



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- กาญจนา พงศ์พฤกษ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: กระทรวง, 2520.
- _____. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2523. กรุงเทพมหานคร: กระทรวง, 2523.
- _____. คู่มือจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. SELF ESTEEM & ความรัก. ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2529.
- ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. แผนกเอกสารการพิมพ์, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2521.
- กิตินา แซมณี และคณะ. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2523.
- นภาพร นุ่มนฤกษ์. "ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม. "การศึกษาศิลปะการแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรธานี." วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.
- ประคอง กรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงแก้ไข). ปทุมธานี : บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่าจำกัด, 2528.

- ผกา บุญเรือง. กิจกรรมในโรงเรียน. ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน 2525.
- ผสม จันทร์เทพ. "ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ฐานะทางสังคม มิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.
- พรรณราย ทวีระประภา. การสอนกิจกรรมและแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2528.
- วัชรีย์ ทวีรัมย์. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- _____. การแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- วัชรีย์ ทวีรัมย์ และสมจิต ชิวประชา. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วัชรีย์ สุวรรณ. ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพมหานคร : จงเจริญการพิมพ์, 2525.
- วิษชุดา เตียวกุล. "ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนามโนทัศน์ในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ศศิگانต์ ธนะโสธร. "ผลของการมีตำแหน่งหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นม. 1" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

เอกสารอื่น ๆ

- ชูชัย สมितिไกร. "การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอ้อมมโนทัศน์ของเยาวชน. เอกสารประกอบการสัมมนากรมที่ตั้ง ครั้งที่ 7: (22-25 มกราคม), 2530.
- บุญนิจ คัดโนภาส. "การแนะแนวหมู่" วารสารแนะแนว 12 : 54 (ส.ค.-ก.ย.) 2521.
- วัชรีย์ สุวรรณ. "การฝึกอบรมเด็กให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น." วารสารแนะแนว 18 : 92 (เม.ย.-พ.ค.) 2527.
- สมทรง สุวรรณเลิศ. "การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง" วารสารแนะแนว 20 : 102 (ธ.ค. 2528-ม.ค. 2529) : 18-24.

ภาษาอังกฤษBooks

- Arthur, J.J. Principle of Guidance. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1945.
- Bagley, C. ; Verma, G.K. ; Mallick, K. ; and Young, L. Personality, Self-Esteem and Prejudice. Hants: Saxon House, Teakfield Limited, 1979.
- Bennet, Margaret E. Guidance and Counseling in Group. 2nd ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1963.
- Bradshaw, Pete. The Management of Self-Esteem. Englewood Cliffs New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1981.
- Branden, N. Honoring the Self : The Psychology of Confidence and Respect. New York: Bantam Books, Inc., 1985.
- Bruno, Frank J. Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 1983.
- Burn, R.B. The Self-Concept : Theory, Measurement, Development and Behavior. New York: Longman Group, Inc., 1979.
- Burnside, I.M. and others. Psychosocial Caring throughout the Life Span. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1979.
- Coopersmith, S. The Antecedents of Self-Esteem. 2nd ed. Polo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc., 1981.
- _____. SEI : Self-Esteem Inventories. Polo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc., 1984.
- Downing, Lester N. Guidance and Counseling Services : An Introduction. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1968.
- Erikson, E.H. Identity : Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 1968
- Gazda, G.M. Group Counseling : A Development Approach. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1972.

- Gergen, K.J. The Concept of Self. New York: Holt Rinehart and Winston, 1971.
- Gergen, K.J., and Gergen M.M. Social Psychology. 2nd ed. New York: Springer-Verlag New York, Inc., 1986.
- Girdano, D., and Everly, G. Controlling Stress & Tension. : A Holistic. Englewood, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1979.
- Hamachek, D.E. Encounter with the Self. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1978.
- Harlold, B.W., and Daniel, F.W. Principles of Guidance. 2nd ed. New York: Thomas Y. Crowell Company, 1977.
- Hoppock, R. Group Guidance : Principles, Techniques and Evaluation. New York: McGraw-Hil Book Company, Inc., 1949.
- Maslow, A.M. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- McNiel, Elton B. The Psychology of Being Human. New York: A Department of Harper & Row, Publishers, Inc., 1974.
- Mortensen, D.G., and Schmuller, A.M. Guidance in Today's Schools. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1976.
- Petri, Herbert L. Motivation : Theory and Research. 2nd ed. Monterey, California: Wadsworth, Inc., 1986.
- Sasse, Connie R. Person to Person. Peoria Bemmett Company, Inc., 1978.
- Schmuck, R.A., and Schmuck, P.A. Group Processes in the Classroom. 2nd ed. Iowa: Wm.C. Brown Company Publishers, 1975.
- Shertzer, B., and Stone S.C. Fundamentals of Guidance. 4th ed. New York: Houghton Mifflin Company, 1981.
- Shaver, Kelly G. Principle of Social Psychology. Winthrop Publishers, Inc., 1977.
- Stagner, R. Psychology of Personality. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1965.

- Trotzer, J.P. The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training, and Practice. Monterey, California: Books Cole Publishing, 1977.
- Water, J. Group Guidance : Principle and Practices. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1960.
- Wegner, D.M., and Vallacher, R.R. The Self in Social Psychology. Oxford University Press, Inc., 1990.

Articles

- Ammerman, M.S., and Fryrear, J.L. "Photographic Enhancement of Children's Self-Esteem." Psychology in the School 3(1975): 319-325.
- Gerler, Edwin R. and Anderson, Ronald F. "The Effects of Classroom Guidance on Children's Success in School." Journal of Counseling and Development. 65 (October 1986): 78-91.
- Hillman, B.W. ; Penczar, J.R., and Barr, R. "Activity Group Guidance : A Development Approach." The Personnel and Guidance Journal 53 (1975): 761-767.
- Kelly,, Gary F. "Group Guidance on Sex Education." The Personnel and Guidance Journl 49 (1971): 809-814.
- Kirby, H.J. "Group Guidance." The Personnel and Guidance Journal 49 (1971): 593-599.
- Kokenes, B. "Grade Level Differences in Factors of Self-Esteem." Journal of Developmental Psychology 10 (1974): 954-958.
- Leung, J.J., and Sand, M.C. "Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students." Journal of College Student Personnel 22 (1981): 291-298.
- Lorr, m., and Wunderlich, R.A. "Two Objective Measure of Self-Esteem." Journal of Personality Assessment 50 (1986): 18-23.

- Many, M.A., and Many, W.A. "The Relationship Between Self-Esteem and Anxiety in Grade Four through Eight." Educational and Psychological Measurement 35 (1975): 1017-1021.
- Michael, L. Bundy and Judith Boser. "Helping Latchkey Children A Group Guidance Approach." The School Counselor 35 (September 1987): 58-65.
- Morrison, T.L., and Thomas, M.D. "Self-Esteem and Classroom Participation." Journal of Educational Research 68 (1975): 374-377.
- Prager, K.J. "Educational Aspiration and Self-Esteem in Returning and Traditional Community College Students." Journal of College Student Personnel 24 (1983): 144-147.
- Primavera, L.H.; Simon, W.E.; and Primavera, A.M. "The Relationship between Self-Esteem and Academic Achievement : An Investigation of Sex Differences." Psychology in the School 11 (1974): 213-216.
- Rubin, R.A.; Dorle, J. ; and Sandige, S. "Self-Esteem and School Performance," Psychology in the School 14 (1977): 503-507.
- Shrauger, J.S. "Self-Esteem and Reactions to Being Observed by Others." Journal of Personality and Social Psychology 23 (1972): 192-200.
- Silverman, I. "Self-Esteem and Differential Responsiveness to Success and Failure." Journal of Abnormal and Social Psychology 69 (1964): 115-119.
- Simon, W.E., and Simon, M.G. "Self-Esteem, Intelligence and Standardized Academic Achievement." Psychology in the School 32 (1975): 97-100.
- Stein, S.L. "The Inter Relationships among Self-Esteem, Personal Values, Interpersonal Values." The Journal of Educational Research 61 (1971): 448-550.

