

165.424

0 4325

3.3

ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ปริญญานิพนธ์

ของ

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา

15 ต.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มีนาคม 2539

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน  
(ผศ.ดร.ฉันทนา ภาคบงกช)  
..... กรรมการ  
(ผศ.ดร.ศุภฎี โยเหลา)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน  
(ผศ.ดร.ฉันทนา ภาคบงกช)  
..... กรรมการ  
(ผศ.ดร.ศุภฎี โยเหลา)  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ดร.วรรณาท รักสกุลไทย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ดร.ศิริญา พูลสุวรรณ)

วันที่ 8 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2539

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉันทนา ภาคบงกช ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คุณฤทัย โยเหลา กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ที่ได้สละเวลาอย่างมากในการให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนดูแลการทำวิจัยอย่างใกล้ชิด ดร. วรนาท รักสกุลไทย กรรมการสอบปากเปล่าที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ผู้ทำวิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. อ้อมเดือน สดมณี ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการจัดอบรมนักเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลวัดปรีดิยาศูตที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการจัดอบรม ตลอดจนอาจารย์และนักเรียนของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยอย่างดี และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลสามแสนที่อนุญาตให้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ ผู้อำนวยการโครงการพัฒนาชุมชนเขตเมือง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอื้อเฟื้อจักรถรับส่ง ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดีเยี่ยมมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	3
ขอบเขตของการศึกษา .....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา .....	3
นิยามปฏิบัติการ .....	4
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	6
ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	6
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	6
ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	8
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	8
แนวคิดเชิงชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ .....	8
แนวคิดเชิงสังคมวิทยา .....	14
แนวคิดเชิงจิตวิทยา .....	16
การเห็นคุณค่าในตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	18
แนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	20
การคลายเครียด.....	22
กระบวนการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	24
กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ .....	20
การแก้ปัญหา .....	29
แนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	30
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	35
สมมติฐานการวิจัย.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36

บทที่	หน้า
รูปแบบการวิจัย .....	36
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	36
ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
แบบแผนการทดลอง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	39
การหาคุณภาพเครื่องมือ .....	42
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	42
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	 43
 5 สรุป อภิปรายผล.....	 61
 บรรณานุกรม.....	 72
 ภาคผนวก.....	 80
 ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	 103

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบความแตกต่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง.....	45
2	เปรียบเทียบความแตกต่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง.....	48
3	เปรียบเทียบความแตกต่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	51
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ.....	52
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	53
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนโดยทั่วไปของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ.....	54
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านตนโดยทั่วไปจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	55
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม-เพื่อนของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ.....	56
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน-การศึกษาของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ.....	57
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทางบ้าน-พ่อแม่ของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ.....	58

ตาราง		หน้า
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านทางบ้าน-พ่อแม่ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	59
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของการเห็น คุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	60

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในท่ามกลางของกระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ตลอดจนการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่~~(X)~~เข้ามาใช้ โดยเฉพาะทางด้านการสื่อสารจนอาจเรียกได้ว่าเป็นยุคของข่าวสาร การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวการดำเนินชีวิตและปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ ฯลฯ สภาพสังคมเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้สภาพชีวิตในครอบครัวขาดความรักความอบอุ่น มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนและมีผลต่อบุคลิกภาพและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน ซึ่งเซอร์วาส และเซอร์แมน ( Zervas and Sherman. 1993 : 25-33 ) ทั้งนี้เพราะเด็กที่มีการรับรู้ว่าตนเองไม่เป็นที่ชื่นชอบของบิดามารคาก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งต่างจากเด็กที่รับรู้ว่าเป็นที่ชื่นชมของบิดามารดา และได้รับการส่งเสริมสนับสนุนนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่น และเชื่อว่าคนอื่น ๆ มองว่าตนด้อยกว่า บุคคลประเภทนี้มักจะเก็บตัว เลี่ยงต่อการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น ไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง นีลและเม็คเน็ล (Neal. 1981 ; McNeil. 1974) ได้กล่าวเสริมว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต และพบว่าผู้ที่สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกซึมเศร้า มีปมด้อย (Robertson and Simon. 1989 : 125-138) และมีโอกาสที่จะมีความผิดปกติทางด้านร่างกายอันเนื่องมาจากสาเหตุทางด้านจิตใจ เด็กและเยาวชนจึงควรได้รับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเร่งด่วน การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทั้งด้านสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในสังคมต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งคือการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพเพื่อให้สามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีการและทางออกที่เหมาะสม ประเทศที่พัฒนาหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี จีน ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนมากขึ้น สำหรับประเทศไทยได้เริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาประชากรมากขึ้นซึ่งจะเห็นได้จากการบรรจุเรื่องดังกล่าวลงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนเป็นจุดศูนย์กลาง หรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา คือ การให้คนทุกคนในสังคมได้รับการพัฒนาอย่างเต็มตามศักยภาพทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา



ในการพัฒนาจิตใจมุ่งเน้นให้คนมีจิตใจเจริญงอกงามเพื่อเอื้อต่อการพัฒนาชีวิต ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติโดยให้ครอบครัว เป็นคนเก่งที่มีปัญญา ใฝ่รู้ รู้จักคิด มีเหตุผล ขยัน ขันแข็ง รู้จักพึ่งตนเอง และสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านคุณภาพจิตใจเป็นคนมีเมตตา กรุณา กตัญญูรู้คุณ สามัคคี ซื่อสัตย์สุจริต ละเว้นอบายมุข มีระเบียบวินัย มีจรรยาบรรณและความเป็น ประชาธิปไตย ด้านสุขภาพจิตคือเป็นคนมีความสุข ที่มีสมาธิ สงบเยือกเย็น แจ่มใสร่าเริง พอใจ ในสิ่งที่ทำและยินดีในสิ่งที่ทำ (ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 8. 2538 : 24) ที่กล่าวมา นี้ต้องอาศัยการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญ

ในการสนับสนุนและดำเนินการตามนโยบายดังกล่าว การจัดการส่งเสริมการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียนจะเป็นทางหนึ่งในการการช่วยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพของคนได้เป็น อย่างดี เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อสภาพจิตและอารมณ์เป็นอย่างมาก บุคคลที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีวิจรรย์ญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก กล้า เผชิญและสร้างสิ่งใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม และไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่ได้กระทำลงไปไม่ ประสบผลสำเร็จ (Hamacheck. 1978 ; Maslow. 1970 ; Mussen and others. 1969)เยาวชน ของชาติจึงควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้น เพื่อจะได้เป็นกำลังที่มี คุณภาพของประเทศ อนึ่ง เด็กเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาและรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดและความสนใจ เป็นวัยที่จะต้องเผชิญปัญหาในการ ปรับตัว ดังที่ โป๊ปและแม็คเฮล (Pope and McHale. 1988 : 5) กล่าวว่า การเสริมสร้างให้เด็กใน วัยนี้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กเผชิญปัญหาได้ดี ซึ่งโดยทั่วไปการ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอาจจะใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การแนะแนวเชิงจิตวิทยา (Fong-Toy. 1985) การฝึกความกล้าแสดงออก (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532) การเรียนรู้ร่วมกัน ในกลุ่มย่อยเพื่อแก้ปัญหาพร้อมกันสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และเกิดผลดีต่อการ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงมี ความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กลาง ต่ำ ที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลางและต่ำ ระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบของการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. ช่วยให้ผู้ปกครอง ครู และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กอย่างเหมาะสม

### ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปริณายก สำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 จำนวน 200 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำจำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน หญิง 30 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - ชุดฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
  - ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ตัวแปรตาม
  - การเห็นคุณค่าในตนเอง

### 3. ตัวแปรควบคุม

- เพศ

### นियามปฏิบัติการ

การฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การจัดประสบการณ์เข้าค่ายพักแรมเป็นเวลา 3 วัน ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมการแบ่งเวลา กิจกรรมการฝึกหายใจอย่างลึก กิจกรรมฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวแขนและมือ กิจกรรมจินตนาการ กิจกรรมค้นหาสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจที่สุด กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย กิจกรรมการแก้ปัญหา กิจกรรมการสื่อสาร กิจกรรมสำรวจตนเอง กิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมทำงานร่วมกัน กิจกรรมสืบสวนสอบสวน กิจกรรมเรียนรู้อารมณ์ กิจกรรมทำงานร่วมกันและความประทับใจ

วิจัยกำหนดสถานการณ์การเรียนรู้ดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. จัดกิจกรรมเพื่อให้โอกาสแก้ปัญหาาร่วมกันโดยใช้กระบวนการกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยม

ของตน

4. มีการคาดหวังถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าหรือตั้งเป้าหมาย
5. มีการวิเคราะห์และให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากการแก้ปัญหาาร่วมกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับคะแนนผลการเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริม

ประสบการณ์ชีวิต วิชาภาษาไทย วิชาคณิตศาสตร์ ภาคเรียนที่หนึ่ง ปีการศึกษา 2538 ซึ่งมีพิสัยของเกรดระหว่าง 1.00-4.00 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหมายถึงได้เกรดของทั้งสามวิชาเท่ากับ 4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางหมายถึงได้เกรดของทั้งสามวิชาเท่ากับ 3 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหมายถึงได้เกรดของทั้งสามวิชาเท่ากับ 2 และ 1 ซึ่งได้จากการรายงานผลการเรียนของโรงเรียน

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนมีคุณค่าอันเป็นผลจากการได้รับความสนใจ การดอกรย้า และยืนยันว่าตนเป็นผู้มีคุณภาพ และมีความสำคัญต่อผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งวัดได้จากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจันทร์ฉาย พินัดน์ศิริกุลแปลและปรับปรุงจากของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) มี 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปหมายถึง

ถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ด้านสังคม-เพื่อนหมายถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสังคมและเพื่อน ด้านโรงเรียน-การศึกษา หมายถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและโรงเรียน ด้านทางบ้าน-พ่อแม่ หมายถึงสถานการณ์ที่อยู่ที่บ้านและที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยประโยคและมาตราประมิน 2 หน่วย คือ ใช่ และ ไม่ใช่ พิสัยของคะแนนในแบบทดสอบนี้อยู่ระหว่าง 1 - 44

## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอแนวคิดและหลักฐานงานวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ ตอนที่หนึ่งเป็นความหมาย และความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ตอนที่สองเป็นแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตอนที่สามคือการเห็นคุณค่าในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตอนที่สี่คือแนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

##### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของบุคคลเป็นการตัดสินคุณค่าของตน (Self) และการแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (Mussen, Conger and Kagan. 1969 : 489) ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชิงประเมินจากผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล (Roger. 1951 : 498-501) ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเองแล้วประเมินคุณค่ามโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่างๆตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1984) พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลากหลายดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 5) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

แซสซี (Sasse. 1978 : 48) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือยอมรับ นับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

คาลฮัม (Calhoun. 1977 : 321) ให้ความหมายว่า เป็นความพึงพอใจภายในที่บุคคล หนึ่งบุคคลใดมีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเอง แบรินเดน (Branden. 1981 : 110-125) มีความเห็น สอดคล้องและเสริมว่า เป็นความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเองอันเกิดจากความมีคุณค่าของ ตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จได้ตามความปรารถนา

แมคคอสสกี ริชมอนด์และสจิวต์ ( McCrosky Richmond, and Stewart. 1986 : 116) กล่าวว่า เป็นทักษะของบุคคลที่มองเห็นตัวเองในเชิงคุณค่าโดยรวม ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมี แนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และวัดสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุก ด้าน ไม่ว่าจะพยายามมากเพียงใดมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำจึงมักจะไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวาดหวั่นในการสนทนาได้ตอบ มักตกอยู่ใต้อิทธิพล ของผู้อื่น และมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ ดังนั้นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่ จะยอมและคล้อยตามกลุ่ม การที่ยอมรับความเห็นของผู้อื่นโดยง่ายก็เพราะมักจะคิดว่าความเห็น ของตนมีค่าน้อยกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นผู้นำในการสนทนา มี ความเชื่อมั่นและคาดหวังในความสำเร็จที่จะ ได้รับเป็นอย่างดี หากนำผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง แยกต่างหากมาทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ผูกขาดการสนทนาแต่ ผู้เดียว

ลอเรนซ์ (Lawrence. 1987 : 4) ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึง การที่บุคคลประเมินตน เองถึงความแตกต่างระหว่างคนที่เป็นอย่างจริงในปัจจุบันกับคนที่อยากจะเป็น (Ideal Self) ซึ่งเป็น กระบวนการทางด้านอารมณ์ที่วัดได้จากการที่บุคคลเอาใจใส่ต่อความแตกต่างนี้ บุคคลซึ่งมีความ แตกต่างในการประเมินมากจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ถ้าหากมีความแตกต่างน้อยจะมี ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

/ จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลมีความ รู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเอง ในด้านความ สามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการ สามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมี พื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้คำ ทั้งสองร่วมกัน

## ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นที่ยอมรับกันว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่งเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต สมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสามารถยอมรับ สถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความ กล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 3 ; citing Qubein. 1983) นอกจากนี้พบว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี (Pope and others. 1988 : 5 ; citing American Psychiatric Association. 1987) การเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองตามความเป็นจริงและมีความอ่อนตน (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 22 ; citing Bruno. 1983) การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนซึ่งมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่ก็ไม่อาจยืนยันได้ว่าคนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

✓ เท่าที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สมควรได้รับการสร้างเสริมตั้งแต่เยาว์วัย

## แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### แนวคิดเชิงชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (Biologic-Temperament)

เรามักจะพบกับคำถามที่ถามอยู่เสมอว่าทำไมเด็กและวัยรุ่นบางคนถึงจึงพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสูงในขณะที่เด็กและวัยรุ่นบางกลุ่มมีลักษณะไม่มั่นคง (Insecure) และสงสัยเกี่ยวกับตนเอง (doubt) ซึ่งคำตอบนั้นมาจากหลายสาเหตุ ดังนี้

### อิทธิพลด้านชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (Biologic-Temperament Influences)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นภายใต้การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ตอบสนองต่อเด็ก จากผลงานของ เชสส์และโทมัส (Chess and Thomas. 1987 : 72 ) ได้ชี้ให้เห็นว่าเด็กทารกมีความแตกต่างกันตั้ง

แต่เกิดเด็กบางคนมีการเคลื่อนไหวมาก บางคนเคลื่อนไหวน้อย และบางคนมีความรู้สึกไวมากในการที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ และตอบสนองต่อบุคคลที่เข้ามาสัมผัสด้วย เด็กบางคนดูเหมือนจะระมัดระวังมาก บางคนมีลักษณะมีความพึงพอใจง่าย ในขณะที่เด็กบางคนดูจะมีลักษณะไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากรูปแบบพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเชสส์และโทมัสได้จำแนกเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือ เด็กเลี้ยงง่าย (The Easy Child) เด็กเอาใจยาก (The Slow-to-Warm-Up Child) และเด็กเลี้ยงยาก (The Difficult Child) เขาให้ความเห็นว่าตั้งแต่เกิดเด็กบางคนอาจจะมี ความยากลำบากในการพัฒนาภาพพจน์แห่งตน (Self-Image) โดยมีสาเหตุมาจากลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของตัวเด็กซึ่งเรียกว่า "เด็กเลี้ยงยาก" และทำหยาบต่อการที่จะช่วยพัฒนาและให้การศึกษา เด็กเหล่านี้มักจะตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไป และพบว่ามีความพึงพอใจต่อผลงานที่ได้รับค่อนข้างน้อยออกมา และยากที่จะสนองความต้องการและความรู้สึกของตนเองไม่สนใจหรือตอบสนองต่อผู้อื่นในด้านดี พบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเมื่อโตขึ้นมักจะมีลักษณะที่สืบเนื่องมาจากพื้นฐานทางอารมณ์ตั้งแต่ในวัยทารก (Brook. 1992 : 538 ; citing Chess and Thomas. 1987 : 72 )

กุมารแพทย์และบุคคลที่ทำงานด้านเด็กเป็นบุคคลแรกที่จะพบกับบิดามารดาตลอดจนทารก และสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับทารกโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างในลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของทารกให้บิดามารดาได้มีความเข้าใจว่าตัวเด็กมีสาเหตุของเด็กเลี้ยงยากและมีใจว่าเด็กเลี้ยงยากจะไม่สามารถแก้ไขได้แต่ต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะพัฒนาเด็กหญิงมากกว่าเด็กเพศชาย กล่าวโดยสรุป บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีที่น่าพึงพอใจ จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่น่าพึงพอใจ (Coopersmith. 1981 : 120-123)

1. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะแสดงถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียนและเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการ และความสามารถทางวิชาการนี้นับว่าเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กในวัยเรียน จากการศึกษาของบลูม (Wiggins. 1987 : 128-133 ; citing Bloom. 1977) พบว่า นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ

ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนนี้เกี่ยวข้องกับหลายสาเหตุนอกจากวัสดุอุปกรณ์การเรียน การสอนแล้วยังรวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น ครูผู้สอน พ่อแม่และเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้บุคคลมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และสามารถชี้



เป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จได้ค่อนข้างชัดเจน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจึงใช้เป็นพื้นฐานการทดสอบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลและเป็นตัวบ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย (Coopersmith. 1981 : 123 - 125)

2. ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในทางบวกซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข ฯลฯ เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถหรือไร้สมรรถภาพจะรู้สึกด้อยวิตกกังวล การคิดเช่นนั้นนอกจากเป็นการลดความสุขในชีวิตปัจจุบันแล้ว ยังเป็นการทำลายความหวังในอนาคตอีกด้วย (Coopersmith. 1981 : 130-131)

3. ปัญหาและพยาธิสภาพ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทั่วไป และปัญหาทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) รวมทั้งการกระทำอันเกิดจากปัญหาซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith. 1981 : 134-138) ดังการศึกษาของกลุ่มนักวิจัย พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการพัฒนาตนเองต่ำลง และมีโรคภัยไข้เจ็บแทรกแซง จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Jacobson, and others. 1984 : 489-507)

4. ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป และเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมีเชื่อว่าเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เมื่อพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง และยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมในการตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนให้คุณค่าไว้ (Coopersmith. 1981 : 138-142)

5. ความใฝ่ฝันของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของตนเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้จะทำให้บุคคลเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงข้าม คือผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองว่าตนเองล้มเหลวและตัดสินว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นการมองความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ความเป็นเลิศทางวิชาการ การเข้าสังคมและความสำเร็จอื่น ๆ จากภายนอกจึงยังไม่

เพียงพอที่จะตัดสินคุณค่าของบุคคล จำเป็นต้องพิจารณาถึงความคาดหวังความนึกคิดและความปรารถนาของบุคคลประกอบด้วย (Coopersmith. 1981 : 142-148)

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนควรเข้าใจเด็กรายบุคคลว่าปัจจัยด้านตัวเด็กมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) นักจิตวิทยาในทฤษฎีมนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสรภาพและมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผลการศึกษาของมาสโลว์นี้ สอดคล้องกับคูเปอร์สมิท ซึ่งคูเปอร์สมิทได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือองค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

