					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(7) แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ร่วมกับสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (2543) จำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้คือ 30 ถึง 180 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 2.87 ถึง 5.19 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .22 ถึง .73 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .92

ตัวอย่างแบบวัดการอบรมเลี้ยงดู

ตอนที่ 7 การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิด						
คำชี้แจง	พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพความเป็นจริง ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด					
คำแนะนำในการตอบ	คำถามชุดนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองต่อนักเรียนเอง ให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละประโยคโดยนึกถึงผู้เลี้ยงดูที่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด (จะเป็นแม่หรือพ่อหรือคนอื่นที่แทนพ่อแม่ก็ได้)					
1. แม่แสดงให้เห็นว่าคุณรักฉันมาก	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. แม่ไม่เคยสนใจทุกข์สุขของฉัน	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
3. แม่แสดงให้เห็นว่าคุณมีภูมิปัญญาอย่างที่ฉัน	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

(8) แบบวัดแบบอย่างจากเพื่อน แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้น

มีจำนวน 20 ข้อ แล้วเลือก 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 10 ถึง 180 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแบบอย่างจากเพื่อนดีมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแบบอย่างจากเพื่อนดีน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าทดสอบที (t) ตั้งแต่ 2.77 ถึง 4.74 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .23 ถึง .61 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .81

ตัวอย่างแบบวัดแบบอย่างจากเพื่อน

ตอนที่ 8 การคบเพื่อน	
คำชี้แจง	คำถามในตอนที่ 8 แต่ละข้อขอให้ท่านพิจารณาและประเมิน 2 ครั้ง
ครั้งที่ 1	ขอให้ให้นักเรียนระลึกรับทวนว่า เพื่อนร่วมชั้นหรือร่วมสถาบันของนักเรียน มีพฤติกรรมที่ระบุในระดับใด ตั้งแต่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ถึง ไม่จริงเลย แล้วขีดเครื่องหมาย (✓) ลงบน เส้น _____ ตรงกับระดับที่นักเรียนเลือก
ครั้งที่ 2	พิจารณานักเรียนทำตามแบบอย่างนั้นเพียงใด ตั้งแต่ มาก ปานกลาง ถึง น้อย ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย (✓) ตรงกับระดับที่นักเรียนปฏิบัติ
1. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่มีความรับผิดชอบต่องานมาก	
_____	_____
จริงที่สุด	จริง
_____	_____
ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง
_____	_____
ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น	
_____	_____
มาก	ปานกลาง
_____	_____
น้อย	

4. การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามลำดับดังนี้

- 4.1 ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งมี 8 ตอน
- 4.2 ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการกับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 10 คาบ คาบละ 50 นาที เป็นเวลา 4 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ฝึก โดยใช้กิจกรรมอื่นที่มีใช้กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ
- 4.3 เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง (Posttest)
- 4.4 นำแบบสอบถามทั้งสองครั้งมาตรวจให้คะแนน
- 4.5 ทำการวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ตามสมมุติฐานของการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1.1 วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพรรณาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง หรือตัวแปรต่าง ๆ ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่ามัธยฐาน (median) พิสัย (range) และร้อยละ (%)

5.1.2 วิเคราะห์ตามสมมุติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป ในการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ตามสมมุติฐานที่ 1 ใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ตามสมมุติฐานที่ 2 ถึง 4 ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (2 way ANOVA) และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ด้วย เมื่อพบนัยสำคัญของความแปรปรวนดำเนินการต่อโดยใช้สถิติการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe method) สำหรับการวิเคราะห์หาตัวแปรทำนาย ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.2.1 สถิติพรรณา ได้แก่ ค่าร้อยละ (%) ค่ามัธยฐาน (median) ค่าพิสัย (range) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

5.2.2 สถิติอ้างอิง เป็นสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมุติฐานของการวิจัย ได้แก่

1) สถิติทดสอบค่าที (t-test)

2) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (2 way ANOVA) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลอง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ ปีการศึกษา 2545” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่มีต่อการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน ในขณะที่เดียวกันต้องการทราบผลของลักษณะทางสถานการณ์ ลักษณะทางจิต และลักษณะทางชีวสังคม ที่เกี่ยวข้องกับการได้รับประโยชน์มากน้อยจากการได้รับการฝึกอบรมของนักเรียน

การวิจัยเชิงทดลองได้ใช้เพื่อหาคำตอบตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำของการวิจัยคือการฝึก ซึ่งแบ่งเป็นการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (กลุ่มทดลอง) กับไม่ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (กลุ่มควบคุม) ส่วนตัวแปรอิสระควบคุมเป็นสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน จิตลักษณะของนักเรียนซึ่งได้แก่ ลักษณะทางจิตในทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ 3 ประการ ได้แก่ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน ตัวแปรตามคือการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการเพื่อตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ 4 ประการ ซึ่งได้เสนอไว้แล้วในตอนท้ายของบทที่ 1 สำหรับสถิติที่ใช้วิเคราะห์ได้เลือกให้เหมาะสมกับการทดสอบแต่ละสมมุติฐาน กล่าวคือ การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงบรรยายอย่างง่ายคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และใช้สถิติอ้างอิงอันได้แก่ การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อการทดสอบความเท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (2 way ANOVA) ทดสอบสมมุติฐานข้อ 2 ถึงข้อที่ 4 การวิเคราะห์ด้วยสถิติเหล่านี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการไปตามลำดับ คือการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานที่ 1 จนถึงสมมุติฐานที่ 4 ในการวิเคราะห์ด้วยสถิติอ้างอิงนั้น ผลที่พบนัยสำคัญ จะแสดงสัญลักษณ์

คือ * แสดงว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ** แสดงว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ *** แสดงว่า มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

1. ผลการวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน สหราษฎร์รังสฤษดิ์ ปีการศึกษา 2545 อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ลักษณะพื้นฐานที่ วิเคราะห์เพื่อการเข้าใจกลุ่มตัวอย่างเป็นเบื้องต้น คือ ลักษณะทางชีวสังคมและสถานภาพ ซึ่งข้อมูลที่อยู่ในระดับนามบัญญัติ (nominal) ใช้การคำนวณจำนวน ร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็น อันตรภาค (interval) หรืออัตราส่วน (ratio) ใช้การคำนวณค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และพิสัย การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ลักษณะทางชีวสังคมและสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ลักษณะทาง	สถิติ		ลักษณะทาง	สถิติ			
	จำนวน	ร้อยละ		ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนฯ	มัธยฐาน	พิสัย
กลุ่ม	40	100	อายุ (ปี)	14.12	.40	14	2
กลุ่มทดลอง	20	50					
กลุ่มควบคุม	20	50	GPA	2.8	.65	2.66	2.82
เพศ	40	100					
ชาย	12	30	จำนวนคนใน				
หญิง	28	70	ครอบครัว	5.3	1.78	5	8
รายได้ของ							
ครอบครัว							
สูง	11	27.5					
ต่ำ	29	72.5					

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้มีจำนวนทั้งหมด 40 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คนเมื่อ จำแนกตามอายุ มีอายุ 13 ปี จำนวน 1 คน อายุ 14 ปี จำนวน 33 คน อายุ 15 ปี จำนวน 6 คน ค่าเฉลี่ยอายุ 14.12 ปี จำแนกตามเพศ เป็นชาย จำนวน 12 คน เป็นหญิง จำนวน 28 คน

(คิดเป็นร้อยละ 70 และ 30 ตามลำดับ) ระดับคะแนนเฉลี่ย 2 ภาคเรียน (GPA) มีค่าเฉลี่ย 2.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 โดยมีตั้งแต่ระดับคะแนน 0.63 จนถึง 4.00 รายได้ของครอบครัวต่ำ ต่อเดือนเฉลี่ยระหว่าง ต่ำกว่า 5,000 – 14,000 บาท เป็นจำนวนร้อยละ 72.50 รายได้สูงระหว่าง 14,001- มากกว่า 23,000 บาท เป็นจำนวนร้อยละ 27.50 จำนวนสมาชิกที่อยู่ในครอบครัวมี 3 ถึง 11 คน ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำฐานะทางเศรษฐกิจมาร่วมพิจารณาด้วย โดยนำรายได้ของ ครอบครัวและจำนวนคนที่ใช้รายได้ หรือจำนวนสมาชิกในครอบครัวเป็นองค์ประกอบในการ พิจารณา

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทดลอง

2.1 ผลการวิเคราะห์ตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

แม้ว่าการดำเนินการ ผู้วิจัยจะได้จัดสมาชิกเข้ากลุ่มโดยการสุ่ม (random assignment) อยู่แล้ว แต่เพื่อเป็นการตรวจสอบผลจากการดำเนินการดังกล่าว และเพื่อตรวจสอบ ความเกี่ยวข้องของตัวแปรอิสระบางตัวที่ไม่ใช่ตัวแปรจัดกระทำ กับตัวแปรตามของการวิจัย จึง ได้ทำการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างในตัวแปรตามของการวิจัย โดยจำแนกตาม กลุ่มและตัวแปรสำคัญที่นำมาศึกษาด้วย ผลการตรวจสอบเป็นดังต่อไปนี้

2.1.1 การตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง ในตัวแปรการรู้จัก และ เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อจำแนกตาม ตัวแปรจัดกระทำ “การฝึก” หรือ กลุ่มการฝึก

การตรวจสอบความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มการฝึกซึ่งประกอบด้วยกลุ่มที่ จะรับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม แนะนำแบบบูรณาการ ในตัวแปรการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การ ทดสอบค่าที (t-test) ได้ผลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่วัดก่อนทดลอง เมื่อจำแนกตามกลุ่มการฝึก

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ (การฝึก)	จำนวน	ค่าสถิติ		
			(\bar{X})	(SD)	T
การรู้จักตนเอง	ได้รับการฝึกฯ ก	20	89.20	6.31	.67
	ไม่ได้รับการฝึกฯ ข	20	87.70	7.83	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ได้รับการฝึกฯ ก	20	87.80	9.16	.96
	ไม่ได้รับการฝึกฯ ข	20	85.05	8.99	

ก. ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

ข. ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

จากตารางที่ 4.2 เมื่อพิจารณาการรู้จักตนเองเป็นตัวแปรตาม ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่จะได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับกลุ่มที่จะไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ได้ค่าทดสอบที (t-test) เท่ากับ .67 ซึ่งไม่ถึงระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ากลุ่มที่จะได้รับการฝึกทั้งสองกลุ่มมีความเท่าเทียมกันในตัวแปรการรู้จักตนเอง เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรตาม ได้ค่าทดสอบทีเท่ากับ .96 ซึ่งไม่ถึงระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน แสดงว่ากลุ่มที่จะได้รับการฝึกกับไม่ได้รับการฝึกทั้งสองกลุ่มมีความเท่าเทียมกันในตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.2 การตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง ในตัวแปรการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อพิจารณาจำแนกตามกลุ่มที่จะได้รับการฝึกร่วมกับจิตลักษณะสถานการณ์ และลักษณะทางจิตสังคมบางประการ

การวิจัยนี้ได้นำตัวแปรลักษณะทางจิต 3 ประการ และตัวแปรสถานการณ์ 3 ประการ และตัวแปรจิตสังคมบางประการ มาศึกษาในบทบาทของตัวแปรอิสระควบคุมด้วย โดยคาดว่าตัวแปรเหล่านี้จะมีส่วนให้นักเรียนได้รับผลดีจากการฝึกแตกต่างกัน เพื่อให้การแปลความ และตีความ ผลการวิเคราะห์หลังการทดลองมีความถูกต้องชัดเจน เห็นควรตรวจสอบความเกี่ยวข้องของตัวแปรเหล่านี้กับตัวแปรตามของการวิจัยเสียก่อน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ตัวแปรตามของการวิจัยคือ การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จะใช้คะแนนตัวแปรตามที่วัดก่อนการทดลอง ตัวแปรอิสระทุกตัวแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ กลุ่มที่จะได้รับการฝึก แบ่งเป็นกลุ่มที่จะได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจากชุด

กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ตัวแปรอิสระจิตลักษณะ ซึ่งมี 3 ประการ ตัวแปรสถานการณ์ มี 3 ประการ ตัวแปรชีวสังคมที่น่าสนใจคือ เพศ สถิติปัญญา รายได้ของครอบครัว (รวม 9 ตัวแปร) แบ่งระดับโดยใช้ค่ามัธยฐาน โดยค่าเท่ากับมัธยฐานหรือต่ำกว่าให้เป็นระดับต่ำหรือน้อย ค่าสูงกว่ามัธยฐานให้เป็นระดับสูงหรือมาก

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรู้จักตนเองก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาจำแนกตามตัวแปร กลุ่มที่จะได้รับการฝึกพร้อมกับตัวแปรจิตลักษณะ หรือตัวแปรสถานการณ์ หรือตัวแปรชีวสังคม เป็นดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรู้จักตนเองก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาตามกลุ่มที่จะได้รับการฝึก ร่วมกับตัวแปรอิสระควบคุมต่าง ๆ

ตัวแปรอิสระ		ค่า F			%ทำนาย
กลุ่มการฝึก (ก)	ตัวแปรอิสระควบคุม (ข)	(ก)	(ข)	(ก) × (ข)	
กลุ่มฯ	เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง	.27	.65	.00	5.2
กลุ่มฯ	สุขภาพจิต	.48	.14	.93	4.0
กลุ่มฯ	ความเชื่ออำนาจในตน	1.46	3.93	.83	5.2
กลุ่มฯ	บรรยากาศในชั้นเรียน	.40	.00	.00	7.1
กลุ่มฯ	การอบรมเลี้ยงดู	.80	1.49	.29	2.0
กลุ่มฯ	แบบอย่างจากเพื่อน	.33	.68	.86	2.7
กลุ่มฯ	เพศ	1.35	.08	1.77	2.0
กลุ่มฯ	สถิติปัญญา (GPA)	.57	.28	.34	5.2
กลุ่มฯ	รายได้ครอบครัว	.15	.20	.18	5.8

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์คะแนนการรู้จักตนเองก่อนการทดลองไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเมื่อพิจารณาจำแนกตามตัวแปรเหล่านั้นมีความเท่าเทียมกันในคะแนนการรู้จักตนเองที่วัดก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ทำนองเดียวกันนี้ได้กระทำกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง ซึ่งได้ผลดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง-ก่อนการทดลอง
เมื่อ พิจารณาตามกลุ่มการฝึก และตัวแปรอิสระควบคุมต่าง ๆ

กลุ่มการฝึก (ก)	ตัวแปรอิสระควบคุม (ข)	ค่า F			%ทำนาย
		(ก)	(ข)	(ก) × (ข)	
กลุ่มฯ	เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง	.41	5.53*	.02	8.40
กลุ่มฯ	สุขภาพจิต	1.14	1.43	.29	1.0
กลุ่มฯ	ความเชื่ออำนาจในตน	2.84	7.48*	.05	12.5
กลุ่มฯ	บรรยากาศในชั้นเรียน	.80	.13	.22	4.7
กลุ่มฯ	การอบรมเลี้ยงดู	2.74	9.75**	.04	16.8
กลุ่มฯ	แบบอย่างจากเพื่อน	.55	8.20**	.08	14.0
กลุ่มฯ	เพศ	2.37	1.82	1.70	2.9
กลุ่มฯ	สติปัญญา	.74	.05	.01	5.6
กลุ่มฯ	รายได้ครอบครัว	.51	.42	.09	4.1

จากตารางที่ 4.4 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองแปรปรวนไปตามเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแปรปรวนไปตามการอบรมเลี้ยงดู แบบอย่างจากเพื่อน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองดีมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 89.83$) สูงกว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองดีน้อยกว่า ($\bar{X} = 83.29$) พบว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่า มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 90.49$) สูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำกว่า ($\bar{X} = 82.90$) พบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีมากกว่า มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 90.65$) สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีน้อยกว่า ($\bar{X} = 82.31$) พบว่านักเรียนที่ทำตามแบบอย่างจากเพื่อนมากกว่า มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 90.29$) สูงกว่านักเรียนที่ทำตามแบบอย่างจากเพื่อนน้อยกว่า ($\bar{X} = 82.64$) ผลวิเคราะห์ส่วนอื่นไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเมื่อพิจารณาจำแนกตามตัวแปรเหล่านั้น มีความเท่าเทียมกันในคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่วัดก่อนการทดลอง

สรุปผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จากที่ได้วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการรู้จักตนเอง คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งวัดก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกตามตัวแปรอิสระการฝึก และตัวแปรอิสระควบคุมต่าง ๆ พบว่า ส่วนใหญ่มีความเท่าเทียมกันในตัวแปรตามดังกล่าว มีที่พบความแตกต่างบางกรณีคือ เมื่อพิจารณาจำแนกตามเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีความแตกต่างกันในตัวแปรดังกล่าวอยู่ก่อนแล้ว จากผลดังกล่าวนี้มีความสำคัญต่อการเลือกใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับคะแนนหลังการทดลองต่อไป

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลอง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ทั้ง 4 ข้อ เนื่องจากได้จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มโดยการสุ่ม (random assignment) และได้มีการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองแล้ว จึงสามารถเลือกสถิติวิเคราะห์ที่เหมาะสมได้ คือ ในกรณีที่กลุ่มมีความเท่าเทียมกันตั้งแต่ก่อนการทดลอง การวิเคราะห์คะแนนหลังการทดลอง ที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม ใช้สถิติ t-test แบบอิสระ การวิเคราะห์กับคะแนนหลังทดลองที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) กรณีที่กลุ่มมีความไม่เท่าเทียมกันตั้งแต่ก่อนการทดลอง การวิเคราะห์กับคะแนนหลังทดลองที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้ตัวแปรตามที่วัดก่อนการทดลองเป็นตัวแปรปรวนร่วม กรณีที่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนเมื่อจำแนกตามกลุ่มที่มากกว่า 2 กลุ่ม จะทำการวิเคราะห์ต่อด้วยสถิติการวิเคราะห์พหุคูณของเชฟเฟ (Scheffe method)

สำหรับการวิเคราะห์หาตัวแปรทำนายการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อน และหลังการทดลอง ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ทั้งแบบรวมและแบบก้าวหน้า (Forward)

2.2.1 การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกของนักเรียนเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการฝึก

การวิเคราะห์ส่วนนี้เพื่อตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ” วิเคราะห์โดยใช้สถิติที่ (t-test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน ตัวแปรอิสระคือ การฝึก ตัวแปรตามคือการรู้จักตนเอง

และการเห็นคุณค่าในตนเอง การวิเคราะห์ทำสองครั้ง เนื่องจากตัวแปรตามมี 2 ตัว ผลการวิเคราะห์เป็นดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่วัดหลังทดลองเมื่อจำแนกตามกลุ่มการฝึก

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ (การฝึก)	จำนวน	ค่าสถิติ		
			(\bar{X})	(SD)	t
การรู้จักตนเอง	ได้รับการฝึกฯ ก	20	98.85	8.08	3.82*
	ไม่ได้รับการฝึกฯ ข	20	89.30	7.71	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ได้รับการฝึกฯ ก	20	97.40	8.36	3.96*
	ไม่ได้รับการฝึกฯ ข	20	87.40	7.59	

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาการรู้จักตนเองหลังการทดลองเป็นตัวแปรตาม ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (กลุ่มควบคุม) ได้ค่าทดสอบที่ 3.82 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง 98.85 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเอง 89.30 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองเป็นตัวแปรตาม ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ (กลุ่มควบคุม) ได้ค่าทดสอบที่ 3.96 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง 97.40 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง 87.40

ผลที่พบในส่วนนี้สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว ซึ่งผลเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 1

2.2.2 การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่อยู่สถานการณ์ทางสังคมต่างกันและได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้ต้องการตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ซึ่งกล่าวว่า “นักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีกว่า เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนวแบบบูรณาการ จะมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า” สมมุติฐานข้อนี้คาดหวังว่าการที่นักเรียนมีประสบการณ์หรืออยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน จะช่วยให้สามารถรับประโยชน์จากการฝึกได้แตกต่างกัน การวิเคราะห์โดยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และสถานการณ์ทางสังคม (ครึ่งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง จึงให้ความสนใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรสถานการณ์เป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลัก (Main effect) ที่เป็นความแปรปรวนตามตัวแปรการฝึก เป็นผลที่เข้ากับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึก ในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา (หัวข้อที่ 2.2.1) จึงจะไม่มีผลแปรผล และเสนอรายละเอียด ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อพิจารณาตามการฝึก และสถานการณ์ทางสังคมเป็นดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน เมื่อพิจารณาตามการฝึก และสถานการณ์ทางสังคมของนักเรียน

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ		ค่า F			% ทำนาย
	การฝึก (ก)	สถานการณ์ (ข)	(ก)	(ข)	(ก)x(ข)	
การรู้จักตนเอง (N)*	การฝึก	บรรยากาศในชั้นเรียน	13.58**	<1	<1	22.20
การรู้จักตนเอง (N)	การฝึก	การอบรมเลี้ยงดู	17.25**	2.99*	<1	28.30
การรู้จักตนเอง (N)	การฝึก	แบบอย่างจากเพื่อน	13.87**	1.49	1.36	27.50
การเห็นคุณค่าฯ (N)	การฝึก	บรรยากาศในชั้นเรียน	14.69***	<1	<1	23.40
การเห็นคุณค่าฯ (C)*	การฝึก	การอบรมเลี้ยงดู	12.45***	<1	<1	37.20
การเห็นคุณค่าฯ (C)	การฝึก	แบบอย่างจากเพื่อน	15.56***	<1	2.75	35.30

*N : วิเคราะห์โดย ANOVA C : วิเคราะห์โดย ANCOVA

จากตารางที่ 4.6 พบว่าจะแนบการรู้จักตนเองหลังเรียนของนักเรียนแปรปรวนไปตามการฝึก (ก) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ในการวิเคราะห์ทั้ง 3 ครั้ง และพบว่าจะแนบการรู้จักตนเองแปรปรวนไปตามการอบรมเลี้ยงดู (ข) ที่ระดับ .05 ผลที่ได้พบว่าจะแนบการรู้จักตนเองแปรปรวนไปตามการฝึกนั้น เป็นผลที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการฝึก ในหัวข้อที่

2.2.1 จึงไม่แปลผลส่วนนี้อีก สำหรับที่พบว่าคะแนนการรู้จักตนเองแปรปรวนไปตามการอบรมเลี้ยงดู เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีกว่า มีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X} = 96.37$) การรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีน้อยกว่า ($\bar{X} = 92.04$)

การวิเคราะห์ได้พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการฝึกของนักเรียนแปรปรวนไปตามกลุ่มการฝึกที่ระดับนัยสำคัญ .001 ในการวิเคราะห์ทั้ง 3 ครั้ง (ซึ่งผลเหมือนกับการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มการฝึก ในหัวข้อ 2.2.1) และไม่แปรปรวนไปตามการอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน

การวิเคราะห์ในส่วนนี้ไม่พบนัยสำคัญ ของความแปรปรวนตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับสถานการณ์ จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่า นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ต่างกันจะได้รับผลดีจากการฝึกต่างกัน ผลเช่นนี้จึงไม่สนับสนุนสมมุติฐานการวิจัย ข้อ 2 ที่กล่าวว่า “นักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีกว่า เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จะมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า ”

สรุปผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ได้พบผลเพิ่มเติมว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมากกว่า มีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูดีน้อยกว่า

2.2.3 การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีจิตลักษณะต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้ต้องการตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 ซึ่งกล่าวว่า “นักเรียนผู้มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้มีจิตลักษณะต่ำ” สมมุติฐานข้อนี้ คาดหวังว่าการที่นักเรียนมีจิตลักษณะแตกต่างกันจะทำให้สามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกแตกต่างกัน การวิเคราะห์จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีตัวแปรอิสระตัวแรก และจิตลักษณะ (ครึ่งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง จึงให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึกกับตัวแปรจิตลักษณะเป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลัก ซึ่งเป็นความแปรปรวนของตัวแปรการฝึก จะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา จะไม่มีการแปลผลซ้ำอีก

อนึ่ง จากผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง (ตารางที่ 4.3 และ 4.4) ได้พบว่าการรู้จักตนเองมีความเท่าเทียมกัน ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองแปรปรวนไปตามตัวแปรเจตคติต่อการพัฒนาตน ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน หรือกล่าวได้ว่ามีความไม่เท่าเทียมกันในตัวแปรตาม (ทั้งสี่) ก่อน

การทดลอง เมื่อจำแนกตามตัวแปรดังกล่าว ฉะนั้นกรณีวิเคราะห์ตัวแปรตามหลังการทดลอง เมื่อจำแนกตามตัวแปรเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อนนี้ จะต้องทำการปรับหรือควบคุมความแตกต่างซึ่งมีอยู่แต่เดิมด้วย การวิเคราะห์ส่วนนี้กรณีตัวแปรอิสระเป็นจิตลักษณะตัวอื่น (ซึ่งมิได้ทำให้เกิดความแตกต่างของตัวแปรตามก่อนการทดลอง) จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) แต่เมื่อตัวแปรอิสระเป็นเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) แต่ในการนำเสนอจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางเดียวกัน ผลการวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน การรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของนักเรียน พิจารณาตามการฝึกและจิตลักษณะ

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ		ค่า F			% ทำนาย
	การฝึก (ก)	จิตลักษณะ (ข)	(ก)	(ข)	(ก)x(ข)	
การรู้จักตนเอง (N)*	การฝึก	เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง	27.71***	5.62*	2.50	74.20
การรู้จักตนเอง (N)	การฝึก	สุขภาพจิต	13.41**	<1	<1	23.20
การรู้จักตนเอง (N)	การฝึก	ความเชื่ออำนาจในตน	16.05***	1.77	<1	26.10
การเห็นคุณค่า (C)*	การฝึก	เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง	30.61***	5.66*	<1	78.80
การเห็นคุณค่า (N)	การฝึก	สุขภาพจิต	14.60**	<1	<1	23.40
การเห็นคุณค่า (C)	การฝึก	ความเชื่ออำนาจในตน	24.97***	<1	4.19*	31.10

C วิเคราะห์ด้วย ANCOVA N วิเคราะห์ด้วย ANOVA

จากตารางที่ 4.7 พบว่าคะแนนการรู้จักตนเองแปรปรวนไปตามการฝึก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถึง .001 แปรปรวนไปตามเจตคติต่อการพัฒนาตนเองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบดังตารางที่ 4.8 และจากตารางที่ 4.7 พบว่า

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแปรปรวนไปตามการฝึกที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถึง .001 แปรปรวนไปตามเจตคติต่อการพัฒนาตนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบเป็นดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อจำแนกตามตัวแปรการฝึกและจิตลักษณะ เสนอเฉพาะที่พบนัยสำคัญ

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ ที่ 1	ค่าเฉลี่ยกลุ่มเปรียบเทียบ		ตัวแปรอิสระ ที่ 2	ค่าเฉลี่ยกลุ่มเปรียบเทียบ	
		กลุ่มฝึก	กลุ่มไม่ฝึก		กลุ่มสูง	กลุ่มต่ำ
การรู้จักตนเอง	การฝึก	98.85	89.30	เจตคติต่อการพัฒนาตน	102.18	88.17
	การฝึก	98.85	89.30	สุขภาพจิต	ไม่พบความแตกต่าง	
	การฝึก	98.85	89.30	ความเชื่ออำนาจในตน	ไม่พบความแตกต่าง	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	การฝึก	97.40	87.40	เจตคติต่อการพัฒนาตน	101.27	84.58
	การฝึก	97.40	87.40	สุขภาพจิต	ไม่พบความแตกต่าง	
	การฝึก	97.40	87.40	ความเชื่ออำนาจในตน	ไม่พบความแตกต่าง	

จากตาราง 4.8 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบตามตัวแปรอิสระที่ 1 คือ การฝึก พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักตนเองและค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มฝึก (ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มไม่ฝึก (ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ) ในการวิเคราะห์ทุกครั้ง ซึ่งเป็นผลที่พบแล้วจากการวิเคราะห์ในหัวข้อ 2.2.1 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบตามตัวแปรอิสระที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มนักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูง มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่นักเรียนมีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำ ทั้งเมื่อใช้การรู้จักตนเองเป็นตัวแปรตาม (\bar{X} กลุ่มสูง = 102.18 \bar{X} กลุ่มต่ำ = 88.17) และเมื่อใช้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรตาม (\bar{X} กลุ่มสูง = 101.27 \bar{X} กลุ่มต่ำ = 84.58)

การวิเคราะห์ในตารางที่ 4.7 ยังได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับความเชื่ออำนาจในตน เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ได้ผลดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เชื่ออำนาจในตนต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกต่างกัน

กลุ่ม	เชื่ออำนาจ ในตน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	(12)	(22)	(21)
				89.09	93.59	97.84
ไม่ฝึก	ต่ำ	11	87.49	1.60	6.10	10.35*
ไม่ฝึก	สูง	12	89.09	-	4.50	8.75*
ฝึก	ต่ำ	22	93.59		-	4.31
ฝึก	สูง	21	97.84			-

จากตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มเป็นรายคู่ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 2 คู่ ผลสำคัญคือ นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำถ้าได้รับการฝึก จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

การวิเคราะห์ส่วนนี้ได้พบว่า นักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูงกว่ามีการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำกว่า นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูงกว่าจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำกว่า และพบว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำถ้าได้รับการฝึกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

จึงสรุปการวิเคราะห์ส่วนนี้ได้ว่า การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ได้ผลทำให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าการไม่ฝึกอย่างชัดเจนในนักเรียนที่มีการเชื่ออำนาจในตนเองต่ำ การวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงมีเพียงส่วนน้อยที่สนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่กล่าวว่า “นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่ำซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด”

2.2.4 การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีลักษณะชีวสังคมบางประการต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ในส่วนนี้ต้องการตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า “นักเรียนที่มีสติปัญญาสูง และฐานะทางครอบครัวดี เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอื่น ๆ” สมมุติฐานในข้อนี้คาดหวังว่าการที่นักเรียนที่มีลักษณะทางชีวสังคมบางประการต่างกัน

จะทำให้สามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกได้แตกต่างกัน การวิเคราะห์จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และลักษณะทางชีวสังคมาบางประการ(ครั้งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง โดยให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมาบางประการ เป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลักซึ่งเป็นการแปรปรวนของตัวแปรการฝึก จะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา จึงไม่มีการแปลผลซ้ำอีก

ตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมาที่นำมาเป็นตัวแปรอิสระ (ตัวที่ 2) ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ได้แก่ เพศ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว โดยตัวแปรเพศ แบ่งเป็นชาย กับหญิง ส่วนสถิติปัญญากับรายได้ของครอบครัว แต่ละตัวแปรแบ่งเป็น 2 ระดับ โดยใช้มัธยฐาน ค่าต่ำกว่าหรือเท่ากับมัธยฐานคือค่าต่ำหรือน้อย ค่าที่สูงกว่ามัธยฐานคือค่าสูง หรือมาก

อนึ่ง จากผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง (จากตารางที่ 4.3 และ 4.4) ได้พบว่า การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อจำแนกตามเพศ สถิติปัญญา และรายได้ ผลการวิเคราะห์ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติของความแปรปรวน หรือกล่าวได้ว่ามีความเท่าเทียมกันในตัวแปรตาม (ทั้งสอง) ก่อนการทดลอง การวิเคราะห์ครั้งนี้จึงใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (2 way ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาตามการฝึก และลักษณะทางชีวสังคมา เป็นดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของนักเรียน พิจารณาตามการฝึก และลักษณะชีวสังคมบางประการ

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ		ค่า F			% ทำนาย
	การฝึก (ก)	ชีวสังคม (ข)	(ก)	(ข)	(ก)x(ข)	
การรู้จักตนเอง	การฝึก	เพศ	12.06**	1.79	<1	31.60
การรู้จักตนเอง	การฝึก	สติปัญญา	13.33**	3.34	<1	33.90
การรู้จักตนเอง	การฝึก	รายได้	15.51***	2.61*	<1	36.60
การเห็นคุณค่าในตนเอง	การฝึก	เพศ	13.29**	<1	<1	29.80
การเห็นคุณค่าในตนเอง	การฝึก	สติปัญญา	13.31**	1.42	<1	32.10
การเห็นคุณค่าในตนเอง	การฝึก	รายได้	48.49***	5.29*	8.05**	83.40

จากตารางที่ 4.10 การวิเคราะห์พบว่าคะแนนการรู้จักตนเองและคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของนักเรียนแปรปรวนไปตามการฝึกที่ระดับนัยสำคัญ .01 ถึง .001 ซึ่งเป็นผลที่ได้พบแล้วจากการวิเคราะห์ที่ผ่านมา พบว่าการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองแปรปรวนไปตามรายได้ของครอบครัว ที่ระดับนัยสำคัญ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบพบว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงมีคะแนนการรู้จักตนเอง ($\bar{X} = 97.71$) สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำ ($\bar{X} = 93.05$) นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 96.38$) สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำ ($\bar{X} = 91.31$) การวิเคราะห์ยังได้พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับรายได้ จึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe method) ได้ผลดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง เมื่อพิจารณาจำแนกตามการฝึก กับรายได้ของครอบครัว

การฝึก	รายได้	รหัส	ค่าเฉลี่ย			
			11	12	21	22
			86.62	88.86	95.69	104.25
ไม่ฝึก	ต่ำ	11	86.62	-	9.07*	17.63*
ไม่ฝึก	สูง	12	88.86	-	6.83	15.39*
ฝึก	ต่ำ	21	95.69	-	-	8.65
ฝึก	สูง	22	104.25	-	-	-

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า มีคู่ที่ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 4 คู่ ผลสำคัญที่พบคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีความเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มไม่ฝึก (ซึ่งยืนยันผลที่พบเดิม) และที่เด่นชัดคือ นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึกมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก

สรุปการวิเคราะห์ในส่วนนี้ได้พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง มีการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำกว่า นักเรียนที่ครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึกมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก

ผลการวิเคราะห์ผลดังกล่าวมีส่วนสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า “นักเรียนที่มีสติปัญญาสูง หรือฐานะทางครอบครัวดี เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบกับอื่น ๆ”

3. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ เป็นการแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม ลักษณะทางจิต และลักษณะทางชีวสังคมบางประการที่สามารถทำนายการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ลักษณะทางสถานการณ์ที่เป็นตัวทำนาย ได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน ลักษณะทางจิตที่เป็นตัวทำนาย ได้แก่ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน ส่วนลักษณะทางชีวสังคมที่เป็นตัวทำนาย ได้แก่ สติปัญญา และรายได้ครอบครัว สถิติที่ใช้วิเคราะห์คือ การวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยมีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวถูกทำนาย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือตอนที่ 1 ใช้การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกเป็นตัวถูกทำนาย ตอนที่ 2 ใช้การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองหลังฝึกเป็นตัวถูกทำนาย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์เมื่อใช้การรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกเป็นตัวถูกทำนาย ตัวทำนายประกอบด้วยลักษณะทางจิตได้แก่ (1) เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง (2) สุขภาพจิต (3) ความเชื่ออำนาจในตน และสถานการณ์ทางสังคม ได้แก่ (4) บรรยากาศในชั้นเรียน (5) การอบรมเลี้ยงดู (6) แบบอย่างจากเพื่อน ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ (7) สติปัญญา และ(8) รายได้ของครอบครัว รวมทั้งหมด 8 ประการ ผลการวิเคราะห์เป็นดังภาพที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 แสดงตัวแปรทำนาย น้ำหนักการทำนาย และเปอร์เซ็นต์ทำนายรวม ของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรถูกทำนาย	ตัวแปรทำนาย	ค่าเบต้า (β)	เปอร์เซ็นต์ทำนายรวม
การรู้จักตนเอง(ก่อนฝึก)	1,2	.35, .26	19.0
การเห็นคุณค่าในตนเอง(ก่อนฝึก)	1,2,6	.35, .36, .30	40.0

- 1 : เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง 2 : สุขภาพจิต 3 : ความเชื่ออำนาจในตน
 4 : บรรยากาศในชั้นเรียน 5 : การอบรมเลี้ยงดู 6 : แบบอย่างจากเพื่อน
 7 : สถิติปัญญา (GPA) 8 : รายได้ครอบครัว

จากตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์พบว่า การทำนายพฤติกรรมการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึก ด้วยสถานการณ์ทางสังคม 3 ประการ และจิตลักษณะ 3 ประการ ลักษณะทางชีวสังคม 2 ประการ รวมตัวแปรทำนาย 8 ตัว ร่วมกันสามารถทำนายความแปรปรวนของการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกแบบถดถอยพหุคูณ ได้ค่าทำนายการรู้จักตนเองเป็น 19 % ตัวแปรที่ทำนายได้เด่นชัดคือ เจตคติต่อการพัฒนาตน ($\beta = .35$) และสุขภาพจิต ($\beta = .26$) ตามลำดับ สำหรับตัวทำนายพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยสถานการณ์ทางสังคม 3 ประการ ลักษณะทางจิต 3 ประการ และลักษณะทางชีวสังคม 2 ประการ รวมตัวแปรทำนาย จำนวน 8 ตัวแปร ร่วมกันสามารถทำนายความแปรปรวน การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกแบบถดถอยพหุคูณ ได้ค่าทำนายเป็น 40 % ตัวแปรที่ทำนายได้เด่นชัดคือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ($\beta = .35$) สุขภาพจิต ($\beta = .36$) และแบบอย่างจากเพื่อน ($\beta = -.30$) ตามลำดับ

ส่วนการวิเคราะห์ในตอนที่ 2 โดยให้การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการฝึก เป็นตัวถูกทำนาย แล้วกำหนดให้ลักษณะทางสถานการณ์ทางสังคม ได้แก่บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน ลักษณะทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ สถิติปัญญา และรายได้ของครอบครัว รวมทั้ง 8 ประการ สามารถทำนายความแปรปรวนของการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังฝึก ผลการวิเคราะห์เป็นดังภาพที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 แสดงตัวแปรทำนาย ผู้นำนักการทำนาย และเปอร์เซ็นต์ทำนายรวมของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองหลังฝึก

ตัวแปรถูกทำนาย	ตัวแปรทำนายสำคัญ	ค่า (β)	เปอร์เซ็นต์ทำนายรวม
การรู้จักตนเอง (หลังฝึก)	1, 7	.46, .28	35.0
การเห็นคุณค่าในตนเอง (หลังฝึก)	1, 5	.55, .23	40.0

*1 : เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง 2 : สุขภาพจิต 3 : ความเชื่ออำนาจในตน
 4 : บรรยากาศในชั้นเรียน 5 : การอบรมเลี้ยงดู 6 : แบบอย่างจากเพื่อน
 7 : สถิติปัญญา (GPA) 8 : รายได้ครอบครัว

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์พบว่า การทำนายพฤติกรรมกรรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึก ด้วยสถานการณ์ทางสังคม 3 ประการ และจิตลักษณะ 3 ประการ ลักษณะทางชีวสังคม 2 ประการ รวมตัวแปรทำนาย 8 ตัว สามารถทำนายความแปรปรวนของการรู้จักตนเองหลังการฝึก แบบถดถอยพหุคูณ ได้ค่าทำนายการรู้จักตนเองเป็น 35 % ตัวแปรที่ทำนายได้เด่นชัดคือ เจตคติต่อการพัฒนาตน ($\beta = .46$) และสถิติปัญญา ($\beta = .28$) ตามลำดับ สำหรับตัวทำนายพฤติกรรมกรเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยสถานการณ์ทางสังคม 3 ประการ ลักษณะทางจิต 3 ประการ และลักษณะทางชีวสังคม 2 ประการ รวมตัวแปรทำนายจำนวน 8 ตัวแปร สามารถทำนายความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกแบบถดถอยพหุคูณ ได้ค่าทำนายเป็น 40 % ตัวแปรที่ทำนายได้เด่นชัดคือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ($\beta = .55$) และการอบรมเลี้ยงดู ($\beta = .23$) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ พบว่าการทำนายการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองตัวแปรทำนายที่เด่นชัดคือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ส่วนสุขภาพจิต แบบอย่างจากเพื่อนนั้นเป็นตัวทำนายสำคัญอีกตัวในช่วงก่อนการฝึก แต่หลังการฝึก การอบรมเลี้ยงดู และสถิติปัญญา เป็นตัวทำนายที่เด่นชัดมากกว่า

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการวิจัยทั้ง 4 ข้อ ได้พบผลที่สำคัญคือ

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

2. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมากกว่า มีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ด้อยกว่า
3. นักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูงกว่า มีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำกว่า
4. การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ได้ผลทำให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าการไม่ฝึกอย่างชัดเจนในนักเรียนที่มีการเชื่ออำนาจในตนต่ำ
5. นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูง มีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำ
6. นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก
7. ตัวแปรทำนาย การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สำคัญและเด่นชัด คือ ตัวทำนายสำคัญของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการฝึก คือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ส่วนสุขภาพจิตนั้นเป็นตัวทำนายสำคัญอีกตัวหนึ่งในช่วงก่อนการฝึก แต่หลังการฝึก การอบรมเลี้ยงดู และสติปัญญามีบทบาทที่ชัดเจนกว่า

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย “ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ ปีการศึกษา 2545 ” มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เป็นผลจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับไม่ได้ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ การวิจัยในครั้งนี้ได้ ศึกษาตัวแปรลักษณะทางจิต 3 ประการ และตัวแปรสถานการณ์ทางสังคม 3 ประการ ในบทบาทของตัวแปรอิสระควบคุมด้วย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติการวิเคราะห์ การทดสอบค่าที (t - test) เปรียบเทียบความแตกต่างของ การรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อจำแนกตามตัวแปรการฝึก วิเคราะห์ความแปรปรวนหรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบสองทาง (2 WAY ANOVA or 2 way ANCOVA) ของคะแนนการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทางสังคมจิตลักษณะ หรือลักษณะชีวสังคม เป็นตัวแปรอิสระร่วมกับตัวแปรการฝึก นอกจากนั้นยังได้วิเคราะห์สมการทำนายการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้สถิติการถดถอยพหุคูณอีกด้วย

การพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ดำเนินการอย่างมีหลักการและเป็นระบบทำให้ได้ข้อสรุปผลการวิจัยซึ่งทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในประสิทธิผลของการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ที่มีต่อการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อย่างชัดเจน ผลดังกล่าวนอกจากเป็นคำตอบสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ ยังเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาลักษณะทางจิต และสภาพแวดล้อมต่อไป

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1.2 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมต่างกัน

1.1.3 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีจิตลักษณะต่างกัน

1.1.4 เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

1.2 สมมุติฐานของการวิจัย

1.2.1 นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

1.2.2 นักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีความพร้อมต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

1.2.3 นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด ขณะที่นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

1.2.4 นักเรียนที่มีสติปัญญาสูง หรือรายได้ทางครอบครัวดี เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบกับอื่น ๆ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษารั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จำนวน 84 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนจากประชากรดังกล่าว โดยเลือกมาจำนวน 40 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 40 คน จากจำนวนนักเรียน จำนวน 84 คน ได้นักเรียนชายจำนวน 12 คน นักเรียนหญิงจำนวน 28 คน

2) สุ่มนักเรียนแต่ละคนเข้ากลุ่ม วิจัย 2 กลุ่ม (Random assignment) ได้กลุ่มละ 20 คน จากนั้นจับฉลากให้เป็น กลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม กลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม

1.3.3 เครื่องมือการวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 10 กิจกรรม

2) แบบวัดตัวแปร จำนวน 7 ชุด

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสอบถามวัดการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามจิตลักษณะ แบบสอบถามสถานการณ์ทางสังคม รวมทั้งแบบสอบถามชีวสังคมด้วยการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2) ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการกับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 10 คาบ คาบละ 50 นาที เป็นเวลา 4 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมอื่นในคาบเวลาเดียวกัน (โดยใช้กิจกรรมอื่นที่มีใช้กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ)

3) เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสอบถามวัดการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง (Posttest)

4) นำผลการสอบวัดทั้งสองครั้งมาตรวจให้คะแนน

5) นำข้อมูลจากการวัดก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดำเนินการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานต่อไป

1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่ามัธยฐาน (median) ค่าพิสัย (range) และร้อยละ (%)

2) วิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย ใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ สถิติทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (2 way ANOVA) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้

- 1.4.1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก
- 1.4.2 นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ดีมากกว่า มีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูคือน้อยกว่า
- 1.4.3 นักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูงกว่า มีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำกว่า
- 1.4.4 การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ได้ผลทำให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าการไม่ฝึกอย่างชัดเจนในนักเรียนที่มีการเชื่ออำนาจในตนต่ำ
- 1.4.5 นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงมีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำ
- 1.4.6 นักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก
- 1.4.7 การวิจัยยังได้พบว่าตัวทำนายสำคัญของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการฝึกคือเจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ส่วนสุขภาพจิตนั้นเป็นตัวทำนายสำคัญอีกตัวหนึ่งในช่วงก่อนการฝึก แต่หลังการฝึกการอบรมเลี้ยงดู และสติปัญญามีบทบาทที่ชัดเจนกว่า

2. อภิปรายผล

2.1 สรุปและอภิปรายผลตามสมมุติฐานการวิจัย

จากการประมวลเอกสาร การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งในส่วนที่เป็นแนวคิดทฤษฎี ในส่วนที่เป็นผลงานวิจัยทั้งต่างประเทศ และในประเทศอย่างกว้างขวาง ทำให้ผู้วิจัยสามารถใช้ประสบการณ์เหล่านั้น คาดหมายผลการวิจัยที่จะเกิดจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ โดยตั้งเป็นสมมุติฐาน 4 ประการ ซึ่งต่อไปนี้จะได้นำเสนอการคาดหมายในแต่ละประการ สรุปผลการวิเคราะห์ และอภิปรายไปตามลำดับ