Other Materials

- Bergin, J.J. "An Experimental, Cooperative Game and Its Effects upon the Participants' Self-Concept, Self-Esteem, and Attitudes Toward a Hypothetical Peer Group." Dissertation Abstracts International 35 (1975): 5007-A.
- Bernard, C. Wetzed. "The Effect of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training." Dissertation Abstracts International 38 (1978): 5372-A.
- Gardner, W.E. "The Effects of Intergrade Tutoring with Group Guidance Activities on the Reading Achievement, Self-concept, Attitudes Toward School and Behavior of Third and Fourt Grade Tutors and on the Reading Achievement and Behavior of First and Second Grade Tutees." Dissertation Abstracts International 34 (1973): 3058-A.
- Parker, M. Eligabeth Mobley. "Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills." Dissertation Abstracts International 43 (March 1983): 2894-A.
- Roger, N. Conaway. "An Examination of the Relationship among Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem." Dissertation Abstracts International 39 (1979): 3915-A.
- Runion, K.B. "The Effects of Activity Group Guidance on Childen's Self-Concept and Social Power." Dissertation Abstracts International 36 (1976): 5057-A.
- Sinibaldi, P.R. "Enhancing Self-Esteem and Achievement through Group Guidance Activities." Dissertation Abstracts International 46 (1985): 1523-A.

Vorkitphokatorn, Sairudee. "Self-Esteem, Alienation and Attitudes toward School: A Study of Thai Students in Selected Vocational and Academic High Schools." Ph.D. University of Illinois at Urbana-Champaign, 1980.

Williams, B.K. "The Relationships of Peer Counselor Training to the Self-Esteem, Interpersonal Relationship Orientation and Attitudes toward School of Adolescent Trainees." Dissertation Abstracts International 44 (1984): 2085-A.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยสูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson Reliability) แบบ K-R.20 (ประกอบ กรรณสูตร 2528 : 37-38) มีสูตรดังนี้

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - \sum pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเที่ยงของแบบวัด
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
	p	แทน	สัดส่วนของการตอบถูกในแต่ละข้อ ($p = \text{จำนวนคนที่ตอบถูก} / \text{จำนวนคนทั้งหมด}$)
	q	แทน	สัดส่วนของการตอบผิดในแต่ละข้อ ($q = 1-p$)

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร 2525 : 20})$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$N = \text{จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน}$$

3. หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}} \quad (\text{ประคอง กรรณสูตร 2525 : 81})$$

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum x^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวน

N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

4. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (Lie Score) ใช้สูตรเช่นเดียวกับ ข้อ 1 และข้อ 2

5. ใช้ค่าที (t-test) ทดสอบ

5.1 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

5.2 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

โดยคำนวณได้จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$d.f. = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง
	\bar{X}_2	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม

5.3 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

5.4 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

โดยคำนวณจากสูตร

$$t = \frac{\bar{d} \sqrt{n}}{Sd}$$

$$d.f. = n - 1$$

เมื่อ \bar{d} แทน ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนน
 Sd แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของผลต่าง
 n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}$$

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n-1}}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

โรงเรียน.....

ชื่อ.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการให้นักเรียนประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึกบางประการของตัวเองในด้านต่าง ๆ ว่าโดยทั่วไปนักเรียนมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัยหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียน

ตัวอย่าง

	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันเป็นคนซื่อาย.....		✓

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	สิ่งต่าง ๆ มักไม่รบกวนใจฉัน.....
2.	ฉันสามารถตัดสินใจได้เองโดยไม่ลังเลนัก.....
3.	ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับฉัน.....
4.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายที่บ้าน.....
5.	ฉันเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....
6.	พ่อแม่มักเข้าใจความรู้สึกฉัน.....

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
7.	ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....
8.	พ่อแม่ตั้งความหวังเกี่ยวกับตัวฉันไว้สูงเกิน.....
9.	น่าทึ่งใจที่จะเป็นคนแบบฉัน.....
10.	ชีวิตฉันสับสนไปหมด.....
11.	เด็ก ๆ มักคล้อยตามความคิดฉัน.....
12.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย.....
13.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....
14.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ ที่โรงเรียน.....
15.	ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดี ทำคนส่วนมาก.....
16.	ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา.....
17.	พ่อแม่เข้าใจฉัน.....
18.	คนส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าตัวฉัน.....
19.	ฉันมักรู้สึกว่าพ่อแม่วุ่นวายกับชีวิตฉัน.....
20.	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกหมดกำลังใจอยู่บ่อย ๆ.....
21.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นอีกคน.....
22.	ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น.....
23.	ฉันมีความมั่นใจในตนเองที่เดียว.....
24.	ใคร ๆ ที่รู้จักฉันมักจะชอบฉัน.....
25.	ฉันและพ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างสนุกสนานมาก.....
26.	ฉันนั่งใจลอยบ่อย ๆ.....
27.	ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้.....
28.	ฉันมักทำอะไรถูกต้องเสมอ.....
29.	ฉันภูมิใจในผลการเรียนของตัวเอง.....
30.	ฉันต้องให้คนอื่นมาคอยบอกอยู่เสมอว่าจะต้องทำอะไรบ้าง.....
31.	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำ.....

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
32.	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย.....
33.	ฉันมีความสุขที่เดียว.....
34.	ถ้าเลือกได้ ฉันอยากเล่นกับคนที่เด็กกว่า.....
35.	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....
36.	ฉันชอบให้ครูเรียกชั้นตอบในชั้นเรียน.....
37.	ฉันรู้จักตัวเองดี.....
38.	ที่บ้านไม่มีใครเอาใจใส่ฉันมากนัก.....
39.	ฉันไม่โดนดูว่าเลย.....
40.	ผลการเรียนของฉันไม่ดีเท่าที่ฉันต้องการ.....
41.	ฉันสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดย ไม่เปลี่ยนแปลง.....
42.	ฉันไม่ชอบที่เป็นเด็กชาย/เด็กหญิงเลย.....
43.	ฉันชอบอยู่คนเดียว.....
44.	ฉันไม่เคยประหม่าเกินเลย.....
45.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตัวเอง.....
46.	ฉันพูดความจริง.....
47.	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีเท่าที่ควร.....
48.	ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า.....
49.	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าควรจะพูดอะไรกับใคร.....



ภาคผนวก ค

โปรแกรมกิจกรรม: กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 1: การชี้แจงจุดมุ่งหมายและวิธีการในการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม และการสร้างความคุ้นเคย

กิจกรรม การปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูแนะแนวและนักเรียนทำความรู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย
2. เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเอง ความเป็นมิตร ซึ่งจะส่งผลต่อสัมพันธภาพอันดีระหว่างนักเรียนด้วยกัน และนักเรียนกับครูแนะแนว
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ครูแนะแนวได้ชี้แจงเพื่อทำความเข้าใจกับนักเรียนในเรื่องจุดมุ่งหมายการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ครูแนะแนวสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน โดยการแนะนำตัวเองสั้น ๆ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามพอควร
2. ครูแนะแนวให้นักเรียนแนะนำตนเองบ้าง โดยให้อิสระในเรื่องรูปแบบการแนะนำ ขณะเดียวกันก็สร้างบรรยากาศของความเป็นกันเอง ด้วยการทักทาย ซักถาม พุดเล่น และสร้างอารมณ์ขัน
3. เมื่อทำความคุ้นเคยกันแล้ว ครูแนะแนวเริ่มชี้แจง และทำความเข้าใจกับนักเรียนดังนี้
 - 3.1 จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม
 - 3.2 วิธีดำเนินการในการจัดกิจกรรมแต่ละคาบ เช่น เรื่องเวลา สถานที่ การมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น ฯลฯ
 - 3.3 การขอความร่วมมือจากนักเรียนในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรม ขอให้มาทุกครั้ง และตรงเวลา
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