แบรนด์เดน (Branden. 1981 : 110-114) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญใน 2 แง่ด้วยกันคือ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการคือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอ และมีคุณสมบัติเพียงพอในการดำรงชีวิต เบนเดน มีความเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองความต้องการนี้และไม่รู้ว่ามีความรู้มาตรฐานการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้อย่างไร

#### อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Influence)

ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก โดยเฉพาะบิดามารดามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกของเด็ก เมื่อพ่อแม่ ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กรู้สึกอยู่ในใจว่าเด็กผู้นั้นเป็นเด็กเลี้ยงยาก และอาจยังไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กลักษณะดังกล่าว ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ และความคาดหวังของผู้ใหญ่ย่อมส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาของตนที่มีต่อเด็ก เช่น บิดา มารดาที่กระตือรือร้นมากมักจะเกิดความคับข้องใจ และความตึงเครียดต่อเด็กที่มีลักษณะระมัดระวังตัวเองมากและตอบสนองช้า บิดา

มารดาที่มุ่งผลความสำเร็จมาก มักจะยุ่งยากที่จะเข้าใจเด็กที่มีปัญหาเรื่องสมาธิ ความสนใจ และการเรียนรู้และมีแนวโน้มจะตำหนิลูกของตัวเองว่าเป็นคนโง่ และเชื่องช้า แม้ว่าเด็กได้พยายามใช้พลังอย่างมากในการที่จะทำให้สำเร็จ เนื่องจากมีพัฒนาการล่าช้า

ความไม่สอดคล้อง (Mismatches) ระหว่างบิดา มารดา (ครู ผู้ใหญ่) และเด็ก คือจุดกำเนิดของความโกรธและความผิดหวัง ในสถานการณ์แบบนี้ไม่แปลกเลยที่จะพบเด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีเมื่อล้มเหลวหรือผิดพลาดและรู้สึกว่าบุคคลอื่นไม่ชอบตัวเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) ในขณะที่บิดามารดาที่เข้าใจและรู้ถึงผลกระทบของการไม่สอดคล้องกันนี้ และมีความเห็นอกเห็นใจเด็ก (Empathic) เข้าใจ (Understanding) และชื่นชม (Appreciating) ในเอกลักษณ์ ของเด็กและเข้าใจความต้องการของเด็กโดยปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับลักษณะของเด็กช่วยทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ลักษณะเฉพาะของเด็กจะเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กยังไม่เกิด นอกจากการได้รับการตอบสนองจากบุคคลอื่น เด็กยังรับรู้การตอบสนองที่ผู้อื่นมีต่อตน เช่น เด็กบางคนจะมองพฤติกรรมการตอบสนองของผู้อื่นไปในทางบวกในขณะที่บางคนจะมองในแง่ลบ ภาพของการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเฉพาะการยินยอม การนับถือ และการยอมรับของผู้ใหญ่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1975) กล่าวว่า การยอมรับนั้นไม่ได้หมายความว่า การที่บิดามารดา ครู ยอมรับทุกๆ อย่างที่เป็นตัวเด็กแต่หมายความว่า ครู หรือ บิดา มารดา สามารถที่จะเห็นและเข้าใจเด็กว่าเขาเป็นอย่างไรโดยไม่สับสน การไม่ยอมรับในตัวเด็กเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเด็กจะทำให้เด็กไม่สามารถค้นพบจุดเด่นของตนเอง เปรียบเสมือนกับการมีข้อจำกัด (Limited) เด็กจะไม่พัฒนาตนเองให้พร้อมและจะปฏิเสธจนกว่าเขาจะพร้อม การขาดการยอมรับทำให้เด็กไม่ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม และจะไม่พยายามสร้างพฤติกรรมใหม่

การชื่นชม (Appreciation) และยอมรับ (Acceptance) ในเด็กแต่ละคนนั้นสามารถพัฒนาขึ้นโดยการเพิ่มความตระหนักให้เกิดขึ้นในผู้เลี้ยงดูให้เข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของเด็กและของตัวเอง ความชอบ และไม่ชอบ ตลอดจนความคาดหวังของผู้เลี้ยงดูที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของคนต่อเด็ก ซึ่งเป็นขั้นตอนพื้นฐานของเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อม ที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ ที่มีอิทธิพลเท่ากับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคลเด็กที่ได้รับความอบอุ่นจากการดูแลสนับสนุนให้กำลังใจ การได้รับเสรีภาพในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลและเบียด

กฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูกและการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขต การกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith. 1981 : 236 ; Hamachek. 1978 : 144- 145)

2. โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่ส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กสืบต่อจากทางบ้านกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กและเพื่อพัฒนาความคิดและได้ตระหนักในตนเอง นอกจากนี้ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น และยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่ครูคาดหวัง ดังการทดลองของ โรเซนทอลและจาโคบเซน (Coopersmith. 1984 : 10 ; citing Rosenthal and Jacobsen. 1968 ) จึงเห็นได้ว่า โรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith. 1981 : 9-11 ; Hamackek. 1978 : 210-215)

3. สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคลโดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม เชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นต้นโดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสถานภาพทางสังคมบุคคลก็มักจะพิจารณากันที่ อาชีพ รายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith. 1981 : 84-87) จากการศึกษาวิจัยพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง อาจเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ได้ ดังเช่นงานวิจัยของ เพียช (Lloyd. 1985 : 120 ; citing Pierce. 1968) ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกา ซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยและมีสถานภาพทางสังคมต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาว ซึ่งในเวลาต่อมา ฮิลเลย์ และ ดีบลาสซี (Haeley and De Blassic. 1974 : 15-24) โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1979) กลับพบว่า เด็กวัยรุ่นผิวดำในอเมริกามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาวเสียอีก

4. สังคมและกลุ่มเพื่อน สังคมและกลุ่มเพื่อนนับว่ามีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมี สิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับชมชอบจากกลุ่มเพื่อน ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Hamachek. 1978 : 4-5)

การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาได้ดีที่สุดนั้น เกี่ยวข้องปัจจัยหลัก 4 ประการคือ พฤติกรรม สถิติปัญญา ลักษณะทางกายภาพ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง เช่น ปัจจัยทางพฤติกรรม ได้แก่ ทักษะทางสังคมต่าง ๆ ปัจจัยทางสถิติปัญญา ได้แก่ ความเชื่อมั่นตนากการ การพูดเกี่ยวกับตนเอง ปัจจัยลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ ขนาดรูปร่าง ความบกพร่องบางอย่างทางกาย พัฒนาทางร่างกายสมกับวัยและท้ายสุดปัจจัยทางอารมณ์หรือที่เรามักจะเรียกกันในชีวิตประจำวันว่า “รู้สึก” มีบทบาทสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเองเนื่องจากบุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นอย่างไรก็ต่อเมื่อสามารถทำให้อารมณ์อยู่ในสมดุขยได้ ( Pope. 1988 : 7 )

### แนวคิดเชิงสังคมวิทยา

بابลาดีลิส (Babladelis. 1984 : 171 - 175) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ประกอบด้วยกระบวนการ 4 กระบวนการ ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. การสะท้อนจากผู้อื่น (Reflected Appraisal) บุคคลจะเรียนรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรได้จากผู้อื่นซึ่งอาจบอกตนด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางซึ่งการบอกเล่าหรือเสนอแนะนี้จะป็นกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเอง จากการศึกษาของเจอร์เกน (Babladelis. 1984 : 172 ; citing Gergen. 1965) ได้พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะสะท้อนได้จากคำพูดที่พูดเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ซึ่งเป็นผลเกิดจากการยอมรับตนเองของเขา จากผลการทดลองเจอร์เกน พบว่าการที่ผู้วิจัยแสดงการยอมรับกับกลุ่มทดลองสามารถทำให้กลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวก (positive-self statement) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นนั่นเอง และจากการศึกษาของبابลาดีลิส (Babladelis. 1984 : 172 ; citing Babladelis. 1961) พบว่าการใช้ภาษาง่าย ๆ อย่างจำกัด (ใช้การผกศัรยะและการพูดในลำคอที่แสดงว่ายอมรับ) สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การค้นพบเหล่านี้เป็นการให้ความหวังว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลจะประเมินตนเองจึงใช้วิธีการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่าเพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะนำไปสู่การลดคุณค่าในตนเองลง ดังนั้นจึงเป็นที่พบเสมอๆ ว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่นเพื่อที่จะงวไ้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองจาก

การศึกษาวิจัยของ ลินน์และ โกลด์ (Babladelis. 1984 : 173 ; citing Lenny and Gold. 1982) พบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมมีผลต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ถ้าบุคคลได้ทำอะไรในวิถีทางที่แน่นอนแล้ว เราจะสามารถสังเกตได้ทั้งพฤติกรรม และผลที่ตามมาเพื่อประเมินตนเอง มีการศึกษาที่ได้สนับสนุนความคิดนี้โดยให้กลุ่มตัวอย่างสัญญาว่าจะพูดชมเชยตนเอง หลังการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เจอร์เจน และมารเชก (Babladilis. 1984 : 174 ; Gergen and Marecek. 1978) ได้ชี้ให้เห็นว่ามีหลายสถานการณ์ที่การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาได้ชี้ว่าการแสดงบทบาทสมมติ ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถอธิบายให้เข้าใจได้หลายทฤษฎี คือ

- 1) ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยโดยนำทัศนะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้
- 2) ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรม ของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตน เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 3) ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติเขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง
- 4) ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท ซึ่งอาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจจะเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. การแบ่งแยกทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาพบว่าคนผิวดำและผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคนผิวขาวและผู้ชาย ตัวอย่างของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำเห็นได้จากเด็กผิวดำจะชอบคู่กัดตาสีขาวมากกว่าสีดำ (Babladelis. 1984 : 174 ; citing Clark and Clark. 1947) และได้บรรยายถึงผลการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำว่าเป็นเสมือนการลดชั้นของคนผิวดำอย่างต่อเนื่องสืบมาในโลกของคนผิวขาว (Babladelis. 1984 citing Clark. 1965 ; Grier and Cobb. 1968) การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิงพบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย ว่ากันตามคุณสมบัติตามแบบประเพณีแล้วเพศชายจะได้รับความนิยมและให้คุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Rosenkrantz et al. 1968 ; Broverman et al. 1972 ; citing Babladelis. 1984) ในการศึกษาเรื่องคุณลักษณะทางเพศพบที่มีความสัมพันธ์สูงระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับลักษณะของความเป็นชาย (Masculinity) ในบุคคลทั้งเพศชายและหญิง ( Babladelis. 1984 : 175 ; citing Antill and Cunningham. 1979 ; Spence and Helmreich. 1978 ; Shumsky. 1980 )

การเห็นคุณค่าในตนเองเชิงสังคมวิทยาเป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม

## แนวคิดเชิงจิตวิทยา

แนวคิดของ คาร์ล อาร์ รोजอร์ (Carl R. Rogers) (โสภณ. 2536 : 57-61) นักจิตวิทยาที่มีชีวิตส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหา วิธีการของรอเจอร์คือให้คนไข้ได้ระบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองออกมา เขาเชื่อว่าประสบการณ์แต่ละเรื่องของแต่ละคนนั้นไม่ได้มีความสำคัญเพียงแก่ที่จะนำมาเล่าให้ใครฟังเท่านั้น แต่ความสำคัญอยู่ที่การได้รับรู้รับฟัง และนำประสบการณ์มาวิเคราะห์ มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและเป็นผู้ที่สามารถที่จะปรับแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ หากได้รับการช่วยเหลือจากผู้บำบัด รอเจอร์มีความเห็นสอดคล้องกับมาสโลว์ที่ว่า พลังที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ก็คือ การที่มนุษย์สามารถยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับมนุษย์ได้

รอเจอร์เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพว่าเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อ เด็กโตขึ้นเด็กเริ่มสามารถที่จะแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมจากเหตุการณ์รอบ ๆ ตัว คำว่าตนเองในเด็กจะเริ่มต้นพัฒนาเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. เด็กจะยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าเป็นความจริงและ ไม่มีใครที่จะรู้จัก "ความจริง" นั้น ๆ ได้ดีเท่ากับตนเอง
2. สิ่งที่ติดตัวมาแต่แรกเกิดก็คือ แนวโน้มที่จะยอมรับความจริง
3. เด็กๆจะมีการตอบโต้สัมพันธ์กับ "ความเป็นจริง" ด้วยการพยายามที่จะยอมรับสภาพความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็กในวงแคบก่อน
4. เด็กจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะรวมไม่แยกย่อยในการที่จะยอมรับความเป็นจริงนั้นๆ
5. เด็กจะชื่นชมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจ และประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็น ประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับเด็ก ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ได้สร้างความพอใจให้กับเด็กจะหมดค่าไป
6. เด็กจะชวนขวายเพื่อให้พฤติกรรมที่เด็กพอใจนั้นเกิดขึ้นต่อเนื่อง หรือเกิดขึ้นอีก โดยจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นภาพ"ตนเอง"เริ่มขยายกว้างขึ้นความสำคัญของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็กจะเริ่มเพิ่มมากขึ้น ในช่วงนี้ รอเจอร์ เชื่อว่าเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับคือเด็กต้องการที่จะเป็นที่รักและยอมรับของบุคคลรอบ ๆ ตัวเด็ก ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเองเด็กไม่เพียงต้องการที่จะทำให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกในทางดีต่อตัวเด็กเท่านั้น เด็กยังต้องการที่จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะผู้ใหญ่รอบตัวเด็กเริ่มจะมีความคาดหวังจากตัวเด็กมากยิ่งขึ้น เด็ก

จะเริ่มรู้สึกว่าการที่จะได้รับความอบอุ่น ความรักที่ผู้ใหญ่จะหยิบยื่นให้นั้น เด็กจะได้รับก็ต่อเมื่อเด็กได้ปฏิบัติตามหรือมีการกระทำที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตัวเองจะได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างก็ต่อเมื่อเด็กได้กระทำทางที่ดี เด็กจะสร้างความรู้สึกมีคุณค่าขึ้นจากเงื่อนไขดังกล่าว หากเด็กประสบความสำเร็จจากการที่ได้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป และได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบตัวเด็ก

รอกเจอร์ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพัน 3 ระบบของบุคลิกภาพ คือ

1. ระบบอินทรีย์ อันได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์
2. สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสั่งสมไว้ สนามประสบการณ์จะเป็นจุดรวมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์
3. "ตนเอง" ซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่ละบุคคลจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับบางครั้งจะปฏิเสธ หรือบางครั้งอาจบิดเบือนการรับรู้เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้หาประสบการณ์ที่รับรู้ตรงกับภาพตนเองนั้นซึ่งตรงกับความรู้สึกและความสามารถของระบบอินทรีย์ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึก การหลอกตนเองก็จะน้อยลง ในการตรงกันข้ามหากประสบการณ์ที่ตนรับรู้ไม่ตรงกับภาพของตนเอง ประสบการณ์นั้นจะถูกสืบทอดเป็นประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน รอกเจอร์ให้ความเห็นว่าภาพของตนเองนั้นเป็นอุดมการณ์และจะเป็นความปรารถนาสูงส่งที่เข้าตัวใฝ่ฝันที่จะเป็นและจะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่าง ๆ จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ รอกเจอร์ชี้ให้เห็นว่าหากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิตโดยผสมผสานระบบทั้งสามของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้ว บุคคลนั้นก็สามรถที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่าง ๆ และสามารถทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ และการยอมรับประสบการณ์นั้น ๆ เข้าสู่ระดับสำนึกทำให้ตนเองมีโอกาสไต่ตรองการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนว่า ดีหรือไม่ ถูกต้องสมเหตุสมผลหรือไม่ ควรจะกระทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ (Fully Functioning Person) ได้แก่

1. เปิดใจกว้าง ยอมรับอดีต และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. มีความเป็นอิสระ
5. มีความคิดสร้างสรรค์



ร็อบเจอร์ เชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือ การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบด้วยการที่แต่ละบุคคลจะพยายามทำพฤติกรรมซึ่งเหมาะสมโดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับประสบการณ์ของตนเองโดยใช้เป็นสิ่งนำการกระทำ ในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ตามความคิดของร็อบเจอร์มีส่วนคล้ายของมาสโลว์ แนวความคิดเรื่องการยอมรับตนเองของร็อบเจอร์ประกอบด้วย

1. การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขของแต่ละบุคคลต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับโดยไม่คำนึงถึงว่าจะจะเป็นประสบการณ์ทางด้านบวกหรือลบก็ตาม
2. ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขวางประสบการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามา แต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่าอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าตนเองพร้อมและเปิดใจกว้างในการที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมากำหนดทางให้ตนเดิน
4. มีความเป็นอิสระ คือมีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือการคาดหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใด ๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา
5. มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่ยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงหรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้

แนวคิดทฤษฎีร็อบเจอร์ คือการพัฒนาคนให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง นั่นคือการพัฒนาให้บุคคลได้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเด็กรับรู้ว่าได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้นจะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับแนวทางการพัฒนาของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ที่จะต้องพัฒนาให้เด็กได้มีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา หรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้

เท่าที่กล่าวมา จะเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตใจ บุคลิกภาพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมากจึงสมควรที่จะส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

## การเห็นคุณค่าในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โทรบริดจ์ (Trowbridge. 1972 : 63-65) ศึกษาสถานภาพสังคมเศรษฐกิจและอัตมโนทัศน์ในเด็กโดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ในการอ่านในเด็กระหว่าง 0.35 ถึง 0.45 ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับสถานภาพเศรษฐกิจสังคม ต่อมาไซมอนและไซมอน (Simon and Simon. 1975 : 97-99) ศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Chang. 1976 : 111-13 ; West and Fish. 1973)

ส่วนในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบคแมน (Bachman. 1970) ได้เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-Esteem) กับการประเมินผลงานในชั้นของนักเรียนเกรดเก้า และพบความสัมพันธ์เท่ากับ 0.23 และเมื่อเปรียบเทียบกับอัตมโนทัศน์ด้านความสามารถในงานด้านการเรียน (School Work) พบความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น 0.48 ในขณะที่ บรู๊คโอเวอร์และคณะ (Brookover and others. 1965) พบความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ด้านความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าระหว่าง 0.56-0.65 และได้มีการพัฒนามาตรวัดของบรู๊คโอเวอร์จนสามารถทำนายความสำเร็จทางด้านการศึกษา ได้สูงกว่าแบบวัดความถนัดทางการเรียน (Jones and Grieneeks. 1970)