2.1.1 การสรุปและอภิปรายตามสมมุติฐานข้อที่ 1

สมมุติฐานของการวิจัยข้อแรกมีข้อความว่า “นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ” สมมุติฐานนี้คาดว่า การฝึกการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยยึดหลักการวิธีการแบบบูรณาการ จะได้ผลดีกับนักเรียนที่ได้รับการฝึก

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ผลดังกล่าวสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1

ผลที่ได้พบซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีประสิทธิผลดีทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จึงนับว่าเป็นอีกชุดกิจกรรมหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นและใช้ได้ผลดี ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหรือลักษณะใกล้เคียง พบว่าได้ผลดี ได้แก่ การศึกษา ของซูติกริชิตร์ตันทรีย์ (2541) และอัปสรสิริ เอี่ยมประษา (2542) ที่ทำการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีผลต่อการตัดสินใจต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของปีทมา เรณูมาร (2539) ที่ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางบัว ซึ่งพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532) และการวิจัยของยุทธการ ไสเมือง (2544) ซึ่งศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น ที่พบว่าเด็กและเยาวชนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศโดยโพเออร์ ลินล์ (Lynn, 1991) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทพพลภาพในเด็กชาย ผลการวิจัยแสดงว่าเด็กทพพลภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมีความวิตกกังวลลดลง และมีพัฒนาการทางสังคมสูงขึ้น

ผลการวิจัยนี้ยังได้แสดงให้เห็นผลดีของการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการซึ่งเป็นลักษณะของกิจกรรมการฝึกในการวิจัยนี้ ซึ่งลักษณะกิจกรรมบูรณาการนี้หน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา (2543: 66) ก็เห็นคุณค่า โดยกล่าวว่า การบูรณาการเป็นการเรียนรู้ที่ผสมผสาน

ข้อความรู้ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน การเรียนรู้จะเป็นไปได้ดีเมื่อผู้เรียนได้มีโอกาสสัมผัสองค์ประกอบ การเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้ค้นคว้าแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการช่วยให้เกิดความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างวิชาต่าง ๆ จึงช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย เกิดการถ่ายโอนการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนเข้ากับชีวิตจริง ตลอดจนมองเห็นประโยชน์ในสิ่งที่เรียนว่าสามารถนำไปใช้ได้

2.1.2 การสรุปและอภิปรายตามสมมุติฐานที่ 2

สมมุติฐานข้อที่ 2 มีเนื้อความว่า “นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีมากกว่าถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สูงที่สุดขณะที่นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด” สมมุติฐานข้อนี้ คาดว่าเมื่อได้ผ่านการฝึกไปแล้ว นักเรียนผู้ได้รับการฝึกซึ่งมีความพร้อมทางสถานการณ์มาก จะมีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ขณะที่ผู้มีความพร้อมทางสถานการณ์น้อย มีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า วิธีการทางสถิติที่ใช้เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อนี้คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ซึ่งตัวแปรอิสระมี 2 ตัว คือ การฝึก ซึ่งแบ่งเป็นฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับไม่ฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อีกตัวแปรหนึ่งคือ สถานการณ์ทางสังคม ได้แก่ บรรยากาศในชั้นเรียน การอบรมเลี้ยงดู และแบบอย่างจากเพื่อน ตัวแปรตามของการวิเคราะห์คือการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ไม่พบนัยสำคัญ ของความแปรปรวนตาม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับสถานการณ์ จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่า นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ต่างกันจะได้รับผลดีจากการฝึกต่างกัน ผลเช่นนี้จึงไม่สนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่กล่าวว่า “นักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ดีกว่า เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการจะมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่ด้อยกว่า”

แต่ผลการวิเคราะห์พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมากกว่า มีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ด้อยกว่า ผลดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ อรณูช ฐริสังข์ (2542) ที่ศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีคะแนนเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงที่สุด และสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบให้ความคุ้มครอง และแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ฉันทนา มุติ (2540: 118-119) ได้ทำ

การศึกษาเกี่ยวกับการบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 357 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดกระบี่ พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จะบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่บรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมพลเมืองดีแตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชลบุญย์ เจริญสุข (2540: 89-92) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นในภาคตะวันตก พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแตกต่างกัน จะบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่บรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการต่างกัน จะมีพฤติกรรมพลเมืองดีแตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2.3 การสรุปและอภิปรายตามสมมุติฐานข้อที่ 3

สมมุติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า “นักเรียนที่มีจิตลักษณะสูงถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุดขณะที่นักเรียนที่มีจิตลักษณะต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด” สมมุติฐานข้อนี้ คาดว่าเมื่อได้ผ่านการฝึกไปแล้ว นักเรียนผู้ได้รับการฝึกซึ่งมีจิตลักษณะดีมาก จะมีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ขณะที่ผู้มีจิตลักษณะดีน้อย มีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า วิธีการทางสถิติที่ใช้เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อนี้คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ซึ่งตัวแปรอิสระมี 2 ตัว คือ การฝึก ซึ่งแบ่งเป็นฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับไม่ฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อีกตัวแปรหนึ่งคือ ลักษณะทางจิต ซึ่งตัวแปรนี้ ได้แก่ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน ตัวแปรตามของการวิเคราะห์คือการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองในกรณีตัวแปรอิสระเป็นลักษณะทางจิต จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ ไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับจิตลักษณะ ผลดังกล่าวจึงไม่สนับสนุนสมมุติฐานที่ 3 ที่กล่าวว่า “นักเรียนที่มีจิตลักษณะสูงถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุดขณะที่นักเรียนที่มีจิตลักษณะต่ำ ซึ่งไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด”

แต่ได้พบผลที่น่าสนใจโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำกว่าคือ นักเรียนในกลุ่มนี้ที่ได้รับการฝึกมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูงกว่า มีการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำกว่า

จากผลที่พบว่าการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีผลทำให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าการไม่ฝึกอย่างชัดเจนในนักเรียนที่มีการเชื่ออำนาจในตนเองต่ำ ซึ่งเป็นผลที่อาจจะกล่าวได้ว่า อาจเป็นเพราะนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำนั้นเป็นผู้ที่มีการยอมรับสถานการณ์จากภายนอกได้ง่าย การฝึกจึงมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนหลังการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองสูงกว่า มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการพัฒนาตนเองต่ำกว่า ผลส่วนนี้ มิได้มีอิทธิพลของการฝึกร่วมด้วย แต่ได้แสดงให้เห็นว่าเจตคติต่อการพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์กับการรู้จักและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่า เป็นความรู้สึกล้วนบวกด้วยกัน และเป็นความรู้สึกที่ใกล้เคียงกัน คือเกี่ยวกับการเสริมสร้าง ปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น

2.2.4 การสรุป และอภิปรายตามสมมุติฐานข้อที่ 4

สมมุติฐานข้อที่ 4 มีเนื้อความว่า “นักเรียนที่มีสติปัญญาสูงหรือรายได้ทางครอบครัวดีเมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบกับอื่น ๆ ” สมมุติฐานข้อนี้ คาดว่าเมื่อได้ผ่านการฝึกไปแล้ว นักเรียนผู้ได้รับการฝึกซึ่งมีสติปัญญาสูง หรือรายได้ทางครอบครัวดี จะมีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ขณะที่ผู้มีสติปัญญาต่ำ และรายได้ทางครอบครัวไม่ดี มีลักษณะการรู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า วิธีการทางสถิติที่ใช้เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อนี้คือการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ซึ่งตัวแปรอิสระมี 2 ตัว คือ การฝึก ซึ่งแบ่งเป็นฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ กับไม่ฝึกด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อีกตัวแปรหนึ่งคือ ลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งตัวแปรนี้ได้แก่ เพศ สติปัญญา รายได้ของครอบครัว ตัวแปรตามของการวิเคราะห์ คือการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้สูงมีการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำ และพบว่านักเรียน

จากครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก

ผลที่พบอาจกล่าวจากประเด็นแรกได้ว่า ครอบครัวรายได้สูงมีสภาพความเป็นอยู่ดีกว่า นักเรียนจะพบกับสภาพที่พึงพอใจมากกว่า นักเรียนที่ครอบครัวรายได้ต่ำแล้วเป็นผลสืบเนื่องจากกรณีแรก ทำให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวรายได้สูงมีความพร้อม และรับการฝึกได้มากกว่านักเรียนกลุ่มตรงข้ามซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย

2.2.5 ตัวทำนายสำคัญของการรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การวิจัยได้

พบว่าตัวทำนายการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการฝึกคือ เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง ส่วนสุขภาพจิตนั้นเป็นตัวทำนายสำคัญอีกตัวหนึ่งในช่วงก่อนการฝึก แต่หลังการฝึกการอบรมเลี้ยงดู และสติปัญญา มีบทบาทในการทำนายที่ชัดเจนมากกว่า จึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า เจตคติเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลที่อยู่ในรูปของความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากความู้เชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้น คือรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจสิ่งหนึ่ง บุคคลนั้นก็มีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทางที่สอดคล้องกับความชอบหรือไม่ชอบของตนต่อสิ่งนั้น ฉะนั้นบุคคลจึงสามารถมีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่นเจตคติต่อตนเองหรือเจตคติต่อการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านความรู้เชิงประเมินค่า 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก 3) องค์ประกอบด้านความพร้อมกระทำ สำหรับเจตคติต่อการพัฒนาตนเองกับการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จากหลักฐานทางจิตวิทยาสังคมเห็นว่า เจตคติและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์พาดพิงกัน เนื่องด้วย เจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า เขามีความรู้สึกทางด้านดีหรือไม่ดี เกี่ยวกับสิ่งนั้นมากน้อยเพียงใด และเขามีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นเพียงใด เจตคติต่อสิ่งนั้น จึงเป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทำนองใดด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน: 2523) เช่นงานวิจัยของ วีรวรรณ สุธีรไกรลาส (2536) ได้ศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 5 จำนวน 600 คน พบว่า ทัศนคติต่อการเสพยาเสพติด สามารถทำนายการปฏิเสธการชักจูงเรื่องยาเสพติดจากเพื่อนในกลุ่มนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอำนาจในการทำนาย ร้อยละ 41.27 เช่นเดียวกับเจตคติต่อการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็อนักเรียนจะเรียนรู้ด้วยการรับรู้ข้อมูล จากตนเอง ครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดมาเป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนลักษณะใด มีข้อดี ข้อด้อยอย่างไร จนทำให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองในด้านใดบ้าง และพร้อมที่จะพัฒนาในส่วนที่ตนเองมองเห็นประโยชน์ หรือปฏิเสธในด้านที่เป็นข้อด้อยหรือมอง

เห็นโทษในการปฏิบัติตนของตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่า เจตคติต่อการพัฒนาตนเองเป็นจิตลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงมากที่สุดกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผลพบว่า เจตคติต่อการพัฒนาตนเองมีค่าทำนายรวมต่อการรู้จักตนเองเป็น ร้อยละ 35 มีความเด่นชัดในการทำนาย ($\beta = .46$) และเจตคติต่อการพัฒนาตนเองมีค่าทำนายรวมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น ร้อยละ 40 มีความเด่นชัดในการทำนาย ($\beta = .55$)

สำหรับการอบรมเลี้ยงดู ที่พบว่า เป็นตัวทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการแล้วนั้น อาจกล่าวได้ว่า นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์ของการอบรมเลี้ยงดูที่ดีกว่า ได้รับรู้เกี่ยวกับการมองตนเองจากบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูย่อมจะมีอิทธิพลสำคัญและส่งผลให้นักเรียนได้รับรู้ในทางที่เป็นบวกเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านการยอมรับตนเองในการรู้จัก ความรู้สึก พฤติกรรม จุดเด่นจุดด้อย ทักษะความสามารถของตนเอง ทำให้มองเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อตนเอง ต่อผู้ใกล้ชิด เพื่อน ครอบครัว ต่อสถาบัน แลพร้อมที่จะอนุรักษ์และพัฒนาเกี่ยวกับตนเองด้วย จากงานวิจัยของ ชลบุษย์ เจริญสุข (2540) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน จะบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงอาจกล่าวได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นตัวทำนายที่มีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta = .23$)

ส่วนสติปัญญา พบว่าเป็นตัวทำนายการรู้จักตนเองหลังฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ อาจกล่าวได้ว่า สติปัญญาเป็นความสามารถหรือสมรรถภาพของบุคคลที่จะใช้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม แก้ปัญหาในการเรียนรู้และคิดแบบนามธรรม เข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้รับอิทธิพลมาจากพันธุกรรม และประสบการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่ได้เรียนรู้ จากงานวิจัยของ ศิริวัฒน์ ลำพุกธา (2545) ได้ศึกษาระดับคุณธรรมและระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนและเปรียบเทียบคุณธรรมและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า 1) นักเรียนที่มีระดับเขาวนปัญญาสูงกว่าปกติมีคุณธรรมสูงกว่านักเรียนที่มีระดับเขาวนปัญญาปกติและต่ำกว่าปกติ และนักเรียนที่มีระดับเขาวนปัญญาปกติมีคุณธรรมสูงกว่านักเรียนที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าปกติ 2) นักเรียนที่มีเขาวนปัญญาสูงกว่าปกติมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่าปกติ จึงอาจกล่าวได้ว่า สติปัญญาเป็นตัวแปรที่ทำให้ให้นักเรียนมีการรู้จัก ความรู้สึก พฤติกรรม จุดเด่นจุดด้อย ตลอดจนทักษะความสามารถเกี่ยวกับตนเองได้อย่างชัดเจน จึงเห็นว่าสติปัญญาเป็นตัวทำนายที่มีความเกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเองอย่างเด่นชัด ($\beta = .28$)

สรุปจากการตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ 4 ข้อ ได้พบว่ามีสมมุติฐานที่ได้รับการสนับสนุนเป็นผลตรงคือข้อที่ 1 และข้อ 4 ส่วนสมมุติฐานที่ได้รับการสนับสนุนบ้าง ในบางส่วนคือข้อ 2 และข้อ 3 อาจจะเป็นผลของความเกี่ยวข้องโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ซึ่งอาจไม่เกี่ยวกับการฝึก

3. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษางานวิจัย

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครู- อาจารย์แนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ไปใช้ฝึกนักเรียนในระดับเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 สถานศึกษาควรประชาสัมพันธ์ ให้การสนับสนุนและเผยแพร่ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อฝึกการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนอย่างกว้างขวาง

3.1.3 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานรวมทั้งฝึกใช้กิจกรรมจนมั่นใจว่าใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจึงควรนำไปใช้จริงได้

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะอื่น ๆ ที่ควรพัฒนา เช่น ลักษณะควบคุมตน

3.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบอื่น ๆ ที่อาจมีต่อการฝึกให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป

3.2.3 ผลจากสมการทำนาย ให้ความรู้ว่า จะพัฒนาการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนต้องพัฒนาอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยเชิงเหตุ (เจตคติต่อการพัฒนาตนเอง สุขภาพจิต) การวิจัยที่จะพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มนี้ต่อไป ควรให้ความสำคัญกับตัวแปรดังกล่าว

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ (2545 ก) “การกำหนดวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์ของการแนะแนวมิติใหม่” ใน
รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการและ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ 2544 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- _____ . (2545 ก) การบริหารกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์
- _____ . (2543) การปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว
- _____ . (2542) คู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ระดับมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา
- _____ . (2545 ข) คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์
- _____ . (2545 ค) ชุดฝึกอบรมวิทยากรหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- กรมสามัญศึกษา (2452) การประกันคุณภาพการศึกษา แนวการประเมินภายในเพื่อประกัน
คุณภาพการศึกษา อุบลราชธานี อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์
- _____ . (2545) ชุดฝึกอบรมการจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ กรุงเทพมหานคร
กรมสามัญศึกษา
- _____ . (2543) แนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ
พ.ศ.2542 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมสุขภาพจิต (2542) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู
กรุงเทพมหานคร บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด
- _____ . (2541) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- กระทรวงศึกษาธิการ (2545 ก) เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- _____ . (2545 ข) แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับ
ที่ 9 พ.ศ. (2545-2549) กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

- กระทรวงศึกษาธิการ (2544) *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544* กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
- กระทรวงสาธารณสุข (2544) *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน* กรุงเทพมหานคร
บริษัทยูเร็นสอิมเมจิกกรุ๊ปจำกัด
- กัลยา เฟื่องเพียร (2534) “การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ
ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย” วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาโรงเรียน) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กัลยา วานิชย์บัญชา (2543) *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล เวอร์ชัน 7-10*
กรุงเทพมหานคร ซีเค แอนด์ เอส โฟโต้สตูดิโอ
- เกษม จันทศร (2541) “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น” หลักสูตรพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- โกศล มีคุณ (2545) “การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว” ใน *แนวการ
ศึกษาชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 14 หน้า 147 – 164
นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาศึกษาศาสตร์
- โกศล มีคุณและณรงค์ เทียมเมฆ (2545) “ผลของการฝึกใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อจิตลักษณะ
และพฤติกรรมจริยธรรมของครู” ใน *ทุนอุดหนุนการวิจัยโครงการวิจัยแม่บท : การ
วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย* กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติ 2545
- งามตา วนินทานนท์ (2536) “ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดา
ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร” *รายงานการวิจัยฉบับที่ 50 สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- จรรยา เศรษฐบุตร (2536) “ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลภายในครอบครัวและอิทธิพลภายนอก
ครอบครัวต่อค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นหญิงในอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์”
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
- จิรณี ฮวบนิรินทร์ (2542) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม การบรรลุนาน
ตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมการพึ่งตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

- ชยาพร ธีประเสริฐ (2535) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชลันดา สานาทาญาติ (2540) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมพลเมืองดีของวัยรุ่นในภาคเหนือ” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ชลบุษย์ เจริญสุข (2540) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การสนับสนุนทางสังคมการบรรลุตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมพลเมืองดีของวัยรุ่นในภาคตะวันออก” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ (2535) “การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีการรับรู้บทบาททางเพศต่างกัน” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2533) “กระบวนการสันนิเวทนาการ” ใน *ประมวล สารชุดวิชาเทคโนโลยี และสื่อการสอน* หน่วยที่ 2 หน้า 113 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ดวงเดือน พันธมนาวิน (2538) *ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ การวิจัยและการพัฒนาบุคคล* กรุงเทพมหานคร โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ดวงเดือน พันธมนาวิน (2541) “รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เพื่อการวิจัยสาเหตุของพฤติกรรมและพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์” *วารสารทันตภิบาล* ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม หน้า 105-108 กรุงเทพมหานคร
- ดวงเดือน พันธมนาวิน งามดาว นินทานนท์ และคณะ (2536) “ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน” สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และสำนักงานส่งเสริมประสานงานเยาวชนแห่งชาติ
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520) *จริยธรรมของเยาวชนไทย รายงานการวิจัย* ฉบับที่ 21 สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์ (2528) “ปัจจัยทางจิตวิทยา
 นิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย” รายงานการวิจัยฉบับที่ 32
 กรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร
- คนัย งามมานะ (2545) การเปลี่ยนแปลงและยุทธศาสตร์การพัฒนางานแนะแนวของโรงเรียน
 มัธยมศึกษาในสกลนคร นครพนม และมุกดาหาร ใน *ทุนอุดหนุนการวิจัยประเภท
 วิจัยเพื่อพัฒนาการศึกษาเงินบำรุงการศึกษา สถาบันราชภัฏสกลนคร ปี 2542-2543*
- ทวีวัฒน์ บุญชิต (2543) “ประชาธิปไตยในครอบครัวและโรงเรียนกับความสามารถในการใช้เหตุผล
 เชิงจริยธรรมและความสามารถทางการรู้การคิดของนักเรียนวัยรุ่น” *ทุนอุดหนุน
 จากโครงการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย กรุงเทพมหานคร สำนักงาน
 คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ 2543*
- ทัศนาก ทอภักดี (2539) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูความเชื่ออำนาจในตน
 และความคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กในเมืองและชนบท” รายงานการวิจัย ฉบับที่ 57
 กรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร
- ทิตนา แวมณี (2545) *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน* กรุงเทพมหานคร
 นิซินแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป
- นงนุช โรจนเลิศ (2533) “การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น”
 ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นภาพร พุ่มพฤษย์ (2529) “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภูมิใจในตนเองของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี” วิทยานิพนธ์
 ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นรยศ ไชยศรีพรหม (2545) “ลักษณะบุคลิกภาพและตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ
 เชิงจริยธรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” ปรินญาณิพนธ์
 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- นวลละออ สุภาพล (2527) *ทฤษฎีบุคลิกภาพ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์*
 กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2528) *พัฒนาการทางอาชีพ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์*
 กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยรามคำแหง

- นริสา จิตรสมนึก (2540) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- นาคยา วงศ์ลลิกภัย (2532) “ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นิพนธ์ แจ็งอี่ยม (2519) “การศึกษานักศึกษาคุณภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรดิตถ์” ปรินญาณินพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นิตยา ชันด์ควง (2544) “วิเคราะห์ห้วงค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด” ปรินญาณการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- นิภา พงศ์วิรัตน์ (2542) กิจกรรมคาบแนะแนว : การสร้างนิสัยที่พึงประสงค์ เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรการแนะแนวสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาชั้นหน้า 24-25 สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ปรีณัฐ
- นิรมิต ชวระนอง (2542) การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการสร้างคุณลักษณะ มองกว้าง คิดไกล ใฝ่ดี หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 10
- _____ . (2540) คู่มือครูกลยุทธ์การจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง เอกสารส่งเสริมการนิเทศงานแนะแนว หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
- นिरาศศิริ โรจนธรรมกุล (2535) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ” วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นุชจรี ฉายีเนตร (2538) “ผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- บุญเกื้อ คอรวาเวช (2529) *นวัตกรรมทางการศึกษา* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
- บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) “การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ” ปรินญาณินพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- บุญลักษณ์ อึ้งชัยพงษ์ (2536) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร” ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา” ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ประดิษฐ์ อุปรมย์ (2544) “หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อการแนะแนว” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* หน่วยที่ 3 หน้า 146 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ปรารณา ซ้อนแก้ว (2542) “การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสื่อ” ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ปรีชา วิหคโต (2545) “ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา* หน่วยที่ 9 หน้า 5-60 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ปัทมา เรณูมาร (2539) “ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตวิทยา การ) กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำ ปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปานแก้ว จันทราชโชติ (2540) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การสนับสนุน ทางสังคม การบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมพลเมืองดีของวัยรุ่นในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปานฤดี ปานใจ (2538) “ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อจิตลักษณะของนักศึกษา พยาบาล” ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ปิยะธิดา เหลืองอรุณ (2540) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การสนับสนุน ทางสังคม การบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมพลเมืองดีของวัยรุ่นใน ภาคตะวันออก” วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) เอกสารประกอบการสอนแนะแนว 515 ทฤษฎีการพัฒนาอาชีพ กรุงเทพมหานคร ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- พรทิพย์ ตั้งไชยวรวงศ์ (2540) “ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางพุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนที่เรียนอ่อน และนักเรียนที่ออกกลางคันในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2536) *จิตวิทยาครอบครัว* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เพ็ชรนิภา นนทนาคร (2541) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสนใจในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสมุทรพิทยาคม กิ่งอำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ” วิทยุการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ภนิดา ภูโตนนา (2539) “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” วิทยานิพนธ์ วิทยุการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ภารดี ศรีทอง (2543) “ผลการใช้โปรแกรมฝึกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อการเรียนเล่าเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม” วิทยุการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร” วิทยุการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ยุทธการ โสเมือง รอ. (2544) “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์วิทยุการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ยุพดี ปัดตะคุ (2537) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร” วิทยุการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545) “การพัฒนาเครื่องมือทางการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่สามารถสร้างเงินใช้เอง” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 8 หน้า 338-379 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- _____ . (2538) “ทักษะการสื่อสารที่จำเป็นสำหรับครู” ใน *จิตวิทยาการสื่อสารในชั้นเรียน* โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา บทที่ 6 หน้า 69–80 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ล้วน สายยศ (2544) “ระเบียบวิธีทางสถิติบางประการเพื่อการวิจัย” ใน *แนวการศึกษาชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนว* หน่วยที่ 4 หน้า 142–210 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์หน้า 100-142 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544) “หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* หน่วยที่ 14
- ลินดา สุวรรณดี (2543) “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดปริมาณขยะ ของนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการรุ่งอรุณ” *หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พัฒนาสังคม) กรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์*
- วัชร ทรัพย์มี (2545) “การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม” ใน *แนวการศึกษาชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 12 หน้า 75-109 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- วีรวรรณ สุธีร์ไกรลาส (2536) “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร” *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*
- ศรีจันทร์ วรรณขาว (2544) “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางปัญญากับการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม” *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*
- ศรินวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) “โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล” *วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาโรงเรียน) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536) *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์หมอ
ชาวบ้าน