หมายเหตุ : การทำความเข้าใจ และชี้แจงสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ครูแนะแนวจะชี้แจงโดยหลักการกว้าง ๆ เพื่อมิให้นักเรียนรู้ตัวว่าตนเองอยู่ในเงื่อนไขการทดลอง

ครั้งที่ 2 : ความเข้าใจเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม ล่าลายเซ็น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี ในการเริ่มต้นที่จะร่วมกันศึกษาและทำงานกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียน ได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น สร้างความคุ้นเคยและเป็นมิตรในกลุ่มนักเรียน
3. เพื่อให้นักเรียน ได้พิจารณาและตระหนักถึงลักษณะของตนเองและผู้อื่น
4. ทำให้นักเรียนทราบว่าคุณสมบัติใดที่ตนเองมีและผู้อื่นยอมรับและมองเห็น

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการล่าลายเซ็น
2. ดินสอ หรือปากกา
3. นาฬิกาจับเวลา และนกหวีด
4. รางวัล 1 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ครูแนะนำแจกแบบล่าลายเซ็นให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองกำกับไว้ที่มุมบนด้านขวา
 - 1.2 ครูแนะนำอธิบายว่า นักเรียนจะต้องนำแบบล่าลายเซ็นดังกล่าวออกไปล่าลายเซ็นจากเพื่อน ๆ นักเรียนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับชื่อที่กำหนดไว้ โดยให้นักเรียนผู้หนึ่งเขียนชื่อลงในช่องว่างข้างหน้าข้อความนั้น ๆ ขอให้นักเรียนค้นหาผู้ที่มีคุณสมบัติตามระบุให้ได้มากที่สุดและเร็วที่สุด ผู้ที่ล่าลายเซ็นได้ครบเป็นคนแรกให้มานั่งที่เก้าอี้ซึ่งจัดเตรียมไว้สำหรับคนที่เสร็จให้กลับไปนั่งที่เดิม
 - 1.3 ใช้เวลา 10 นาที ครูแนะนำจะเป็นผู้ให้สัญญาณทั้งตอนเริ่มต้นกิจกรรมและเมื่อหมดเวลา

- 1.4 เมื่อหมดเวลา ถ้ามักเรียนผู้หนึ่งว่ารู้สึกอย่างไร และให้ผู้หนึ่งแย้งว่า
ตนได้ล้าลาายขึ้นของนักเรียนคนใดมาบ้าง และนักเรียนคนนั้นมีคุณสมบัติ
อย่างไร
- 1.5 สุ่มเลือกบางข้อเพื่อเฉลยบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามที่ระบุ (หากมีเวลา
พอ อาจเฉลยครบทุกข้อได้)

2. อภิปราย

ครูแนะนำประเด็นให้นักเรียนได้อภิปรายถึงบรรยากาศของกลุ่มในขณะนั้น และ
อะไรมีส่วนทำให้เกิดบรรยากาศเช่นนั้น และกิจกรรมดังกล่าวให้ประโยชน์หรือเกิดคุณค่าอะไร
แก่ตนเองบ้าง

3. การสรุป

บรรยากาศที่เป็นกันเองเป็นทางนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนใน
กลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเริ่มต้นที่จะทำงานร่วมกัน

หมายเหตุ : ตอนท้ายของกิจกรรมนี้ครูแนะนำจะเริ่มชี้แจงการดำเนินกิจกรรม
"จดหมายแห่งความสุข" ให้นักเรียนทุกคนทราบและเริ่มปฏิบัติ (รายละเอียด
การดำเนินกิจกรรม "จดหมายแห่งความสุข" อธิบายไว้ในกิจกรรมครั้งที่ 12:
การให้และรับความประทับใจ)

ที่มา: ทิศนา แขมมณี และคณะ. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

แบบจำลองเขียน

จงหาบุคคลที่มีลักษณะตรงกับที่กำหนดดังต่อไปนี้ให้ได้มากที่สุด และให้บุคคลนั้นเขียนชื่อไว้หน้าข้อความดังกล่าว

- 1. ผู้ที่เป็นคนขยันที่สุด
- 2. ผู้ที่ขี้เกียจ
- 3. ผู้ที่เป็นลูกคนโต
- 4. ผู้ที่เป็นลูกคนสุดท้าย
- 5. ผู้ที่มีอารมณ์ขันมากที่สุด
- 6. ผู้ที่ใส่แว่นตา
- 7. ผู้ที่มีลูกยิม
- 8. ผู้ที่เรียนเก่งในห้อง
- 9. ผู้ที่เป็นที่รักของเพื่อน
- 10. ผู้ที่สวมสร้อยคอ
- 11. ผู้ที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ "พ"
- 12. ผู้ที่มีนามสกุลขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ "ส"
- 13. ผู้ที่มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนที่สุด
- 14. ผู้ที่พูดจาสุภาพเรียบร้อย
- 15. ผู้ที่เสียงดังที่สุดในห้อง
- 16. ผู้ที่มาโรงเรียนเข้าเสมอ
- 17. ผู้ที่เพื่อน ๆ ชอบไปขอความช่วยเหลือ
- 18. ผู้ที่ชอบกินกล้วยเตี้ยว
- 19. ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยที่สุด
- 20. ผู้ที่क्रमักพูดชมบ่อยครั้ง
- 21. ผู้ที่มีบ้านเดิมอยู่ต่างจังหวัด
- 22. ผู้ที่มีพี่น้องเรียนอยู่ด้วยกันในโรงเรียนนี้
- 23. ผู้ที่ชอบร้องเพลง
- 24. ผู้ที่มีเงินติดตัวมากที่สุด
- 25. ผู้ที่ขี้เกียจ

ครั้งที่ 3 : ความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม ความต้องการ : การให้และการรับ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
2. เพื่อเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับ ทำให้เห็นนักเรียนตระหนักในความสำคัญของตนที่จะมีต่อผู้อื่น
4. เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ หรือปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ให้นักเรียนแต่ละคนไปสัมภาษณ์เพื่อน 5 คนในหัวข้อ "ในการมีชีวิตอยู่ด้วยกัน เราอยากให้อีกใครรู้สึกเช่นไร หรือปฏิบัติต่อเราเช่นใดบ้าง" แล้วจดบันทึกไว้
 - 1.2 กระตุ้นให้นักเรียนตอบตามความต้องการที่เป็นจริงของตนเอง
 - 1.3 แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 6-8 คน ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้มาจากกาไปสัมภาษณ์
 - 1.4 ให้แต่ละกลุ่มหาข้อสรุป แล้วออกมาอภิปรายให้กลุ่มอื่นฟัง
2. อภิปราย

ครูแนะแนวถามนักเรียนในกลุ่มใหญ่ว่า "ทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งเหล่านั้นมา"
 พยายามกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

3. การสรุป

- 3.1 ในกาอยู่ร่วมกันคนเรามากต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นความสำคัญของตน ความจริงใจ ความเป็นมิตร ฯลฯ
- 3.2 การที่เราจะได้รับสิ่งเหล่านั้นก็ต้องเริ่มจากการเป็นผู้ให้ก่อน พึงระลึกไว้เสมอว่า "ผู้ที่ให้เท่านั้นจึงจะได้รับ"

ที่มา: โสริษฐ์ โปธิแก้ว. "เอกสารประกอบการบรรยาย : แห่งความสดใสของชีวิต ครั้งที่ 4 สำหรับนักศึกษาปีที่ 1." มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (24 - 26 มิถุนายน), 2531.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 4 : การรักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมาย และลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าที่จะได้รับจากการเป็นผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ หรือปากกา
3. เอกสาร "การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก" ที่เขียนโดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม

1.1 ให้นักเรียนแต่ละคน เขียนคำจำกัดความ หรือความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองตามความเข้าใจของตน และลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างไร