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในการได้ มีการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่เด็ก โดยการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหรือไม่นั้น มีผลวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนว่าการจัดกิจกรรมพิเศษให้กับเด็กจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก (Gurney. 1988 : 72 ; citing Coley. 1973) ทั้ง ๆ ที่มีความเชื่อกันอย่างกว้างขวางว่าการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยพัฒนาการเรียนของเด็ก แต่ก็ยังยากที่จะระบุว่าอะไรเป็นผลโดยตรง จากงานของลอเรนซ์ (Lawrence. 1973) รายงานว่ากิจกรรมการให้คำปรึกษาช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กที่ฝึกฝนการอ่านและช่วยพัฒนาทักษะในการอ่านของเด็ก และบรู๊คโอเวอร์และคณะ (Brookover and others. 1965) พยายามส่งเสริมการเรียนของเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำโดยการสร้างเสริมอัตมโนทัศน์ซึ่งก็พบว่าประสบความสำเร็จ โดยขั้นแรกให้บิดามารดาพูดคุยเชิงบวกเกี่ยวกับผลงานที่โรงเรียนของเด็กปรากฏว่าผลที่ได้รับไม่คงอยู่นาน หลังจากนั้นคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) พบว่าสาเหตุและความสัมพันธ์ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและเด็กมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ครูผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำควรจะให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ที่จะส่งผลต่อความมีคุณค่าในตนเองของเด็ก (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532

: 3 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1967) เมื่อเป็นเช่นนี้ครูที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กที่มีผลการเรียนต่ำจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเหล่านี้มิใช่น้อย

จากผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีผลในเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง และสูงกว่าปานกลาง แต่จะมีผลสูงในเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จากผลวิจัยที่กล่าวข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### แนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

กูเปอร์สมิธ (Gurney. 1988 : 27-28 ; citing Coopersmith. 1959) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
  2. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
  3. มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
  4. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน
- บรู๊ค (Brooks. 1992 : 544-548) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
4. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
5. ช่วยให้ได้รู้สึกรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

เจอร์ดาโน และอีเวอร์รี (Girdano and Every. 1979 : 146-149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผลดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ของตน (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลโดยยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก แซสซี (Sasse. 1978 : 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลาย ๆ

เดือน

บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความ สำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง การที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลงโดยยังสามารถคงในสิ่งที่ตนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจน้อยลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับ คำถามที่ว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน?" นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักจิตวิทยาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์หาแนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การให้การยอมรับด้วยการรับฟังความคิดเห็น มีการเสริมแรงให้กำลังใจซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของบรู๊ค (Brook. 1992) ที่ว่าการสนับสนุนให้กำลังใจและการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกสามารถช่วยให้เกิดกำลังใจและเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายอาจส่งเสริมได้โดยการใช้กิจกรรมคลายเครียดต่างๆ เพื่อให้เกิดความสดใสและความสมดุลระหว่างกายและจิตใจ (เกียรติวรรณ งามาตยกุล. ม.ป.ป. : 4)

2. จัดกิจกรรมเพื่อให้โอกาสแก้ปัญหาพร้อมกันโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และใช้ปัญหาแบบปลายเปิดเพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระและสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือ เห็นคุณค่าในตนเองได้ (Coopersmith. 1988 ; Bruno. 1983 : 363) ซึ่งรอนกิน (Ronkin. 1982 : 1093-A) พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ ด้วยกระบวนการกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

3. เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจในความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น ซึ่งฮอเซอร์แมน และคณะ (Hauserman and others. 1976) พบว่านักเรียนประถมศึกษาจากกลุ่มทดลองที่มีการจดบันทึกสิ่งที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจตนเองและได้รับแรงเสริมจากครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นอกจากนี้แดนซิก (Danzig. 1978) มีผลการวิจัยที่สนับสนุนความเห็นของเฮาเซอร์แมนและคณะ

4. มีการให้คาดหวังถึงวันข้างหน้าหรือตั้งเป้าหมาย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงงานที่ทำสำเร็จแล้วจะเป็นการชื่นชมตนเองและให้กำลังใจตนเอง (Sasse. 1978 : 48)

5. มีการวิเคราะห์และให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแก้ปัญหาพร้อมกันช่วยให้เกิดการเสนอแนะ ให้ด้วยเหตุผล ทำให้เกิดการยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ดังที่บรู๊ค (Brook. 1992) กล่าวว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้เกิดความตระหนักและยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวของตน

### การคลายเครียด

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาตุคความขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการ

ของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น เป็นเหตุให้ร่างกายขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด และพฤติกรรม (Selye. 1956 : 53-54) ความเครียดจะส่งผลถึงอารมณ์ ภาวะสุขภาพ พฤติกรรม และการทำงานของบุคคล ยกตัวอย่างในด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว แผลในกระเพาะ อาเจียน เบื่ออาหาร หอบหืด ฯลฯ ทางด้านจิตใจ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ อารมณ์หงุดหงิดง่าย ซึ่งการผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี อาทิเช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดสัมผัส การทำสมาธิ การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีจิตคุมกาย เป็นต้น

ในปัจจุบันการคลายความเครียดตามแนวনীโอฮิวแมนนิสได้รับความสนใจจากสังคมและวงการศึกษาค่อนข้างมาก ในชั้นแรกบรรยากาศในชั้นเรียนควรเป็นบรรยากาศแห่งความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจ และความรัก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ม.ป.ป. : 64-71)

นอกจากนี้มีการพัฒนาจิตเหนือสำนึก หรือการหยั่งรู้เอง (Intuition) ตามหลักทางวิทยาศาสตร์คือพยายามหยุดการทำงานของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของคนเรา เพื่อที่จะให้จิตเหนือสำนึกของเราได้มีโอกาสทำงานได้อย่างเต็มที่ เทคนิคนี้ได้รับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาจากการทดลองด้วยตนเองของนักปราชญ์โบราณสืบต่อกันมาเป็นเวลาหลายพันปี โดยกระบวนการทำสมาธิ (Meditation) เช่นให้จิตใจจดจ่อกับเสียง ประกอบกับการหายใจอย่างมีจังหวะซึ่งจะสามารถสยบความคิดอันวุ่นวายที่มักจะผุดขึ้นจากจิตใต้สำนึกได้เป็นอย่างดี พลังจิตอันมหาศาลอันเกิดจากจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว จะค่อย ๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือ สำนึก อันเป็นอาณาเขตแห่งการหยั่งรู้เอง (Intuition) เป็นดินแดนแห่งความรู้ ที่ไม่ได้มาจากตำราหรือการรับฟังจากผู้อื่น และนำมาซึ่งความสุขและความปลาบปลื้มปีติอันยิ่งใหญ่ของจิตใจ

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับคลื่นสมองเมื่อเร็ว ๆ นี้ ทำให้นักวิทยาศาสตร์ได้ยอมรับกระบวนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจของนักปราชญ์โบราณมากขึ้น เชื่อว่าการทำสมาธิจะทำให้คลื่นเบต้า (Beta Wave) ที่มีจังหวะเร็วและไม่แน่นอนค่อย ๆ สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ในไม่ช้าผู้ทำสมาธิก็จะเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจคลื่นสมองของผู้ทำสมาธิก็จะมีค่าที่ช้าและแน่นอนขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นคลื่นเซต้า (Theta Wave) นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเป็นสภาวะที่คนจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิต และมีความสงบทางจิตใจสูงที่สุด สมาธิให้ประโยชน์สูงสุดแก่บุคคลคือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพสูงขึ้น มีจิตจดจ่อกับงานที่ทำโดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ตื่นตัว และใช้สมองได้มากกว่าที่เคย

สมาธิที่ดีเปรียบเป็นพื้นฐานของการแสวงหาความรู้ ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจเป็นสมาธิสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายซ้ำมีงานวิจัยยืนยันว่าสุขภาพร่างกายดีขึ้น

โรงเรียนจึงควรสร้างสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เด็กได้เผชิญกับปัญหาที่เด็กไม่ได้คาดคิดมาก่อน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ รู้จักแก้ปัญหาและเผชิญกับความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต พร้อมกันนั้นก็ควรให้เด็กได้มีโอกาสผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการฝึกทำอาสนะท่าต่าง ๆ รวมทั้งการฝึกทำสมาธิ เด็ก ๆ เหล่านี้จะกลายเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว และมีความอดสาหะพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งปวงในชีวิต และทราบความจริงของชีวิตที่ว่า การต่อสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ นี้แหละ คือ แก่นแท้ของชีวิต และไม่มีอุปสรรคหรือความยากลำบากใด ๆ ที่จะเกินกว่าความสามารถในการแก้ปัญหาของคนเรา (เกียรติวรรณ อดายุกุล. ม.ป.ป. : 64-71)

#### กระบวนการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งแนวทางและกระบวนการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมการอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องอาศัยกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
2. กระบวนการแก้ปัญหา

#### กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

##### ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคนเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (ทิสนา แจมณี. 2522 : 1)

หลุยส์ จาปาเทศ ( สุริน คล้ายรามัญ. 2529 : 18 ; อ้างอิงมาจาก หลุยส์ จาปาเทศ : 2522 :48)กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการมีปฏิริยาโต้ตอบกันในกลุ่ม อิทธิพลของปัจจัยต่างๆที่มีต่อกัน ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการแก้ไขปัญหาของกลุ่ม

เทคนิคหรือวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและบังเกิดผลมากที่สุด บัญชา ศรีประมง (2521. ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่มุ่งฝึกให้คนรู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มิใช่ต่างคนต่างทำ เป็นการรวมพลังทั้งกายและความคิดเข้าด้วยกัน รวมกันได้เท่าไรก็ยังมีพลังมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้การรวมตัวกันจะต้องเป็นกลุ่มที่มุ่งหมายในการทำงานด้วยกันจนเกิดผลได้จริงสำหรับกลุ่มของตน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม มีการรวมพลังทั้งความคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และรวมพลังอันเกิดจากการกระทำงานร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างงานที่อยู่บนพื้นฐานของความต้องการของส่วนรวม

#### ความสำคัญของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์อาศัยแนวคิดพื้นฐาน 2 ประการคือ ปรัชญาการสอนแบบพิพัฒนาการ เพื่อพัฒนาสังคมประชาธิปไตยและการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องของกลุ่ม วิทยาการด้านนี้จะครอบคลุมเนื้อหาเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ ลักษณะของกลุ่ม การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ตลอดจนการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การใช้วิธีการกลุ่มจะส่งเสริมด้านจิตใจมากกล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (ทิสนา แชนมณี. 2522 : 18) กระบวนการกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่สำคัญดังนี้

1. ทักษะทางสังคม ( Social Skill ) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะในการค้นคว้า ( Study Skill ) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การฟัง การพูด การอ่าน และการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา ( Intellectual Skill ) ได้แก่ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล



4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม ( Group Work Skill ) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่นทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ( วิไลวรรณ สันถะโกมล. 2522 : 20 )

การเรียนรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ นอกเหนือจากห้องเรียน เช่น ทักษะในการอยู่ร่วมกันในสังคม การแก้ปัญหาในอนาคต การพัฒนาสังคมและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ( สุรินทร์ คล้ายรามัญ. 2529 : 32 ) ทักษะดังกล่าวช่วยให้ผู้ผ่านกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ พัฒนาด้านสังคม อารมณ์ สติปัญญา และการแสดงออกที่สร้างสรรค์ ย่อมจะนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### หลักการของกระบวนการกลุ่ม

ตามหลักการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ถือว่าผู้เรียนทุกคนเป็นผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมก็ต่อเมื่อผู้เรียนเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งมีหลักการ 2 ข้อใหญ่คือ

1. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มย่อย ( Active Participation )
2. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ เนื้อหา ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ( Analysis )

#### ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกระบวนการกลุ่ม

เขาวา เดชะคุปต์ (2522 : 228-231) ได้แบ่งลำดับการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้เป็น 4 ขั้นดังนี้คือ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ( Participation or Involvement Stage )

การเริ่มต้นการเรียนรู้จะเริ่มจากการที่ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เข้าใจ นอกจากนี้การเรียนรู้จะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุกด้านดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ( Physical Involvement ) ได้แก่การที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ( Learning by Doing ) รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ (Ego or Emotional Involvement) การเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง ได้รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆเกี่ยวกับสิ่งที่กระทำในขณะที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดีและช่วยให้จำเนื้อหาวิชานั้นได้นาน

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง (Intellectual or Mental Involvement) การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญา คือการที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้งจากการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ การสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อตัวผู้เรียนมากขึ้นและเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม ( Social Involvement ) การเรียนรู้โดยการแบ่งกลุ่มย่อยตามหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นี้ เพื่อให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างทั่วถึง ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ จะเกิดปฏิสัมพันธ์ ( Interaction ) หรือการแลกเปลี่ยนความคิด ประสพการณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดี

## 2. ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis Stage)

หลังจากผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสพการณ์การเรียนรู้ที่ค้นพบ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลของการเรียน ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

## 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage)

เมื่อผู้เรียนพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง การเรียนรู้ที่ได้รับนี้ นอกจากจะเป็นการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้วเรายังเรียนรู้การแก้ปัญหาเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆขึ้นในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นที่เชื่อได้ว่าเมื่อผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้และเข้าใจหลักการของเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้วจะสามารถนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นทำได้สองลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง (Self-Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ต่าง ๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

#### 4. ขั้นประเมิน (Evaluation Stage)

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เกิดขึ้นโดยตัวผู้เรียนโดยตรง และเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้เรียนย่อมจะทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มได้เป็นอย่างดี การประเมินผลการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ถือว่าผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปรายและให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

✓ ที่กล่าวมาจะเห็นว่าการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้ผู้เรียนซึ่งแต่ละคนมีส่วนในการเรียนรู้และค้นพบด้วยตนเอง ย่อมนำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจ ในความสามารถของตนเองเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อกลุ่ม การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จึงช่วยให้ผู้เรียนได้รับการเสริมด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังเช่นผลการวิจัยของพัชรี วรรณ ( 2522 : 149-150 ) ศึกษาพบว่ากิจกรรมกลุ่มมีผลต่อผู้เรียนในด้านต่างๆ เช่น ทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้เกิดการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงความคิดเห็นและความสามารถในกลุ่ม ทำให้ทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะในโอกาสที่ได้เป็นผู้นำจะมีความภาคภูมิใจและมั่นใจมากยิ่งขึ้น เพราะเห็นว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้มีกำลังใจที่จะตั้งความหวังให้กับตนเอง อีกอย่างหนึ่งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันจึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกอื่นในกลุ่มพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง อิทธิพลของกลุ่มยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองและผู้อื่นด้วยเพราะเมื่อร่วมกลุ่มสมาชิกจะต้องพยายามทำความเข้าใจสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มโดยการยอมรับฟังเหตุผล เคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน การได้ทำงานร่วมกันทำให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิก ทราบถึงความรู้ ความสามารถพิเศษของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสมาชิกอื่น หากได้รับการยอมรับจากสมาชิกจะทำให้เกิดความรู้สึกแห่งการยอมรับ ความอบอุ่น สมาชิกทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อกันทำให้เกิดความสามัคคีขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจากผลการศึกษาของแมคอินไทร์ (สุรินทร์ คล้ายรามัญ. 2529 : 54 อ้างอิงมาจาก McIntire. 1953 : 456-459 ) ได้ศึกษาอิทธิพลของความไวในการรับรู้ที่มีต่อระดับความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตบัณฑิตศึกษาจำนวน 17 คน พบว่า กระบวนการกลุ่มช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการนำตนเองและการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและความ

สามารถดังกล่าวคงอยู่แม้เวลาจะผ่านไปหนึ่งปี ทั้งนี้เนื่องจากการอภิปรายวิเคราะห์ซึ่งทำให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่กัน ซึ่งมีคุณค่าในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง ดังที่ บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรงซึ่งเป็นการเสนอแนะโดยตนเองหรือผู้อื่นล้วนมีผลให้เกิดกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองและเกิดความภาคภูมิใจ

นอกจากนี้พบว่า การแสดงบทบาทและการสื่อความหมายด้วยการอภิปรายในกิจกรรมกลุ่มแบบยาวนาน (Marathon Group) ซึ่งใช้เวลา 30 ชั่วโมง ช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษามีความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น (สุรินทร์ คล้ายรามัญ. 2529 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Quinan and Foulds. 1970) และพบว่ากิจกรรมกลุ่มช่วยเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์ สามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง มีความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ควบคุมตนเองและนับถือตนเอง (สุรินทร์ คล้ายรามัญ. 2529 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Treppa and Frike. 1972 )

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่ากระบวนการกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมคุณลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองอย่างเด่นชัด เช่น การยอมรับในตนเอง การเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น จึงน่าที่จะนำมาใช้ในการกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

#### การแก้ปัญหา (Problem Solving)

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมมนุษย์เรา ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปัญหาที่ง่ายหรือยากต่อการแก้และเพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีนั้น มนุษย์เราต้องมีสติปัญญาและมีทักษะในการแก้ปัญหาของคนให้หมดสิ้นไป คนเราแต่ละคนล้วนแต่กำลังเผชิญกับปัญหาและต้องตัดสินใจแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา หลายๆครั้งที่กระบวนการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ทำโดยอัตโนมัติจนเราไม่ได้ตระหนักว่าเราผ่านกระบวนการแก้ปัญหาอย่างไร เด็กๆก็ต้องเผชิญกับปัญหาทุกวันเช่นกัน เช่น เพื่อนแกล้ง กังวลเรื่องสอบ เพื่อนไม่ให้เล่นด้วย ฯลฯ บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่เข้าไปช่วยแก้ไข แต่ก็มีหลายครั้งที่เด็กแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เด็กเล็กสามารถที่จะเรียนรู้ขั้นตอนการแก้ปัญหาได้และควรได้รับการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา เด็กที่เข้าใจทักษะการแก้ปัญหาก็เปรียบเด็กอื่น การที่ได้รับการสอนให้ใช้กลวิธีแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับปัญหาได้ซึ่งมีผลให้คลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาก็จะมีผลทางบวกต่อความสามารถทางวิชาการ มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีทักษะด้านการแก้ปัญหาก็จะมีโอกาสน้อยมากที่จะประพฤตินกเเรเป็นปัญหาวัยรุ่นติดสุราหรือยาเสพติด หรือมีปัญหาทาง

จิตใจรุนแรง ความสามารถแก้ปัญหาได้โดยอัตโนมัติจะทำให้เด็กรู้สึกปลื้มใจและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Pope. 1988)

### ความหมายของปัญหาและการแก้ปัญหา

เมเยอร์และไฮด์เกอร์เคน (Meyer and Heidgerken. 1962 : 200) ได้ให้ความหมายของปัญหาไว้ว่าเป็นเหตุการณ์หรือเรื่องใดๆ ก็ตามที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานมิให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาสาเหตุและที่มาของปัญหานั้นๆ และต้องมีกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นให้หมดสิ้นไป

บอร์น เอกสเตรนค์ และโดมิโนสกี (Bourne, Ekstarand and Dominoski. 1971 : 9) กล่าวถึงการแก้ปัญหาว่า เป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์เดิม และส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน แล้วนำมาจัดเรียงลำดับใหม่เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

กานเย่ และบริกค์ (แก้วดา คณະวรรณ. 2524 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Gagne and Brigg. 1974 ) กล่าวว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) อย่างหนึ่งที่สามารถสอนกันได้ และสามารถนำทักษะนี้ในด้านนี้ไปถ่ายโยงใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2528 : 259) กล่าวว่า การแก้ปัญหา หมายถึง การใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรง (มีผู้อบรมสั่งสอน) และทางอ้อม (เรียนรู้ด้วยตนเอง) มาแก้ปัญหานั้นที่ประสบ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การแก้ปัญหา หมายถึง พฤติกรรมการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนต้องอาศัยความรู้ ความคิด ประสบการณ์เดิม และกฎ (Rule) มาใช้ในการแก้ปัญหา (การแก้ปัญหาและการคิดจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก)