ศศิกันต์ ธนะโสธรณ์ (2529) “ผลของการมีตำแหน่งหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิริวัฒน์ ลำพุกธา (2545) “การเปรียบเทียบคุณธรรมและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนประถมศึกษา
ปีที่ 6 ในจังหวัดหนองคาย ที่มีการอบรมเลี้ยงดูและระดับเขาวนปัญญาแตกต่างกัน”

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ศูนย์การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ (2544) เอกสารชุดแนะแนว : กลไกสู่การปฏิรูปการ
เรียนรู้ รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์การศาสนา
กรมศาสนา

สมคิด พรหมจ้อย (2544) “แนวทางการประเมินผลการปฏิรูปการศึกษา” ใน *ประมวลบทความ
การปฏิรูปการศึกษา* หน้า 138 – 158 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวล
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 หน้า 11 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี (2542) พระราชบัญญัติ
การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กรุงเทพมหานคร บริษัทพริกหวาน กราฟฟิค

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี (2544) แผน
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่เก้า พ.ศ.2545-2549 กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ร่วมกับสถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (2534) “สภาพความ
เป็นอยู่กับลักษณะเยาวชนไทยในกรุงเทพมหานคร 2533 – 2534 ” กรุงเทพมหานคร

สุพานี เสมสุขกรี (2541) “ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลต่อระดับความรู้สึกถึง
คุณค่าในตัวเองและภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอชไอวี”

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

- สุรจิต วรรณรักษ์ (2540) “ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธบูชา เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร” ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- แสวง ทวีคุณ (2538) “การฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมและทะเลาะวิวาทในนักเรียนอาชีวศึกษา” ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อรนุช ชูรังษ์ (2542) “อิทธิพลของปัจจัยทางครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อัญชลี หนักแน่น (2537) “การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตน การอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนระหว่างนักเรียนที่มีพฤติกรรมผิวดินัย และนักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อ้อมเดือน สดมณี (2536) ผลการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิภาพของครู ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อาภรณ์ เต็มยอด (2537) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความเสียสะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางม่วง อำเภอบางปะยูง จังหวัดพัทลุง” ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อาภา จันทรสกุล (2545) “หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา* หน้าที่ 11 หน้า 107-225 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- _____ . (2535) *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา* กรุงเทพมหานคร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อำนวยการ ขาวลาส (2536) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่” ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- อุบล เลี้ยววาริณ (2534) “ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- Battiste, E.C. (1981) “The Relationship Between Direct Instruction in Thinking Skill and Growth in Cognitive Development,” *Dissertation Abstracts Online*. 42 (7): 3065- A; 1981
- Branden N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. 15th ed. New York : Bantoon.
- Brawley, Oa Da. (1975) “A study to Evaluate the Effects of Using Multimedia Modules to Teach Time Telling to Retarded Learner,” *Dissertation Abstracts International* 35(7) : 4280 – A ; January, 1975.
- Burden, R. P. & Byrd, M.D. *Method for Effective Teaching*. Boston : Allyn and Bacon , 1994
- Coopersmith, S. (1984) *Self-esteem inventory*. 2d ed. Palo Alto, Counseling Psychologists Press.
- _____. (1981). *The antecedents of Self-esteem inventory*. 2d ed. Palo Alto, California : Psychologists Press.
- David N. (1992). *Collaborative Language Learning and Teaching*. Cambridge University Press.
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality development*. New York : McGraw. Hill.
- Lynn, P. (1991) A Multifaceted Program to Improve Self-Esteem and Social Skill while Reducing Anxiety in Emotionally Handicapped Middle School Student. Ed.D.Diss., Nova University
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality* New York : Harper&Row.
- Mussen, P.H., J.I. Conget., J’ Kagen., and A.C.Huston. (1990) *Child Development and Personality*. New York : Harper Collins.
- Pervin, Le. A. (1980) *Personality : Theory, Assessment, and Research*. New York : John Wiley&Sons.
- Pete, Br. (1981) *The Management of SELF-ESTEEM How People Can Feel good about Themselves and Better about Their Organization*. Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs.N.J.
- Piaget, J. and Inheldan B, (1969). *The Psychology of the Child*. New York. Basic Books.

- Piaget, J., (1948) *The moral judgment of the child*, Glencoe Illinois : Free Press.
- Richman, Charles.L. (1978) *The Relationship Between Self-Esteem and Altruistic Behaviors in High School Student*. *Social Behavior and Personality* 12 (February) : 177-185. Quoted in Garry R. Walz, and Jeanne C. Blauer, *Student Self-esteem In A Vital Element of School Success* volume I. 127-135 Michigan: Counseling and Personal Services, 1993
- Roger, CR. (1959) "A Theory of Therapy Personality, and Interpersonal Relationship All Developed in the Client-Centered Framework." In *Psychology : A study Of Science*, 184 New York : McGraw – Hill
- Rotter, Julian B. 1966. "Generalized Expectancies for Internal Reinforcement." *Psychological Monographs : General and Applied*. 80(1) : 1-28
- Rubin, R.A., J. Dorle., and S. Sandidge. (1977) *Self-Esteem and Achool Performance*. *Psychology in the Schools* 14 (March) : 503-507.
- Satir, Via. (1991). *The Satir Model Family Therapy and Beyond*. Palo Alto : Science and Behavior
- Strickland, B.R. (1977). Internal-external Control of reinforcement. In T., (Ed) *Personality variables in social behavior*, New York : John Wiley and Sons.
- Walz, Garry. R., and Jeanne C. B. (1993) *Student self-esteem In A Vital Element of School Success* volume I, 47. Michigan : Counseling and Personnel Services.

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ รศ. ดร. ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร
 สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏสกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาสังคม กศ.ด. บริหารการศึกษา จากมหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้าภาควิชาบริหารการศึกษา

2. ชื่อ ผศ. ดนัย งามมานะ
 สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏสกลนคร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 (ประสานมิตร)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดีสถาบันราชภัฏสกลนคร
 ปฏิบัติงานด้านแนะแนว ตั้งแต่ปี 2529 ถึงปัจจุบัน
 สังกัดโปรแกรม(ภาควิชา)จิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
 หน้าที่ปัจจุบัน
 - 1) รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
 - 2) กรรมการศูนย์वेशศึกษาป้องกัน
 - 3) หัวหน้าศูนย์ศึกษาการพัฒนาการเสริมสร้าง
 - 4) เลขานุการมูลนิธิ 2 แห่ง

3. ชื่อ นายแสงชัย ตั้งอยู่ศิริ
 สถานที่ทำงาน หน่วยงานนิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้าหน่วยงานนิเทศก์ ระดับ 8
 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9 นิเทศและรับผิดชอบงานด้านแนะแนวมาโดยตลอด

4. ชื่อนายนิรมิต ชวระนอง

สถานที่ทำงาน หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 10
วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว)
จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์หรือความชำนาญ - ศึกษาพิเศษ ระดับ 8 กรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา 10

- ให้การนิเทศและรับผิดชอบงานด้านแนะแนวมาโดยตลอด
- เคยปฏิบัติงานด้านแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา
จังหวัดอุบลราชธานี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือวิจัย(แบบสอบถาม)

แบบสอบถาม
เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ชั้น
อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ปีการศึกษา 2545



นางอังคณา เมตุลา

ผู้วิจัย

แผนงานการแนะแนว

สาขาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

สวัสดีค่ะ นักเรียนได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อตอบแบบสอบถามประกอบการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับ
ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

แบบสอบถามนี้ นักเรียนสามารถเลือกคำตอบได้อย่างอิสระ ตามความเป็นจริงที่
เกิดขึ้นของแต่ละคน ทุกข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และคำตอบของทุกคนจะถือเป็น
ความลับ ในการศึกษาจะใช้คะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด ดังนั้นจึงขอให้นักเรียน
พิจารณาคำตอบทุกข้อ และตอบตามความรู้สึกอันแท้จริงของนักเรียน

ขอขอบคุณ โรงเรียนและนักเรียนเป็นอย่างมากที่ให้ความร่วมมือในการ
ตอบแบบสอบถามครั้งนี้อย่างยิ่ง

นางอังคณา เมตุลา

ผู้วิจัย



เลขที่แบบสอบถาม

--	--	--

แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
คำชี้แจงเกี่ยวกับการตอบ

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 8 ตอน
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบ มีทั้งหมด 10 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียน มีทั้งหมด 40 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการพัฒนาตน มีทั้งหมด 10 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง มีทั้งหมด 10 ข้อ
ตอนที่ 5 แบบสอบถามสิ่งที่มักเกิดขึ้นกับฉัน มีทั้งหมด 15 ข้อ
ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ทางสังคม มีทั้งหมด 20 ข้อ
ตอนที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิด มีทั้งหมด 30 ข้อ
ตอนที่ 8 แบบสอบถามการคบเพื่อน มีทั้งหมด 10 ข้อ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด
3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางอังคณา เมตุลา

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง เติมคำหรือขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. ข้าพเจ้าเป็นนักเรียนของโรงเรียน
2. ขณะนี้กำลังเรียนอยู่ชั้น ม.2 อื่น ๆ
3. ข้าพเจ้าเพศ ชาย หญิง
4. ขณะนี้ข้าพเจ้าอายุ ปี เดือน
5. ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนในภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2
6. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีรายได้รวมทั้งสิ้นประมาณเดือนละ

<input checked="" type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5,000 บาท	<input checked="" type="checkbox"/> 14,001 - 17,000 บาท
<input checked="" type="checkbox"/> 5,001 - 8,000 บาท	<input checked="" type="checkbox"/> 17,001 - 20,000 บาท
<input checked="" type="checkbox"/> 8,001 - 11,000 บาท	<input checked="" type="checkbox"/> 20,001 - 23,000 บาท
<input checked="" type="checkbox"/> 11,001 - 14,000 บาท	<input checked="" type="checkbox"/> มากกว่า 23,000 บาท
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีคน
8. บิดาของข้าพเจ้าประกอบอาชีพ

<input checked="" type="checkbox"/> เกษตรกรรม	<input checked="" type="checkbox"/> กรรมกร - รับจ้าง	<input checked="" type="checkbox"/> ค้าขาย - ธุรกิจ
<input checked="" type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ	<input checked="" type="checkbox"/> รับราชการ	<input checked="" type="checkbox"/> อื่น ๆ

.....

 ไม่ได้ประกอบอาชีพ
9. มารดาของข้าพเจ้าประกอบอาชีพ

<input checked="" type="checkbox"/> เกษตรกรรม	<input checked="" type="checkbox"/> กรรมกร - รับจ้าง	<input checked="" type="checkbox"/> ค้าขาย - ธุรกิจ
<input checked="" type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ	<input checked="" type="checkbox"/> รับราชการ	<input checked="" type="checkbox"/> อื่น ๆ

.....

 ไม่ได้ประกอบอาชีพ
10. ปัจจุบันข้าพเจ้าอาศัยอยู่กับ

<input checked="" type="checkbox"/> บิดา - มารดา	<input checked="" type="checkbox"/> บิดา	<input checked="" type="checkbox"/> มารดา	<input checked="" type="checkbox"/> อื่น ๆ
--	--	---	--

.....

คำชี้แจงในการตอบตอนที่ 2 - 7

แต่ละข้อใช้ประเมิน 6 ระดับ จากจริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย การประเมินโดยอ่านทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าตรงกับการปฏิบัติจริงหรือความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านในระดับใด ตั้งแต่ **จริงที่สุด** จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง **ไม่จริง ไม่จริงเลย**

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บุคคลมองตนเอง ขอให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความว่าตนเองเป็นเช่นนั้นเพียงไร ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง ตอนที่ 1

1. ฉันไม่รู้ตนเองว่าฉันเป็นคนฉลาดหรือคนโง่

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันตระหนักดีว่าฉันให้คุณค่าแก่สิ่งใด

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันทราบดีว่าฉันควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ในครอบครัว

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันทราบดีว่า ฉันเป็นคนมีความสามารถในการเรียนระดับใด

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันรู้จักตนเองว่าเป็นคนดีมากน้อยเพียงใด

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนมุ่งความสำเร็จในการทำงานมากน้อยเพียงใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ฉันทราบดีว่าฉันเป็นคนดีหรือคนเลว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ฉันมักปฏิบัติต่อตนเองอย่างไม่ถูกต้อง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ฉันรู้ความสามารถในการวางแผนของตนเองเป็นอย่างดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนที่มีน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเพียงใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนหน้าตาดีขนาดไหน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนใจร้อนหรือใจเย็น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนอ่อนไหวหรือมั่นคง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. ฉันไม่ทราบว่าอาชีพประเภทใดเหมาะสมกับตัวเอง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. ฉันสามารถบอกได้ว่าตนเองมีความถนัดในการเรียนด้านใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. ฉันทราบว่าจะต้องทำอะไรจึงจะเรียนเก่ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. ฉันบอกได้ว่าถ้าอยากเรียนเก่ง ฉันต้องปรับปรุงตัวอย่างไรในการเป็นนักเรียนที่ดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. ฉันไม่ทราบว่าตนเองชอบพักผ่อนด้วยวิธีใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. ฉันบอกได้ว่าชอบงานศิลปะประเภทใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

เกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง ตอนที่ 2

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บุคคลมองตนเอง ขอให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความ ว่าตนเองเป็นเช่นนั้นเพียงไร ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ฉันสามารถใช้สติปัญญาของฉันให้เป็นประโยชน์ได้มาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. การตัดสินใจของฉันสร้างความผิดพลาดให้กับเพื่อน ๆ เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ฉันรู้ว่าสติปัญญาและความคิดของฉันเป็นสิ่งด้อยคุณค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ฉันคิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. สิ่งที่ฉันทำมักผิดพลาดเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ฉันมักประสบกับความผิดหวังกับการกระทำของฉันบ่อย ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ฉันสามารถใช้สติปัญญาของฉันให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ฉันเห็นว่าสิ่งที่ฉันให้คุณค่า (ค่านิยมของฉัน) เหมาะสมแล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาคือของฉันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ในตัวฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ดี ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. การดำเนินชีวิตของฉันคุ้มค่ากับกาลเวลาที่เปลี่ยนไป

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ความเห็นของฉันต่อเรื่องต่าง ๆ มักไม่ถูกต้อง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. การกระทำของฉันมักเป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. การตั้งใจเรียนของฉันทำให้ครูและเพื่อน ๆ ยอมรับ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. ฉันพึงพอใจกับบุคลิกลักษณะประจำตัวของฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าต่อครอบครัวมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. ฉันภูมิใจในความสามารถพิเศษของฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. ฉันพร้อมเสมอที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. คนอื่นมักแสดงความชื่นชมในความสามารถของฉันเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. ทักษะบางอย่างที่ฉันมีเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นต่อการพัฒนาตน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตามสภาพเป็นจริงเพียงใด ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. การพัฒนาสติปัญญานั้นสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. การเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาช่วยให้พัฒนาตนเองได้

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. การปรับปรุงตนเองเรื่องการคิดและตัดสินใจเป็นสิ่งมีประโยชน์

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. การพัฒนาสติปัญญาช่วยให้ชีวิตมีคุณค่ายิ่งขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากปรับปรุงตนเองให้คิดเก่งขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. การฝึกทักษะต่างๆ ไม่ช่วยบุคคลให้พัฒนาตนเองได้เสมอไป

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. การมีเจตคติด้านดี ต่อสิ่งใด ๆ ไม่ใช่สิ่งสำคัญ

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ฉันต้องการฝึกพัฒนาตนให้มีค่านิยมที่ถูกต้อง เหมาะสม

จริงที่สุด	จริง	ก่อนข้างจริง	ก่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ฉันตั้งใจที่จะเข้ารับการฝึกเพื่อพัฒนาจริยธรรม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองเลย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตอนที่ 4 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

คำชี้แจง พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพความเป็นจริง ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนตื่นตัวง่าย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ฉันรู้สึกว่าตนเองสนใจอะไรไม่ได้นาน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ฉันมีเรื่องกลุ่มใจอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ถ้ามีคนขัดใจหรือยั่วเพียงเล็กน้อย ฉันจะโกรธเอาง่าย ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. เมื่อครูถามคำถามในห้องเรียน ถึงจะตอบได้ฉันก็ไม่กล้าตอบ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่รู้ว่าจะกลัวอะไรอยู่บ่อย ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนตกใจง่าย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. เวลาดีใจฉันรู้สึกดีใจมาก และเวลาเสียใจก็รู้สึกเสียใจมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดีเลย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. บางครั้งฉันรู้สึกอึดอัดอยากจะตะโกนออกไปดัง ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตอนที่ 5 สิ่งที่มีมากขึ้นกับฉัน

คำชี้แจง พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพเป็นจริงตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ฉันมักถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. เป็นการยากที่จะชักจูงเพื่อนให้เชื่อตาม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. แทนจะเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำให้แม่เปลี่ยนใจในเรื่องใด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. เมื่อนั้นทำสิ่งใดผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าจะไม่สามารถที่จะทำให้สิ่งนั้นกลับถูกต้องได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา คือพยายามไม่คิดถึงปัญหานั้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ถ้าฉันทำการบ้านมากจะช่วยให้ฉันเรียนได้คะแนนดีขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. เมื่อมีคนไม่ชอบเรา เราไม่มีทางจะแก้ไขอะไรได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ถ้าฉันวางแผนที่จะทำอะไรไว้ล่วงหน้า ฉันมักจะทำสิ่งนั้นได้ดีเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ฉันเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายได้เอง โดยที่ฉันไม่จำเป็นต้องไปยุ่งเกี่ยวกับมัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ฉันรู้สึกว่าจะไม่คุ้มค่าที่จะพยายามทำอะไรอย่างเต็มที่เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่เคยให้ผลตามที่เรา

พยายามเลย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ฉันเชื่อว่าคนที่เก่งทางการเล่นกีฬานั้นส่วนใหญ่เป็นเพราะเกิดมาเก่งเอง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ฉันรู้สึกว่ามีคนใจร้ายกับฉันโดยที่ไม่มีเหตุผลเลย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ฉันรู้สึกว่ามีเด็กรุ่นราวคราวเดียวกับฉันคิดจะทำร้ายฉัน ฉันมีทางที่จะหยุดยั้งเขาได้น้อยมาก

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. ตามปกติแล้วฉันรู้สึกว่า ฉันมีโอกาสที่จะเลือกอาหารรับประทานได้น้อยมากเมื่ออยู่บ้าน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ฉันเชื่อว่าการวางแผนล่วงหน้าช่วยให้ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จมากกว่าการไม่วางแผนล่วงหน้า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 6 การรับรู้ทางสังคม

คำชี้แจง คำถามชุดนี้เกี่ยวกับโรงเรียนของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ ตรงกับสภาพความเป็นจริงเพียงใด ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. คุณครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. คุณครูไม่มีเหตุผล

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. คุณครูไม่เคยยอมรับฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ในห้องเรียนคุณครูจะผูกขาดการพูดคนเดียว

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อมีปัญหาที่โรงเรียน ข้าพเจ้าจะนำปัญหาไปปรึกษาคุณครู

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ข้าพเจ้าเห็นว่าคุณครูเป็นบุคคลที่น่าไว้วางใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณครูไม่ยุติธรรม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. คุณครูยอมรับฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. กฎระเบียบที่ใช้ในโรงเรียน นักเรียนมีส่วนร่วมในการร่างขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. โรงเรียนเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ เสนอแนะเกี่ยวกับการตั้งกฎขึ้น ใช้ร่วมกัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. คุณครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการร่างกฎระเบียบ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ระเบียบที่ใช้ในโรงเรียนขณะนี้ไม่ให้ความยุติธรรมแก่ข้าพเจ้า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. คุณครูไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในห้องเรียนคุณครูจะเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. คุณครูไม่เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ได้แสดงความคิดเห็น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. เมื่อสอนไปสักระยะหนึ่ง คุณครูจะให้นักเรียนเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการสอนของคุณครู

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. เพื่อน ๆ ที่โรงเรียนของข้าพเจ้าจะให้เกียรติซึ่งกันและกัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. ข้าพเจ้ารู้สึกว่เพื่อน ๆ ที่โรงเรียนจะเอาเปรียบข้าพเจ้า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. ในโรงเรียนของข้าพเจ้า นักเรียนทุกคนมีความเสมอภาคกัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่บรรยากาศในโรงเรียนขาดความยุติธรรม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตอนที่ 7 การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิด

คำชี้แจง พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ตามสภาพเป็นจริง ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วเลือกขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงบนเส้น _____ ที่ว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

คำแนะนำในการตอบ คำถามชุดนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองต่อนักเรียนเองให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละประโยคโดยนึกถึงผู้เลี้ยงดูที่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด (จะเป็นแม่หรือพ่อหรือคนอื่นที่แทนพ่อแม่ก็ได้)

1. แม่แสดงให้ฉันรู้ว่าท่านรักฉันมาก

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. แม่ไม่เคยสนใจทุกข์สุขของฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. แม่แสดงให้ฉันรู้ว่าท่านภูมิใจมากที่มีลูกอย่างฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. แม่ไม่ชอบที่จะให้ฉันปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากท่าน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. แม่สามารถช่วยให้ฉันหายกลัวและคลายทุกข์ได้

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. แม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. แม่ทำตัวห่างเหินจากฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ถ้าแม่อยู่บ้าน จะทำให้ฉันหายเหงาและไม่ว้าเหว่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. แม่เป็นที่ปรึกษาที่ดีของฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. แม่อบรมสั่งสอนเพื่อต้องการให้ฉันเป็นคนดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. แม่ให้เวลาแก่ฉันน้อยเกินไป