1.2 จากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน

1.3 ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อนฟัง เพื่อสรุปเป็นความคิดของกลุ่ม

1.4 กลุ่มหาข้อสรุปแล้วออกมาอภิปรายหน้าห้องให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง

1.5 ครูแนะนำแจกเอกสาร "การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก" ให้กับนักเรียน

2. อภิปราย

เมื่อแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายเสร็จสิ้นแล้ว ครูแนะนำกับนักเรียนร่วมกันหาข้อสรุป โดยครูแนะนำแจกเอกสารที่เตรียมไว้ให้นักเรียนอ่าน แล้วถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอย่างไรบ้างจากสิ่งที่อ่าน

3. การสรุป

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริงเป็นการเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นเจ้าของ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล เห็นคุณค่า ยอมรับผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านส่วนตัว และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย ความสุขที่แท้จริงในชีวิตนั้นเกิดจากการรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับ ยกย่อง ศรัทธาในตัวเองและผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ เราน่าจะให้กำลังใจคนรอบข้างได้โดยใช้สายตามองความดีงาม ความมั่งคั่งที่มีอยู่ในคนใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พี่น้อง พ่อ แม่ หรือคนทั่วไป บอกให้เขารับรู้ถึงคุณค่า ประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง ให้โอกาสเขาได้ใช้ความคิด ความสามารถ สร้างความสำเร็จตามแนวทางของเขา

ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล. SELF ESTEEM & ความรัก. ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2529.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก

โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร

.....

.....

เมื่อฉันเป็นเด็ก ฉันยังจำได้ว่า

"ความรัก" หมายถึง

ความต้องการที่จะให้คนอื่นมาชอบฉัน

ยอมรับฉัน.....ขึ้นชมในตัวฉัน

ฉันต้องการความรักจาก....พ่อแม่

....คนเลี้ยง และคนรอบข้าง

ฉัน...พยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งของพ่อ แม่ ครู อาจารย์
เพื่อที่...พ่อ แม่ ครู อาจารย์ จะ ได้รักฉัน

ฉัน...พยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น เพื่อให้ พ่อ แม่ ครู อาจารย์
ขึ้นชมในตัวฉัน

ฉัน...พยายามเล่นกีฬาให้เก่ง เพื่อที่จะ ได้เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่รักของ
เพื่อน ๆ

ฉัน...พยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นที่รักของ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ รวมทั้ง
เพื่อน ๆ ของฉัน

เมื่อฉันเป็นวัยรุ่น

ฉันยังมองความรักเหมือนเดิม

ยังอยากให้คนอื่นยอมรับ

นิยม ชมชื่น และชอบฉันเช่นเดิม

เพียงแต่คนบางคน.....

เพื่อน....เพื่อนต่างเพศของฉัน

เพื่อนและเพื่อนต่างเพศ

มีความหมายมากเกินไป สำหรับฉัน...

ฉันอยากโดดเด่น เป็นที่ยอมรับ และเป็นรักของเพื่อนทั้งหลาย

ฉันขี้บรราคาแพง ๆ ของพ่อแม่มาอวดเพื่อน ๆฉันต้องไปทานอาหาร
ที่ภัตตาคารหรู ๆ ราคาแพง ๆฉันต้องมีเพื่อนผู้หญิง ที่โก้เก๋ ทันสมัย.....
ฉันพยายามแต่งตัวให้ดีขึ้น ใช้ของราคาแพงขึ้น ทำตัวให้ทันสมัยขึ้น เพื่อที่จะได้เป็นที่ต้องตา
ต้องใจของเพื่อน ๆ

ฉันต้องทำสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้ตัวเอง "เป็นที่รัก" และ "เป็นที่ยอมรับของเพื่อน
มากขึ้น"

เมื่อฉันมีอายุมากขึ้น....

บทบาทหน้าที่ในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป

แต่ความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน...ยังคงเหมือนเดิม

ฉันยังต้องการให้คนอื่นมายอมรับ....

ยกย่อง...ชื่นชม และชอบในตัวฉัน

และดูเหมือนว่า ความรู้สึกเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้นทุกที

จนเหมือนกับเป็น อาหารของชีวิต ที่ฉันจะขาดไม่ได้เสียแล้ว

ฉันต้องการมีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านที่ใหญ่โต หรรษาขึ้น....ฉันต้องการ
อำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง ต้องการจะแข่งขัน กับทุกคน ที่อยู่รอบข้างมากขึ้น....
ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับ ยกย่อง นับถือ ของคนในสังคม ฉันทำงานมากขึ้น
เพื่อที่จะได้รายได้สูงขึ้น....ฉันทำงานหนัก เพื่อที่จะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่ ฉันออกงานสังคม
มากขึ้น ทำงานเพื่อสังคม (ความจริงเพื่อตัวเอง) มากขึ้น เพื่อที่จะได้มีหน้า มีตามากขึ้น
โอ....ฉันเหนื่อยมากเกินไป ฉันแทบจะไม่มีเวลาให้กับตัวเองเลย

ฉัน

เริ่มหยุดคิดและพิจารณาชีวิตของฉันอย่างจริงจัง

และเริ่มพบว่าชีวิตจิตใจของฉันขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป

ฉันคอยแต่จะทำตัวให้เป็นที่รักของคนอื่นอยู่ร่ำไป

ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วฉันเองก็ไม่มีอำนาจอะไรที่จะไป

ควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ชอบหรือไม่ชอบฉันได้

ชีวิตฉันจะไม่มีวันที่จะมีความสุขได้เลย

ถ้าฉันยังต้องรอคอยให้คนอื่นมาชอบฉัน

รักฉัน... อยู่เช่นนี้ตลอดไป

เมื่อฉันสังเกต ศึกษาความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น ฉันเริ่มพบว่า... ฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร และฉันก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เลียนแบบใคร หรือจะต้องเปรียบเทียบกับใคร

ใช่แล้ว....

ฉัน

ไม่จำเป็นต้อง

เหมือนใคร

เลียนแบบใคร

เปรียบเทียบกับใคร

แข่งขันกับใคร

ฉันเริ่มเห็นคุณค่า ความสามารถในตัวฉัน ที่แตกต่างไปจากคนอื่น นับเป็นความรู้สึกแปลกใหม่ ที่ฉันไม่เคยมีมาในชีวิต

เมื่อฉันศึกษาตัวเองมากขึ้น ฉันรอคอยความรัก ความยอมรับจากเพื่อนน้อยลง แต่กลับรู้สึกเห็นคุณค่า เคารพ และรักตัวเองมากขึ้น

ฉัน ก็คือ ฉัน
คุณ ก็คือ คุณ

ฉันเริ่มหันมาทำในสิ่งที่ฉันชอบ และเห็นว่าถูกต้อง

ความรู้สึกของฉันเปลี่ยนไปมาก

เมื่อฉันรักตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด

"ความรู้สึกเคารพ" และ "เข้าใจในความเป็นตัวเองของผู้อื่น"

ก็มีมากขึ้นเท่านั้น...."

เราทุกคนแตกต่างกัน มีชีวิตจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ลีลาของชีวิตที่แตกต่างกัน

ฉัน ก็คือ ฉัน
คุณ ก็คือ คุณ

ฉัน... เคารพความรู้สึก ความคิดเห็น การกระทำ ของคนรอบข้างมากขึ้น
เพื่อน พ่อ แม่ ครู อาจารย์.....