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

#### ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจท์

แนวความคิดของเพียเจท์เกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้เริ่มด้วยความเชื่อที่ว่า การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรากฐานการปฏิบัติการของสมอง พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เด็กมีต่อสิ่งแวดล้อมพัฒนาการทางสติปัญญาเหมือนกับพัฒนาการทางร่างกายด้านต่าง ๆ ที่ค่อย ๆ เติบโตจนถึงขีดสูงสุดในระยะวัยรุ่น เพียเจท์ทุ่มเทความสนใจศึกษาเรื่องกระบวนการคิดของเด็กแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น เพียเจท์เชื่อว่า การศึกษากระบวนการคิดของ

เด็กจะเป็นแนวช่วยให้เข้าใจกระบวนการคิดของเด็กว่าแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ ช่วยให้เขารู้จักเอ็นดู เข้าใจเด็กและสามารถให้อภัยเด็กได้มากขึ้น (ประสาธ อิศรปริดา. 2523 : 120-121) เพียเจท์ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างทางความคิดว่ามีอยู่ 6 ชั้น พัฒนาการของความคิดเริ่มจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูงตามลำดับและเชื่อว่าความคิดมี 2 ด้าน ที่สัมพันธ์กันคือ โครงสร้าง (Structure) และหน้าที่ (Function) เนื่องจากเพียเจท์เป็นนักชีววิทยาเขาจึงมองหน้าที่ของสมองในเชิงชีวภาพ เขากล่าวว่าคนเราต้องปรับตัวทางด้านความคิดโดยอาศัยกระบวนการพื้นฐาน 2 แบบ ซึ่งทำงานต่อเนื่องกันและสนับสนุนกันโดยมีอาจจะขาดจากกันได้ (ฉันทนา ภาคบงกช. 2528 : 8) ในการพัฒนาความคิดไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น ต้องอาศัยกระบวนการทั้ง 2 คือ การรับและปรับเข้าสู่โครงสร้างทางความคิด (Assimilation) และการปรับขยายโครงสร้างทางความคิดเพื่อรับสิ่งเร้าใหม่ (Accommodation) โครงสร้างและพัฒนาการทางความคิดในแต่ละชั้นแตกต่างกัน เมื่อถึงระดับวุฒิภาวะและมีสภาพแวดล้อมช่วยกระตุ้นจะช่วยให้เด็กได้ปรับความรู้ใหม่เพื่อนำไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น การแก้ปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งช่วยกระตุ้นเด็กคิด สำหรับกลุ่มที่ใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาอยู่ในขั้นที่ 4 ของเพียเจท์ คือ ระยะแก้ปัญหาด้วยเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม (Formal Operation) เด็กอยู่ในช่วงอายุ 11 ขวบขึ้นไปหรืออยู่ในวัยรุ่น ขั้นนี้จะเป็นขั้นสุดท้ายของการพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก เพียเจท์กล่าวว่าความคิดความเข้าใจของเด็กในขั้นนี้ จะเป็นขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด คือเด็กสามารถจะคิดได้แม้สิ่งนั้นไม่ปรากฏให้เด็กเห็นสามารถตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ได้ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ โดยมีการคิดก่อนแก้ สามารถเข้าใจสูตรหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ดี พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้ จะเจริญเต็มที่แต่อาจมีการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างจากผู้ใหญ่ อยู่บ้าง เพราะมีประสบการณ์น้อยกว่า (มสธ. 2525 : 68-71)

ทฤษฎีของเพียเจท์มีอิทธิพลต่อนักจิตวิทยาผู้สนใจเกี่ยวกับกระบวนการคิดและแก้ปัญหา ความเด่นของทฤษฎีขึ้นอยู่กับการศึกษาความซับซ้อนของพฤติกรรมความคิดให้เข้าใจและอธิบาย วิเคราะห์พัฒนาการอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพของโครงสร้างทางความคิดตามลำดับขั้น การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถ สังเกตได้จากพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก (ฉันทนา ภาคบงกช. 2528 : 10)

การแก้ปัญหาที่อาจใช้เป็นแบบปลายปิดหรือแบบปลายเปิดซึ่งเรียกว่าการแก้ปัญหาแบบสร้างสรรค์ ปัญหาที่ควรนำปัญหาปลายเปิดมาใช้ในกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเปิดโอกาสให้เด็กคิดอย่างอิสระและไม่มีคำตอบถูก ผิดตายตัว ทำให้ผู้ตอบมีความมั่นใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

อารี รังสินันท์ (2526 : 10) ได้สรุปการแก้ปัญหาปลายเปิดหรือปัญหาแบบสร้างสรรค์ไว้หลายรูปแบบ

## ขั้นตอนการแก้ปัญหาแบบสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

รูปแบบของพานส, โนลเลอร์ และ บียอนด์	รูปแบบของเฟลยูเซน และ กันทรี
1. ค้นหาความจริง	1. การเกิดปัญหา กระบวนการ - คล่องตัว, ยืดหยุ่น, ความใหม่ การตัดสินใจ - ประเมิน
2. ค้นหาปัญหา	2. การประเมินปัญหา กระบวนการ - วิเคราะห์, ประเมิน
3. ค้นหาแนวคิด	3. กำหนดขอบเขตของปัญหา กระบวนการ - สังเคราะห์
4. ค้นหาทางเลือก	4. ค้นหาแนวคิด กระบวนการ - คล่องตัว, ยืดหยุ่น วิเคราะห์, ความใหม่, ตัดสิน
5. ยอมรับข้อค้นพบ	5. สังเคราะห์ กระบวนการ - สังเคราะห์ ประเมินความคล่องตัว
	6. การนำไปใช้ กระบวนการ - สังเคราะห์ ประเมิน ความใหม่ ความยืดหยุ่น

### รูปแบบการแก้ปัญหาเชิงสังคม

การแก้ปัญหาแบบปลายเปิดนอกจากเป็นการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์แล้วยังเป็นการแก้ปัญหาเชิงสังคมซึ่งพบในชีวิตประจำวัน การแก้ปัญหามีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรมเป็นสำคัญ อารมณ์จะเป็นสิ่งบอกเหตุว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และต้องได้รับการแก้ไข เด็กจะต้องใช้สติปัญญาในการจับประเด็นปัญหาให้ถูกต้องและคิดกลวิธีที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นจึงวางแผนเลือกใช้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา ท้ายที่สุดใช้ทักษะด้านการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ทุกขั้นตอนสำเร็จเรียบร้อย ถึงแม้ว่ากระบวนการนี้จะซับซ้อนแต่สามารถนำมาสอนได้ โดย

แยกกระบวนการนี้ออกเป็นขั้นตอน (Pope. 1988 : 5 ; citing D'Zurilla and Goldfried. 1971 : 39) ดังนี้

1. รู้ว่าปัญหาเกิดขึ้น
  2. หยุดคิด และตัดสินใจว่าปัญหาคืออะไร
  3. คำนึงถึงจุดหมาย
  4. นึกถึงทางเลือกหลาย ๆ ทาง
  5. นำแต่ละทางเลือกมาพิจารณาถึงผลที่ตามมา
  6. เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
  7. กำหนดแผนการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอนเพื่อดำเนินการแก้ไขได้สำเร็จ
- การแก้ไขปัญหามันจะเริ่มต้นควรเริ่มจาก 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ปัญหาคืออะไร
2. จะแก้ปัญหายังไง
3. จะเกิดผลอย่างไรถ้าลองแก้ปัญหาดังนี้
4. อะไรคือทางเลือกที่ดีที่สุด

สไปแรคและคณะ (อาร์ รังสินันท์. 2526 : 10 ; citing Spirack and others. 1976 ) ได้เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหาดังนี้

1. ขอมรับและรับรู้ลักษณะของปัญหา (Problem Solving Orientation)
2. แยกแยะปัญหาและตั้งเป้าหมาย (Problem Identification and Goal Setting)
3. พิจารณาหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (Generation of Alternative Solution)
4. พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากทางเลือกและตัดสินใจ (Consideration of

Consequences Together with Decision Making)

5. วางแผนดำเนินการและตรวจสอบผล (Making Plans, then Checking for Success)

ผลของการดำเนินกิจกรรมการแก้ปัญหาร่วมกันจะช่วยพัฒนาความรู้สึก การรับรู้และการควบคุมตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความเชื่ออำนาจในตน ความเชื่อมั่นในตนเองความรับผิดชอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามการแก้ปัญหามีความเกี่ยวข้องกับด้านสติปัญญาตามที่ /กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2528 : 259-260) กล่าวได้ว่า ในการแก้ปัญหาแต่ละครั้งจะสำเร็จหรือได้ผลดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ระดับความสามารถของเขาวนปัญญา ผู้มีระดับเขาวนปัญญาสูง ย่อมสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้มีระดับเขาวนปัญญาดำ



2. การเรียนรู้ การแก้ปัญหาได้สำเร็จและรวดเร็ว เกิดจากการที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถจับหลักการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จะแก้ปัญหาได้รวดเร็วถูกต้อง

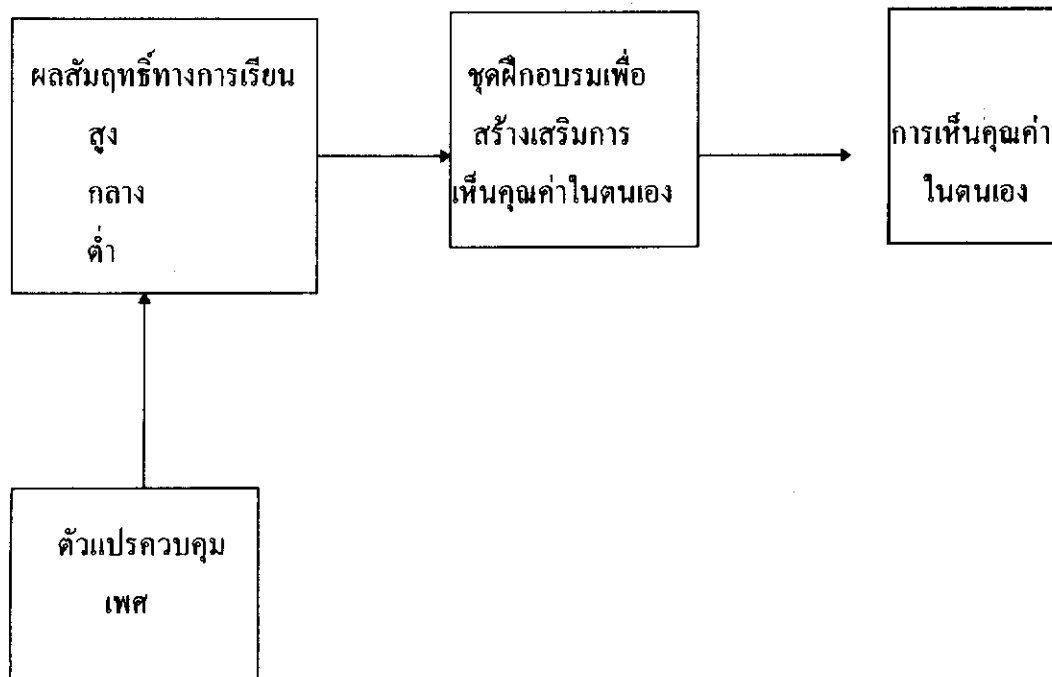
สรุปการแก้ปัญหาทั้งแบบสร้างสรรค์และเชิงสังคมที่กล่าวมามีขั้นตอนและกระบวนการที่คล้ายคลึงกันในแต่ละแตกต่างกันในรายละเอียด และควรนำมาใช้ในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ควรให้ความสำคัญกับอารมณ์ ความรู้สึกเพราะอารมณ์นำไปสู่การคิดและเมื่อเรารู้สึกเกี่ยวกับตนเองอย่างไรจะมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของเรา กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์เป็นตัวกำหนดความคิดและพฤติกรรมนอกจากนี้ในบางครั้งอารมณ์ยังมีผลก่อให้เกิดพฤติกรรมโดยไม่ทันคิดได้ ( Pope. 1988 : 12 ; citing Zojone. 1980 ) อารมณ์มีเกิดขึ้นในตัวบุคคลได้ทุกคนแต่ในวัยเด็กจะเรียกอารมณ์ว่ารู้สึกอย่างไรก็ตามมีเพียงบางคนเท่านั้นที่สามารถบอกถึงภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องซึ่งในวัยเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้ภาวะอารมณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองอย่างเหมาะสมและเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งใช้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยแสดงความรู้สึกของตนร่วมกับการสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่น

เท่าที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐานของการจัดการฝึกอบรมและส่งเสริมด้วย กระบวนการคลายเครียด การฝึกสมาธิ กระบวนการทำงานและแก้ปัญหาร่วมกัน โดยคำนึงถึงอาการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

ที่กล่าวมาคือการผสมผสานวิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักจิตวิทยา และ ผู้วิจัยทั้งหลายเพื่อให้ได้แนวทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย  
(Conceptual Framework)



สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง (Experimental Research) ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้กับเด็กกลุ่มทดลอง แล้วประเมินผลโดยการเปรียบเทียบ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลอง และเด็กในกลุ่มควบคุม

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ <sup>จังหวัดพิษณุโลก</sup>นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปรีณายกจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ทั้งเพศชายและหญิง ซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิชาภาษาไทย และวิชาคณิตศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหมายถึงได้เกรดของวิชาทั้งสามเท่ากับ 4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางหมายถึงได้เกรดของวิชาทั้งสามเท่ากับ 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหมายถึงได้เกรดของวิชาทั้งสามเท่ากับ 2 และ 1 จำนวนกลุ่มละเท่า ๆ กัน

กลุ่มทดลอง หมายถึงกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 30 คน

กลุ่มควบคุม หมายถึงกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 30 คน

#### ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นำรายชื่อเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ
2. ทำการสุ่มรายชื่อเด็กในแต่ละกลุ่มในข้อ 1 ให้มีเพศหญิงและเพศชายเท่า ๆ กัน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

### แบบแผนการทดลอง

การศึกษานี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Block Design (คุยฎี โยเหลา. 2535) โดยให้มีการจัดกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ดังนี้

	ได้รับการฝึก	ไม่ได้รับการฝึก
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	10	10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	10	10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	10	10

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 1. แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Self-Esteem Inventory : School Form) ฉบับนักเรียนสร้างขึ้นโดยสแตนเลย์ คูเปอร์สมิท (Stanley Coopersmith. 1984 : 5-8) ซึ่งจันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) แปลและดัดแปลงใช้กับนักเรียนไทย มีจำนวนทั้งหมด 52 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน คือ ด้านตนโดยทั่วไป ด้านตนทางสังคม-เพื่อน ด้านทางบ้าน-พ่อแม่ ด้านโรงเรียน-การศึกษา และการวัดความจริงใจของผู้ตอบ

ตาราง แสดงรายละเอียดของแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล  
ดัดแปลงจากคูเปอร์สมิธ

การเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวนข้อ	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
ด้านตนโดยทั่วไป	24	7	17
ด้านตนทางสังคม-เพื่อน	7	4	3
ด้านตนที่บ้าน-พ่อแม่	8	3	5
ด้านโรงเรียน-การศึกษา	5	1	4
ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ	8	-	-

จำนวนข้อในแบบสำรวจมีจำนวนข้อในแต่ละหมวด ดังนี้

1. ด้านตนโดยทั่วไปมี 24 ข้อประกอบด้วยข้อ 1, 3, 6, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 35, 36, 38, 41, 42, 45, 49, 50, 51
2. ด้านงานทางสังคม-เพื่อน มี 7 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 4, 7, 13, 19, 26, 43, 46
3. ด้านตนที่บ้าน-พ่อแม่ มี 8 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 5, 8, 10, 15, 18, 20, 27, 39
4. ด้านโรงเรียน-การศึกษา มี 5 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 2, 16, 21, 34, 48
5. การวัดความจริงใจของผู้ตอบ มี 8 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 24, 30, 33, 37, 40, 44, 47, 52

ตัวอย่าง แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวอย่าง	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้าพเจ้าเป็นคนที่รักมากที่สุด	✓	
2. ครูมักจะใช้ข้าพเจ้าทำงานอยู่เสมอ	✓	

## วิธีตอบแบบสำรวจ

สำหรับแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับของ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) นี้ จะให้ผู้ตอบ พิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองมีลักษณะเหมือนหรือไม่เหมือนข้อความนั้น ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองมีลักษณะเหมือนข้อความนั้นให้ตอบว่า "ใช่" ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองมีลักษณะไม่เหมือนข้อความนั้นให้ตอบว่า "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องข้อความนั้น ๆ

### การตรวจให้คะแนน

ผู้ตรวจ ตรวจแบบสำรวจตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้ คือ

ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก หากตอบว่า "ใช่" ได้ 1 คะแนนได้แก่ข้อ 1, 3, 4, 7, 8, 13, 18, 25, 26, 27, 34, 35, 36, 38, 41

ข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ หากตอบว่า "ไม่ใช่" ได้ 1 คะแนนได้แก่ข้อ 2, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 32, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 50, 51

ข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ หากตอบว่า "ใช่" ได้ 1 คะแนนได้แก่ข้อ 24, 30, 33, 37, 40, 44, 47, 52

### ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการฝึกอบรมนำแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองไปวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที
2. จัดการฝึกอบรมแบบเข้าค่ายเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน ตั้งแต่เวลา 6.30-21.00 น. ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 โดยจัดที่สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ฯ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร
3. หลังจากการเข้าค่าย จัดกิจกรรมเสริมและติดตามผลที่โรงเรียนระหว่างสัปดาห์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

4. ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการทำ 30 นาที

**2. ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง**

ในการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักจิตวิทยาต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับแนวความคิดของคูเปอร์สมิธ สามารถจะประมวลเป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

2.1.1 จัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศของการยอมรับด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมประสบความสำเร็จและมีการเสริมแรงให้กำลังใจ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของบรู๊ค (Brooks. 1992) ที่ว่าควรสนับสนุนให้กำลังใจและให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก เพื่อให้เกิดกำลังใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.2 จัดกิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสทำงานและแก้ปัญหาพร้อมกันด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยใช้ปัญหาประเภทโครงสร้างไม่สมบูรณ์หรือแบบปลายเปิดเพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระ และสามารถประสบความสำเร็จในการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหา (Brooks. 1992) นอกจากนี้การวิเคราะห์หลังจากทำกิจกรรมร่วมกันช่วยให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จ นอกจากนี้การเสนอแนะซึ่งกันและกันเป็นการให้ข้อมูลที่มีผลให้บุคคลมีกำลังใจและเกิดความภาคภูมิใจได้ (Bruno. 1983 : 363 ; Hanserman, Miller and Bond. 1971 ; Ronkin. 1982 : 1093A ; Sinibaldi. 1985 : 1523A)