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. แม่มีอารมณ์เสียเมื่อฉันเข้าไปใกล้ชิดท่าน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. แม่จะให้กำลังใจเมื่อฉันต้องทำสิ่งที่ยากหรือลำบาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. แม่ช่วยเหลือดูแลฉันอย่างเต็มที่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. แม่รักและหวังดีต่อฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. แม่จะอธิบายเหตุผลเมื่อฉันทำผิดก่อนลงโทษฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. แม่จะลงโทษฉันมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอารมณ์ของท่าน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. เมื่อแม่อารมณ์เสีย ท่านมักจะพาลลงโทษฉันด้วย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. แม่มักให้โอกาสฉันอธิบายก่อนที่จะดุหรือลงโทษฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. แม่จะพยายามทำอารมณ์ให้แจ่มใสเมื่อพูดจากับฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

21. ถ้าฉันทำความดี แม่จะไม่เพิกเฉยแต่กล่าวชมเชยฉันอย่างเหมาะสม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

22. แม่ของฉันมักไม่ยอมฟังคำอธิบายหรือเหตุผลจากฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

23. แม่ของฉันมักอารมณ์เสียโดยขาดเหตุผล

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

24. เมื่อแม่ให้สิ่งของใด ๆ แก่ฉัน ท่านมักจะบอกด้วยว่าท่านให้เพราะฉันทำความดีอะไรไว้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

25. แม่มักลงโทษฉันมากเกินไป

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

26. บ่อยครั้งที่ฉันโดนแม่ลงโทษ โดยที่ฉันไม่รู้ตัวว่าได้ทำอะไรผิดมาก่อน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

27. แม่มักให้โอกาสฉันทำความดีเพื่อแก้ตัวใหม่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

28. แม้มักตกเตียงในครั้งแรก ๆ ที่ฉันทำผิดโดยไม่ลงโทษ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

29. แม่จะพยายามระงับอารมณ์ขณะที่สั่งสอนฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

30. แม้มักจะสนใจฉันเฉพาะเมื่อฉันทำผิด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตอนที่ 8 การคบเพื่อน

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 8 แต่ละข้อขอให้ท่านพิจารณาและประเมิน 2 ครั้ง

ครั้งแรก ขอให้ท่านระลึกทบทวนว่า เพื่อนร่วมชั้นหรือร่วมสถาบันของท่าน

มีพฤติกรรม ที่ระบุในระดับใด ตั้งแต่ **จริงที่สุด** **จริง** **ค่อนข้างจริง** **ค่อนข้าง**

ไม่จริง **ไม่จริง** ถึง **ไม่จริงเลย** แล้วขีดเครื่องหมาย (✓) ลงบนเส้น _____ ตรง

กับระดับที่ท่านเลือก

ครั้งที่ 2 พิจารณาว่าท่านทำตามแบบอย่างนั้นเพียงใด ตั้งแต่ **มาก** **ปานกลาง** ถึง **น้อย**

ให้ท่านขีดเครื่องหมาย (✓) ตรงกับระดับที่ท่านปฏิบัติ

1. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่มีความรับผิดชอบต่องานมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น

มาก

ปานกลาง

น้อย

2. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่ทำงานอย่างตั้งใจ และกระตือรือร้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

3. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่ทำงานด้วยการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

4. เพื่อนของข้าพเจ้าเป็นคนเห็นแก่ตัวมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

5. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่เป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

6. เพื่อนของข้าพเจ้าทำงานได้ดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

7. เพื่อนของข้าพเจ้าทำงานไม่มีคุณภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

8. เพื่อนของข้าพเจ้ามักหลบเลี่ยงงาน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

9. เพื่อนของข้าพเจ้าชอบอาสาทำงาน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

10. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่ทำงานเก่งและได้รับคำชมเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
ข้าพเจ้าทำตามแบบอย่างเพื่อนคนนั้น					
มาก		ปานกลาง		น้อย	

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ
เพื่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545
โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภอศรีสงคราม
จังหวัดนครพนม



นางอังคณา เมตุลา

ผู้วิจัย

แผนงานแนะแนว

สาขาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม **มารู้จักตนเองกันเถอะ** (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การได้ประสบการณ์ตรงในการคิด อภิปราย เกี่ยวกับผลดี(ประโยชน์)ของการรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง และโทษ(ผลเสีย) ของการไม่รู้จักตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะช่วยให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการ “การรู้จักตนเอง” มากขึ้น
3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกัน
 2. เพื่อให้นักเรียนรู้ประโยชน์ของการรู้จักตนเองและโทษของการไม่รู้จักตนเอง
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูและนักเรียนร่วมร้องเพลง “ สวัสดิ์ ” เพื่อเป็นการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยทำเป็นวงกลม 2 วง วงนอกกับวงใน จับคู่และแนะนำตนเองหลังจากเพลงจบแต่ละเที่ยวแล้วหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ (ใช้เวลา 8-10 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม
 - ให้นักเรียนอ่านนิทานจากใบงานกิจกรรม 1 แล้วตอบคำถามท้ายเรื่อง (E)
 - นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่อง (G)
 - นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง เช่น นักเรียนเคยเห็นคนที่ไม่รู้จักตนเองบ้างไหม เช่นคนเก่งที่กินยาตาย คนจนที่ไม่รู้จักตนเองในด้านการบริโภค คนไม่รู้จักตนเองนำโทษมาสู่ตน
 - แจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนคิดให้มากที่สุดว่า “ 1. ประโยชน์ของการรู้จักตนเอง ต่อตนเอง 2. โทษของการไม่รู้จักตนเองต่อตนเอง ครอบครั้ว สังคม มีอะไรบ้าง ” เขียนออกมาให้มากที่สุด (P)
 - สุ่มนักเรียนบางคนอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อน ๆ คนอื่นฟังเป็นตัวอย่าง (4-5 คน)
 - แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน (G)

- แจกใบงานพร้อมกระดาษเปล่าสำหรับทำงานกลุ่ม กลุ่มละ 1 แผ่น
- ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง โดยให้เรียงลำดับประโยชน์จากมากไปน้อย โทษของการไม่รู้จักตนเอง ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม จากที่รุนแรงมากที่สุดไปหาน้อย

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูตรวจผลงานของแต่ละกลุ่ม แล้วให้กลุ่มแลกเปลี่ยนผลงานของกลุ่มตนให้กลุ่มอื่นดู
- ครูซักถามนักเรียนว่า ใครมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มเขียนมา
- ให้ช่วยกันสรุปว่าประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง มีอะไรบ้าง (A)
- ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อนักเรียนมองเห็นประโยชน์ในการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเองแล้ว นักเรียนลองมาพิจารณาตนเองว่ารู้จักตนเองดีพอหรือยัง และรู้จักตนเองมากน้อยเพียงใด และต่อไปนี่เราจะมาทำความรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ และอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง นักเรียนพร้อมที่ทำการรู้จักตนเองหรือยัง

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. กระดาษเปล่า สำหรับทำงานเป็นรายบุคคล และกลุ่ม
2. ใบงานกิจกรรม 1, 2

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอผลงานกลุ่ม

ใบงานกิจกรรม 1

อิงอ่างแม่-ลูก

มีลูกอิงอ่างอยู่ครอกหนึ่งไปหากินในริมหนองน้ำแห่งหนึ่ง ในขณะที่ลูกอิงอ่างครอกนั้น เล่นกันอย่างเพลิดเพลิน มีแม่วัวตัวหนึ่งเดินขำน้ำและหาอาหารอยู่บริเวณนั้นด้วย และได้บังเอิญเดินเหยียบลูกอิงอ่างครอกนั้นตายเกือบหมด เหลือลูกอิงอ่างเพียงตัวเดียวที่กระโดดหนีรอดมาได้ จึงกลับมาเล่าเรื่องการตายของลูกอิงอ่างให้แม่อิงอ่างฟังว่า “แม่จ๋า มีสัตว์ตัวโตใหญ่มาก ทำให้ลูก ๆ ของแม่ตายเกือบหมด เหลือเพียงฉันที่รอดตัวมาได้” แม่อิงอ่างจึงถามลูกอิงอ่างว่าสัตว์ตัวนั้นมีลักษณะอย่างไร ตัวโตขนาดไหน พร้อมกับพองตัวให้ลูกดูเพื่อเปรียบเทียบ ลูกอิงอ่างก็ตอบแม่อิงอ่างว่ายังไม่โตเท่าสัตว์ตัวนั้น (หมายถึง แม่วัว) แม่อิงอ่างก็พองตัวให้โตขึ้นเรื่อย ๆ แต่ลูกอิงอ่างก็ยังตอบว่ายังไม่โตเท่าสัตว์ตัวนั้น เป็นเหตุให้แม่อิงอ่างมีอารมณ์โกรธที่ยังมีสัตว์อื่น ๆ ที่ตัวโตกว่าตนเอง แม่อิงอ่างจึงพองตัวให้โตขึ้นเรื่อย ๆ ลูกอิงอ่างก็ยังบอกว่ายังไม่โตเท่า แม่อิงอ่างจึงพองตัวให้โตขึ้นเรื่อย ๆ ๆ ทันใดนั้นก็มึนเสียงดังลั่น เป็นเสียงที่แม่อิงอ่างต้องแตกตายนั่นเอง

คำถามท้ายเรื่อง

1. ในเรื่องอิงอ่างแม่-ลูก ที่นักเรียนอ่านจบไปแล้วนั้น กล่าวถึงใครบ้าง อย่างไร
2. และเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับอิงอ่างแม่-ลูก
3. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้อย่างไร
4. นักเรียนเคยพบเหตุการณ์เกี่ยวกับการไม่รู้จักรักตนเองบ้างหรือไม่ อย่างไร และมีผลกระทบท่อใครบ้าง
5. ให้นักเรียนลองสรุปว่า นักเรียนได้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร
6. ประโยชน์ของการรู้จักรักตนเองต่อตนเอง ต่อครอบครัว สังคม มีอย่างไรบ้าง
7. และโทษของการไม่รู้จักรักตนเองต่อตนเอง ต่อครอบครัว สังคม มีอย่างไรบ้าง

ใบงานกิจกรรม 2

(เวลา 10 นาที)

ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. ช่วยกันคิด “ ประโยชน์ของการรู้จักตนเอง และโทษของการไม่รู้จักตนเอง ” โดยแยกเป็น
ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม แล้วเขียนเป็นรายการออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้
2. ให้อภิปรายเรียงลำดับรายการที่คิดได้ในข้อ 1 โดยเรียงจากประโยชน์มาก → ประโยชน์น้อย
และโทษที่รุนแรงจากมาก → ไปน้อย
3. ให้เขียน 10 รายการแรกลงในแผ่นกระดาษกลุ่มที่เตรียมไว้
4. เตรียมส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่ม ต่อกลุ่มอื่น ๆ (กลุ่มละไม่เกิน 5 นาที)

เพลงสวัสดิ์

สวัสดิ์ สวัสดิ์ วันนี้เรามาพบกัน แสนสนุก สุขฤทัย ใครเป็นใครเรารู้จักกัน
ฉันชื่อ ฉันชื่อ..... (ร้องซ้ำหลายๆเที่ยว)

กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเองด้านสติปัญญา

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม **จับพบแล้ว** (เวลา 50 นาที)

2. แนวคิด การประเมินความสามารถทางการเรียน หรือสติปัญญาของตนเอง เป็นระยะ ๆ ย่อมเป็น โอกาสที่ผู้เรียน ได้นำผลการเรียนปัจจุบันมาเปรียบเทียบกับผลการเรียน ที่ผ่านมา เพื่อประเมินระดับความสามารถทางสติปัญญา และวิธีการเรียนของตน ตลอดจนค้นหาแนวทางที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาวิธีการเรียนของตนให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งขึ้น ได้

3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านสติปัญญาได้ด้วยตนเอง
 2. เพื่อให้นักเรียนบอกได้ถึงระดับความสามารถหรือสติปัญญาของตนเอง

4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูทักทายนักเรียนและชวนสนทนาจากการทำกิจกรรมที่ 1 ที่ผ่านมาและถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยคิดใฝ่ฝันอยากจะเป็นอะไรบ้างในอนาคตข้างหน้า
 - ครูเล่าความใฝ่ฝันของครูในอดีตเป็นตัวอย่างบ้างเล็กน้อย แล้วกระตุ้นนักเรียนให้คิดต่อว่า อยากจะเป็นอะไรกันบ้าง(เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วม)
 - สุ่มให้นักเรียนเล่าความใฝ่ฝันของตนให้เพื่อนฟัง (3- 5 คน) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียน (ใช้เวลา 8- 10 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม
 - แจกกระดาษให้นักเรียนวาดภาพหรือเขียนบรรยาย “ฉันในอนาคต” (ใช้เวลา 10 นาที) (A)
 - สุ่มนักเรียนออกมาบรรยายตามภาพที่ตนเองเขียน หรือวาดไว้ (4- 5 คน)
 - ครูถามนักเรียนว่าโอกาสที่ความใฝ่ฝันของเราจะเป็นไปตามนั้นเราจะมีเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ?
 - เพื่อให้นักเรียนอภิปราย แสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ (G)
 - ครูขอเก็บภาพที่นักเรียนทุกคนวาดไว้

- แบ่งกลุ่มทำงาน “ยุทธวิธีสู่ความสำเร็จ” กลุ่มละ 4-5 คน แล้วนำเสนอผลงานกลุ่มที่ได้ระดมสมอง
- ครูช่วยสรุปว่าควรเริ่มจากการสำรวจตนเองด้านสติปัญญาว่าเหมาะสมกับการศึกษาต่อหรืองานประเภทใดบ้าง และต้องมีลักษณะบุคลิกภาพอย่างไรในอาชีพเหล่านั้น
- นักเรียนทำแบบประเมินผลการเรียนในปีที่ผ่านมา และทำแบบสำรวจปัญหาด้านการเรียน แบบวิเคราะห์ผลการเรียน (E)
- นักเรียนอภิปรายจากข้อมูลตนเองและพิจารณาว่าตนจะพัฒนาตนเองอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จตามที่ใฝ่ฝันจากใบงาน “ฉันในอนาคต” ได้ (A)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปราย ถึงผลการทำแบบประเมิน และสรุปแนวทางที่จะปรับปรุง และสรุปแนวทางปฏิบัติตนในการวางแผนด้านการเรียน ต่อไป (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. แบบประเมินผลการเรียน
2. แบบวิเคราะห์ผลการเรียน
3. ใบงาน “ฉันในอนาคต”

6. การประเมินผล

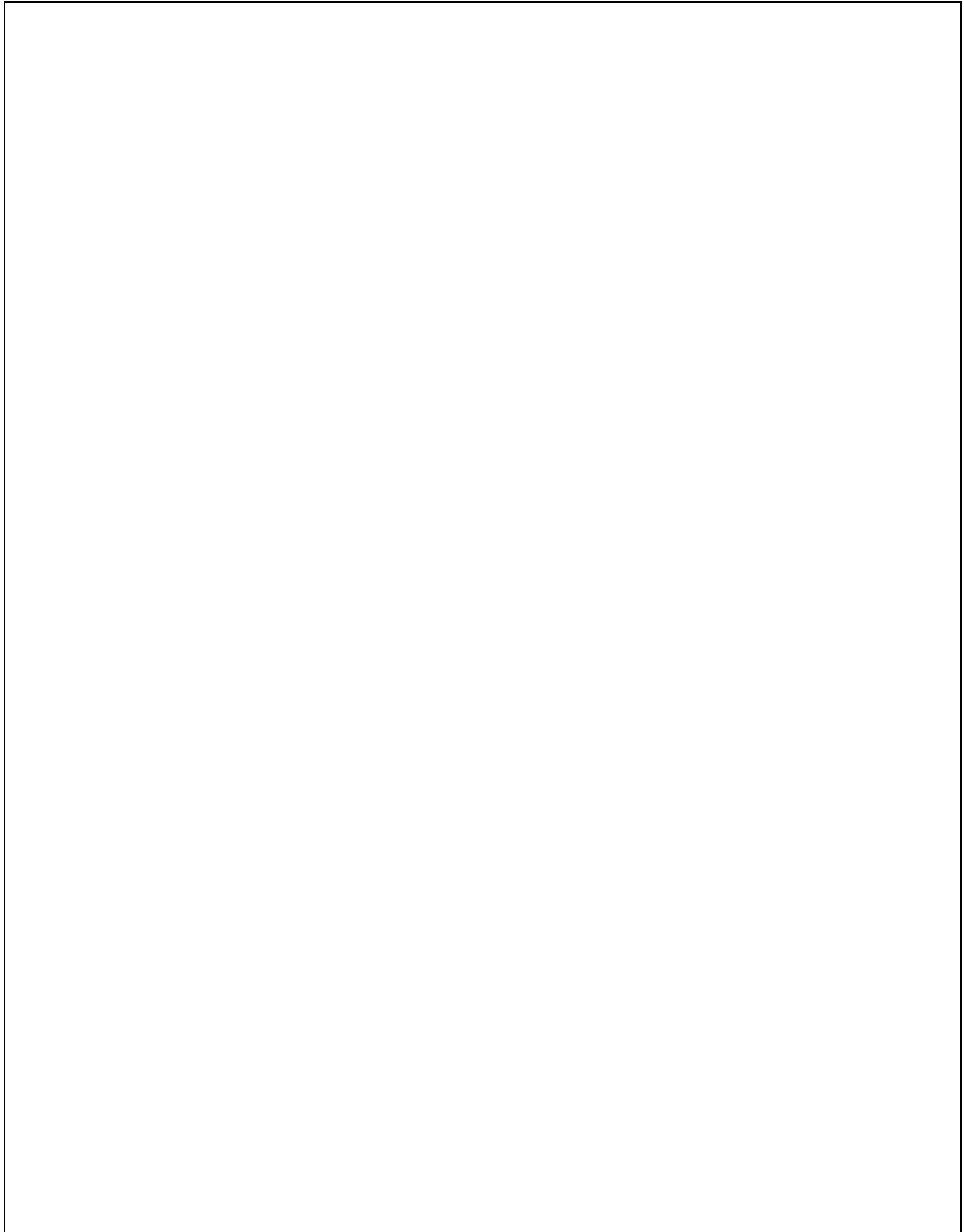
- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการถาม – ตอบ ของนักเรียน
- สังเกตการตั้งใจทำงานจากแบบประเมินผลการเรียน

ใบงานกิจกรรม

ฉันในอนาคต

ชื่อ.....สกุล.....

.คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพ หรือเขียนบรรยาย ภาพของตนเองที่ใฝ่ฝันอยากเป็นในอนาคต



ตอนท้ายชั่วโมงครูจะขอเก็บภาพของทุกคนไว้ด้วย

ชื่อ.....นามสกุล.....

เลขที่.....

แบบประเมินผลการเรียน

ความสามารถของนักเรียน

		ระดับคะแนน			
วิชา		1	2	3	4
1	ภาษาไทย				
2	ภาษาอังกฤษ				
3	วิทยาศาสตร์				
4.	คณิตศาสตร์				
5.	สังคมศึกษา				
6.	พละนาฏย				
7.	ศิลปะศึกษา				
8.	การงาน-อาชีพ				

เป็นการสรุป/ประมาณจากความสามารถหรือผลการเรียนที่ผ่าน ๆ มาโดยรวมนๆ

ในแต่ละกลุ่มวิชา

นักเรียนชั้น ม.2 ภาคต้น ได้คะแนนเฉลี่ย _____

ความคิดเห็นผลการเรียนโดยรวมกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับ ดีมาก

ดี ปานกลาง ต้องปรับปรุง

เห็นว่าควรต้องพัฒนาขึ้นอีกหรือไม่ ควรพัฒนาอีก ไม่ควรพัฒนา

ชื่อ.....นามสกุล.....

แบบวิเคราะห์ผลการเรียน

1. วิชาที่ฉันมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ ได้แก่

1.1 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

1.2 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

1.3 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

1.4 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

2. วิชาที่ฉันมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพอใจ ได้แก่

2.1 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

สาเหตุ _____

ฉันมีแนวทางปรับปรุงตนเองให้มีผลการเรียนดีขึ้น ดังนี้ _____

-

2.2 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

สาเหตุ _____

ฉันมีแนวทางปรับปรุงตนเองให้มีผลการเรียนดีขึ้น ดังนี้ _____

-

2.3 วิชา _____ ได้ระดับคะแนน _____

สาเหตุ _____

ฉันมีแนวทางปรับปรุงตนเองให้มีผลการเรียนดีขึ้น ดังนี้ _____

-

กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเองด้านอารมณ์

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม TO BE NUMBER ONE (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง จะช่วยให้สามารถตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจของคนให้อยู่ในสภาวะปกติ เหมาะสม มีความสุขตามสภาพที่ควรเป็น และวางแผนพัฒนาตนตามที่ได้ตั้งเป้าหมายในชีวิต
3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองด้านอารมณ์ได้ด้วยตนเอง
 2. เพื่อให้นักเรียนบอกได้ถึงสภาพอารมณ์ของตนเอง
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูทักทายนักเรียนและชวนสนทนาผลจากการทำกิจกรรมที่ 2 ที่ผ่านมาและถามนักเรียนว่า ความใฝ่ฝันที่นักเรียนอยากจะเป็นในอนาคตข้างหน้าจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบอื่น ๆ อย่างไรบ้าง
 - ครูเล่าประสบการณ์หรือตัวอย่างการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจหาทางออกอย่างเพื่อกระตุ้นนักเรียนให้คิดต่อ ว่าประโยชน์และโทษของอารมณ์ ความรู้สึกของตนส่งผลต่ออนาคตได้อย่างไรบ้าง(เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วม)
 - สุ่มให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การใช้อารมณ์ ความรู้สึกของตนให้เพื่อนฟัง (3-5 คน) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียน ใช้เวลา 8-10 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม
 - แจกกระดาษที่นักเรียนวาดภาพหรือเขียนบรรยาย “ฉันในอนาคต” ในกิจกรรมที่ 2 ที่ผ่านมาให้นักเรียนคู่อีกครั้งเพื่อทบทวนและย้ำความตั้งใจเดิม (ใช้เวลา 10 นาที) (A)
 - สุ่มนักเรียนออกมาบรรยายตามภาพที่ตนเองเขียน หรือวาดไว้ (4-5 คน) ไม่ซ้ำคนเดิม
 - ครูถามนักเรียนว่าโอกาสที่ความใฝ่ฝันของเราจะเป็นไปตามนั้นเราจะมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ?
 - เพื่อให้นักเรียนอภิปราย แสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ (G)
 - ว่างานประเภทใดบ้าง ต้องมีลักษณะบุคลิกภาพอย่างไรในอาชีพเหล่านั้น

- นักเรียนทำแบบประเมินตนเองทางอารมณ์ แล้วตรวจคำตอบจากแบบประเมิน

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปราย ถึงผลการทำแบบประเมินทางอารมณ์ และสรุปแนวทางที่จะปรับปรุงตนทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก รวมทั้งสรุปแนวทางปฏิบัติตนทางอารมณ์ บุคลิกภาพของตนเพื่อความสำเร็จในการเรียนหรือการดำรงชีวิตต่อไป (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. แบบประเมินตนเองด้านอารมณ์
2. ใบงาน “ฉันในอนาคต” ที่นักเรียนทำแล้วในกิจกรรมที่ 2
3. ผลการประเมินทางอารมณ์

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการถาม – ตอบ ของนักเรียน
- สังเกตการตั้งใจทำงานและผลจากแบบประเมินตนเองด้านอารมณ์

แบบประเมินตนเองด้านอารมณ์

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความ
 เป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง สองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระทบกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. ความสุขทางเพศลดลง				
15. เสียงสั้นหรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. มีอาการหัวใจเต้นแรง				

ชื่อ.....นามสกุล.....