ฉัน เริ่มพบว่า.....ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของฉัน เกิดจากความรู้สึกเหล่านี้เอง

ความยอมรับ.....ยกย่อง.....ศรัทธา.....เห็นคุณค่าของตัวเอง...และผู้อื่น

ฉัน ไม่รอให้คนอื่นมายอมรับ ยกย่อง เห็นคุณค่า เห็นความดีงามในตัวฉัน
อีกต่อไปแล้ว

ฉันเองต่างหากที่จะต้องเป็นผู้ยอมรับ ยกย่อง เคารพ เห็นคุณค่าทั้งของ
ตนเอง และคนอื่นให้มากขึ้น

ความรัก...ความยอมรับ...ความเคารพ...และความศรัทธาของฉัน
ยังแผ่กว้าง ไปสู่คนจำนวนมากขึ้นเท่าใด ฉันก็ยังรู้สึกว้า...ฉันมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ฉันพบแล้วว่า.....

"ความรักที่จริงของใจนั้น" ควรเป็นเช่นไร

ความรักของท่าน...

เหมือนความรักของฉัน ไหม เอ๊ย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 5 : การมองตนเองและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม เมื่อข้าพเจ้าเป็นหนังสือ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง
2. ทำให้นักเรียนรู้จักและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนกล้าที่จะเสนอตนเองให้ผู้อื่นได้รู้จัก
4. ทำให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ หรือปากกา
3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนถึง "ถ้าข้าพเจ้าเป็นหนังสือ ข้าพเจ้าจะเป็นหนังสือแบบใด เพราะเหตุใด" เช่น เป็นหนังสือผจญภัย หนังสือการ์ตูน หนังสือสารคดี ฯลฯ
 - 1.2 นักเรียนมีเวลาคนละ 5-10 นาที ในการบรรยายถึงหนังสือที่ตนต้องการจะเป็น (ประมาณ 5-7 บรรทัด)
 - 1.3 ครูแนะนำเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้เลือกว่าจะอ่านหนังสือเล่มใดก่อน-หลัง
 - 1.4 นักเรียนผู้ใดถูกเลือกก่อน ก็ให้อ่านสิ่งที่ตนเองเขียนนั้นให้เพื่อน ๆ ฟัง
 - 1.5 เมื่อนักเรียนที่เป็นหนังสือเล่มดังกล่าวอ่านสิ่งที่ตนบรรยายจบลง ครูแนะนำขอให้นักเรียนคนใดคนหนึ่ง กล่าวถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่ได้รับจากหนังสือเล่มนั้น
 - 1.6 แล้วเลือกอ่านหนังสือเล่มต่อไป ทำเช่นนี้จนครบ หรืออาจสลับบางเล่มขึ้นมาก็ได้

- 1.7 ส่วนผู้ซึ่งไม่ได้ถูกเลือกขึ้นมาอ่าน อาจได้รับการเสนอว่าให้นำไปติดที่บอร์ดหน้าห้อง เพื่อให้เพื่อน ๆ ได้อ่านอย่างทั่วถึง

2. อภิปราย

ครูแนะแนวและนักเรียนอภิปรายร่วมกันในประเด็นที่สำคัญคือ

- 2.1 การเป็นหนังสือเล่มหนึ่งให้คุณค่าอย่างไรต่อตนเองบ้าง
- 2.2 รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนกล่าวถึงคุณค่าของหนังสือที่ตนเองอยากเป็น
- 2.3 กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดกับตนเองอย่างไรบ้าง

3. การสรุป

หนังสือเล่มหนึ่งย่อมมีลักษณะแตกต่างไปจากอีกเล่มหนึ่ง สำหรับชีวิตก็เช่นกัน แต่ละชีวิตย่อมมีอะไรแตกต่างกัน มีค่านิยมต่างกัน ความต้องการต่างกัน มีบุคลิกภาพต่างกัน ตลอดจนทัศนคติ ความคิดเห็นก็ต่างกัน การเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของคนอื่นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้คนลดการเปรียบเทียบ ลดการแข่งขัน ลดการอิจฉา แต่จะทำให้บุคคลพอใจและชื่นชมกับสิ่งที่ตนมีอยู่

ที่มา: วัชร ฐาธรรม. ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2525.

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 6 : การค้นหาคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม การโฆษณาตนเอง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ค้นหาจุดดีจุดเด่นของตนเอง อันจะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ หรือปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ครูแนะนำเริ่มต้นด้วยการถามนักเรียนว่า โฆษณาที่ตีพิมพ์เป็นอย่างไร เช่น ดึงดูดความสนใจ บอกคุณภาพที่ดีของสินค้า ความสวยงาม ฯลฯ หรือหาตัวอย่างคำโฆษณาที่น่าสนใจอ่านให้นักเรียนฟัง
 - 1.2 แจกกระดาษให้นักเรียน แล้วเชิญชวนให้นักเรียนเขียนโฆษณาตนเอง โดยเน้นให้ผู้อ่านทราบว่ามีความดีจุดเด่นอะไรบ้าง หรือตนเองเป็นคนที่น่าสนใจอย่างไรบ้าง อนุญาตให้ตกแต่งประกาศโฆษณาให้สวยงามอย่างไรก็ได้
 - 1.3 เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนกันอ่าน โดยนักเรียนอาจเป็นผู้อ่านให้เพื่อน ๆ ฟังด้วยตนเอง หรือครูแนะนำจะรวบรวมทั้งหมดและเป็นผู้อ่านให้กลุ่มฟังก็ได้
2. อภิปราย
 - 2.1 ครูแนะนำถามความรู้สึกของนักเรียนขณะที่ฟังโฆษณาของเพื่อน ๆ และรู้สึกอย่างไรกับการโฆษณาตนเองที่ตนเขียน
 - 2.2 กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง

3. การสรุป

คนทุกคนมีจุดดีจุดเด่นในตนเอง ผู้ที่ค้นพบจุดดีและจุดเด่นของตนเองได้จะทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เกิดความพอใจในการเป็นตัวเองอันจะนำไปสู่การมองเห็นในด้านดีและมีคุณค่า

ที่มา:

- ชูชัย สมิทธิโกธ. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.
- วัชรวิ สุวรรณ. ยุทธวิธีในการนิจรรณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2525.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7 : การรู้จักจุดดี-จุดเด่นในตนเอง

กิจกรรม	ค้นหาจุดเด่นของแต่ละคน
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงลักษณะภายนอกและลักษณะนิสัยของตนเองที่ตนเองชื่นชอบได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงลักษณะภายนอกและลักษณะนิสัยของเพื่อนที่ตนเองชื่นชอบได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสรุปได้ว่าความดีมีอยู่ในทุกคน 4. เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น 5. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นจุดดี-จุดเด่นของตนเองและผู้อื่น 6. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองจากคำบอกกล่าวของผู้อื่น 7. เพื่อให้นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชองจดหมาย 2. กระดาษเปล่า 3. แบบฟอร์มการเขียนจุดดี-จุดเด่น 4. ดินสอ ปากกา
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นตอนกิจกรรม <ol style="list-style-type: none"> 1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10-11 คน 1.2 แจกกระดาษเปล่าซึ่งตัดเป็นแผ่นเล็ก (ตามความเหมาะสม) <p>ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ชองจดหมายคนละ 1 ชอง แบบฟอร์มการเขียนจุดดี-จุดเด่น คนละ 10 แผ่น</p>

ตัวอย่างแบบฟอร์มการเขียนจุดดี-จุดเด่น

ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจมากที่สุดของเธอคือ

.....

ลักษณะนิสัยที่น่าประทับใจมากที่สุดของเธอคือ

.....