2.1.3 กิจกรรมกลุ่มเพื่อการแก้ไขปัญหาพร้อมกัน โดยเปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น การรับฟังและยอมรับความคิดเห็นเป็นการฝึกสะท้อนความคิดเห็นและค่านิยมของคนให้ปรากฏและทำให้มีความเข้าใจในความคิดและค่านิยมของกันและกัน

2.1.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากการอภิปรายวิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มอยู่เสมอ ช่วยให้เกิดการยอมรับสภาพตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของบรู๊ค (Brooks. 1992) ที่ว่าการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้เกิดความตระหนักและยอมรับในความสำเร็จและล้มเหลวของตน

2.1.5 การนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้า มีส่วนช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงความสำเร็จของสิ่งที่ได้กระทำจะเป็นการชื่นชมตนเองและให้รางวัลตนเอง (Sasse. 1978 : 48) ซึ่งจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง (Danzig. 1978)

2.2 กำหนดรูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกนอกเวลาเรียนในเชิงปฏิบัติการแบบเข้าค่ายสามวันติดต่อกัน หลังจากนั้นจัดกิจกรรมเสริมระหว่างสัปดาห์จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมเวลาที่ใช้ในการฝึก 40 ชั่วโมง

2.3 เขียนกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยกิจกรรมการแก้ปัญหา โดยอยู่บนพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งให้ประเด็นด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Ronkin. 1982 : 1093A ) และมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Sinibaldi. 1985 : 1523A) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

แนวทางส่งเสริม	กิจกรรม
1. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศของการยอมรับ	กิจกรรมการบริหารเวลา กิจกรรมการฝึกหายใจอย่างลึก
2. การนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้า	กิจกรรมการฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน กิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมหาสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจที่สุด กิจกรรมสำรวจตนเอง
3. กิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสทำงานร่วมกันด้วยกระบวนการกลุ่ม	กิจกรรมการบริหารเวลา กิจกรรมการสื่อสาร
4. กิจกรรมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน	กิจกรรมการแก้ปัญหา
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากการอภิปราย วิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มอยู่เสมอ	กิจกรรมสำรวจตนเอง กิจกรรมการจินตนาการ กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย กิจกรรมทำงานกลุ่มร่วมกัน กิจกรรมสืบสวนสอบสวน กิจกรรมเรียนรู้อารมณ์ กิจกรรมสร้างความประทับใจ



2.4 นำชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสามเสน จำนวน 30 คน เป็นเวลา 3 วัน แล้วนำชุดฝึกอบรมไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

#### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

##### 1. แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำเอาแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลสามเสน จำนวน 200 คน วิเคราะห์หาความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder Richardson Formular 20) ก่อนนำไปใช้จริง พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -coefficient) มีค่าเท่ากับ .74 และเมื่อแยกวิเคราะห์รายด้านพบว่าด้านตนโดยทั่วไปมีค่าเท่ากับ .75 ด้านตนทางสังคม-เพื่อนมีค่าเท่ากับ .50 ด้านทางบ้าน-พ่อแม่มีค่าเท่ากับ .77 ด้านโรงเรียน-การศึกษามีค่าเท่ากับ .52

##### 2. ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ดร.ดวงใจ สอดคล้องของเนื้อหาในชุดฝึกอบรมกับแนวคิดและทฤษฎี จากนั้นได้นำเอาชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนอนุบาลสามเสน จำนวน 30 คน เป็นเวลา 3 วัน แล้วจึงนำเอาชุดฝึกอบรมมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC เพื่อพิสูจน์สมมติฐานและนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ค่าเฉลี่ย
2. Two-way ANCOVA โดยใช้การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรมเป็นตัวแปรร่วม
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Newman-Keuls

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปริณายก เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม จำนวนกลุ่มละ 30 คน แต่ละกลุ่มมีนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง ปานกลางและต่ำ จำนวนเท่าๆกันคือกลุ่มละ 10 คน เป็นเพศชาย 5 คน เป็นเพศหญิง 5 คน รวมนักเรียนที่นำมาศึกษาทั้งหมด 60 คน หลังจากที่ได้จัดเข้าค่ายฝึกอบรมและรวบรวมข้อมูลที่กล่าวมาแล้วได้นำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยสถิติ โดยการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ

1. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้านคนโดยทั่วไป ด้านสังคม-เพื่อน ด้านโรงเรียน-การศึกษา ด้านทางบ้าน-พ่อแม่ ก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกอบรมจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบอิทธิพลของการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

3. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้านคนโดยทั่วไป ด้านสังคม-เพื่อน ด้านโรงเรียน-การศึกษา ด้านทางบ้าน-พ่อแม่ ก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและไม่ได้รับการฝึกอบรม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### 1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง

##### 1.1.1. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

เมื่อพิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับจากแบบวัด 52 ข้อ ในนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงซึ่งมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 22-42 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 34.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.14 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 33.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.62 จะเห็นว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย

สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองตนเองโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1)

#### 1.1.2. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปจากแบบวัด 24 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 14-22 คะแนน พบว่า กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 18.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.67 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 18.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.62 กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1)

#### 1.1.3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม-เพื่อน

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อนจากแบบวัด 7 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 0-7 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 5.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.35 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.84 กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางสังคม-เพื่อนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1)

#### 1.1.4. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน-การศึกษา

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนจากแบบวัด 5 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 2-5 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.10 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1)

#### 1.1.5. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านทางบ้าน-พ่อแม่

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ จากแบบวัด 8 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 5-8 คะแนน พบว่า กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 7.30 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน 1.06 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 7.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1)

ตาราง 1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

กลุ่มตัวอย่าง	ขนาด ตัวอย่าง (n)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	t-value	ระดับ นัยสำคัญ p-value
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	34.90	3.14		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	33.50	5.62	0.69	0.50
<b>- ด้านตนโดยทั่วไป</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	18.70	2.67		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	18.00	3.62	0.49	0.63
<b>- ด้านสังคม-เพื่อน</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	5.40	1.35		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	4.40	1.84	1.39	0.18
<b>- ด้านโรงเรียน-การศึกษา</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	3.50	0.71		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	3.90	1.10	-0.97	0.35
<b>- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	7.30	1.06		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	7.20	0.92	0.23	0.82

## 1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง

### 1.2.1. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

เมื่อพิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับจากแบบวัด 52 ข้อ ในนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงซึ่งมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 21-39 คะแนนพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 30.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.59 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 34.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.19 จะเห็นว่ากลุ่มไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2)

### 1.2.2. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปจากแบบวัด 24 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 12-21 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 16.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.10 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย 18.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.91 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2)

### 1.2.3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อนจากแบบวัด 7 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 1-6 คะแนน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.89 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางสังคม-เพื่อนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2)

### 1.2.4. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน-การศึกษา

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนจากแบบวัด 5 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.60 ส่วนเบี่ยง

เบนมาตรฐาน 1.27 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน โรงเรียน-การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2)

1.2.5. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ จากแบบวัด 8 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 3-8 คะแนน พบว่า 92 กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 6.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.01 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 7.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 2)

ตาราง 2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรม  
และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

กลุ่มตัวอย่าง	ขนาด ตัวอย่าง (n)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	t-value	ระดับ นัยสำคัญ p-value
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	30.80	5.59	-1.67	0.11
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	34.20	3.19		
<b>- ด้านตนโดยทั่วไป</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	16.6	3.10	-1.56	0.136
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	18.70	2.91		
<b>- ด้านสังคม-เพื่อน</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	4.00	1.89	-0.16	0.88
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	4.10	0.74		
<b>- ด้านโรงเรียน-การศึกษา</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	3.60	1.27	-1.27	0.22
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	4.20	0.79		
<b>- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	6.60	2.01	-0.86	0.41
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	7.20	0.92		

### 1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ

#### 1.3.1. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

เมื่อพิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับจากแบบวัด 52 ข้อ ในนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ซึ่งมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 16-39 คะแนน พบว่า กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 26.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.59 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 27.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.13 จะเห็นว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3)

#### 1.3.2. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป จากแบบวัด 24 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 2-20 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 14.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.80 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 14.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.02 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3)

#### 1.2.3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม-เพื่อน

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน จากแบบวัด 7 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 3-7 คะแนน พบว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.71 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรมเพียงเล็กน้อย เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางสังคม-เพื่อนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3)

#### 1.3.4. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียน-การศึกษา

พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน จากแบบวัด 5 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 0-5 คะแนน พบว่า กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.70 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.89



กลุ่มที่รับการฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน โรงเรียน-การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3)

1.3.5. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ พิจารณาจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ จากแบบวัด 8 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน พบว่า กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 5.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 6.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.13 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่รับการฝึกอบรม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มที่รับการฝึกอบรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

กลุ่มตัวอย่าง	ขนาด ตัวอย่าง (n)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	t- value	ระดับ นัยสำคัญ p-value
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	26.40	7.59		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	27.30	10.13	-0.22	0.82
<b>- ด้านตนโดยทั่วไป</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	14.50	2.80		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	14.80	6.02	-0.14	0.889
<b>- ด้านสังคม-เพื่อน</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	3.10	1.97		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	3.40	1.71	-0.36	0.72
<b>- ด้านโรงเรียน-การศึกษา</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	3.00	1.70		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	3.00	1.89	0.00	1.00
<b>- ด้านทางบ้าน-พ่อแม่</b>					
กลุ่มที่รับการฝึกอบรม	10	5.80	2.39		
กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม	10	6.10	2.13	-0.30	0.77

2. ผลการเปรียบเทียบอิทธิพลของการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรมเป็นตัวแปรร่วม

หลังจากวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่างๆของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรม พบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในกลุ่มที่รับฝึก

การอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ

	ผลรวมยกกำลังสอง (SS)	องศาอิสระ (df)	ค่าเฉลี่ยผลรวมกำลังสอง (MS)	ค่า F	ระดับนัยสำคัญ p-value
การฝึกอบรม (ก)	133.625	1	125.750	10.078	.002*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข)	82.813	2	41.407	3.319	.044*
คะแนนก่อนการทดลอง	1384.176	1	1384.176	110.935	<.001*
ค่าปฏิสัมพันธ์ (กxข)	12.629	2	6.314	.506	.606
ความแปรปรวนที่อธิบายได้	1612.882	6	268.814	21.544	<.001*
ความแปรปรวนที่เหลือ	661.301	53	12.477		
ความแปรปรวนทั้งหมด	2274.183	59	38.545		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ การฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นมีผลต่อตัวแปรตามคือ การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งผลที่ได้นี้ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนก่อนการฝึกอบรมซึ่งเป็นตัวแปรร่วม มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( p-value=0.001) จากการพิจารณาอิทธิพลของการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า ค่า F-ratio ของการฝึกอบรมเท่ากับ 10.078 (p-value=0.002) สูงกว่า F-ratio ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 3.319

( $p\text{-value}=0.044$ ) จึงกล่าวได้ว่า การฝึกอบรมจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ตาราง 4)

จากตาราง 4 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Newman-Keuls (ตาราง 5)

ตาราง 5 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ค่าเฉลี่ย)	ระดับสูง (34.22)	ระดับกลาง (34.54)	ระดับต่ำ (32.55)
ระดับสูง (34.22)	-	-0.32	1.67*
ระดับกลาง (34.54)	-	-	1.99*
ระดับต่ำ (32.55)	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมต่ำกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่ละระดับแล้วปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อเป็นการพิจารณาในรายละเอียดของการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากอิทธิพลของการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแยกเป็นรายด้าน ทั้งนี้เพื่อจะบอกได้ว่าด้านใดบ้างที่มีการเปลี่ยนแปลง ผลการวิเคราะห์แยกด้านมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ

แหล่งความแปรปรวน	ผลรวมยกกำลังสอง (SS)	องศาอิสระ (df)	ค่าเฉลี่ยผลรวมยกกำลังสอง (MS)	ค่า F	ระดับนัยสำคัญ p-value
การฝึกอบรม (ก)	34.087	1	34.087	7.263	.009*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข)	55.438	2	5.906	3.319	.005*
คะแนนก่อนการทดลอง	446.451	1	446.451	95.122	<.001*
ค่าปฏิสัมพันธ์ (กxข)	0.248	2	0.124	0.026	.974
ความแปรปรวนที่อธิบายได้	538.898	6	89.816	19.137	<.001*
ความแปรปรวนที่เหลือ	248.752	53	4.693		
ความแปรปรวนทั้งหมด	787.650	59	13.350		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนก่อนการฝึกอบรมซึ่งใช้เป็นตัวแปรมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการพิจารณาอิทธิพลของการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ค่า F-ratio ของการฝึกอบรมสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแสดงว่าการฝึกอบรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปมากกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ตาราง 6)

จากตาราง 6 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Newman-Keuls (ตาราง 7)

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านตนโดยทั่วไปจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ค่าเฉลี่ย)	ระดับสูง (18.69)	ระดับกลาง (19.40)	ระดับต่ำ (17.21)
ระดับสูง (18.69)	-	0.71	1.48*
ระดับกลาง (19.40)	-	-	2.19*
ระดับต่ำ (17.21)	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่ละระดับแล้ว ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อนของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ

แหล่งความแปรปรวน	ผลรวมยกกำลังสอง (SS)	องศาอิสระ (df)	ค่าเฉลี่ยผลรวมยกกำลังสอง (MS)	ค่า F	ระดับนัยสำคัญ p-value
การฝึกอบรม (ก)	4.234	1	4.234	2.276	.137
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข)	2.196	2	1.098	.590	.558
คะแนนก่อนการทดลอง	89.136	1	89.136	47.908	<.001*
ค่าปฏิสัมพันธ์ (กxข)	3.842	2	1.921	1.033	.363
ความแปรปรวนที่อธิบายได้	99.323	6	16.554	8.897	<.001*
ความแปรปรวนที่เหลือ	98.610	53	1.861		
ความแปรปรวนทั้งหมด	197.933	59	3.355		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า คะแนนก่อนการฝึกอบรมซึ่งใช้เป็นตัวแปรร่วมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 8)

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน- การศึกษาของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ

แหล่งความแปรปรวน	ผลรวมยกกำลังสอง (SS)	องศาอิสระ (df)	ค่าเฉลี่ยผลรวมยกกำลังสอง (MS)	ค่า F	ระดับนัยสำคัญ p-value
การฝึกอบรม (ก)	4.479	1	4.479	4.227	.045*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข)	.357	2	.178	.168	.845
คะแนนก่อนการทดลอง (ค)	29.673	1	29.673	28.002	<.001*
ค่าปฏิสัมพันธ์ (กxข)	.950	2	.475	.448	.641
ความแปรปรวนที่อธิบายได้	35.489	6	5.915	5.582	<.001*
ความแปรปรวนที่เหลือ	56.161	53	1.060		
ความแปรปรวนทั้งหมด	91.650	59	1.553		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฝึกอบรมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน- การศึกษา ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน- การศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนก่อนการฝึกอบรมซึ่งใช้เป็นตัวแปรร่วมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน- การศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 9)



ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้านพ่อแม่  
ของนักเรียนในกลุ่มที่รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผล  
สัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ

แหล่งความ แปรปรวน	ผลรวมยก กำลังสอง (SS)	องศา อิสระ (df)	ค่าเฉลี่ยผลรวม กำลังสอง (MS)	ค่า F	ระดับ นัยสำคัญ p-value
การฝึกอบรม (ก)	.979	1	.979	.962	.331
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข)	7.112	2	3.556	3.492	.038*
คะแนนก่อนการทดลอง (ค)	73.003	1	73.003	71.690	<.001*
ค่าปฏิกริยา (กxข)	.977	2	.488	.479	.622
ความแปรปรวนที่อธิบายได้	82.213	6	13.702	13.456	<.001*
ความแปรปรวนที่เหลือ	53.971	53	1.018		
ความแปรปรวนทั้งหมด	136.183	59	2.308		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฝึกอบรมไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ โดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนก่อนการฝึกอบรมซึ่งใช้เป็นตัวแปรร่วมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-การศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 10)

จากตาราง 10 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Newman-Keuls (ตาราง 11)

ตาราง 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านทางบ้าน-พ่อแม่จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ค่าเฉลี่ย)	ระดับสูง (7.37)	ระดับกลาง (6.78)	ระดับต่ำ (5.98)
ระดับสูง (7.37)	-	0.59	1.75*
ระดับกลาง (6.78)	-	-	0.80*
ระดับต่ำ (5.98)	-	-	-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ต่ำกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่ละระดับแล้ว ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและ  
หลังการฝึกอบรมจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	สูง		กลาง		ต่ำ		รวม
	D	SD	D	SD	D	SD	
กลุ่มฝึกอบรม	2.00	2.80	3.80	3.62	3.40	5.85	30
กลุ่มไม่ได้รับการฝึกอบรม	0.70	3.13	-0.30	1.34	-1.00	6.31	30

จากตาราง 12 จะเห็นว่านักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นสูงกว่าทุกกลุ่มคือมีคะแนนเพิ่มขึ้น 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.62 รองลงมาได้แก่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเพิ่มขึ้น 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.85 และสุดท้ายคือกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเพิ่มขึ้น 2.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.80 แต่การเพิ่มของทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยลดลงคือกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลดลง -1.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.31 นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางลดลง -0.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.34

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองถึงผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในบทนี้จะกล่าวถึงเนื้อหาสาระที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

#### สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปริณายก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 60 คน โดยมีแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Block Design มีขั้นตอนการสุ่มเข้ากลุ่มดังนี้

1. แบ่งเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ
  - กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนของวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิชาภาษาไทย และวิชาคณิตศาสตร์ ได้เกรด 4 ทั้งเพศหญิงและชาย

กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนของวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิชาภาษาไทยและวิชาคณิตศาสตร์ ได้เกรด 3 ทั้งเพศหญิงและชาย

กลุ่มที่ 3 กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนของวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิชาภาษาไทยและวิชาคณิตศาสตร์ ได้เกรด 2 และ 1 ทั้งเพศหญิงและชาย

2. จากกลุ่มทั้งสามในข้อหนึ่ง ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยให้เพศหญิงและชายมีจำนวนเท่าๆกัน เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 30 คน ดังนี้

	ได้รับการฝึก	ไม่ได้รับการฝึก
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	10	10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	10	10
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	10	10
รวมจำนวนนักเรียน	30	30

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล ได้แปลและดัดแปลงมาจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของกูเปอร์สมิท (The Self-Esteem Inventory : School Form) มีจำนวนข้อคำถาม 52 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวก และทางลบ วัดการเห็นคุณค่าใน 4 ด้าน คือ ด้านตนโดยทั่วไป ด้านตนทางสังคม-เพื่อน ด้านตนทางบ้าน-พ่อแม่ และด้านโรงเรียน-การศึกษา ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขนำไปทดลองใช้กับนักเรียน โรงเรียนอนุบาลสามเสน จำนวน 200 คน วิเคราะห์หาความคงที่ภายใน โดยใช้สูตรคูเปอร์ริชาร์ดสัน 20 ก่อนนำไปใช้จริง พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) มีค่าทั้งหมดเท่ากับ .74 และรายด้าน ด้านตนโดยทั่วไปเท่ากับ .75 ด้านสังคม-เพื่อนเท่ากับ .50 ด้านตนทางบ้าน-พ่อแม่เท่ากับ .77 ด้านโรงเรียน-การศึกษาเท่ากับ .52

## การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้กระบวนการ ดังนี้

1. ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองนำแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนทุกคนทั้งในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม และไม่ได้รับการฝึกอบรม
2. จัดกิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ณ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์ฯ แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน ตั้งแต่เวลา 6.30-21.00 น. ตามตารางการฝึกอบรม (ภาคผนวก) รวมเวลาในการฝึกอบรม 40 ชั่วโมง ส่วนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกให้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมตามปกติ
3. หลังจากการฝึกอบรม 2 วัน นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมได้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการแก้ปัญหาและกิจกรรมการตั้งเป้าหมายที่โรงเรียนและมอบหมายงานให้ทำอีก 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
4. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมทุกกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดิมอีกครั้งพร้อมกัน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย
2. Two-way ANCOVA โดยใช้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกอบรม เป็นตัวแปร Covariate ทดสอบสมมติฐานที่ 1 และที่ 2
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Newman-Keuls

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยปรากฏผลดังนี้ พบว่า

1. ก่อนเริ่มการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม และในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน
2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบอิทธิพลของการฝึกอบรม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่อ

การเห็นคุณค่าในตนเอง แยกตามรายด้าน

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมทุกด้าน

2.1.1 กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกอบรมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกอบรมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

2.2.1 กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไปสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม-เพื่อน พบว่า การฝึกอบรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนทางสังคม-เพื่อน

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา

2.4.1 กลุ่มนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา

2.5 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่

2.5.1 กลุ่มนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมและนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านทางบ้าน-พ่อแม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกอบรมด้านทางบ้าน-พ่อแม่ สูงกว่าเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการอบรมด้านทางบ้าน-พ่อแม่สูงกว่าเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

#### 1. การฝึกอบรมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

1(1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า กิจกรรมต่างๆ ในชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด และทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกระบวนการในการพัฒนาใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และค้นพบด้วยตนเอง ย่อมนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรี วรกวิน (2522 : 149-150) ที่พบว่ากิจกรรมกลุ่มมีผลต่อผู้เรียนในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะคิดต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกับกลุ่มทำให้เกิดการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความอบอุ่น และรู้สึกว่าคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงความคิดเห็นและความสามารถในกลุ่ม ทำให้ทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะในโอกาสที่ได้เป็นผู้นำจะมีความภาคภูมิใจ และมั่นใจมากขึ้น เพราะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (Broob, 1992 : 41) และได้รับการยอมรับจากเพื่อนทำให้มีกำลังใจที่จะตั้งความหวังให้กับตนเอง ในการจัดเข้าค่ายฝึกอบรมในครั้งนี้ ได้นั้นให้นักเรียนตระหนักถึงส่วนที่ดีและคุณค่าของตนเอง และการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และสังคมของนักเรียนได้ เพราะเป็นบรรยากาศแห่งการยอมรับ บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนเกิดความ



เชื่อมั่น และพร้อมที่จะเรียนรู้ (ทิสนา แคมมณี. 2526 : 26) นอกจากนี้ การได้มีโอกาสฝึกการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและที่โรงเรียนการศึกษาค้นคว้า ความเครียดและการตั้งเป้าหมายในด้านการเรียนและการคิดถึงวิธีการที่จะไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง (Bruno. 1983 : 363) การได้กระทำกิจกรรมการจินตนาการถึงความสำเร็จที่ได้กระทำและความสำเร็จในโอกาสอันใกล้ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของนักเรียนทั้งสิ้น (Danzig. 1978 : 172)

1.2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกัน ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกอบรมแบบเข้าค่ายมีช่วงเวลาก่อนข้างสั้น เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดีและเร็วกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ย่อมได้รับประโยชน์จากการจัดกิจกรรมซึ่งมีกิจกรรม ในการแก้ปัญหา การอภิปรายถึงสิ่งที่เรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน มีความเกี่ยวข้องกับด้านสติปัญญา ซึ่งกมลรัตน์ หล้าสุวรรณกล่าวว่าในการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านความสามารถทางเชาวน์ปัญญา เช่น ความสามารถในการจับหลักการเรียนรู้ต่าง ๆ มาใช้ได้อย่างชัดเจน (กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. 2528 : 259-260) และยังคงคล้องกับการศึกษาของไซมอน และไซมอน (Simon and Simon. 1975 : 97-99) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ พบว่า ในกลุ่มที่เข้าค่ายฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กลาง และต่ำแล้ว จะพบว่าในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมมีคะแนนเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มผลสัมฤทธิ์ โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางเพิ่มสูงที่สุด คือ เพิ่มขึ้น 3.80 และรองลงมาคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพิ่มขึ้น 3.40 และสุดท้ายคือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง เพิ่มขึ้น 2.00 แต่ในทั้ง 3 กลุ่มที่เพิ่มขึ้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม พบข้อน่าสังเกตว่า

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และต่ำ มีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและต่ำมีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดเข้าค่ายฝึกอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นั้นสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ โดยเฉพาะเด็กในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และปานกลาง จะมีอัตราการเพิ่มสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมนั้น เด็กทุกคนมีโอกาสดำเนินกิจกรรมได้แสดงความสามารถในกลุ่มใหญ่ และได้รับการยอมรับและชื่นชมจากสมาชิกในกลุ่ม เช่นกิจกรรมการบริหารเวลานักเรียนได้มีโอกาสในการค้นหา ส่วนที่ดีของตนเอง และการที่จะบริหารเวลาเพื่อให้ตนเองได้ประสบความสำเร็จ ในระยะเวลาอันใกล้ช่วยสร้างความรู้สึกเชื่อมั่น ภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน ซึ่งทำให้เกิดสมาธิและการเห็นคุณค่าในตนเองดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (ม.ป.ป. : 95) กล่าวว่า สมาธิทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสงบ และมีพลัง รู้สึกแจ่มใส และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้การที่นักเรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมสำรวจสิ่งที่ตนเองได้กระทำและประสบความสำเร็จ แม้จะไม่มีใครอื่นมองเห็นก็ตามแล้วทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ และจากการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เล่าให้กับกลุ่มฟังและมีการแสดงการยอมรับกันทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Hamachek. 1978 : 4-5) ในกิจกรรมการแก้ปัญหา นักเรียนที่เข้าอบรมได้มีโอกาสร่วมแก้ปัญหาเป็นกลุ่ม และการแก้ปัญหาเดี่ยว ซึ่งเป็นของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน และรู้จักคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหา ตลอดจนการตัดสินใจแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ย่อมส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ มีความสุขเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ บรู๊ค (Brooks. 1992 : 545) ที่กล่าวว่า การที่นักเรียนได้นำเสนออภิปรายในกลุ่มใหญ่ ซึ่งมีบรรยากาศของการยอมรับ ผ่อนคลาย ทุกคนได้แสดงความคิดและค่านิยมของตนเอง โดยตระหนักอยู่เสมอว่าทุก ๆ สิ่งที่เราเผชิญเราสามารถทำได้ ตลอดจนการได้รับกำลังใจจากผู้นำกลุ่มทำให้นักเรียนมีกำลังใจและเกิดพลังเห็นคุณค่าของตนเอง (Ronkin. 1982 : 1093-4)

## 2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนโดยทั่วไป

2.1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นเพราะว่าชุดฝึกอบรมมีกิจกรรมที่เน้นในการพัฒนาตนเอง การเข้าใจและยอมรับตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งที่มีค่าในตนเอง การทำงานร่วมกัน จัดสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การแก้ปัญหาด้วยกันโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา เชียงทอง (2526 : 40-42) ที่ศึกษาถึงผลของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนา การยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการทดลองซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงออกซึ่งความสามารถ และกิจกรรมการให้การยอมรับทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจ และแสดงความมั่นใจในการที่จะกระทำกิจกรรมและเป็นผู้นำกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป และสอดคล้องกับแนวคิดของแอสตรังค์ (Strang. 1946 : 13-14) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคุณค่าในการสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจของบุคคล และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจและการพัฒนาความรู้ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจ มีความสุข อบอุ่นใจ รู้สึกว่าตนเป็นที่รักของผู้อื่นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

## 2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนโดยทั่วไป

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะในการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากเน้นในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การวิเคราะห์ตนเอง การยอมรับถึงความสามารถ ตลอดจนการค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง การเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองซึ่งมีผลทำให้เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเรียนรู้ในกิจกรรมการวางแผนและแก้ปัญหา นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางย่อมมีการเรียนรู้ได้เร็วกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถด้านสติปัญญา กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528 : 259-260) กล่าวว่าผู้มีเชาวน์ปัญญาสูงย่อมแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้มีเชาวน์ปัญญาต่ำ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ตามสมมุติฐาน

## 3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน-การศึกษา

3.1 กลุ่มที่รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้คงเป็นเพราะในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งนี้มีการ

เน้นกิจกรรมในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเองและการยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม การปรับปรุงตนเองตลอดจนการตระหนักถึงความต้องการของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ กิจกรรมการแก้ปัญหาเน้นปัญหาที่นักเรียนประสบอยู่บ่อย ๆ ซึ่งมักเป็นปัญหาด้านการเรียน การจัดแบ่งเวลาในการที่จะเรียนให้ประสบความสำเร็จตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายหรือเป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้และทำการวางแผนแบ่งเวลา เพื่อการแก้ปัญหาต่างๆที่จะช่วยให้ผลการเรียนของตนเองดีขึ้นและมีโอกาส นำเอาแนวการจัดการบริหารเวลา การตั้งเป้าหมายทางการเรียนของตนมาอภิปรายในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ค่อนข้างมาก การแลกเปลี่ยนทัศนะย่อมช่วยให้การเห็นคุณค่าของตนเองทางด้าน โรงเรียน-การศึกษาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม และจากรายงานของครูประจำชั้นที่ว่าหลังจากการฝึกอบรมเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำซึ่งปกติทำงานช้า เสร็จไม่ทันเวลา ได้พัฒนาตนเองเกี่ยวกับการทำงานเร็วขึ้น หากครูประจำชั้นและครูประจำวิชามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและให้การยอมรับเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแสดงความสามารถ และมีโอกาสเป็นผู้นำของกลุ่มในบางกิจกรรมในชั้นเรียนจะเป็นพลังส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1976) ซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีผลทางการเรียนสูงขึ้น

#### 4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่

##### 4.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทางบ้าน-พ่อแม่สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าพ่อแม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับลูก มีการคาดหวังถึงความสำเร็จของลูกซึ่งเริ่มต้นด้วยทางด้านการเรียน ดังนั้นเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะได้รับการยอมรับ และให้กำลังใจ รวมทั้งการชื่นชมในความสามารถทางการเรียนจากพ่อแม่ จึงทำให้เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบ้าน-พ่อแม่สูง และสูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำซึ่งทั้งนี้อาจเป็นเพราะขาดกำลังใจและการยอมรับจากพ่อแม่ (Coopersmith. 1981 : 236 ; Hamachek. 1978 : 144-145)

4.2 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบ้าน-พ่อแม่ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน เป็นเพราะว่าการฝึกอบรมครั้งนี้เน้นการพัฒนาตนเอง การเข้าใจตนเอง และการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเป็นสำคัญ

ในส่วนของสถานการณ์ทางบ้าน ผู้ปกครองไม่ได้มีโอกาสเข้ามีส่วนร่วมและไม่ได้มีบทบาทในการช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

5. การเห็นคุณค่าในตนเองทางด้านสังคม-เพื่อน พบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในขั้นพื้นฐานซึ่งเน้นการเห็นคุณค่าในตนเองทางด้านตนโดยทั่วไปและทางด้านโรงเรียน-การศึกษาเป็นสำคัญ จึงไม่ได้สร้างเสริมด้านสังคมเท่าที่ควร ในโอกาสต่อไปนักเรียนกลุ่มนี้ควรได้รับการฝึกอบรมที่ซับซ้อนขึ้นโดยเน้นด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก

1.1 ผู้บริหารโรงเรียน ศึกษาวิเคราะห์และผู้มีบทบาทในการสนับสนุนการจัดการศึกษาคควรให้ความสนใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางในการส่งเสริมให้ความรู้แก่ครูและผู้ปกครองเพื่อช่วยสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กอย่างเหมาะสม

1.2 ผู้บริหาร ศึกษาวิเคราะห์ ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้กับครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในชั้นเรียนเพื่อให้ครูมีความรู้เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างคุณภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาและเป็นการป้องกันปัญหา ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งน่าจะช่วยลดปัญหาที่มักเกิดกับเด็ก วัยรุ่น เช่น ปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง เป็นต้น

1.3 บรรรยากาศในห้องเรียน ครูควรจัดบรรยากาศที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง คือให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ทุกคนมีโอกาสได้แสดงออก โดยเฉพาะเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

1.4 ผู้บริหารควรสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้กับบิดามารดาและผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญของบิดามารดาในอันที่จะส่งเสริมให้บุตร หลานเห็นคุณค่าในตนเอง และตระหนักในอิทธิพลของคนที่มีต่อเด็ก เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ และการป้องกันปัญหาต่าง ๆ

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจัดสอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจวัตรประจำวัน และดำเนินการโดยครูคุณค่าในตนเอง

2.2 ควรมีการวิจัยถึงตัวแปรด้านอื่นๆที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครู-เด็ก

2.3 ควรมีการศึกษาวิธีการที่เหมาะสมในการอบรมผู้ปกครองและครูที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

2.4 ควรมีการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ซับซ้อนขึ้น โดยเน้นมิติด้านมิตรภาพระหว่างเพื่อน สังคม และสิ่งแวดล้อม

บรรณานุกรม

### บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- แก้วตา คณะวรรณ. พัฒนาการสอน. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2524.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวนี้ไอฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ ที่. พี. พรินท์, ม.ป.ป.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- ฉันทนา ภาคบงกช. สอนให้เด็กคิด : โมเดลการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- ..... การสอนสังคมศึกษาหน่วย วันสำคัญของชาติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม. "ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว กับ สุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น," ใน รายงานการวิจัยฉบับที่ 26. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- คุณฤ โยเหลา. สถิติสำหรับแบบแผนการทดลอง. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- ทิสนา เทียนเสมอ. "กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม," วารสารครุศาสตร์. สิงหาคม - พฤศจิกายน : 5-6 ; 2515.
- ..... "บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม," ใน เอกสารประกอบชุดวิชา Group Dynamics in Educational Settings. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อัดสำเนา.
- ..... "Sensitivity Training Group," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 2 :1-10 ; พฤษภาคม 2516.
- ทิสนา แฉมมณี และคณะ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.



- ธนุชาติชนานนท์. "การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดชัยนาท."  
วารสารจิตวิทยาคลินิก. 1 : 60-66 ; เมษายน 2521.
- บัญชา ศรีประมง. กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์การพิมพ์, 2521.
- ประสาธ อิศรปริดา. จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน. กรุงเทพฯ : กราฟิเคอาร์ท, 2523.
- พัชรี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด, 2522.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. "พัฒนาการวัยเด็ก" ใน เอกสารประกอบชุดวิชาพฤติกรรม  
วัยเด็ก. : 55-121 ; 2525.
- เขาวพา เฉชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อัดสำเนา.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี และจุรี วาทิกทินกร. การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือ  
นักเรียนในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2528.
- วิไลวรรณ สันตะโกมล. การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาการรวมคดีไทย "เรื่องลิลิตตะเลงพ่าย"  
โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้น  
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2522. อัดสำเนา.
- สุรินทร์ คล้ายรามัญ. การพัฒนาทัศนภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.  
อัดสำเนา.
- โสภชา ขีปลนนท์. บุคลิกภาพและพัฒนาการ : แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรม  
เบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. หน้า 57-61. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พรินติ้ง, 2536.
- อารี รังสินันท์. ความคิดสร้างสรรค์. หน้า 100. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- Abramson, L.Y., G.I. Metalsky and L.B. Alloy. "Hopelessness Depression : A Theory-Based  
Subtype of Depression," Psychological Review. 96 : 358-378 ; 1989.
- Adam, G.R. and T. Gullotta. Adolescent Life Experiences. Belmont, California : Wadworth  
Inc., 1989.
- Ann, J. "An Exploration of Selected Factors for Prediction Adolescent Self-Esteem and  
Locus of Control," Dissertation Abstracts Internationl. 44 : 2069-2070 ; 1984.
- Babladelis, G. The Study of Personality. New York : Rinahart and Winston , 1984.

- Bachman, J.G. "Family Relationships and Self-Esteem," in Social Psychological of the Self-Concept. p.356-362. M Rosenberg and H.B. Kaplan (Eds.). Arlington Heights, IL : Harpan Davidson, 1982.
- Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory. New Jersey : Englewood Cliffs, 1986.
- Baron, R.A. and D. Byrne. Social Psychology : Understanding Human Interaction. 6th ed. Boston : Allyn & Bacon, 1991.
- Bourne, L.E., C.E. Ekstand and R.L. Dominoski. The Psychology of Thinking. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1971.
- Branden, N. The Psychology of Self-Esteem. 15th ed. New York : Bantam Book's Inc., 1981.
- \_\_\_\_\_. Honoring the Self : The Psychology of Confidence and Respect. New York : Bantam Book's Inc., 1985.
- Brennan, T.G. and D.O. Loiean. "A Comparison of Normal and Disturbed Adolescent Offer Self-Image Questionnaire Responses in an Irish Cultural Setting." Journal of Youth and Adolescence. 9 : 11-18 ; February, 1980.
- Brooks, R.B. "Self-Esteem During the School Years," Pediatric Clinics of North America. 39(3) : 537-551 ; 1992.
- Brookover, W.B. Self-Concept of Ability and School Achievement. Michigan : Office of Research and Publications, Michigan State-University, 1965.
- Brookover, W.B. and others. Improving Academic Achievement through Students' Self-Concept Enhancement II. Michigan : Office of Education, Michigan State University, 1965.
- Bruno, F.J. Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway. 2nd ed. New York : John Wiley & Sons, 1983.
- Button, E. "Self-Esteem in Girl Aged 11-12 : Baseline Finding From a Planned Prospective Study of Vulnerability of Eating Disorder," Journal of Adolescence. 13 : 407-413 ; 1990.
- Calhoun, G.J. and W.C. Morse. "Self Concept and Self-Esteem : Another Perspective." Psychology in the School. 14 : 318-322 ; July, 1977.