ผลการประเมินด้านอารมณ์

คำชี้แจง หลังการประเมินตนเองด้านอารมณ์ ท่านสามารถตรวจสอบคะแนนได้ ดังนี้

ระดับคะแนน 0 - 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชาชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อหน่าย ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6 - 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวากระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับ สูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18 - 25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้าง และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็ผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรพักผ่อนคลายความเครียดได้ และไม่เป็ผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรพักผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง ตั้งสรรค์กับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26 - 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤติการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จึงจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

ระดับคะแนน 30 - 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หาปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม และถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดติดต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แพทย์ หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

กิจกรรมฝึกการรู้จักตนเองด้านจุดเด่น - จุดด้อย

กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม **ฉันนี่ ดีดี** (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การที่บุคคลรู้จักจุดเด่น – จุดด้อย จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นได้
3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับจุดเด่น- จุดด้อยของตนเองได้
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูชวนสนทนาถึงบุคคลที่ใช้จุดเด่น เป็นประโยชน์ ผู้ที่รู้จักจุดด้อยและพัฒนาตน จนชนะจุดด้อยได้ เช่นคนตาบอด เอาชนะอุปสรรคจนจบปริญญาโท เป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยได้ หรือคนแขนด้วนใช้เท้าทำงานศิลปะ งานช่าง ฯลฯ (8 - 10 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม
 - แจกใบงานกรณีตัวอย่าง “ บอดเพียงตา แต่ใจไม่บอด ” ให้นักเรียนอ่าน แล้วครูถามจากเรื่อง ว่านักเรียนได้ข้อคิดเห็นอย่างไรบ้าง (ให้เวลา 10 นาที)(A)
 - แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4- 5 คน นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการรู้จักจุดด้อยของตนเองและแนวทางที่จะพัฒนาจุดด้อยในตัวเองนั้นให้เป็นจุดเด่นได้ (G)
 - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม
 - แจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนเขียนจุดเด่น –จุดด้อยของตนเองในแต่ละด้าน (ด้านสติปัญญา อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม)
 - นักเรียนค้นหาข้อดีของตนด้วยการออกมาเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจ ให้นักเรียนกลุ่มใหญ่ฟัง (คนละ 2 นาที) ประมาณ 3 - 5 คน
 - นักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ 1 “ ฉันเด่นอะไร ”
 - แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์
 - นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์การค้นหาข้อดีเด่นของตนเอง (E)
และการเตรียมตัวอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จตามที่ใฝ่ฝันได้ (A)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปราย ถึงผลการทำกิจกรรมที่ 1 และสรุปแนวทางที่จะปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม
- ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจว่า ทุกคนมีจุดเด่น – จุดด้อย เมื่อทราบจุดเด่น – จุดด้อยแล้วสามารถหาแนวทางการใช้ประโยชน์จากการรู้จักจุดเด่น – จุดด้อยดังกล่าว
- ครูและนักเรียนร่วมร้องเพลง “ ราววัลแต่คนช่างฝัน ”

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. ใบงานกิจกรรม 1
2. กรณีตัวอย่าง “ บอดเพียงตา แต่ใจไม่บอด ”
3. เพลง “ ราววัลแต่คนช่างฝัน ”

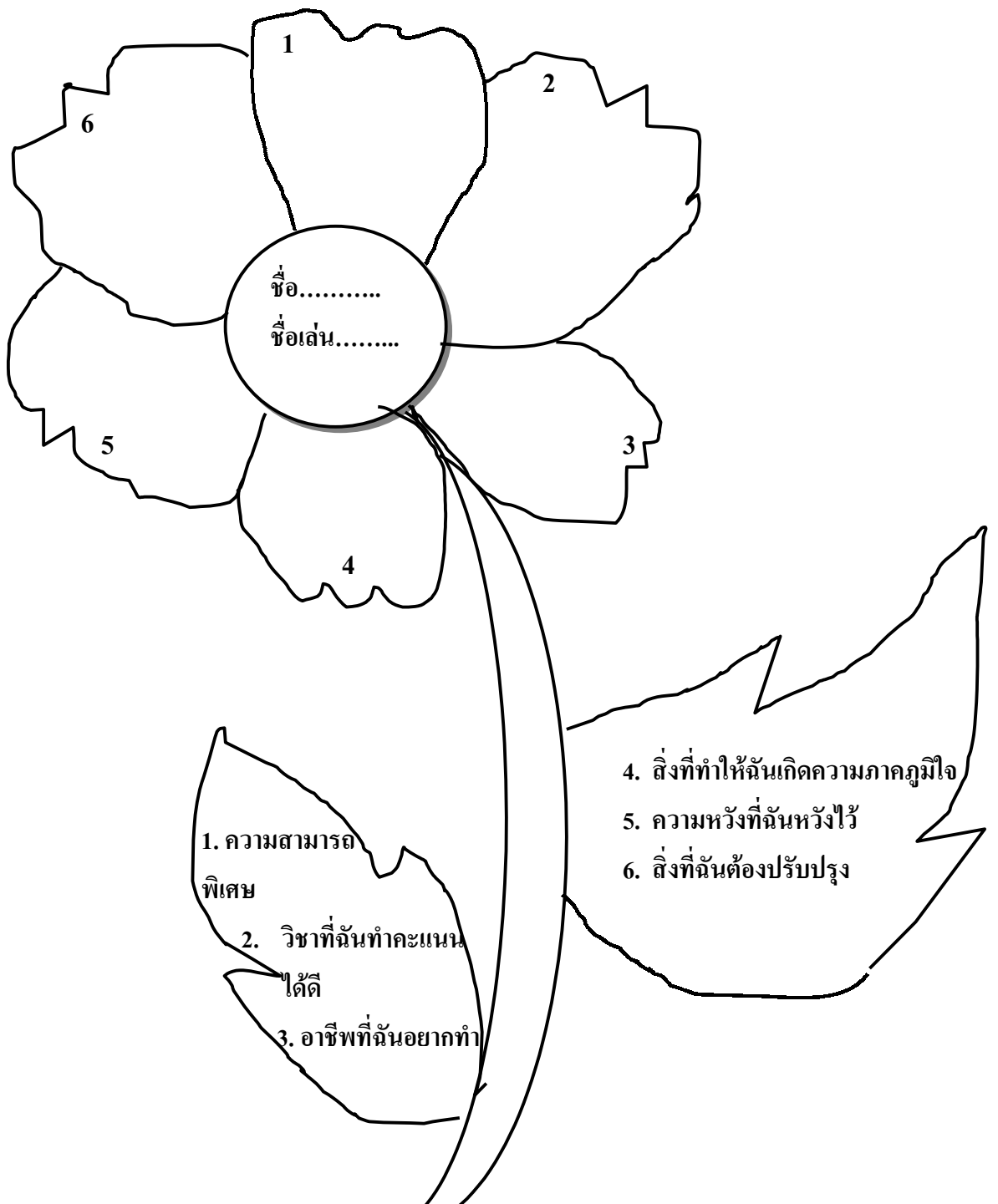
6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการถาม – ตอบ ของนักเรียน

ใบงานกิจกรรม 1

ฉันเด่นอะไร?

- คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนเขียนชื่อและชื่อเล่น ลงในเกสรดอกไม้
 2. ให้นักเรียนวาดภาพหรือเขียนข้อความลงในกลีบดอกไม้ทั้ง
 6 กลีบ ตามคำสั่งในใบไม้



กรณีตัวอย่าง

บอดเพียงตา แต่ใจไม่บอด

วิริยะ นามศิริพงษ์พันธ์ เป็นบุตรคนที่ 8 ในส่วนพี่น้อง 9 คนของนายสินและนางจู แซ่มา ซึ่งมีอาชีพค้าขายของจิปาละ เขาเป็นคนเรียนเก่งผลการเรียนอยู่ในอันดับที่ 1-3 ของห้องเรียนมาตลอด ในอนาคตเขาตั้งใจแน่ว่าจะเป็นแพทย์ แต่ขณะกำลังเรียนอยู่ปลายภาค เรียนม.ศ. 3 วันหนึ่งเขาได้พบแท่งชนวนระเบิดไดนาไมท์ ที่มีสายไฟฟ้าผูกติดอยู่ปลายทั้งสองข้าง วางอยู่ข้างกล่องเครื่องมือวิทยาศาสตร์ของเขา ด้วยความไม่รู้ วิริยะได้ลองเอาถ่านไฟฉายมาต่อกับสายไฟอันนั้น ผลก็คือเกิดเสียงระเบิดดังตูม วิริยะถูกส่งตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ด้วยแรงระเบิดทำให้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมือซ้ายถูกตัดขาด นัยน์ตาข้างซ้ายไม่เหลือแม่แต่ลูกนัยน์ตา

ทุกคนรวมทั้งวิริยะต่างหวังว่านัยน์ตาข้างขวาอาจจะยังพอใช้การได้จึงทำการผ่าตัดถึง 3 ครั้ง แต่ก็ผิดหวัง วิริยะรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก เขาร้องไห้ทุกวัน คิดอะไรไม่ออก รู้แต่เพียงว่าอนาคตของเขาจะต้องเป็นขอทานหรืออย่างดึกก็ขายสลากกินแบ่งรัฐบาลเพื่อเลี้ยงชีพเหมือนคนตาบอดทั่วไปไม่ใช่นายแพทย์อย่างที่เขาคิดอีกแน่นอน วิริยะนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลนานถึง 5 เดือน เมื่อออกจากโรงพยาบาลทุกคนทางบ้านต่างพยายามช่วยเหลือเขาเป็นอย่างดีด้วยการพาไปรักษาด้วยการต่างๆ แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ในที่สุดจึงวางแผนให้วิริยะเข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนสอนคนตาบอด

โชคดีเมื่อเขาได้พบกับคุณแม่เอธิการ โรส ม้วและซิสเตอร์เจนเนวีฟ คลอฟิลด์ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกก่อตั้งโรงเรียนสอนคนตาบอดในประเทศไทย แนะนำให้เขาได้เข้าเรียนและพักอาศัยอยู่ในโรงเรียนสอนคนตาบอด หวังว่าเมื่อจบแล้วจะได้เป็นครูสอนคนตาบอด ด้วยความหวังและกำลังใจ วิริยะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง เขาพยายามฝึกช่วยตัวเอง เพื่อจะได้ไม่ต้องเป็นภาระของผู้อื่น ฝึกการทรงตัว ฝึกเดินให้ตรงด้วยการใช้ไม้เท้า ฝึกการใช้ประสาทหูเพื่อจะได้รู้ทิศทางของเสียง เริ่มจากในห้องพักของตนเอง ต่อไปกินนอนห้องพักในบริเวณโรงเรียน นอกโรงเรียน ฝึกการขึ้นลงรถประจำทาง ฝึกล้างจาน ซักผ้า ฯลฯ นอกจากฝึกช่วยตนเองเพื่อปฏิบัติภาระกิจประจำวันแล้วเขายังต้องเรียนรู้การอ่านและการเขียนอักษร "เบรล" ซึ่งเป็นตัวอักษรสำหรับคนตาบอดเพื่อเตรียมตัวเรียนหนังสืออีกครั้ง จนในที่สุดก็สามารถทำอะไรๆ ได้ด้วยตนเองและพร้อมที่จะกลับไปสู่ระบบการเรียนในโรงเรียนทั่วไป วิริยะเลือกเข้าเรียนในโรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีนโยบายรับนักเรียนตาบอดเข้าเรียนร่วมกับนักเรียนปกติ ตลอดเวลาที่เรียนวิริยะ จะต้องช่วยตนเองเป็นอย่างมาก แต่เขาก็จะระลึกอยู่เสมอว่า เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มิใช่สิ่งแวดล้อมปรับให้เรา

วิริยะจบชั้น ม.ศ. 3 ด้วยคะแนนดีเยี่ยมคือ 80 กว่าเปอร์เซ็นต์ แต่เพราะตระหนักดีว่าการเรียนในสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในโรงเรียนเซนต์คาเบรียลไม่เหมาะกับคนตาบอด ดังนั้น

เขาจึงย้ายไปเรียนที่โรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก เพื่อเข้าเรียนในสายศิลปศาสตร์ ในระยะแรกเขาต้องใช้ความอดทนอดกลั้นเป็นอย่างมาก เพราะโรงเรียนนี้ไม่ได้มีนโยบายรับนักเรียนตาบอด จึงมิได้เตรียมอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนตาบอด เขารับรู้ถึงความไม่พอใจของครูที่มักบ่นว่า "ไม่รู้จะสอนคนตาบอดอย่างไรหรือแม้กระทั่งเพื่อนๆ ที่มักจะแกล้งเขาเพื่อความสนุกสนานอยู่เสมอ"

ด้วยความวิริยะสมชื่อ เขาเรียนจบชั้น ม.ศ. 5 ด้วยคะแนนเป็นอันดับที่ 25 ของประเทศไทยทางโรงเรียนได้มอบเหรียญรางวัลนักเรียนซึ่งสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนกับเขา ปัญหาต่อมาของวิริยะก็คือ เขาควรจะเรียนต่อระดับอุดมศึกษาในสาขาวิชาอะไร และจะเข้าเรียนได้อย่างไร ในเมื่อขณะนั้นยังไม่เคยมีการจัดสอบเอนทรานซ์ให้กับคนตาบอด เขาตัดสินใจเลือ้อออกเรียนต่อด้านกฎหมายและเขียนหนังสือถึงสภาการศึกษา(ผู้ดูแลการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา) เรียกร้องให้จัดสอบเป็นพิเศษสำหรับนักเรียนตาบอด เวลาผ่านไปประมาณ 1 เดือน วิริยะจึงได้หนังสือตอบเข้าสอบเป็นกรณีพิเศษได้และในที่สุดเขาก็ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แม้จะตาบอดแต่วิริยะก็มีความรู้สึกว่าตนก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคมเขาร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ เสมอมา แต่กระนั้นเขาก็ไม่เคยละทิ้งการเรียนยังคงขยันและเตรียมบทเรียนอย่างเสมอดั่งเดิมเสมอปลาย ดังนั้น ตลอดเวลา 4 ปี ที่เรียนอยู่ในธรรมศาสตร์ วิริยะได้รับทุนภูมิพลอุดหนุนการศึกษาในฐานะนักเรียนเรียนดี และในที่สุด วิริยะก็เรียนสำเร็จได้เป็นนิติศาสตร์บัณฑิต พร้อมเกียรตินิยมอันดับ 2 ด้วยคะแนนเฉลี่ย 84.63 เปอร์เซนต์ ในวันรับพระราชทานปริญญาบัตร ขณะยืนสงบนิ่งอยู่หน้าพระพักตร์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เขาได้ยินพระสุรเสียงของในหลวงทรงตรัสกับเขาว่า ดีมาก เก่งมาก เขารู้สึกดีใจและภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง

ปัญหาต่อมาของวิริยะก็คือ การทำงานซึ่งในขณะนั้นราชการยังไม่มีกรับคนพิการเข้าทำงาน วิริยะได้ร่วมกับสภาคนพิการ ต่อสู้เรียกร้อง และในที่สุดคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ก็ได้เพิ่มเติมข้อความเกี่ยวกับวิธีการรับบุคคลเข้ารับราชการจากเดิม เป็น "ห้ามบุคคลซึ่งพิการจนไม่สามารถปฏิบัติงานได้เข้ารับราชการ" จึงทำให้วิริยะสามารถเข้ารับราชการเป็นอาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ ระหว่างทำงานอาจารย์วิริยะก็สอบได้วุฒิปุทธเนติบัณฑิตไทย (น.บ.ท) และเรียนปริญญาโทด้านกฎหมายได้ปริญญาหม่าบัณฑิต (น.ม.) อีกด้วย จากนั้นได้รับทุนการศึกษาเข้าเรียนต่อปริญญาโทต่างประเทศ มหาวิทยาลัยที่อาจารย์วิริยะเรียน คือ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง 1 ใน 10 ของโลก อาจารย์วิริยะ ใช้เวลาเรียนในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เพียง 2 ปี ก็จบการศึกษา

ปัจจุบันนอกจากเป็นอาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้วอาจารย์วิริยะยังได้ทุ่มเทอุทิศตนให้กับสังคมอีกมากมาย อาทิ การเป็นอาจารย์พิเศษสอนวิชากฎหมายให้กับนัก

ศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่นๆ เป็นประธานสภาคนพิการแห่งประเทศไทย ช่วยรณรงค์ให้คนปกติเข้าใจ
ธรรมชาติของคนพิการจัดสัมมนาฟื้นฟูจิตใจของคนพิการ ร่วมจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการฝึกอาชีพ
สำหรับคนพิการ ฯลฯ

ในฐานะที่เคยมีประสบการณ์ผิดหวังอย่างรุนแรงต้องกลายเป็นคนพิการอาจารย์วิริยะ ได้ฝากข้อ
คิดด้วยความปรารถนาดีให้แก่เด็กและเยาวชน ตลอดจนคนทั่วไป ไม่ว่าจะพิการไว้หลายประการ ดัง
นี้

** "คนเราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน เราต้องมีความสามารถ ความสามารถจะได้มากก็ต่อ
เมื่อเราศึกษาให้ลึกซึ้งและกว้างขวาง"

** "หลักในการทำงานนั้นเมื่อพบอุปสรรคเราต้องหมั่นฝึกตนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจก่อน อด
ทน ไม่กลัวความลำบาก ก็จะรู้สึกไม่ลำบาก ควรขยัน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ มอง โลกในแง่ดี ใช้
สติปัญญาหาความรู้เพื่อเตรียมพร้อมเผชิญกับปัญหา"

** "หลักในการแก้ปัญหาคือ ใช้เหตุผลอดกลั้นและให้อภัย ตามธรรมชาติ คนเรามักคิดเอา
เปรียบคนอื่นอยู่แล้ว ทำอย่างไรจึงจะลดการเอาเปรียบให้น้อยลงแล้วรู้จักให้กันมากขึ้น "

ทั้งหมดนี้คือชีวิตจริง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยะ นามศิริพงษ์พันธ์
ชายผู้ "บอดเพียงตา แต่ใจไม่บอด "

(สรุปความจาก สารคดี ชีวิตต้องสู้ เล่มที่ 18 ของศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพกรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ)

คำถามท้ายเรื่อง

1. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้อย่างไร
2. นักเรียนเคยพบเหตุการณ์เกี่ยวกับการเอาชนะจุดด้อยของตนเองหรือไม่ อย่างไร
3. ให้นักเรียนลองสรุปว่านักเรียนได้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไรบ้าง
4. ประโยชน์ของการรู้จักจุดเด่น – จุดด้อยของตนเอง และแนวทางการใช้ประโยชน์จาก
การรู้จักจุดเด่น - จุดด้อยดังกล่าว

กิจกรรมฝึกการมองเห็นคุณค่าในตนเอง 1

กิจกรรมที่ 1

1. **ชื่อกิจกรรม** ฝันให้ไกลไปให้ถึง (เวลา 50 นาที)

2. **แนวคิด** บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองต่างกัน คนที่เห็นคุณค่าของตนมาก จะมีแรงกระตุ้นให้ทำเพื่อตน หรือทำตนให้เกิดประโยชน์ได้มาก ซึ่งคนที่เห็นคุณค่าตนเองน้อย ก็จะตรงข้าม

3. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ให้นักเรียนทบทวน ตรวจสอบความมีคุณค่าของตนเอง

4. **ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)**
 - 4.1 **ขั้นนำสู่กิจกรรม**
 - เตรียมความพร้อมด้วยการร่วมร้องเพลง “ กำลังใจจากใคร ” (A)
 - ครูชวนสนทนาการสร้างกำลังใจให้ตนเอง การพูดความดีของตน และยกตัวอย่างคำพูดเพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเอง
 - 4.2 **ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)**
 - ให้นักเรียนแต่ละคนตรวจสอบว่าตนเองมีคุณค่า (มีประโยชน์) อย่างไร โดยเฉพาะต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคม
 - แจกกระดาษเปล่าแผ่นเล็กให้นักเรียนเขียนระบุว่าตนเองมีคุณค่าอย่างไรบ้าง
 - แล้วเรียงลำดับ 1 – 2 – 3 (E)
 - แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3 – 5 คน เวียนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มดูว่าเห็นด้วยกับข้อใดบ้าง (G)
 - ตัวแทนกลุ่มรายงานผลต่อกลุ่มใหญ่
 - 4.3 **ขั้นสรุปกิจกรรม**
 - ครูและนักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันอภิปราย ผลจากการรายงานกลุ่ม
 - ครูและนักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ตนมองเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อตนเองอย่างไรบ้าง และครูช่วยสรุปว่านั่นคือคุณค่าของตน (ของนักเรียน)
 - แล้วถามนักเรียนต่อว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. กระดาษเปล่าแผ่นเล็ก สำหรับนักเรียนทุกคน
2. เนื้อเพลง “ กำลังใจจากใคร”

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น และการร่วมอภิปรายของนักเรียน

ตัวอย่างคำพูดที่ภาคภูมิใจในตนเอง เช่น

- ฉันเป็นคนที่มีความขยัน
 - ฉันเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์
 - ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ
 - ฉันเป็นคนที่มียุทธศาสตร์
 - ฉันเป็นคนที่มีความใจช่วยเหลือเพื่อน ๆ
 - ฉันเป็นคนที่มีความอดทน
 - ฉันเป็นคนที่มีความใจ
 - ฉันเป็นคนที่มีความเสียสละ
 - ฉันเป็นคนที่มีความวินัยในตนเอง
 - ฉันเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น
 - ฉันเป็นคนที่เก่งของครอบครัว
 - ฉันเป็นคนดีของเพื่อน ๆ
 - ฉันเป็นคนที่ร้องเพลงเพราะ
 - ฉันเป็นคนที่เล่นกีฬาได้ดี
 - ฉันเป็นคนที่เรียนเก่ง
 - ฉันสามารถปรับตัวได้ดี
 - ฉันมีความสุขดี
 - ใคร ๆ ก็รักฉัน
- ฯลฯ

เพลงกำลังใจจากใคร

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึงและคอยห่วงใย

ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน

ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มั่นขาคมนหายใครจะช่วยเติม

เพิ่มพลังใจให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้งบนหนทางไกล

(ร้องรับ) กำลั้งใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝันให้ใฝ่ ให้ชีวิตได้มีแรงใจ

ให้ดวงใจลุกโชนความหวัง กำลั้งใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฉันได้ใหม่

ตั้งหยาตฝนบนฟากฟ้าไกล ที่หยาตริน สู่ฝันดินแห่งผาก.....

เพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน

อย่ากลับคืนคำเมื่อเธอย้ำสัญญา อย่าเปลี่ยนวาทจาเมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป

ให้เธอหมายมั่นคงแล้วอย่าหลงไปเชื่อใคร เดินทางไปอย่าหวั่นไหวใครกางกั้น

มีดวงตะวันส่องเป็นแสงสีทอง กระจ่างครรลองให้ใฝ่ปองและสร้างสรรค์

(เมื่อดอกไม้แย้มบานให้คนหาญสู้ไม่หวั่น) (คือรางวัล)

แต่ความฝันอันยิ่งใหญ่ให้เธอ

(คนตรี) (บนทางเดินที่มีขากหนาม) ถ้าเธอคร่ำถอยไปจันคงเกือ

(ฉันยังพร้อมช่วยเธอเสมอ) เพียงตัวเธอไม่หนีไปเสียก่อน

จะปลอบดวงใจให้เธอหายร้าวราญ จะเป็นสะพานให้เธอเดินไปแน่นอน

(จะเป็นสายน้ำเย็นดับกระหายยามโหยอ่อน) (คอยอวยพร)

ให้เธอสมดังหวังได้.....นิรันดร์

(มีดวงตะวันส่องเป็นแสงสีทอง) กระจ่างครรลองให้ใฝ่ปองและสร้างสรรค์

(เมื่อดอกไม้แย้มบานให้คนหาญสู้ไม่หวั่น) (คือรางวัล)

แต่ความฝันอันยิ่งใหญ่...ให้เธอ

กิจกรรมฝึกการมองเห็นคุณค่าในตนเอง 2

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม **ความสำเร็จไม่เกินเอื้อม** (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self - Esteem) จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีความหวังหรือความใฝ่ฝันที่จะประสบผลสำเร็จในอนาคต โดยที่บุคคลมีความเชื่อว่าความตั้งใจจริง ความขยันมุ่งมั่น อดทน และใช้สติปัญญา ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ตลอดจนรู้จักวางแผนอย่างเหมาะสม และปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ จะนำไปสู่ความสำเร็จได้
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสำรวจคุณค่า และแนวทางมองตนเองอย่างมีคุณค่า
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูนำเสนอเกี่ยวกับความประทับใจในความสำเร็จในอดีตของแต่ละคน(A)
 - ครูแสดงความชื่นชม ในตัวอย่างที่นักเรียนร่วมสนทนา รวมทั้งการพูดถึงความดีของตนเองในอดีต เพื่อเป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)
 - แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน นั่งล้อมวงกัน แจกกระดาษและดินสอให้
 - แจงให้นักเรียนแต่ละกลุ่มหันหน้าออกนอกวง เพื่อให้มีสมาธิในการจินตนาการเรื่องราวในอดีต
 - ครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ แล้วกล่าวว่า “ ทุกคนมีภาพรอยพิมพ์ใจที่ภาควมใจ นักเรียนลองย้อนไปถึงชีวิตในวัยเด็กดูซิว่า เหตุการณ์ใดที่เราภาควมใจในความสำเร็จ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน สถานที่นั้นเป็นอย่างไร มีใครบ้างที่เราเกี่ยวข้อง เมื่อภาพความประทับใจในอดีตแจ่มชัดแล้ว นักเรียนบรรยายภาพประทับใจในกระดาษที่ได้รับ ครูใช้เวลา 5 นาที ลงมือได้” (E)
 - เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูให้แต่ละกลุ่มหันหน้าเข้าวงในผลัดกันเล่าสิ่งที่เขียนให้เพื่อนฟัง เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นซักถามเพิ่มเติม (G)
 - กลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่า “ ภาพประทับใจ ” เพื่อนแสดงความคิดเห็น และซักถาม

เพิ่มเติม ครูเสริมเพิ่มเติม ย้ำ ให้ทุกคนตระหนักในความสำเร็จความสามารถ และการมีชีวิตที่ทำประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมโดยเฉพาะเวลาน้อยใจ หมดกำลังใจ ควรข้อนนึกถึงความประทับใจในอดีต ที่จะช่วยให้เรามีความมั่นใจ (G)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูถามนักเรียนเพื่อให้เกิดการวิเคราะห์และประเมินตนเองตามประเด็น ดังนี้
 - นักเรียนเคยคำนึงถึงเรื่องที่น่าชื่นชมในอดีตหรือไม่ ?
 - ถ้าเคย นักเรียนทำบ่อยหรือไม่ ช่วงเวลาไหนที่มักคิดถึงเรื่องเหล่านี้ และการคิดนั้นมีใครบ้างเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะอะไร
 - นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์อะไรที่คนส่วนใหญ่มักคิดถึงด้วยความประทับใจ
 - ขณะที่นักเรียนเล่าเหตุการณ์ประทับใจให้เพื่อนฟัง นักเรียนรู้สึกอย่างไร ?
 - เพราะเหตุใด ? (E)
- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าตนเองมีคุณค่า และประโยชน์ต่อตนเองในการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน คือ “ การระลึกถึงความสำเร็จของตนเองในอดีต จะทำให้จิตใจ ชุ่มชื้น อิ่มเอิบ เป็นพลังให้มุ่งมั่น ตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จ และดำเนินชีวิต อย่างมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ” (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

- เทปเพลงบรรเลง

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- ติดตามผลการปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียน

กิจกรรมฝึกการมองเห็นคุณค่าในตนเอง 3 (ต่อส่วนรวม)

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม **ซาบซึ้งความดี** (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อตนเองมากน้อยเพียงใด มักจะส่งผลให้การมองเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของคนที่มีต่อผู้อื่นมาก – น้อยตามไปด้วย และพร้อมที่จะทำประโยชน์เพื่อสถาบัน/สังคม
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนบอกสิ่งที่ตนเองได้ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม/สถาบันได้
4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูชวนสนทนาถึงการทำความดีให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่น โดยสุ่มให้นักเรียนตอบ 5 – 7 คน
 - แล้วถามต่อว่า – มีใครบ้างที่ทำประโยชน์ให้กับตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
 - ใครเคยเห็นเพื่อนของตนทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมบ้าง และถามต่อว่า ถ้านักเรียนยังไม่เคยทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมหรือโรงเรียนของเรา นักเรียนคิดว่าจะทำอะไรได้บ้าง และจะทำที่ไหน อย่างไร (ครูบันทึกคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดาน)
 - และมีใครจะแสดงความชื่นชมเพื่อน ๆ ที่ทำประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ส่วนรวมบ้าง (โดยให้นักเรียนออกมากล่าวคำแสดงความชื่นชม เพื่อสร้างกำลังใจและเกิดความภาคภูมิใจ) สุ่มนักเรียน 3 – 5 คน (ใช้เวลา 5 – 8 นาที) (A)
 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)
 - แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 - 5 กลุ่ม ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่าต้องการทำอะไรเพื่อส่วนรวมบ้าง (ถ้านักเรียนคิดไม่ออกจึงให้ ส่งตัวแทนออกมาจับฉลากเลือกชิ้นงานที่ครูเตรียมไว้ให้กลุ่มละ 1 ชิ้น) เช่น
 1. กวาดและเก็บขยะในสถานที่ภายในโรงเรียน (ระบุ เช่น อาคาร 1, อาคาร 2 , อาคาร 3 และบริเวณอื่น ๆ)
 2. กวาดหยากไย่ และทำความสะอาดอาคารที่รับผิดชอบ

3. ตกแต่งและจัดป้ายนิทรรศการ ตามอาคารเรียน
 4. ช่วยบรรณารักษ์จัดหนังสือในห้องสมุด ฯลฯ
- แต่ละกลุ่มนำไปปรึกษาหารือกันภายในกลุ่มเพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน แล้วปฏิบัติงาน และบันทึกผลการปฏิบัติงานตามหัวข้อนี้ (G)
 - ปฏิบัติงานตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - บันทึกผลการปฏิบัติงาน
 - ส่งตัวแทนกลุ่มมารายงานผลการปฏิบัติงานให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง

4.3 ชั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย และสรุปว่า การทำตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นนั้น เป็นบุคคลที่สังคมต้องการและให้ความชื่นชม เมื่อนักเรียนรู้แล้วว่า การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม หรือบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และควรทำตนอย่างนี้ต่อไป พร้อมเน้นว่าการได้ช่วยเหลือสังคมก่อให้เกิดความสุขใจอย่างยิ่ง โดยให้นักเรียนคำนึง ถึงประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม แม้ว่าจะไม่ได้ลงทุนมากมาย อาจเป็นการแสดงออกทางร่างกาย หรือร่วมใจกระทำการที่เป็นประโยชน์
- ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม สถาบัน ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง (A)
- ครูและนักเรียนสรุปแล้วร่วมร้องเพลงเพื่อเป็นการย้ำ และให้กำลังใจ ด้วยบทเพลง “กำลังใจจากใคร” และ “รางวัลแค่คนช่างฝัน” (ถ้ามีเวลาพอ)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. ฉลากชิ้นงาน
2. กระดาษเปล่าสำหรับบันทึกผลการปฏิบัติงานกลุ่ม
3. บทเพลง กำลังใจจากใคร และ รางวัลแค่คนช่างฝัน

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการปฏิบัติงานของนักเรียน

กิจกรรมฝึกการพัฒนาตนเอง 1 ด้านปัญญา

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม **เราก็เป็นคนเก่งได้** (เวลา 50 นาที)
2. แนวคิด การเรียนรู้ให้ได้ผลดีนั้น ต้องรู้จักวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องฝึกตนเอง เช่น ทักษะการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน เพื่อให้ตนเองนำทักษะเหล่านั้นมาปรับใช้ในการเรียนได้
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกฝึกทักษะที่ตนต้องการจะฝึกฝนให้เรียนดีเรียนเก่ง

4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- นักเรียนทำกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบท่าทางกับเสียงเพลง เพื่อสร้างความพร้อม (ใช้เวลา 3-5 นาที)
- ครูชวนสนทนาจากการทำงานกิจกรรมทั้ง 7 ที่ผ่านมา แล้วถามเกี่ยวกับผลการเรียนของนักเรียนที่ผ่านมา (ผลการเรียนโดยเฉลี่ย) และถามว่าจากการสำรวจผลการเรียนในกิจกรรมที่ผ่านมานั้นคิดว่าประเด็นสำคัญที่นักเรียนอยากพัฒนามีอะไรบ้าง (A)
- ครูแจกผลการสำรวจตนเองด้านสติปัญญา และแบบสำรวจปัญหาด้านการเรียนของนักเรียน(ที่ทำไปแล้วในกิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง กิจกรรมที่ 2)

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)

- นักเรียนศึกษาผลการสำรวจตนเองด้านสติปัญญา และแบบสำรวจปัญหาด้านการเรียนของตนเอง
- นักเรียนเลือกสิ่งที่ต้องการจะพัฒนา แล้วนักเรียนคิดวางแผนฝึกทักษะที่ตนเองคิดว่าจะช่วยให้การเรียนของตนเองดีขึ้น
- นักเรียนเขียนแนวทางในการพัฒนาตนเอง หรือฝึกทักษะที่ตนต้องการพัฒนา(อาจเลือกจากแบบสำรวจปัญหาการเรียนของตนเองก็ได้)
- แบ่งกลุ่มนักเรียนตามด้านที่นักเรียนจะพัฒนา (G)
- ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานและเสนอแนวทางพัฒนาตนเองให้กลุ่มอื่น ๆ ทราบ (E)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และสามารถนำไปพัฒนาใช้ประโยชน์ในการเรียนได้อย่างไรบ้าง? (อาจเขียนเป็นข้อ ๆ)
- สรุปแนวคิดที่ได้จากการนำเสนอผลงานจากใบงาน และแนวทางนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง? (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. แบบประเมินผลการเรียนและแบบสำรวจปัญหาการเรียน (จากการทำกิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง กิจกรรมที่ 2)
2. แบบวิเคราะห์ผลการเรียน (ที่นักเรียนทำแล้ว)
3. ใบงาน “ฉันในอนาคต” (ที่นักเรียนทำแล้ว)
4. ใบงาน “ทางสู่ความสำเร็จ”

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการทำใบงานกิจกรรม ของนักเรียน
- ติดตามผลการปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียน

กิจกรรมฝึกการพัฒนาตนเอง 2 ด้านอารมณ์

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม อารมณ์ดีมีปัญญา (เวลา 50 นาที)

2. แนวคิด บุคคลที่ตรวจสอบอารมณ์ตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ตนได้ จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และเหมาะสม จะส่งผลให้ชนะอุปสรรคและปัญหาได้

3. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้นักเรียนได้ตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน
 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการมีสติ

4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูชวนสนทนาจากกิจกรรมที่ผ่านมาว่านักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ผ่านมา(เกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองด้านอารมณ์)นั้น นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และได้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง (A)
 - ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า สิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุง หรือพัฒนาต่อไปนั้นมีอะไรบ้าง จะให้ครูช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)
 - นักเรียนศึกษาผลจากการประเมินตนด้านอารมณ์ และพิจารณาว่าอารมณ์ของตนเป็นอย่างไร (E) และจะพัฒนาอย่างไร (เขียนลงในกระดาษที่แจกให้)
 - ให้นักเรียนจับคู่หรือกลุ่มที่เลือกประเด็นที่เหมือนกัน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และลองหาวิธีการที่จะทำให้สำเร็จในประเด็น นั้น ๆ(ใบงานร่วมกันคิด)
 - นำเสนอกลุ่มใหญ่ ครูและเพื่อน ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และแนวทางช่วยเหลืออย่างไร(G)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนเขียนวิธีการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ และการติดตามผล ด้วยตนเองอีกครั้ง
- ครู และเพื่อน ๆ ช่วยเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ
- สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและแนวทางที่จะนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
อย่างไรบ้าง? (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. กระดาษโรเนียว เท่าจำนวนนักเรียน สำหรับเขียนวิธีพัฒนาตนเองด้านอารมณ์
2. ใบงานร่วมกันคิด
3. ผลการประเมินตนเองด้านอารมณ์

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการเขียนใบงานร่วมกันคิดของนักเรียน
- ติดตามผลเป็นระยะ

กิจกรรมฝึกการพัฒนาตนเอง 3 ด้านจุดเด่น - จุดด้อย

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม คุณค่าแห่งตน (เวลา 50 นาที)

2. แนวคิด การทำงานจะประสบความสำเร็จภายในเวลาอันรวดเร็ว และได้ผลดีนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักควบคุมตนเองและมีความตั้งใจที่จะทำให้ชนะจุดด้อยของตน และพัฒนาจุดเด่นของตนเองให้ได้ผลตามเป้าหมายที่กำหนด

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกฝึกกิจกรรมที่จะทำให้ชนะจุดด้อยของตน และพัฒนาจุดเด่นของตนเอง

4. ขั้นตอนกิจกรรม (AGEPA)
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - ครูชวนสนทนาจากกิจกรรมที่ผ่านมา(เกี่ยวกับจุดเด่น – จุดด้อย)ว่านักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง? แล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และถามถึงตัวอย่างบุคคลที่ใช้จุดเด่นให้เป็นประโยชน์ และพัฒนาจุดด้อยของตน นักเรียนได้แนวทางที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนอย่างไร (A)
 - นักเรียนศึกษาใบงานกิจกรรม “ฉันเด่นอะไร” ที่ทำไปแล้วในกิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง กิจกรรมที่ 4 นั้น นักเรียนต้องการพัฒนาในส่วนไหนบ้าง และมีแนวทางจะพัฒนาได้อย่างไร

 - 4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (P)
 - นักเรียนพิจารณาเลือกส่วนที่เด่นที่จะพัฒนาต่อ หรือส่วนที่ด้อยที่ต้องการปรับปรุง (E) เขียนเป็นข้อ ๆ เรียงลำดับที่ต้องการมากไปหาน้อย ลงในกระดาษที่แจกให้
 - ให้นักเรียนจับคู่ที่เลือกประเด็นที่เหมือนกัน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และลองหาวิธีการที่จะทำให้สำเร็จในประเด็น นั้น ๆ เขียนลงในใบงานกิจกรรม 1 (วางแผนปฏิบัติและบันทึก) ที่แจกให้

- นำเสนอกลุ่มใหญ่ ครูและเพื่อน ๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และแนวทางช่วยเหลืออย่างไร (G)

ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนเขียนวิธีการพัฒนาจุดเด่นตนเอง และปรับปรุงจุดด้อยของตน และการติดตามผล ด้วยตนเองอีกครั้ง
- ครู และเพื่อน ๆ ช่วยเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ
- สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและแนวทางที่จะนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไรบ้าง? (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ

1. ใบงานกิจกรรม 1 (วางแผนปฏิบัติและบันทึก)
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองทั้งกาย วาจา ใจ
3. ใบงาน “ฉันเด่นอะไร” ที่นักเรียนทำไปแล้วในกิจกรรมฝึกการรู้จักตนเอง(กิจกรรมที่ 4)

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการทำใบงานกิจกรรม 1
- ติดตามผลเป็นระยะ

ภาคผนวก ง

แผนการจัดกิจกรรมการใช้ห้องสมุด

การใช้ห้องสมุด

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม เราชักห้องสมุด

เวลา 50 นาที

2. ภาระการเรียนรู้ (K) การมองเห็นประโยชน์ของการใช้ห้องสมุด และประโยชน์ของหนังสือ จะทำให้บุคคลให้ความสำคัญของการดูแลหนังสือให้ใช้ได้ยาวนาน คุ่มค่า

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมองเห็นประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดและการอ่านหนังสือ

4. ขั้นตอนกิจกรรม (P)

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- กล่าวทักทายนักเรียน ครูและนักเรียนแนะนำตัวเองด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และชวนสนทนาถึงการเข้ามาใช้บริการห้องสมุด แนะนำการใช้ห้องสมุด

4.2 ขั้นดำเนินการ

- ครูถามนักเรียนว่าประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดมีอะไรบ้าง แล้วแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ระดมสมองแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการใช้ห้องสมุด และประโยชน์ของการอ่านหนังสือ
- ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานของกลุ่ม

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการใช้บริการห้องสมุด และประโยชน์ของการอ่านหนังสือ (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ - หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล

- นักเรียนทุกคนบอกประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดได้
- สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม หนังสือคือเพื่อนเรา เวลา 50 นาที

2. สาระการเรียนรู้ (K) การรู้จักใช้เวลาว่างของตนเอง ให้มีประโยชน์ต่อตนเองโดยการอ่านหนังสือที่ตนชอบ จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเองมากยิ่งขึ้น

3. วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักการอ่าน

4. ขั้นตอนกิจกรรม (P)

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนา และเตรียมความพร้อมด้วยการร้องเพลง มาร์ชสหราษฎร์ฯ

4.2 ขั้นดำเนินการ

- นักเรียนเลือกหนังสือ หรือวารสารที่ตนเองชอบอ่านมากที่สุดจากชั้นหนังสือ คนละ 1-2 เล่ม แล้วศึกษาเรื่องที่ตนเองสนใจ ให้เวลาประมาณ 25 – 30 นาที
- นักเรียนออกมาเล่าเรื่องที่ตนเลือกอ่าน ให้เพื่อนคนอื่นฟังอย่างย่อ ๆ และข้อคิดเห็นหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านในครั้งนี้ อย่างเป็นบ้าง (ครูอาจสุ่ม 3 – 5 คน ตามความเหมาะสม)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่ได้จากการ อ่านหนังสือต่าง ๆ และเสนอวิธีการฝึกฝนตนให้รักการอ่านให้มากขึ้น (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ -หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล

- นักเรียนทุกคนสนใจอ่านหนังสือที่ตนเลือกออกมาอ่าน
- สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม **มารู้จักหนังสือกันเถอะ**

เวลา 50 นาที

2. **สาระการเรียนรู้ (K)** หนังสือ หมายถึง สิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่มถาวร มีปกเรียบร้อย อาจเป็นปกอ่อนหรือปกแข็งก็ได้ มีการเรียงหน้าตาลำดับ หนังสือที่จัดไว้บริการในห้องสมุดโรงเรียน มี 5 ประเภท คือ หนังสือสารคดี , หนังสือบันเทิงคดี , หนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน , หนังสืออ้างอิง และหนังสือที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

หนังสือแต่ละประเภทจะมีส่วนประกอบดังนี้ ปก, หน้าปกใน, หน้าลิขสิทธิ์, หน้าคำนำ, สารบัญ, บทนำ, วรรชนี, บรรณานุกรม, ภาคผนวก และอภิธานศัพท์

3. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนรู้จักส่วนประกอบของหนังสือได้อย่างถูกต้อง

4. **ขั้นตอนกิจกรรม (P)**

4.1 **ขั้นนำสู่กิจกรรม**

- กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงมารยาทในการเข้ามาใช้บริการห้องสมุด แนะนำการใช้ห้องสมุด แล้วถามทบทวนนักเรียนว่าประโยชน์ของการใช้ห้องสมุดและการอ่านหนังสือมีอย่างไรบ้าง

4.2 **ขั้นดำเนินการ**

- แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่ม ๆ ละ 3- 5 คน แล้วตรวจสอบว่าส่วนประกอบของหนังสือแต่ละเล่มมีส่วนใดบ้าง แล้วนำเสนอให้ เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทราบ -
- เพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็น
- นักเรียนศึกษาไปความรู้เพิ่มเติมเรื่องประเภทของหนังสือต่าง ๆ แล้ว ถามนักเรียนว่านักเรียนชอบอ่านหนังสือประเภทใดบ้าง
- ถามนักเรียนต่อว่านักเรียนทราบไหมว่าหนังสือแต่ละเล่มที่นักเรียนชอบอ่านนั้น มีส่วนประกอบใดบ้าง อย่างไร
- นักเรียนเลือกหนังสือที่นักเรียนชอบมาคนละ 1 เล่ม
- ครูแนะนำส่วนประกอบต่าง ๆ ของหนังสือ เพิ่มเติมจากไปความรู้ เช่น ปก ปกใน คำนำ สารบัญ เนื้อเรื่องของหนังสือ บรรณานุกรม เป็นต้น

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนตรวจสอบดูว่าหนังสือที่ตนเลือกหยิบมานั้นมีส่วนประกอบใดบ้างและ
คຸ່ມนักเรียนบางคนออกมาสรุปให้เพื่อน ๆ ฟังถึงส่วนประกอบของหนังสือ
- ช่วยกันสรุปถึงส่วนประกอบต่าง ๆ ของหนังสือแต่ละเล่ม (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ -หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล

- นักเรียนทุกคนบอกส่วนประกอบของหนังสือได้
- สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ใบความรู้

หนังสือ หมายถึง สิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่มถาวร มีปกเรียบร้อย อาจเป็นปกอ่อนหรือปกแข็งก็ได้ มีการเรียงหน้าตาลำดับ หนังสือที่จัดไว้บริการในห้องสมุดโรงเรียน มี 5 ประเภท คือ หนังสือสารคดี , หนังสือบันเทิงคดี , หนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน , หนังสืออ้างอิง และหนังสือที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