- 1.3 ให้ภักเรียนเขียนถึงตนเองดังนี้ (ในกระดาษเปล่าที่เตรียมให้)
- ก. ลักษณะภายนอกที่ตนเองชื่นชอบเกี่ยวกับตนเอง เช่น ตาสวย
ฟันขาว มีลักยิ้ม ผมสวย ผิวขาว ยิ้มน่ารัก เป็นต้น คนละ
3 ตัวอย่าง (เรียงลำดับความสำคัญ)
- ข. ลักษณะนิสัยของตนเองที่ตนชื่นชอบมากที่สุด เช่น เรียบร้อย ชยัน
ใจเย็น มีน้ำใจ มีอารมณ์ขัน เป็นต้น คนละ 3 อย่าง (เรียง
ลำดับความสำคัญ) เมื่อเขียนเสร็จให้เก็บไว้กับตนเอง
- 1.4 ส่วนของจดหมายให้เขียนชื่อของตนไว้ที่หน้าซอง แล้วส่งซองที่มีชื่อของตน
ไปให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือ
- 1.5 คนที่รับซองจากเพื่อนให้เขียนถึงเพื่อนดังนี้
- ก. ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจมากที่สุดของเพื่อนคนนั้น 1 อย่าง
- ข. ลักษณะนิสัยที่น่าประทับใจมากที่สุดของเพื่อนคนนั้น 1 อย่าง
ให้เขียนลงในกระดาษแบบฟอร์มที่เตรียมให้ (1 คน ต่อ 1 แผ่น)
- 1.6 เมื่อเขียนเสร็จให้ใส่กระดาษแผ่นดังกล่าวในซองที่มีชื่อเพื่อนคนนั้น
แล้วส่งซองนั้นไปให้คนที่นั่งทางขวามืออีกคนต่อไป ขณะเดียวกันก็จะ
รับซองจากเพื่อนทางซ้ายมือมาเขียนต่อ ทำเช่นนั้นจนครบทุกคนในกลุ่ม
ของตน
- 1.7 เมื่อแต่ละคนรับซองที่มีชื่อของตนกลับมา ให้แต่ละคนนำข้อความใน
กระดาษเหล่านั้นมาอ่านเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเขียนไว้ ว่าตรงกันหรือ
ไม่ อย่างไร

- 1.8 ให้แต่ละคนรายงานสิ่งที่ตนและเพื่อนมองเหมือนกัน และสิ่งที่ตนและเพื่อนมองไม่เหมือนกัน หรือเพื่อนมองตนเองไม่เหมือนกับที่ตนเองมอง จากนั้นสรุปลักษณะเด่น ๆ ของตนเองที่เพื่อนมองตรงกันมากที่สุดไว้

2. การอภิปราย

ครูแนะแนวถามนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนมองตนตรงกับที่ตัวเองมอง และรู้สึกอย่างไรที่เรามองตัวเองไม่เหมือนกับที่เพื่อนมองตัวเรา คิดว่ามีอะไรที่ทำให้การมองของเรา และเพื่อนไม่เหมือนกัน และในการทำกิจกรรมนี้เกิดความรู้สึกอย่างไรบ้างทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3. การสรุป

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือบุคคลที่มีความสำคัญกับเรา การได้รับเอาใจใส่ การได้รับความสนใจ และการปฏิบัติที่บุคคลอื่นมีต่อตัวเราสามารถส่งผลต่อความรู้สึกได้รับการยอมรับ ไม่ยอมรับตนเองของบุคคลได้ การที่บุคคลได้รับการปฏิบัติที่ดีจากบุคคลรอบข้างจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออกหรือการกระทำของตน การเชื่อถือตนเองก็เพิ่มขึ้นด้วย

ที่มา:

ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่:

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.

พรรณราย ทวีพงษ์ประภา. การสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม.

กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2528

ครั้งที่ 8 : การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรม การสร้างความเชื่อมั่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ทำให้นักเรียนรู้จักที่จะค้นหาสิ่งที่มีอยู่ในตนเองและในตัวผู้อื่นมาพูดเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่กันและกัน

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ให้นักเรียนจับคู่กัน และแต่ละคู่นั่งหันหน้าเข้าหากัน ระยะห่างพอประมาณ
 - 1.2 ครูแนะนำอธิบายให้นักเรียนทราบว่า แต่ละคนจะมีเวลา 2 นาทีที่จะกล่าวถึงสิ่งที่ตนชอบ หรือคุณค่าเกี่ยวกับฝ่ายหนึ่งที่นั่งอยู่ด้วยกัน และมีเวลาอีก 2 นาที ที่จะกล่าวถึงสิ่งที่ตนชอบและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับตนเอง ให้ผู้หนึ่งฟังด้วย รวมเวลาที่ใช้ทั้ง 2 คน จะเป็น 8 นาที คนละ 4 นาที
 - 1.3 ขณะที่คนแรกกำลังพูด อีกคนจะต้องนั่งฟังอย่างตั้งใจ ยอมรับ เมื่อครบตามเวลาจึงเปลี่ยนให้คนที่นั่งฟังเป็นผู้พูดถึงบ้าง
 - 1.4 ครูแนะนำจะเป็นผู้คอยจับเวลา และบอกให้หยุดพูดเมื่อครบตามกำหนดเวลา
2. อภิปราย
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไรขณะที่พูด และขณะที่เป็นผู้ฟัง
 - 2.2 กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไร

3. การสรุป

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกไว้วางใจตนเอง สามารถยอมรับในจุดบกพร่อง จุดอ่อนของตนและพยายามแก้ไข รวมทั้งยอมรับความสามารถของตนเองในบางครั้ง และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยไป เมื่อทำอะไรผิดพลาดก็สามารถยอมรับได้อย่างเป็นจริง และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

โดยทั่วไปแล้วหนทางที่จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสร้างขึ้นจากความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร จากการยอมรับในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร และจากการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือภาคภูมิใจในตนเอง คนเราเกิดมามีคุณค่าเท่าเทียมกันในความเป็นคน แต่แตกต่างกันในสถานะอื่น ๆ ได้ แต่ละคนย่อมมีคุณค่าในตนเองไม่ทางใดก็ทางหนึ่งอย่างแน่นอน ความเชื่อเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

ที่มา: วัชร สุธรรม. ยุทธวิธีในการนิจรรณาสรางเสริมคานิยม. กรุงเทพฯ: จงเจริญการพิมพ์, 2525.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 9 : ความสำคัญของตนเองที่มีต่อกลุ่ม

กิจกรรม การสร้างภาพจำลอง

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถสร้างภาพหรือหุ่นจำลองของวัตถุหรือสัตว์ตามที่กำหนดได้โดยใช้ร่างกายของทุกคนรวมกัน
2. นักเรียนระบุถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อกลุ่มได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักทำงานร่วมกัน มีความสนิทสนมกลมเกลียวกัน
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 13-14 คน
 - 1.2 ครูแนะนำตัวอย่างชื่อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ให้นักเรียนทราบ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสร้างภาพหรือหุ่นจำลองของสัตว์ชนิดนั้น 1 อย่าง โดยเน้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมและจะต้องใช้ร่างกายของนักเรียนทุกคนในกลุ่มร่วมกันสร้างเป็นภาพหรือหุ่นจำลองออกมา
 - 1.3 นักเรียนมีเวลาในการประชุมปรึกษาหารือกัน และทดลองทำใน เวลา 10-15 นาที
 - 1.4 ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงภาพ หรือหุ่นจำลองที่คิดขึ้นให้กลุ่มอื่นดู เวียนที่ละกลุ่มจนครบ
 - 1.5 ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและหาข้อสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำ แล้ว ออกมารายงานให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ รับทราบ
2. การอภิปราย
 - 2.1 วิธีการทำงานภายในกลุ่ม มีขั้นตอนในการทำงานอย่างไร นักเรียนแต่ละคนมีบทบาทอย่างไร

- 2.2 รายงานความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้
- 2.3 สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตการทำงาน การเรียนของเราอย่างไรบ้าง

3. การสรุป

- 3.1 มนุษย์เมื่ออยู่รวมกันย่อมเกิดความรู้สึกอยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนอยู่ อยากเป็นคนที่มีความหมาย มีคุณค่าในกลุ่ม หรือบุคคลที่เข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย
- 3.2 การทำงานกลุ่มให้ประสบความสำเร็จจะต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ของนักเรียน นักเรียนจะต้องรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ที่มา: ชูชัย สมิทธิไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 10 : การสร้างความภูมิใจในตนเอง