- Chang, T.S. "Self-Concepts, Academic-Achievement and Teachers' Rating," Psychology in the School. 13 : 111-113 ; 1976.
- Chess, S. and A. Thomas. Know Your Child. New York : Basic Book, 1987.
- Crandall, R. "The Measurement of Self-Esteem and Related Constructs," in Measures of Social Psychological Attitude. J. Robinson and P. Shavor (Eds.) Ann Arbor : University of Michigan Institute for Social Research, 1973.
- Diener, E. "Subject Well-Being," Psychological Bulletin. 542-575 ; 1984.
- Fong-Toy, A. "The Effects of Psychological Guidance Program on the Self-Esteem of Families," Dissertation Abstracts International. 46 : 2565 A. ; 1985.
- Greenberg, M.T., J.M. Siegel and J. Leitch. "The Nature and Importance of Attachment Relationships to Parents and Peers During Adolescence," Journal of Youth and Adolescence. 5 : 373-386 ; 1983.
- GreenWood, G.D. Problem Situations in Teaching. New York : Harper & Row, 1971.
- Girdano, D. and G. Every. Controlling Stress & Tension : A Holistic. New Jersey : Prentice-Hall. Englewood Cliffs, 1979.
- Gulley, H.E. "The Group in Discussion," Discussion Conference and Group Process. New York : Rinehart and Winston Inc., 1963.
- Gurney, P.W. Self-Esteem in Children with Special Educational Needs. Great Britain : Billing & Son , 1988.
- Haeley, G.W. and R.R. De Blassie. "A Comparison of Negro, Anglo and Spanish-American Adolescents' Self-Concept," Adolescence. 9 : 15-24 ; 1974.
- Hamachek, D.E. Encounters with the Self. 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1978.
- ..... Encounters with Others : Interpersonal Relationships and You. New York : C B S College Publishing, 1982.
- Hong, Sung-Mook and others. Self-Esteem : The Effects of Life-Satisfaction, Sex and Age. Psychological Report. 72 : 95-101 ; 1993.
- Jacobson, A.M. and others. "The Influences of Chronic Illness and Ego Development of Self-Esteem in Diabetic and Psychiatric Adolescent Patient," Journal of Youth and Adolescence. 13 : 489-507 ; 1984.

- Jones, J.G. and L. Grieneeks. "Measures of Self-Perception as Predictors of Scholastic Achievement," Journal of Educational Research. 63 : 201-203 ; 1970.
- Klausmeier, H.J. Education Psychology. 5th ed. New York : Harper & Law, 1985.
- Lawrence, D. Improved Reading Through Counselling. London : Word Lock, 1973.
- ..... Enhancing Self-Esteem in the Classroom. London : Paul Chapman Publishing, 1987.
- Mahler, C.A. Groups Counseling in the School. Boston : Houghton Mifflin Company, 1989.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York : Harper & Row Publishers, 1970.
- May, L.J. Teaching Mathematics in the Elementary School. New York : Free Press, 1970.
- Mayer, B. and L. Heigerken. Introduction to Research in Nursing. Philadelphia : Lippincott, 1962.
- McCormick, M.K. and J.H. Williams. "Effects of a Compensatory Program on Self-Report, Achievement and Aspiration Level of Disadvantaged High School Students," Journal of Negro Education. 43 : 47-52 ; 1974.
- McLean, S.V. Human Encounter Teacher and Children Living Together in Preschools. Philadelphia : Falmer Press, 1991.
- Moran, P.B. and J. Eckenrode. "Gender Difference in the Costs and Benefits of Peer Relationships during Adolescence," Journal of Adolescent Research. 6 : 396-409 ; 1991.
- Mussen, P.H., J.J. Conger and J. Kagan. Child Development and Personality. 3rd ed. New York : Harper & Row Publishers, 1969.
- O'Brien, E.J. "Sex Differences in Components of Self-Esteem," Psychological Reports. 68 : 241-242 ; 1991.
- Ohlsen, M.M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Rinehart and Winston, Inc., 1977.
- Parkerson, G.R.Jr., W.E. Broadhead and C.J. Tse. "The Health Status and Life Satisfaction of First-Year Medical Student," Academic Medicine 65 : 586-588 ; 1990.
- Pelham, B.W. and W.B.Jr. Swann. "From Self. Conceptions to Self-Worth : On the Sources and Structure of Global Self-Esteem," Journal of Personality and Social Psychology. 57 : 672-680 ; 1989.

- Pope, Alice W., Susan M. McHale and Edward Craighead. Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents. Great Britain : Pergamon Press, 1988.
- Prager, K.J. "Educational Aspiration and Self-Esteem in Returning and Traditional Community College Students," Journal of College Student Personnel. 24 : 144-147 ; 1983.
- Reardon, B. and P. Griffing. "Factors Related to the Self-Concept of Institutionalized, White, male, Adolescent Drug Abusers," Adolescence. 18 : 29-41 ; 1983.
- Robertson, J.F. and R.L. Simon. "Family Factors, Self-Esteem, and Adolescent Depression," Journal of Marriage and the Family. 51 : 125-138 ; 1989.
- Rogers, C.R. Client Center Therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1951.
- Ronkin, A.M. "An Analysis of Changes in Self-Esteem Among Secondary School Student, Induced or Produced by Human Relation Training." Dissertation Abstracts International. 43 : 1093-A ; 1982.
- Rosenberg, M. Conceiving the Self. New York : Basic Books, 1979.
- \_\_\_\_\_. Society and the Adolescent Self-Image. New Jersey : Princeton University Press, 1965.
- Rubinstein, M.P. Pattern of Problem-Solving. New Jersey : Prentice Hall, 1978.
- Sasse, C.R. Person to Person. Peoria, Illinois : Benefit Publishing, 1978.
- Schmuck, R.A. and P.A. Schmuck. Group Process in the Classroom. Iowa : W.M.C. Brown Company Publishing, 1971.
- Sckaran, U. "Factors Influencing the Quality of Life in Dual-Career Families," Journal of Occupational Psychology. 56 : 161-174 ; 1983.
- Selye, H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Book, 1956.
- Simon, W.E. and M.G. Simon. "Self-Esteem, Intelligence and Standardised Academic Achievement," Psychology in the Schools. 12 : 97-99 ; 1975.
- Sinibalidi, P.R. "Enhancing Self-Esteem and Achievement Through Group Guidance Activities," Dissertation Abstracts International. 46 : 1523-A ; 1985.
- Strang, R.M. Group Work in Education. New York : Harper and Brothers, 1946.
- Taylor, S.E. and J.D. Brown. "Illusion and Well-Being : A Social Psychological Perspective on Mental Health," Psychological Bulletin. 103 : 193-210 ; 1988.

- Trotzer, J.P. The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training and Practice.  
Monterey, California : Brook/Cole Publishing Company, 1977.
- Trowbridge, N. "Socio-Economic Status and Self-Concept of Children," Journal of Teacher Education. 23 : 63-65 ; 1972.
- Wiggins, James D. "Self-Esteem, Earned Grades and Television Viewing Habits of Student,"  
The School Counselor. 35 : 128-133 ; 1987.
- Winefield A.H.and others. "Longitudinal Study of the Psychological Effects of  
Unemployment and Unsatisfactory Employment on Young Adult," Journal of Applied Psychology. 76 : 424-431 ; 1991.
- Youngs, G.A. and Others. "Adolescent Stress and Self-Esteem," Adolescence. 25 : 333-341  
; 1990.
- Zervas, L.J. and M.F. Sherman. "The Relationship between Percieved Parental  
Favoritism and Self-Esteem," The Journal of Genetic Psychology. 155 (1) : 25-33 :  
1993.

ภาคผนวก

## ชุดฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชุดฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประกอบด้วยกิจกรรม 14 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการบริหารเวลา กิจกรรมการฝึกหายใจอย่างลึก กิจกรรมการฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน กิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมจินตนาการ กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย กิจกรรมการแก้ปัญหา กิจกรรมสืบสวนสอบสวน กิจกรรมสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ กิจกรรมสร้างความประทับใจ กิจกรรมการสื่อสาร กิจกรรมการทำงานร่วมกัน กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์ กิจกรรมสำรวจตนเอง การดำเนินกิจกรรมตั้งอยู่บนพื้นฐานของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาและการตั้งเป้าหมายในเรื่องการเรียน ในชีวิตประจำวันและอนาคตของตน
4. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด
5. เพื่อให้เด็กได้สำรวจตนเอง และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมั่นใจ

### การดำเนินการฝึกอบรม

ในการดำเนินการฝึกอบรมนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการเข้าค่ายฝึกอบรมระยะเวลา 3 วัน และหลังจากเข้าค่ายจัดกิจกรรมเสริมอีก 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ใช้กิจกรรมการตั้งเป้าหมายและกิจกรรมการแก้ปัญหา



### ตารางกิจกรรมการฝึกเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### วันที่หนึ่ง

09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิดการอบรม
09.15 - 09.45 น.	กิจกรรมแบ่งเวลา
09.45 - 10.00 น.	กิจกรรมการฝึกหายใจอย่างลึก
10.00 - 10.15 น.	กิจกรรมฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน
10.15 - 10.30 น.	อาหารว่าง
10.30 - 12.00 น.	กิจกรรมสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจที่สุด
12.00 - 13.00 น.	อาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมสำรวจตนเอง
14.00 - 16.00 น.	กิจกรรมจินตนาการ
16.00 - 18.30 น.	กีฬา พักผ่อนและอาหารเย็น
18.30 - 20.00 น.	กิจกรรมตั้งเป้าหมาย
20.00 - 21.00 น.	นันทนาการ

#### วันที่สอง

06.00 - 06.30 น.	กิจกรรมกายบริหารกายและจิต
06.30 - 08.00 น.	พักและรับประทานอาหารเช้า
08.00 - 08.15 น.	นักเรียนทุกคนพร้อมกันในห้องประชุม
08.15 - 08.30 น.	การฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน
08.30 - 09.30 น.	กิจกรรมการตระหนักรู้ในตน
09.30 - 10.30 น.	กิจกรรมสืบสวนสอบสวน
10.30 - 10.45 น.	อาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	กิจกรรมการสื่อสาร
12.00 - 13.00 น.	อาหารกลางวัน
13.00 - 13.30 น.	กิจกรรมนันทนาการ
13.30 - 15.00 น.	กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์
15.00 - 15.15 น.	อาหารว่าง
15.15 - 16.00 น.	กิจกรรมการแก้ปัญหา

16.00 - 18.30 น. กีฬา พักผ่อนและอาหารเย็น

18.30 - 20.00 น. กิจกรรมตั้งเป้าหมาย

20.00 - 21.00 น. นันทนาการ

### วันที่สาม

06.00 - 06.30 น. กิจกรรมกายบริหารกายและจิต

06.30 - 08.00 น. พักผ่อนและรับประทานอาหารเช้า

08.00 - 08.15 น. นักเรียนทุกคนพร้อมกันในห้องประชุม

08.15 - 08.30 น. กิจกรรมฝึกจิต โดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน

08.30 - 10.00 น. กิจกรรมการทำงานร่วมกัน : สร้างหอคอย

10.00 - 10.30 น. กิจกรรมนันทนาการ

10.30 - 10.45 น. อาหารว่าง

10.45 - 12.00 น. กิจกรรมการแก้ไขปัญหา

12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. กิจกรรมสร้างความประทับใจ

15.00 - 16.00 น. สรุปการอบรมและปิดการอบรม

## กิจกรรม การแบ่งเวลา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการบริหารเวลาสำหรับทำกิจกรรมที่ตนเองปรารถนาให้สำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสรู้จักกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

### อุปกรณ์

ใบนิตเวลาเป็นแผ่นกระดาษที่เขียนรูปนาฬิกาแบ่งเวลา 1.00 -12.00 น. 1 แผ่น

เวลาที่ใช้ 25 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบนิตเวลาให้กับนักเรียนทุกคน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้เด็กทุกคนทราบว่าแต่ละคนมีเวลา 12 ชั่วโมงและให้เด็กทุกคนไปนัดเพื่อน ๆ ในกลุ่มให้ครบ 12 คน ตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1 ถึงชั่วโมงที่ 12 ชั่วโมงละ 1 คน โดยไม่ซ้ำกัน การนัดจะต้องไม่นัดซ้ำซ้อนกับคนอื่น และถามเพื่อนที่นัดถึงความเก่งหรือความสามารถ พร้อมทั้งจดคำตอบลงในใบนิตเวลา โดยให้เวลา 15 นาที
3. หลังจากหมดเวลา 15 นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ขึ้นเป็นวงกลม 2วงซ้อนกันแล้วบอกความสามารถของเพื่อนร่วมกิจกรรมที่นัดมาได้ว่ามีความสามารถอะไร สัก 3-4 คนแก่ผู้ที่ยืนอยู่ตรงหน้า หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มบอกให้เคลื่อนวงไป 3-4 คน ทำซ้ำเช่นเดิม
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่าทำกิจกรรมนี้แล้วได้เรียนรู้อะไรบ้าง และได้ข้อคิดอะไร โดยเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเสรี
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามคำถามนักเรียน
  - เราจะแบ่งเวลาอย่างไรจึงจะทำให้มีความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน
  - เราควรจะแบ่งเวลาในเรื่องใดบ้าง
  - ในการสอบเราบริหารเวลาอย่างไร เช่น การเตรียมตัวก่อนสอบ
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนช่วยกันสรุป

### สรุป

1. การวางแผนแบ่งเวลาช่วยให้การดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน
2. เห็นคุณค่าของการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ
3. มีความมั่นใจในงานที่ตนทำ

## กิจกรรม การฝึกหายใจอย่างลึก

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกฝนการหายใจลึกๆ และใช้การหายใจนั้นเพื่อเป็นการผ่อนคลายอย่างง่าย ๆ
2. ให้นักเรียนได้มีโอกาสผ่อนคลายซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมอื่นๆต่อไป
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์อย่างง่าย
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการควบคุมจิตใจ

อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 10 นาที

จำนวนสมาชิก กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนนั่งในท่าสบายที่สุด
2. ให้นักเรียนสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ อย่างช้า 3 ครั้ง จากนั้นให้สูดลมหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วกลั้นลมหายใจไว้ 30 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจออกแรง ๆ ให้นักเรียนทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง
3. ให้นักเรียนกลั้นลมหายใจนานขึ้นเป็นลำดับจาก 30 วินาทีจนถึง 45 วินาที หรือ 1 นาที(เพิ่มทีละ 15 วินาที) และให้ผ่อนลมหายใจออก
4. ให้นักเรียนสังเกตความรู้สึกของตนขณะสูดลมหายใจเข้าและออก
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามสมาชิกในกลุ่มว่าหลังจากทำกิจกรรมนี้แล้วแต่ละคนรู้สึกอย่างไรบ้าง ความรู้สึกดังกล่าวคืออะไร
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนช่วยกันสรุป

สรุป

การฝึกหายใจอย่างลึกเต็มปอด ทำให้รู้สึกสดชื่น สมองแจ่มใส และรู้สึกผ่อนคลาย เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างหนึ่ง

## กิจกรรม การฝึกจิตโดยการเคลื่อนไหวของมือและแขน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ รู้จักการอดทนเพื่อให้ทำงานสำเร็จตามที่ตนเองปรารถนา

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายความเครียด

3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์ต่อการประเมินของผู้อื่น

อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 10 นาที

จำนวนสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมสนทนาถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายตามคำบอกด้วยใจจดจ่ออย่างมีสติ

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกนักเรียนให้นั่งในที่สบาย มีอวางบนหัวเข่าทั้ง 2 ข้างหลังจากนั้นให้เคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับผู้ดำเนินกิจกรรมดังนี้

- 2.1 ตะแคงมือซ้ายอวางบนหัวเข่า
- 2.2 ยกมือซ้ายขึ้นมาตั้งด้านข้างลำตัว
- 2.3 เลื่อนมือซ้ายมาปิดตรงบริเวณหน้าอก
- 2.4 เลื่อนมือซ้ายลงมาปิดตรงบริเวณสะดือ
- 2.5 เลื่อนจิตไปอยู่ที่มือขวา ตะแคงมือขวาวางบนหัวเข่า
- 2.6 ยกมือขวาขึ้นมาตั้งด้านข้างลำตัว
- 2.7 เลื่อนมือขวามาปิดตรงบริเวณหน้าอก
- 2.8 เลื่อนมือขวาลงมาซ้อนทับมือซ้ายตรงบริเวณสะดือ
- 2.9 เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาตั้งไว้ด้านข้างลำตัว
- 2.10 เลื่อนมือซ้ายขึ้นลงมาตะแคงไว้บนหัวเข่า
- 2.11 คว่ำมือซ้ายลงบนหัวเข่า
- 2.12 เลื่อนมือขวาขึ้นมาตั้งไว้ด้านข้างลำตัว
- 2.13 เลื่อนมือขวาลงมาตะแคงไว้บนหัวเข่า
- 2.14 คว่ำมือขวาลง และสืบทอดขึ้น

3. ให้นักเรียนหลับตาให้สบาย และให้เคลื่อนไหวร่างกายตามที่คุณดำเนินกิจกรรมบอก  
ดังเช่นในข้อ 2

4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มสรุปความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มและให้ข้อเสนอแนะการนำไปปฏิบัติ
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนช่วยกันสรุป

**การฝึกควบคุมจิตโดยเคลื่อนไหวแขนและมือตามคำบอก  
ทำให้เกิดความสงบ มีพลัง รู้สึก แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด  
และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง**

## กิจกรรม การตระหนักรู้ในตน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ใส่ใจกับความรู้สึกในปัจจุบันตรงนั้นอย่างแท้จริงและสามารถขจัดความคิดที่รบกวนการรับรู้ออกไป
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้สึกคุ้นเคยทางกายภาพกับสถานที่และนักเรียนคนอื่นในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และเรียนรู้สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล ได้แก่ สิ่งเร้า และความคิดต่าง ๆ
4. เพื่อให้นักเรียนไวต่อการรับรู้เรื่องของตนเองและผู้อื่น

### อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนนั่งในท่าที่ผ่อนคลายมากที่สุด
2. ให้นักเรียนหลับตาลงเบา ๆ พร้อมทั้งหายใจเข้าลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง เลื่อนความสนใจมาที่การรับรู้ทางหู สังเกตเสียงขณะนั้น จากนั้นเลื่อนความสนใจมาที่จมูกในการรับกลิ่น การรับรู้รสในปาก และการสัมผัสทางผิวคือความร้อนเย็น ความหยาบและอ่อนนุ่มต่าง ๆ ตามลำดับ ชนิดละ 2-3 นาที ขณะที่ทำกิจกรรมให้ใส่ใจกับความรู้สึกและการรับรู้ที่เกิดขึ้นทุกขณะ รวมทั้งสังเกต และจับความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย
3. ให้นักเรียนยังคงหลับตา พร้อมทั้งเอื้อมมือทั้ง 2 ข้าง ไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอีก 2-3 นาที
4. จากนั้นค่อย ๆ ลืมตา แล้วเข้ากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
5. รวมกลุ่มและถามคำถาม กิจกรรมนี้ได้ข้อคิดอะไรบ้าง
6. อภิปรายร่วมกันเพื่อให้ได้ข้อสรุปดังนี้

การให้ความสนใจในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ช่วยให้การรับรู้ เช่น การได้ยิน ได้ฟัง สัมผัส มีความละเอียดและชัดเจนมากขึ้น ทำให้เกิดความไวต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น

## กิจกรรม จินตนาการ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนแต่ละคนได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม และความสนใจของตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกหัดการเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น
3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีสัมพันธภาพและรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น

อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนแต่ละคนพยายามนึกถึงความสำเร็จที่ผ่านมาและความสำเร็จในอนาคตอันใกล้
2. ให้นักเรียนเล่าถึงความคิดฝันของตนทีละคน
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมรับรู้ในความคิดฝันของนักเรียนแต่ละคน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปแนวคิดร่วมกับนักเรียน

### สรุป

ทุกคนมีสิทธิที่จะคิดฝันกันได้ ความคิดฝันของแต่ละคน มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ของแต่ละคน การเข้าใจความคิดของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น



## กิจกรรม การตั้งเป้าหมาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการวางแผนการณ้ล่วงหน้า
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดวางแผนเป้าหมายล่วงหน้าและวางแผนการกระทำให้สำเร็จ
3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ความสามารถของตนเองและรู้จักเลือกงานที่ตรงกับความสามารถของตนเอง

อุปกรณ์ 1. กระดาษเปล่า

2. ปากกา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเปล่าและปากกาให้นักเรียนทุกคน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในการเรียนของเทอมต่อไปว่าอยากได้เกรดเฉลี่ยเท่าไร และเขียนวิธีการที่จะทำให้ได้ดังเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าจะทำอย่างไร
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตการทำงานว่าจะทำอะไร และวิธีการจะไปสู่เป้าหมายนั้นทำอย่างไร
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในชีวิตว่าอยากจะเป็นอย่างไร
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนออกมารายงานให้ทุกคนได้ฟังทีละคน พร้อมทั้งนักเรียนคนอื่นสามารถแสดงความคิดเห็นได้
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปแนวความคิดร่วมกับนักเรียน

### สรุป

แต่ละคนมีการตั้งเป้าหมายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความสามารถและความสนใจของแต่ละคน ความเข้าใจในเรื่องนี้มีประโยชน์ คือ เข้าใจความคิดความสามารถของตนและผู้อื่น และยอมรับความแตกต่าง

## กิจกรรม การแก้ปัญหา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนอย่างมีเหตุผล
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดและรู้จักยืดหยุ่นทางความคิดเพื่อหาแนวทางที่ดีที่สุด
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้คิดมุ่งไปข้างหน้าถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมแต่ละอย่าง
4. เพื่อฝึกให้นักเรียนคิดและกระทำโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

อุปกรณ์ ตัวอย่างปัญหาต่าง ๆ

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มย่อย 5-6 คน

### วิธีการดำเนินการ

1. ดำเนินกิจกรรมแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายยกตัวอย่างปัญหาและอธิบายแสดงขั้นตอนของการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนให้นักเรียนได้ฟังพร้อมทั้งให้ร่วมคิดตามอย่างเข้าใจ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 ปัญหา ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดแก้ปัญหา ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องเลือกประธานกลุ่ม และเลขากลุ่ม ก่อนที่จะร่วมกันคิดแก้ปัญหา
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ออกมาอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาของกลุ่มตนเองให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง และเปิดโอกาสให้ผู้นำกลุ่มและนักเรียนกลุ่มอื่นซักถามพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น ของตนเองต่อปัญหานั้น ๆ การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีขั้นตอนช่วยให้มองเห็นปัญหาได้ชัดเจน สามารถคาดคะเนแนวทางในการแก้ปัญหาได้หลายแนวทาง พร้อมทั้งทราบผลที่จะเกิดขึ้นจากแนวทางนั้น ๆ โดยเลือกทางแก้ที่เหมาะสมที่สุด ทั้งนี้เป็นการช่วยในการแก้ปัญหา ทำให้มีความมั่นใจใน การตัดสินใจ ไม่ท้อแท้ และอับจนเวลาพบปัญหา
5. ให้นักเรียนบอกข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปแนวคิดร่วมกับนักเรียน

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และมีขั้นตอนช่วยให้มองเห็นปัญหา ได้ชัดเจน  
 คาดคะเนแนวทางในการแก้หลายแนวทางพร้อม ทั้งผลที่จะเกิดขึ้นแต่ละแนวทาง  
 เพื่อเลือกทางแก้ที่เหมาะสมที่สุด ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาได้  
 มีความมั่นใจใน การตัดสินใจ ไม่ท้อแท้ และอับจนเวลาพบปัญหา

## กิจกรรมสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจที่สุด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจและเก็บความทรงจำในสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้มองเห็นคุณค่าของตนเอง

อุปกรณ์ กระดาษเปล่าและปากกา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนทุกคน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนทุกคนสำรวจตนเองว่าตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้ตนเองมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเรื่องอะไรบ้าง ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนมาคนละ 10 อย่าง และเมื่อเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนทุกคนพิจารณาว่าใน 10 อย่างที่เขียนนั้น ตนเองชอบข้อไหนมากที่สุดให้เลือกมา 3 อย่าง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละคนออกมาข้างหน้ากลุ่มและอ่านสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ 3 อย่างที่เลือกไว้ ให้สมาชิกกลุ่มฟัง
4. ถามความรู้สึกของนักเรียนในกลุ่มต่อกิจกรรมนี้ และให้บอกข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนสรุปแนวคิด

### สรุป

การย้อนมองดูสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ ทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง

## กิจกรรมสร้างความประทับใจ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนทุกคนได้มองส่วนที่ดีของบุคคลอื่น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนทุกคนได้กล่าวชื่นชมบุคคลอื่น
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนยอมรับการตอบสนองจากผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนได้รู้สึกว่าคุณค่า

อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. วิธีการนี้ใช้ในช่วงเวลาก่อนเปิดการอบรมเพื่อสร้างความประทับใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม และอธิบายให้นักเรียนฟังว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแห่งความจริงใจ โดยจะให้นักเรียนทุกคนสำรวจสิ่งที่ดีของเพื่อนที่จะเข้ามา นั่งตรงกลางวง พร้อมทั้งให้บอกสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ประทับใจของนักเรียนที่นั่งอยู่กลางวง ซึ่งสิ่งที่บอกนั้นจะต้องเป็นในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ บุคลิกภาพ ความสามารถฯ และนักเรียนที่นั่งตรงกลางวงนั้นต้องขอบคุณเพื่อนที่บอกส่วนที่ประทับใจ โดยนักเรียนทุกคนจะเวียนเข้ามานั่งกลางวงจนครบทุกคน
3. เมื่อเสร็จแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้ได้บอกส่วนที่ประทับใจ และความรู้สึกเมื่อได้รับฟัง
4. ให้นักเรียนบอกแนวทางในการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดร่วมกับนักเรียน

สรุป

การได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสุขและความภาคภูมิใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง ความประทับใจอันเกิดจากการได้รับการชื่นชมจากผู้อื่น ทำให้อยากให้ผู้อื่นได้รับเช่นเดียวกับตน

## กิจกรรมการสื่อสาร

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง การสื่อสารทางเดียว และสองทาง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นและตนเอง

เวลาที่ใช้ 45 นาที

อุปกรณ์ 1. แผ่นกระดาษที่มีรูป และกระดาษเปล่า

2. ดินสอ

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่กันเป็นคู่ ๆ
2. ให้แต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้ส่งข่าวและรับ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้รับข่าวออกจากห้องไปพร้อมกับผู้ช่วยซึ่งจะอธิบายว่าผู้รับข่าวมีหน้าที่รับฟังและปฏิบัติตามโดยไม่สามารถซักถาม
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้ส่งข่าวทุกคนออกมาดูรูปตัวอย่างหน้าชั้นและให้จกรูปตัวอย่างลงในกระดาษของตนเองหลังจากนั้นให้ผู้ส่งข่าวไปบอกคู่ของตนเองให้เขียนรูปตามที่ตนเองบอก โดยผู้รับไม่สามารถถามได้หากสงสัย มีหน้าที่เขียนตามคำบอกอย่างเดียว หลังจากทำเสร็จแล้ว ให้ผู้ส่งข่าวออกมาหน้าชั้นเพื่อดูและจกรูปภาพเป็นครั้งที่ 2 โดยครั้งนี้เปิดโอกาสให้ผู้รับข่าวนั้นสามารถพูดคุยถามได้หากสงสัย
5. เมื่อเสร็จแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนที่เป็นผู้ส่งข่าวและผู้รับว่ามีความรู้สึกอย่างไรในการวาดรูปครั้งแรก และครั้งที่ สองและเวลาที่ใช้ครั้งไหนใช้เวลามากกว่ากันเพราะอะไร
6. อภิปรายร่วมกันเพื่อให้ได้ข้อสรุปดังนี้

- การสื่อสารที่ดีนั้นต้องเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
- การคาดหวังบุคคลอื่นให้ได้ดังใจเรานั้นจะทำให้เราผิดหวังและผิดหวังเสียใจ หากไม่ได้ตามที่เราคาดหวัง
- การสื่อสารต้องใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางและใช้คำที่สุภาพ

### กิจกรรมการทำงานร่วมกัน : สร้างหอคอย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษสี กระดาษเปล่า
  2. เชือกฟาง
  3. กระดาษกาวขุ่น
  4. คลิป

จัดอุปกรณ์เป็นชุด ๆ เท่ากับจำนวนกลุ่ม

จำนวนสมาชิก กลุ่มย่อย 5-6 คน

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 5-6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มมารับอุปกรณ์ กลุ่มละ 1 ชุด
3. ในแต่ละกลุ่มให้มีผู้สังเกตการณ์ 1 คน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มบอกให้แต่ละ กลุ่มสร้างหอคอยให้สวยที่สุดและสูงที่สุดจาก  
อุปกรณ์ที่แจกให้เท่านั้น กำหนดเวลา 30 นาที
5. หลังจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนดูผลงานที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว บอกความรู้สึกและวิธีการสร้างตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้น
6. ให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มออกมารายงานสิ่งที่สังเกตเห็นให้กลุ่มฟัง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไร และสรุปแนวคิดร่วมกับนักเรียน

สรุป

**การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ร่วมมือกันทำงาน  
 ทำให้งานประสบความสำเร็จ การเปรียบเทียบผลงานของเรากับผู้อื่นที่เด่นกว่า  
 จะทำให้เราไม่พึงพอใจและกังวล  
 แม้ผลงานจะไม่ดีที่สุดเราควรมีใจว่าทำดีที่สุดในสถานการณ์นี้**

## กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกเรียนรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

อุปกรณ์ กระดาษเปล่า ปากกา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มย่อยกลุ่มละ 7-8 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงอารมณ์ว่ามีเกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงท่าทางสีหน้าให้นักเรียนทายว่าคือ อารมณ์อะไร เน้นที่อารมณ์พื้นฐาน 4 ด้านคือ โกรธ กลัว เสียใจ ดีใจ จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงแล้วให้เพื่อน ๆ ทายบ้าง อาจเพิ่มอารมณ์อื่น ๆ ได้อีก เช่น ตื่นเต้น ภูมิใจ ฯลฯ
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าอารมณ์ (กลุ่มละ 1 อารมณ์) มีสาเหตุจากอะไรได้บ้าง จากนั้นนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟังและการปฏิบัติต่อผู้ที่มีความรู้สึกไม่ดี
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมอภิปรายร่วมกันกับนักเรียนถึงสิ่งที่เรียนรู้ และแนวทางการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. อภิปรายร่วมกันเพื่อให้ได้ข้อสรุปดังนี้

การรู้เขารู้เราทำให้เกิดความเข้าใจอันดี  
และเข้าใจตนเองและผู้อื่น  
นำไปสู่การพัฒนาตน

## กิจกรรมสำรวจตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตัวเอง

อุปกรณ์ กระดาษที่มีข้อความเกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ จำนวน 200 ลักษณะ ยกตัวอย่างดังนี้

ก้าวร้าว	เครียด	ช่างกังวล	เด็ก ๆ
กล้าหาญ	เคร่งศาสนา	ช่างดูแล	ดู
กะล่อน	โง่	ช่างวิจารณ์	ดีดิ่ง
กระด้าง	เฉื่อย	ช่างฝัน	ดิ่งเครียด
เกี่ยวข้อง	ง่าย ๆ	ช่างพูด	ตรงไปตรงมา
กลับคำ	ใจอ่อน	ช่างประดึษฐ์	ตื่นตัว ฯลฯ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิกกลุ่ม กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษซึ่งระบุลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียน แล้วบอกให้แต่ละคนเลือกลักษณะที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด 6 อย่าง
2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นให้บอกลักษณะที่แต่ละคนเลือกแก่กลุ่ม นำลักษณะเหล่านั้นมาแบ่งเป็นลักษณะที่ดีและไม่ดี
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานลักษณะที่ดีและไม่ดีในกลุ่มของตน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและให้ข้อเสนอแนะ

### สรุป

**คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและไม่ดี**  
**การยอมรับตนเองและมันสำรวจตนเอง**  
**จะช่วยทำให้เราปรับตัวดีขึ้นได้**



## กิจกรรมสืบสวนสอบสวน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ แผ่นกระดาษที่มีข้อความเกี่ยวกับเหตุการณ์ฆาตกรรมแบ่งเป็นส่วนย่อยจำนวน 22 ชิ้น

จำนวนสมาชิก กลุ่มใหญ่ 30 คน

### วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษที่มีข้อความให้นักเรียนคนละชิ้น โดยไม่เรียงลำดับข้อความ
2. ให้นักเรียนที่เหลือซึ่งไม่ได้กระดาษออกจากกลุ่มมาเป็นผู้สังเกตการณ์
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำถามให้นักเรียนในกลุ่มพยายามหาคำตอบจากข้อมูลที่แจกให้ โดยมีเงื่อนไขว่า แต่ละคนบอกข้อมูลของตนแก่เพื่อนได้แต่ห้ามให้เพื่อนดู
4. หลังจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยคำตอบ
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงขั้นตอนการแก้ไขปัญหาและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
6. อภิปรายร่วมกันเพื่อให้ได้ข้อสรุปดังนี้

การทำงานและการแก้ปัญหาร่วมกัน  
ความคิดเห็นของทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน  
ควรรับฟังซึ่งกันและกันทำให้งานสำเร็จได้

### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ .....

ชั้น ..... เลขประจำตัว .....

#### คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนตอบแบบวัดฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 52 ข้อ โดยพิจารณาเลือกข้อความแต่ละข้อความว่า ตนเองมีลักษณะเหมือนหรือไม่เหมือนข้อความนั้น ตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย [ / ] ลงในคำตอบ "ใช่" หากพิจารณาว่าตนเองมีลักษณะเหมือนข้อความนั้นหรือลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" หากพิจารณาว่าตนเองมีลักษณะไม่เหมือนข้อความนั้น

ตัวอย่าง	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้าพเจ้าเป็นคนที่น่ารักมากที่สุด	/	
2. ครูมักจะใช้ข้าพเจ้าทำงานอยู่เสมอ		/

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่

1. ข้าพเจ้าไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ .....
2. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน .....
3. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกรังเกียจเกินไป .....
4. ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า .....
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน .....
6. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอันยาวนานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ .....
7. ข้าพเจ้าเป็นที่นิยมหรือเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน .....
8. พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า .....
9. ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก .....
10. พ่อแม่ตั้งความหวังในตัวข้าพเจ้าสูงเกินไป .....
11. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นข้าพเจ้า .....
12. ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย .....
13. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของข้าพเจ้า .....
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....
15. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน .....
16. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่ออยู่ที่โรงเรียน .....
17. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ข้าพเจ้าหน้าตาไม่ดี .....
18. พ่อแม่เข้าใจในตัวข้าพเจ้า .....
19. คนอื่น ๆ ได้รับการชื่นชมมากกว่าข้าพเจ้า .....
20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพ่อแม่วุ่นวายกับชีวิตข้าพเจ้า .....
21. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่โรงเรียน .....
22. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอื่น .....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
23. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้ .....		
24. ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลใจในเรื่องใด ๆ เลย .....		
25. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตนเอง .....		
26. ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย .....		
27. ข้าพเจ้ากับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ด้วยกัน .....		
28. ข้าพเจ้านั่งใจลอยบ่อย ๆ .....		
29. ข้าพเจ้าอยากเป็นเด็กกว่านี้ .....		
30. ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ .....		
31. ข้าพเจ้าต้องมีคนคอยบอกเสมอว่า ข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง .....		
32. ข้าพเจ้ามักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว .....		
33. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุขเลย .....		
34. ในการทำอะไรข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ .....		
35. โดยปกติข้าพเจ้าสามารถดูแลตนเองได้ .....		
36. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข .....		
37. ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก .....		
38. ข้าพเจ้ารู้จักตัวเองดี .....		
39. เมื่อข้าพเจ้าอยู่บ้าน ไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้ามากนัก .....		
40. ข้าพเจ้าไม่เคยถูกดูว่าเลย .....		
41. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนี้ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง .....		
42. จริงๆแล้วข้าพเจ้าไม่ชอบเป็นเด็กผู้ชาย/เด็กผู้หญิงอย่างที่เป็นอย่างที่เป็นอย่าง .....		
43. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับคนอื่น .....		
44. ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย .....		
45. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกอายตัวเอง .....		
46. เพื่อนๆวิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย ๆ .....		
47. ข้าพเจ้าพูดความจริงเสมอ .....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
48. ครูทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่ดีเท่าที่ควร .....		
49. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า .....		
50. ข้าพเจ้าไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ.....		
51. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกดู.....		
52. ข้าพเจ้ารู้อยู่เสมอว่าควรจะทำอะไรกับผู้อื่น.....		

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นายชัยวัฒน์ วงศ์อาษา

วัน เดือน ปีเกิด 13 ตุลาคม 2502

สถานที่เกิด อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดลำพูน

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 24/52 ม.3 ถ. พหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ บางเขน กรุงเทพมหานคร 10220

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์

สถานที่ทำงาน ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติการศึกษา 2525 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
2538 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

THE EFFECT OF TRAINING ON SELF-ESTEEM ENHANCEMENT  
IN FIFTH GRADE STUDENTS

AN ABSTRACT  
BY  
CHAIWAT WONG-ARSA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of  
Sciences degree in Applied Behavioral Science Research  
at Srinakharinwirot University

March 1996

This study was an experimental research that aimed to study the effect of training program for enhancing self-esteem of fifth grade students. Sixty of fifth grade students of Wat Parinayok Kindergarten School in the second semester of the 1995 academics year were block randomized into 3 groups of twenty students with high, moderate and low achievement. Then ten of each group simple randomized into the experimental and control group which comprised of thirty students with high, moderate and low achievement. After the pretest, the experimental group was provided with the forty hours of camping training program for enhancing self-esteem and two of an hour enrichment activities during the weeks while the control group was not provided with training program. The test was used with both groups after the experiment.

The instruments used in this study were as follows: the Self-Esteem Inventory: School Form of Coopersmith that adapted from the translation of Junchay Pituksirikui (1989). The model emphasized on group process. This training program was developed by the researcher. The statistical analysis employed mean, two-way ANCOVA with the pretest scores of self-esteems as covariate and Newman Keuls.

The findings of this study were as follows:

1. From the analysis of covariance after the experiment, self-esteem in the scale of self and school of the experimental group provided with training for enhancing self-esteem was significantly higher than the control group at the .05 level.

2. Self-esteem in the scale of self, school and parents of students with high and moderate achievement was significantly higher than those of students with low achievement at the .05 level.

The gain scores on self-esteem of students ranged from moderate to low and high achievement group.