ส่วนประกอบของหนังสือ

หนังสือแต่ละประเภทจะมีส่วนประกอบดังนี้ ปก, หน้าปกใน, หน้าลิขสิทธิ์, หน้าคำนำ, สารบัญ, บทนำ, วรรณคดี, บรรณานุกรม, ภาคผนวก และอภิธานศัพท์

กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม การจัดหมู่หนังสือ

เวลา 50 นาที

2. สาระการเรียนรู้ (K) แผนการจัดหมู่หนังสือ ตามระบบทศนิยมของดิวอี้ แบ่งหมวดหมู่หนังสือ ออกเป็น 10 หมวด ใช้ตัวเลข ๐ - ๙ เป็นสัญลักษณ์แต่ละหมวด กำหนดเป็นเลขหลักร้อยดังนี้

- ๐๐๐ ความรู้ทั่วไป
- ๑๐๐ ปรัชญา
- ๒๐๐ ศาสนา
- ๓๐๐ สังคมศาสตร์
- ๔๐๐ ภาษาศาสตร์
- ๕๐๐ วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ
- ๖๐๐ วิทยาศาสตร์ประยุกต์ (เทคโนโลยี)
- ๗๐๐ ศิลปะ วิจิตรศิลป์และมณฑานศิลป์
- ๘๐๐ วรรณคดี
- ๙๐๐ ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักการจัดหมู่หนังสือตามระบบทศนิยมของดิวอี้

4. ขั้นตอนกิจกรรม (P)

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงประเภทของหนังสือและส่วนประกอบของหนังสือในคาบที่แล้ว

4.2 ขั้นดำเนินการ

- ครุณำนักเรียนเดินดูตามชั้นหนังสือ และยกตัวอย่างเลขหมู่หนังสือ
- ครูถามนักเรียนว่านักเรียนพอจะทราบไหมว่าในห้องสมุดโรงเรียนของเราจัดหนังสือโดยเรียงอย่างไร
- นักเรียนศึกษาใบความรู้ถึงการจัดหมู่หนังสือตามระบบของดิวอี้
- นักเรียนสำรวจเลขหมู่หนังสือตามเลขทศนิยมของดิวอี้

- แบ่งกลุ่มเล่นเกม แข่งขันว่ากลุ่มไหนจะจำเลขหมู่หนังสือได้มากที่สุด แล้วชมเชยให้รางวัล

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปว่าตนสามารถบอกเลขหมู่หนังสือได้ทุกคน (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ -หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล

- นักเรียนทุกคนบอกเลขหมู่หนังสือได้
- ตั้งเกิดความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ใบความรู้

แผนการจัดหมู่หนังสือ ตามระบบทศนิยมของคิวอี้ แบ่งหมวดหมู่

หนังสือ ออกเป็น 10 หมวด ใช้ตัวเลข ๐ - ๙ เป็นสัญลักษณ์
แต่ละ หมวด กำหนดเป็นเลขหลักร้อยดังนี้

- ๐๐๐ ความรู้ทั่วไป
- ๑๐๐ ปรัชญา
- ๒๐๐ ศาสนา
- ๓๐๐ สังคมศาสตร์
- ๔๐๐ ภาษาศาสตร์
- ๕๐๐ วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ
- ๖๐๐ วิทยาศาสตร์ประยุกต์ (เทคโนโลยี)
- ๗๐๐ ศิลปะ วิจิตรศิลป์และมณฑานศิลป์
- ๘๐๐ วรรณคดี
- ๙๐๐ ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์

กิจกรรมที่ 5

1. ชื่อกิจกรรม การเรียงเลขหมู่หนังสือ

เวลา 50 นาที

2. ภาระการเรียนรู้ (K)
1. หนังสือสารคดีจะจัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือจากน้อยไปหามาก จากซ้ายไปขวา จากบนลงล่าง โดยดูจากเลขหมู่หนังสือที่สันหนังสือ
 2. หนังสือแบบเรียน จัดเรียงลำดับตามเลขหมู่หนังสือ
 3. หนังสือคู่มือครู จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
 4. หนังสืออ้างอิง จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
 5. หนังสือบันเทิงคดี จัดเรียงตามลำดับอักษรของผู้แต่งจากซ้ายไปขวา

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการเรียงเลขหมู่หนังสืออย่างง่าย

4. ขั้นตอนกิจกรรม (P)

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- ทบทวนนักเรียนในคาบที่แล้วว่า การจัดเลขหมู่หนังสือโดยวิธีระบบทศนิยม คืออะไร เป็นอย่างไร ชมเชยนักเรียนที่ตอบถูก และแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ในคาบนี้ เราจะมารู้จักวิธีการเรียงเลขหมู่หนังสือกันอย่างไร

4.2 ขั้นดำเนินการ

- นักเรียนพูด พยัญชนะ ก - ฮ และสระในภาษาไทย
- นักเรียนศึกษาใบความรู้ถึงวิธีอ่านเลขหมู่หนังสือโดยเรียงจากน้อยไปมาก ซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง แล้วแบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษา จากใบความรู้ และดูจากหนังสือบนชั้นหนังสือ

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปถึงเรียงเลขหมู่หนังสือแต่ละเล่ม (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ -หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล
- นักเรียนทุกคนสามารถเรียงหนังสือตามวิธีการเรียงเลขหมู่หนังสือได้
 - สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ใบความรู้

การเรียงเลขหมู่หนังสือ

1. หนังสือสารคดีจะจัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือจากน้อยไปหามาก จากซ้ายไปขวา จากบนลงล่าง โดยดูจากเลขหมู่หนังสือที่สันหนังสือ
2. หนังสือแบบเรียน จัดเรียงลำดับตามเลขหมู่หนังสือ
3. หนังสือคู่มือครู จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
4. หนังสืออ้างอิง จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
5. หนังสือบันเทิงคดี จัดเรียงตามลำดับอักษรของผู้แต่งจากซ้ายไปขวา

กิจกรรมที่ 6

1. ชื่อกิจกรรม การจัดชั้นหนังสือ

เวลา 50 นาที

2. ภาระการเรียนรู้ (K)
1. หนังสือสารคดีจะจัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือจากน้อยไปหามาก จากซ้ายไปขวา จากบนลงล่าง โดยดูจากเลขหมู่หนังสือที่สันหนังสือ
 2. หนังสือแบบเรียน จัดเรียงลำดับตามเลขหมู่หนังสือ
 3. หนังสือคู่มือครู จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
 4. หนังสืออ้างอิง จัดเรียงตามเลขหมู่หนังสือ
 5. หนังสือบันเทิงคดี จัดเรียงตามลำดับอักษรของผู้แต่งจากซ้ายไปขวา

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการจัดหนังสือเข้าชั้นได้อย่างถูกต้อง

4. ขั้นตอนกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงการเรียงเลขหมู่หนังสือใน คาบที่แล้ว

4.2 ขั้นดำเนินการ

- แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ฝึกจัดหนังสือขึ้นชั้นหนังสือตามระบบการจัดหมู่หนังสือ ตามทศนิยมดิวอี้ กลุ่มละ 1 ชั้น
- ครูตรวจผลงานนักเรียน สรุปรูปการทำงานของแต่ละกลุ่ม ชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจทำงาน

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปถึงการจัดเรียงเลขหมู่หนังสือ และการจัดหนังสือขึ้นชั้นหนังสือ และการจัดหนังสือที่บ้านให้เป็นระบบได้ (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ -หนังสือในห้องสมุด

6. การประเมินผล

- นักเรียนทุกคนบอกวิธีการจัดหนังสือขึ้นชั้นหนังสือได้ถูกต้อง
- สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 7

1. ชื่อกิจกรรม บัตรรายการนั้นสำคัญไฉน เวลา 50 นาที
2. สาระการเรียนรู้ (K) บัตรรายการคือบัตรที่บันทึกรายการต่าง ๆ ที่ผู้อ่านควรทราบเกี่ยวกับหนังสือแต่ละเล่ม โดยใช้บัตรสีขาว ตัวบัตรมีขนาด 3×5 นิ้ว ด้านล่างของบัตรมีรูกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง $\frac{1}{4}$ นิ้ว สำหรับเป็นที่ร้อยบัตรประโยชน์ของบัตรรายการ เพื่อช่วยให้ค้นหาหนังสือที่ต้องการได้สะดวกและรวดเร็ว เพียงแต่ทราบชื่อผู้แต่ง หรือผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับหนังสือเล่มนั้น หรือทราบชื่อเรื่อง ชื่อชุดหนังสือ หรือเนื้อเรื่องเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีค้นหาหนังสือจากบัตรรายการได้ถูกต้อง
4. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงการฝึกจัดหนังสือชั้นหนังสือ และแสดงความชื่นชมนักเรียนที่ช่วยกันทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละกลุ่ม
 - ครูถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนต้องการค้นหาหนังสือเพื่อทำรายงานส่งประกอบการเรียนในแต่ละวิชา นักเรียนมีวิธีการค้นหาหนังสืออย่างไร และวันนี้ครูจะแนะนำวิธีค้นหาหนังสือที่รวดเร็วให้
 - 4.2 ขั้นดำเนินการ
 - ครูนำนักเรียนมาดูที่ตู้บัตรรายการ และสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับตู้บัตรรายการอย่างไรบ้าง
 - แจกบัตรรายการให้นักเรียนศึกษา
 - แบ่งกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ของบัตรรายการ
 - 4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม
 - นักเรียนช่วยกันสรุปถึงส่วนประกอบของบัตรรายการ และประโยชน์ของบัตรรายการ ครูเสนอแนะเพิ่มเติม
5. สื่อ – เครื่องมือ -ตู้บัตรรายการ และบัตรรายการ
6. การประเมินผล - นักเรียนทุกคนบอกรายละเอียดที่ปรากฏในบัตรรายการได้

ใบความรู้

บัตรรายการคือ บัตรที่บันทึกรายการต่าง ๆ ที่ผู้อ่านควรทราบเกี่ยวกับ หนังสือแต่ละเล่ม โดยใช้บัตรสีขาว ตัวบัตรมีขนาด 3 X 5 นิ้ว ด้านล่างของบัตรมีรูกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง $\frac{1}{4}$ นิ้ว สำหรับเป็นที่ร้อยบัตร

ประโยชน์ของบัตรรายการ เพื่อช่วยให้ค้นหาหนังสือที่ต้องการได้สะดวกและรวดเร็ว
เพียงแต่ทราบชื่อผู้แต่ง หรือผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับหนังสือเล่ม
นั้น หรือทราบชื่อเรื่อง ชื่อชุดหนังสือ หรือเนื้อเรื่อง เพียงอย่างใด
อย่างหนึ่ง

กิจกรรมที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม กฤตภาคคืออะไร เวลา 50 นาที
2. สาระการเรียนรู้ (K) กฤตภาค หมายความว่าส่วนที่ตัดออกมาแล้ว คือ ข่าวดัง บทความและภาพที่ตัดออกมาจากวารสาร หนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่ห้องสมุด
พิจารณาเห็นว่า มีประโยชน์ นำมาผนึกกับกระดาษและให้หัวเรื่อง แล้ว
จัดเข้าแฟ้มสำหรับให้บริการ
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักวิธีค้นคว้าเพิ่มเติมจากกฤตภาคได้อย่างถูกต้อง
4. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงการเข้ามาใช้บริการห้องสมุด และประโยชน์ที่จะได้จากการค้นคว้าด้วยตนเอง จากเอกสารต่าง ๆ ที่ห้องสมุดจัดไว้บริการ
 - 4.2 ขั้นดำเนินการ
 - ครูถามนักเรียนว่ามีใครรู้จัก กฤตภาคบ้าง กฤตภาคคืออะไร
 - ประโยชน์ของการใช้กฤตภาคมีอย่างไรบ้าง
 - นักเรียนศึกษา ตัวอย่างกฤตภาคที่ห้องสมุดมีไว้บริการ
 - แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน ฝึกทำ กฤตภาคจากหนังสือพิมพ์ ที่เตรียมไว้
 - ครูตรวจสอบผลงาน ชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่ตั้งใจทำงาน
 - 4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม
 - นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของกฤตภาค และการนำไปใช้ ในการศึกษาค้นคว้าในโอกาสต่อไป (A)
5. สื่อ – เครื่องมือ
 - หนังสือพิมพ์ วารสารในห้องสมุด
 - กาว กรรไกร กระดาษโรเนียวสีสำหรับไว้ติดผนึกข่าวที่ตัดออกมาติด
6. การประเมินผล
 - นักเรียนทุกคนบอกประโยชน์ของการค้นคว้าจากกฤตภาคได้
 - สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 9

1. ชื่อกิจกรรม **ซ่อมหนังสืออย่างง่ายได้ด้วยตนเอง** เวลา 50 นาที

2. สาระการเรียนรู้ (K) การรักษาวัสดุอุปกรณ์ในห้องสมุดอย่างถูกต้อง จะช่วยให้มีวัสดุ เอกสาร ในการค้นคว้ามากขึ้น และทนต่อการใช้งานอย่างคุ้มค่า และเป็นการช่วย รักษาให้มีสมบัติของส่วนรวมที่จะมีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนสามารถซ่อมหนังสืออย่างง่ายได้ด้วยตนเอง

4. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม
 - กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ห้องสมุด และถามนักเรียนว่ามีใครบ้างที่สามารถซ่อมหนังสือที่ชำรุด แต่ยังไม่ใช้งาน หรือมีประโยชน์ต่อการค้นคว้าอยู่

 - 4.2 ขั้นดำเนินการ
 - ครูแนะนำอุปกรณ์ในการซ่อมหนังสืออย่างง่าย และสาธิตการ ซ่อมหนังสือ แล้วให้นักเรียนฝึกซ่อมหนังสือ ที่ตนนำมา
 - นักเรียนเสนอผลงานการซ่อมหนังสืออย่างง่ายของตนเอง
 - ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ

 - 4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม
 - นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการซ่อมหนังสืออย่างง่ายด้วยตนเอง

5. สื่อ – เครื่องมือ - หนังสือในห้องสมุดที่ชำรุด และหนังสือที่นักเรียนนำมาซ่อม
 - อุปกรณ์การซ่อมหนังสืออย่างง่าย เช่น เข็ม ด้าย ที่เจาะ เทปกาวยางติด สันหนังสือ ฯลฯ

6. การประเมินผล - นักเรียนทุกคนบอกวิธีการและขั้นตอนการซ่อมหนังสือได้ถูกต้อง
 - สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 10

1. ชื่อกิจกรรม มารยาทในการใช้ห้องสมุด

เวลา 50 นาที

2. ภาระการเรียนรู้ (K) ห้องสมุดเป็นแหล่งข้อมูลที่นักเรียนสามารถศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง เป็นแหล่งเรียนรู้ที่โรงเรียนได้จัดไว้บริการแก่นักเรียนทุกคน จึงจำเป็นต้องมีระเบียบ หรือข้อกำหนดในการปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้ทุกคนจะได้ใช้บริการวัสดุอุปกรณ์ หนังสืออย่างทั่วถึง ทุกคนในโรงเรียน และกันรักษาให้มีสมบัติของส่วนรวม

3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีมารยาทในการใช้ห้องสมุด

4. ขั้นตอนกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม

- กล่าวทักทายนักเรียน ชวนสนทนาถึงการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ห้องสมุด และถามว่ามีใครบ้างที่ไปฝึกซ่อมหนังสือที่ชำรุด ที่บ้านของตนเองบ้าง

4.2 ขั้นดำเนินการ

- ครูถามว่ามารยาทในการใช้ห้องสมุดมีอะไรบ้าง แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน อภิปรายถึงมารยาทในการใช้ห้องสมุด ควรทำอะไรบ้าง ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
- ครู และเพื่อน ๆ ช่วยกันสรุปเพิ่มเติม และวางแผนปฏิบัติร่วมกัน
- เขียนลงในกระดาษชาร์ต ขาว – เทา ติดในบริเวณที่เห็นชัดเจน สำหรับนักเรียนคนอื่น ๆ ด้วย

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม

- นักเรียนช่วยกันสรุปถึงแนวปฏิบัติตนขณะใช้บริการห้องสมุดโรงเรียน หรือห้องสมุดประชาชน และที่อื่น ๆ (A)

5. สื่อ – เครื่องมือ - หนังสือในห้องสมุด และวัสดุอุปกรณ์ในห้องสมุด

6. การประเมินผล - นักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการใช้ห้องสมุด
- สังเกตความตั้งใจ สนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ภาคผนวก จ

นียบามปฏิบัติการ ผังตัวแปรและคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบวัดตัวแปรชื่อ การรู้จักตนเอง

นิยามปฏิบัติการ . การรู้จักตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้และบอกได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเองในด้านการรู้จัก ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนจุดเด่น – จุดด้อย ทักษะความสามารถพิเศษของตนเอง

ตาราง 1 การรายงานคุณภาพรายข้อและทั้งฉบับของแบบวัดการรู้จักตนเอง

ชื่อตัวแปร	จำนวนข้อที่ใช้	ก่อนตัด			ตัดเหลือ 20 ข้อ		
		ค่า t	ค่า r	ค่า α	ค่า t	ค่า r	ค่า α
การรู้จักตนเอง	20 ข้อ	จาก 0.11	จาก -0.10	0.82	จาก 2.31	จาก 0.21	0.83
		ถึง 4.67	ถึง 0.56		ถึง 4.67	ถึง 0.63	

ตาราง 2 ผังตัวแปรการรู้จักตนเอง

นิยามตัวแปรด้าน	ข้อรับ (+)	ข้อปฏิเสธ (-)	รวม
1) ด้านการรู้จัก	ข้อที่ 16	ข้อที่ 2	2
2) ด้านความรู้สึก	ข้อที่ 4, 9, 10	ข้อที่ -	3
3) ด้านพฤติกรรม	ข้อที่ 5, 6, 12	ข้อที่ 15	4
4) ด้านจุดเด่น-จุดด้อย	ข้อที่ 17, 18, 19	ข้อที่ 20, 21	5
5) ด้านทักษะความสามารถ	ข้อที่ 25, 26, 27, 30	ข้อที่ 24, 28	6
รวม	14	6	20

แบบวัดตัวแปรชื่อ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามปฏิบัติการ. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลยอมรับตนเองในด้านการรู้คิด ความรู้สึก ฯลฯ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมองเห็นประโยชน์ของตนเอง ที่มีต่อตนเองต่อครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งจะกระทำการใด ๆ เพื่อการคงไว้ และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

ตาราง 3 การรายงานคุณภาพรายข้อและทั้งฉบับของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อตัวแปร	จำนวนข้อ ที่ใช้	ก่อนตัด			ตัดเหลือ 20 ข้อ		
		ค่า t	ค่า r	ค่า α	ค่า t	ค่า r	ค่า α
การเห็นคุณค่าในตนเอง	20 ข้อ	จาก -0.10	จาก -0.20	0.89	จาก 2.87	จาก 0.39	0.90
		ถึง 5.19	ถึง 0.69		ถึง 5.19	ถึง 0.74	

ตาราง 4 ผังตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามตัวแปรด้าน	ข้อรับ (+)	ข้อปฏิเสธ (-)	รวม
1) การยอมรับตนเอง			
- การรู้คิด	ข้อที่ 1, 13	ข้อที่ 3	3
- ความรู้สึก	ข้อที่ 12	ข้อที่ 19	2
- ด้านพฤติกรรม	ข้อที่ 18, 21	ข้อที่ 7, 8	4
- ด้านจุดเด่น จุดด้อย	ข้อที่ 22, 25	ข้อที่ -	2
- ด้านทักษะความสามารถ	ข้อที่ 27	ข้อที่ -	1
2) เห็นคุณค่าในตนเอง			
- ที่มีต่อตนเอง	ข้อที่ 17	ข้อที่ 6	2
- ที่มีต่อผู้ใกล้ชิด (เพื่อน / ครอบครัว / ครู)	ข้อที่ 11, 20, 24	ข้อที่ 2	4
- ที่มีต่อสถาบัน / สังคม	ข้อที่ 30	ข้อที่ -	1
3) พร้อมอนุรักษ์และพัฒนา	ข้อที่ 26	ข้อที่ -	1
รวม	14	6	20

แบบวัดตัวแปรชื่อ แบบอย่างจากเพื่อน

นियามปฏิบัติการ . แบบอย่างจากเพื่อนหมายถึง การมีเพื่อนร่วมชั้น หรือเพื่อนร่วมสถาบันที่มีพฤติกรรม เป็นแบบอย่างและนักเรียนได้เลือกกระทำตามแบบอย่างนั้น

ตาราง 5 การรายงานคุณภาพรายข้อและทั้งฉบับของแบบวัดแบบอย่างจากเพื่อน

ชื่อตัวแปร	จำนวนข้อ ที่ใช้	ก่อนตัด			ตัดเหลือ 10 ข้อ		
		ค่า t	ค่า r	ค่า α	ค่า t	ค่า r	ค่า α
แบบอย่างจากเพื่อน	10 ข้อ	จาก 1.08	จาก 0.10	0.80	จาก 2.77	จาก 0.23	0.81
		ถึง 4.74	ถึง 0.57		ถึง 4.74	ถึง 0.61	

ตาราง 6 ผังตัวแปรแบบอย่างจากเพื่อน

นิยามตัวแปรด้าน	ข้อรับ (+)	ข้อปฏิเสธ (-)	รวม
1) เน้นผู้ปฏิบัติ (คน)	ข้อที่ 1, 3, 5, 7	ข้อที่ 6	5
2) เน้นผลการปฏิบัติ (งาน)	ข้อที่ 11, 15, 19	ข้อที่ 12, 14	5
รวม	7	3	10

แบบวัดตัวแปรชื่อ เจตคติต่อการพัฒนาตน

นियามปฏิบัติการ . เจตคติต่อการพัฒนาตนหมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะที่เห็นความสำคัญ คุณค่า เห็นประโยชน์ดีหรือตรงข้าม

ตาราง 7 การรายงานคุณภาพรายข้อและทั้งฉบับของแบบวัดเจตคติต่อการพัฒนาตน

ชื่อตัวแปร	จำนวนข้อที่ใช้	ก่อนตัด			ตัดเหลือ 10 ข้อ		
		ค่า t	ค่า r	ค่า α	ค่า t	ค่า r	ค่า α
เจตคติต่อการพัฒนาตน	10 ข้อ	จาก 5.97	จาก 0.64	0.97	จาก 7.84	จาก 0.74	0.95
		ถึง 13.02	ถึง 0.88		ถึง 13.02	ถึง 0.89	

ตาราง 8 ผังตัวแปรเจตคติต่อการพัฒนาตน

นิยามตัวแปรด้าน	ข้อรับ (+)	ข้อปฏิเสธ (-)	รวม
1) ความรู้เชิงประเมิน	ข้อที่ 1, 2	ข้อที่ 11	3
2) ความรู้สึก	ข้อที่ 3, 4	ข้อที่ 13	3
3) ความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม	ข้อที่ 6, 17, 20	ข้อที่ 21	4
รวม	7	3	10

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางอังคณา เมตุลา
วัน เดือน ปีเกิด	26 กรกฎาคม 2504
สถานที่เกิด	อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านปากอูน จังหวัดนครพนม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี วท.บ. (จิตวิทยาให้คำปรึกษาและแนะแนว) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2526
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม
ตำแหน่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7