กิจกรรม บันทึกความภูมิใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ค้นหาสิ่งที่เป็นความภูมิใจในตนเอง
2. เสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เกิดความพอใจตนเอง
3. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ชื่นชมในความสำเร็จของตน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนกิจกรรม
 - 1.1 ครูแนะนำขอให้นักเรียนได้หยุดคิดสัก 5 นาที โดยคิดถึงเรื่องที่ตนภูมิใจในตนเอง หรือภูมิใจในบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้น โดยให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจในวันนี้ (ที่เพิ่งเกิด หรือมีขึ้น) ถ้าที่เพิ่งเกิดขึ้น ไม่มีให้นักถึงสิ่งที่เคยเกิดในอดีตก็ได้แล้ว ให้เขียนลงในกระดาษที่แจกให้
 - 1.2 ครูแนะนำจะให้เด็กเรียนคนที่คิดได้แล้ว และพร้อมที่จะพูดได้พูดถึง สิ่งที่เป็นความภูมิใจในวันนี้ของเขา ส่วนคนที่ยังไม่พร้อมก็สามารถผ่านไปก่อนได้ แล้วค่อยกลับมาพูดได้ในภายหลัง
 - 1.3 ให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาคิดไว้ให้ได้ครบทุกคน
2. อภิปราย

ครูแนะนำและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่พูดถึงความภาคภูมิใจของตนเอง และความภูมิใจของเราจะเกิดได้อย่างไรบ้าง ความภูมิใจมีผลอย่างไรต่อชีวิตของเราบ้าง

3. การสรุป

ความภาคภูมิใจอาจจะเกิดจากการได้รับความสำเร็จจากความสามารถ การกระทำ บุคลิกลักษณะ หรืออื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อตัวเรา หรือได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ยิ่งบุคคลมีความภาคภูมิใจมากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีความรู้สึกที่ต่อตัวเรามากขึ้นเท่านั้น

ครูแนะแนวเสนอให้นักเรียนแต่ละคนบันทึกถึงสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของตนเอง
ในแต่ละวันไว้

ที่มา: วัชรีย์ สุวธรรม. ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพฯ: จงเจริญ
การพิมพ์, 2525.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 11-12 : การสร้างเป้าหมายเพื่อความสำเร็จและอุปสรรคขัดขวางทาง
ไปสู่ความสำเร็จ

กิจกรรม ทำสัญญากับตัวเอง

จุดมุ่งหมาย

1. ส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นคุณค่าของตนเมื่อทำงานหรือสิ่งใดสำเร็จ
3. เพื่อสร้างความเชื่อถือให้กับตนเอง

อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการทำสัญญากับตัวเอง
2. เอกสารความสำเร็จ : ความหมาย

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นดำเนินกิจกรรม (ครั้งที่ 11)
 - 1.1 แจกเอกสาร "ความสำเร็จ : ความหมาย" ให้นักเรียน (อธิบาย ยกตัวอย่างประกอบ)
 - 1.2 แจกแบบฟอร์มการทำสัญญากับตนเองให้นักเรียน
 - 1.3 ให้นักเรียนเขียนสัญญาตามรูปแบบที่ให้ไว้ โดยพยายามทำสัญญาที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวภายในระยะเวลาสั้น ๆ และสามารถเป็นไปได้มากที่สุด ควรเป็นสัญญาที่ชัดเจนเจาะจง เช่น "ข้าพเจ้า จะซ่อมเป่าขลุ่ยสัปดาห์ละ 7 ชั่วโมง" หรือ "ข้าพเจ้าจะเลิกลอก การบ้านเพื่อน"
 - 1.4 ในการทำสัญญานี้จำเป็นต้องให้เพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน เห็นรับรอง เป็นพยานด้วย
 - 1.5 ผู้ที่เป็นพยานจะต้องคอยเตือน หรือสังเกตว่าเพื่อนคนนั้นปฏิบัติตาม สัญญามากน้อยเพียงใด
 - 1.6 เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้นักเรียนแต่ละคนเตรียมรายงานผลการสัญญากับตนเองว่าตนดำเนินไปได้มากน้อยอย่างไร เพียงใด ให้เพื่อน ๆ ฟัง (ครั้งที่ 12)
 - 1.7 เลียงฉลองความสำเร็จกับเพื่อนเพื่อเป็นกำลังใจ
 - 1.8 การอภิปรายติดตามผลจะดำเนินการในคาบเรียนถัดไป (ครั้งที่ 12)

2. การอภิปราย (คำเนมิกิจกรรมครั้งที่ 12)

สิ่งที่นักเรียนทำในคาบนี้คือ

1. ให้รายงานสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ว่าไปทำมาได้แล้วไม่ได้
2. ให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำสัญญากับตนเอง
3. ให้นักเรียนสรุปถึงอุปสรรคขัดขวางทางไปสู่ความสำเร็จ
4. แจกเอกสาร "การผลัดวันประกันพรุ่ง" ให้นักเรียนอ่าน

3. การสรุป

ความสำเร็จ คือ การที่เราตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่งอย่างอดทน อย่างต่อเนื่อง จนงานนั้นสามารถบรรลุผลสำเร็จตามที่เรที่ตั้งใจไว้ ความสำเร็จมีส่วนสร้างเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่า มีความสามารถ เราจึงควรชื่นชมกับความสำเร็จของตน ขณะเดียวกันจึงชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่นด้วย อุปสรรคที่เรามักพบว่าเป็นตัวขัดขวางการไปสู่ความสำเร็จแห่งตนประการหนึ่ง ก็คือการผลัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง

ที่มา:

วัชรี ฐวธรรม. ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2525.

โสรัช โนนแก้ว. "เอกสารประกอบการบรรยาย : แห่งความสดใสของชีวิตครั้งที่ 4 สำหรับนักศึกษาปีที่ 1.", มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ :

(24 - 26 มิถุนายน), 2531.

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ).....ต้องการ (เป้าหมาย)

.....
จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ).....

.....
สัญญาในฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี).....

.....ด้วยการรับรู้ของ (ชื่อ เพื่อนสนิทที่เป็นพยาน).....

.....ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามตามข้าพเจ้าในวันที่.....

.....เวลา..... ทั้งนี้เพื่อเราจะได้เลี้ยงฉลองความสำเร็จ

.....ครั้งร่วมกันในวันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้สัญญา

ลงชื่อ.....พยาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสำเร็จ - ความหมาย

ความสำเร็จหมายถึงการที่เราตั้งใจทำสิ่งที่เราตั้งใจไว้
อย่างอดทนต่อเนื่อง
จนงานนั้นเสร็จลงไป
ด้วยการทราบถึงผลแห่งงานนั้น
ซึ่งเราอาจจะพบว่าเราทำได้
หรือทำไม่ได้

เมื่อเราตั้งใจวาดรูป
แล้วทำจนมันเสร็จ
นั่นคือความสำเร็จ

เมื่อเรานัดกับเพื่อน
แล้วเราไปตามนัด
นั่นคือความสำเร็จ

เมื่อเราสัญญากับตนเอง
จะทำความสะอาดห้อง
แล้วลงมือทำ
เราก็มีความสำเร็จ

ความสำเร็จจึงเป็นของทุกคน
ตามความตั้งใจของเขา
พึงชื่นชมสร้างสรรค์ความสำเร็จ
ให้แก่ตนเอง
ด้วยความตั้งใจของตนเอง

โสรัช โปธิแก้ว

การผลัดวันประกันพรุ่ง

อุปสรรคของความสำเร็จ
คือการผลัดวันประกันพรุ่ง
เพราะแทนที่พลังงานของเรา
จะได้นำไปใช้กับสิ่งที่ตั้งใจ
เราจะใช้พลังงานนั้น
เลื่อนงานที่จะทำ ไปไว้ในอนาคต
และจะเป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

รากฐานของการผลัดวันประกันพรุ่งนั้น
คือความกลัว
กลัวความยากของงาน
กลัวการวิจารณ์
กลัวผลจะไม่เป็นที่พอใจ
กลัวผลตอบแทนน้อย
กลัวล้มเหลว
กลัวไม่มีความสามารถ
กลัวเชย
กลัวล้าสมัย
กลัวถูกตำหนิ
กลัวสิ้นเสียใจ
กลัวความก้าวหน้า ไม่อยากเปลี่ยนแปลง ฯลฯ

เมื่อความกลัวเกิดขึ้น
ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นก็ถูกแทนที่ด้วยความกลัว
ความหวั่นไหว ความลังเล
ความไม่ตั้งใจ ความไม่มั่นใจก็เกิดขึ้น
ผลที่ตามมาก็คือความวิตกกังวล
ความเครียด ความรู้สึกหนักใจ
ความกระวนกระวาย ร้อนรน

ความไม่มีสมาธิ

ถึงตอนนั้นบุคคลก็อาจจะพยายามหลีกเลี่ยง

ออกจากสถานการณ์

ด้วยการไปเที่ยวเตร่

ด้วยการไปหาอะไรทาน

ด้วยการชวนคุย

ฯลฯ

เพื่อกลบเกลื่อนความวิตกกังวลใจ

แต่การกลบเกลื่อนเหล่านี้

ก็ไม่ใช่จะทำให้งานที่ต้องทำ

สำเร็จไปได้

แต่เป็นการที่เพิ่มภาระหนักใจให้แก่

ตนเองให้มากขึ้นเท่านั้น

สิ่งที่จะตามสภาพนี้มาอีก

ก็คือสุขภาพกายซึ่งอ่อนแอลง

ก็คือความสามารถซึ่งหย่อนลง

ก็คือความลังเลตัดสินใจไม่เป็น

ก็คือความสัมพันธ์อันห่างเหิน

ก็คือความเหนื่อยล้าในใจ

ทั้งหมดนี้เป็นวงจรอันเกิดโทษ

อย่างชัดเจน

การผลัดวันประกันพรุ่ง

จึงเป็นทั้งศัตรูของความสำเร็จ

และศัตรูของชีวิต

และทำให้ชีวิตเสียเวลาอันมีค่าไป

โดยมิใช่เหตุ

หนทางจะอยู่เหนือการผลัดวันประกันพรุ่งนี้

คือการนึกถึงการใช้ตนเอง

อย่างคุ้มค่าต่อโลก

ต้นไม้ไม่เคยหยุดยั้งการให้ประโยชน์ต่อโลกอันใด

มนุษย์จึงได้ขอกิจจากต้นไม้บ้าง
 ต้นไม้ให้ร่มเงา ให้อากาศ ให้ผล ให้ดอกเสมือ
 มนุษย์จึงใช้ตนเองเช่นกัน
 แนวคิดสำหรับอยู่เหนือการผลัดวันประกันพรุ่ง
 คือการมุ่งความสำเร็จ
 โดยการเริ่มกำหนดแผนทำงานของตน
 แล้วลงมือทำ
 เริ่มทำทีละอย่าง จากหนึ่งก็จะ เป็นสอง สาม สี่
 แล้วเราก็จะพบว่าผลงานของเรานั้นมีมากมาย
 ถึงจะ ไม่ได้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝน
 ของความงอกงาม และของการเรียนรู้
 เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี
 ผลงานอันเป็นประกาศนี้ยับุตร
 ของความสำเร็จของตนเอง
 ก็มีมากมายให้ชื่นชม

โสรัช โปธิแก้ว

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2529

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 13 : การให้และรับความประทับใจ

กิจกรรม

1. จดหมายแห่งความสุข
2. การให้และรับความประทับใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักบอกกล่าวความรู้สึกดีงามที่ตนเองมีต่อผู้อื่น และรับทราบความประทับใจที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง โดยการเขียนจดหมาย และการพูด
2. นักเรียนได้ฝึกพูดแสดงความรู้สึกดีงามต่อผู้อื่น
3. นักเรียนเกิดความรู้สึกประทับใจต่อกัน
4. นักเรียนมีโอกาสได้รับทราบความประทับใจของผู้อื่นที่มีต่อตนเองอันจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

อุปกรณ์

1. ที่ใส่ซองจดหมาย (ใช้ในกิจกรรมที่ 1)
2. กระดาษสำหรับเขียนจดหมาย ซองจดหมาย (ใช้ในกิจกรรมที่ 1)
3. กระดาษสี ตัดขนาด 4" x 5" (ใช้ในกิจกรรมที่ 2)

วิธีดำเนินการ

สำหรับวิธีดำเนินการกิจกรรมจะจัดแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1. กิจกรรมจดหมายแห่งความสุข ดำเนินการดังนี้

- 1.1 ให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงเพื่อนทุกคนในห้องคนละ 1 ฉบับ โดยไม่จำกัดความยาวของจดหมาย โดยทยอยเขียนจนครบทุกคนให้เสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด เนื้อหาในจดหมายต้องเป็นการบอกเล่าความรู้สึกดีงามที่ตนเองมีต่อเพื่อนคนนั้น ในช่วงระยะเวลาที่เรียนร่วมชั้นเรียนเดียวกันมา

- 1.2 ให้แต่ละคนนำจดหมายที่เขียนแล้วนั้น ไปส่งไว้ที่ห้องแนะแนว โดยนำมาใส่ไว้ในที่ใส่ซองจดหมาย ซึ่งมีชื่อเพื่อนแต่ละคนติดไว้
- 1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนมารับจดหมายที่มีเพื่อนเขียนถึงตนด้วยตัวเอง
- 1.4 กิจกรรมนี้ให้ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 9 พ.ย.31 จนถึงวันที่ 24 พ.ค. 32

มีวิธีการดังนี้

2. กิจกรรม "การให้และการรับความประทับใจ" (ดำเนินการในครั้งสุดท้าย)

- 2.1 แจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้นักเรียนคนละ 20 แผ่น
- 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความประทับใจของตนที่มีต่อเพื่อน ๆ ในกระดาษที่ให้แผ่นละ 1 คน โดยให้เลือกเขียนถึงเพื่อน 20 คน
- 2.3 รูปแบบการเขียนการให้และการรับความประทับใจ อาจเขียนดังนี้

..... (ชื่อเพื่อนที่ต้องการจะให้)

1. สิ่งที่คุณประทับใจและชื่นชมเธอ คือ.....
2. สิ่งที่คุณอยากจะได้รับจากเธอในขณะที่อยู่ร่วมกันคือ.....
3. สิ่งที่คุณให้เธอได้เมื่ออยู่ร่วมกันคือ.....

.....
(ชื่อผู้เขียน)

- 2.4 เมื่อเขียนเสร็จขอให้นักเรียนนำสิ่งที่ตนเขียนไปมอบให้กับคน ๆ นั้น โดยก่อนที่จะให้จะต้องพูดถึงสิ่งที่ตนเขียนให้ผู้รับได้ฟังก่อน ผู้ที่รับจะฟังสิ่งที่เพื่อนกำลังจะบอกอย่างตั้งใจ ไม่ต้องพูดสิ่งใด
- 2.5 ขณะที่นักเรียนกำลังรับและให้ความประทับใจ ครูแนะแนวคอยสังเกตดูปฏิกิริยาการแสดงออกของนักเรียนที่มีต่อกัน เพื่อรวบรวมและนำมาใช้สรุปท้ายกระบวนการ

ที่มา:

ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528.

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวบุปผา อุษย์ดี เกิดวันที่ 3 มีนาคม 2503 สำเร็จการศึกษาปริญญา
ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2525 ปัจจุบันรับราชการ
เป็นอาจารย์แนะแนวโรงเรียนบางมดวิทยา "สีสุกหวาดจวนอุปัทม์ภัก"



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย