

ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

นางสาว กัญชพร แก้วตาเจริญ รหัสนิสิต 5237407638

นางสาว ธนพร หิรัญรักษ์ รหัสนิสิต 5237437438

นางสาว เยาวลักษณ์ กงษ์ รหัสนิสิต 5237468938

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

นางสาว กัญชพร แก้วตาเจริญ รหัสนิสิต 5237407638

นางสาว ธนพร หิรัญรักษ์ รหัสนิสิต 5237437438

นางสาว เยาวลักษณ์ กงษ์ รหัสนิสิต 5237468938

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF SELF-ESTEEM ENHANCING GROUP ACTIVITY IN EARLY
ADOLESCENCE

KANCHAPORN KAWTAJAROEN ID 5237407638

TANAPORN HIRANRUK ID 5237437438

YAOWALUK KONGSEE ID 5237468938

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย

ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

นางสาว กัญชพร แก้วตาเจริญ

นางสาว ธนพร หิรัญรักษ์

นางสาว เยาวลักษณ์ กงษ์

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

กัญชพร แก้วถาเจริญ ธนพร หิรัญรักษ์ และ เยาวลักษณ์ กงษ์: ผลของกิจกรรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น. (EFFECT OF SELF-ESTEEM ENHANCING GROUP ACTIVITY IN EARLY ADOLESCENCE).อ. ที่ปรึกษา: ผศ. ดร. กวรรณีการ์ นลราชสุวัจน์ 70 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่มีอายุ 15-17 ปี จากโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 84 คน แล้วแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับกิจกรรมกลุ่มเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 5 กิจกรรม ในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนปกติ กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) ทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลองแล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ Pair sample *t*-test และ Independent sample *t*-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในช่วงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
2. ในช่วงหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ในช่วงหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ปลายมือชั้นลิต _____

ปีการศึกษา _____ 2555 _____ ปลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา _____

5237407638, 5237437438, 5237468938; Bachelor of Science Program in Psychology

KEYWORD: SELF-ESTEEM/GROUP ACTIVITY/ EARLY ADOLESCENCE

KANCHAPORN KAWTAJAROEN, TANAPORN HIRANRUK, YAOWALUK KONGSEE:

EFFECT OF SELF-ESTEEM ENHANCING GROUP ACTIVITY IN EARLY ADOLESCENCE

PROJECT ADVISOR ASSOC PROF Dr. KANNIKAR NOLRAJSUWAT

The purpose of this research was to study the effect of group activity on self-esteem of early adolescents aged fifteen to seventeen. Subjects were 84 students from Trimitwitthayalai School, Bangkok. They were assigned into 2 sample groups: group activity experimental group(12 children).Subjects in the experimental group received 5 activities as the treatment for enhancing self-esteem, meanwhile subjects in the control group did not receive the treatment. All subjects were tested by Coopersmith the self-esteem inventory: School. Form before and after the treatment. The data was analysed by pair sample *t*-test and Independent sample *t*-test

Results are as follows:

1. Before the treatment, there is no difference in average scores for self-esteem between the experimental group and the control group.
2. After the treatment, the experimental group average scores for self-esteem higher than before the treatment at .05 level of significance.
3. After the treatment, the experimental group average scores for self-esteem higher than the control group at .05 level of significance.

Program: Bachelor of Science in Psychology Student's Signature _____

Academic Year: 2555 Advisor's Signature _____

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยการได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการจิตวิทยาที่ท่านได้สละเวลาถ่ายทอดความรู้ ให้แง่คิดดีๆ ให้กำลังใจ รวมไปถึงช่วยตรวจสอบ และแก้ไข ข้อบกพร่องในช่วงเนื้อหาด้วยความเมตตาและกรุณา ยิ่ง เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาให้โครงการชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความกรุณาของท่านจึงใคร่กราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย ท่าน สุคนธา อรุณภู่ ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และให้การสนับสนุนงานวิจัยชิ้นนี้ด้วยดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์สุภรณ์ แซ่ตระกูล อาจารย์ประจำวิชาแนะแนว โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย ที่สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ อีกทั้งยังช่วยเหลือในการติดต่อประสานงาน ทำให้ผู้วิจัยได้รับความสะดวกสบายในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ หากผู้วิจัยขาดท่านอาจารย์ไปคงจะทำงานได้ลำบากยิ่ง

ขอบพระคุณพี่รัตนกร รัตนชีวร นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา การปรึกษา เป็นอย่างยิ่ง ที่สละเวลามาช่วยงานวิจัยครั้งนี้ พี่รัตนกรได้ช่วยผู้วิจัยในหลายๆ เรื่อง ที่ไม่อาจกล่าวเป็นคำพูดได้ พี่รัตนกรได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ อีกทั้งยังเสียสละ คอยให้แง่คิด แนวทางในการปฏิบัติตัว คำแนะนำที่พี่ทราบว่าเป็นประโยชน์ ความช่วยเหลือจากพี่รัตนกรทำให้ผู้วิจัยรู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ขอบคุณน้อง ๆ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 และ 4/2 และทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยนี้เป็นอย่างดี ตลอดเวลาที่พวกเราทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันนับว่าเป็นความประทับใจและจะเป็นความทรงจำที่ดีตลอดไป

สุดท้ายขอบพระคุณคุณแม่และครอบครัวของผู้วิจัย สำหรับความเป็นห่วงเป็นใย และกำลังใจที่ท่านมอบให้เสมอมา.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช-ซ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	23
สมมติฐานการวิจัย.....	24
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	24
ขอบเขตการวิจัย.....	25
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	25
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	25

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	42
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	46
รายการอ้างอิง.....	51
ภาคผนวก.....	55
ภาคผนวก ก.....	56
ภาคผนวก ข.....	59
ภาคผนวก ค.....	63
ภาคผนวก ง.....	67
ภาคผนวก จ.....	68
ประวัติกลุ่มผู้ทำวิจัย.....	70

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1	
แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	38
 ตารางที่ 2	
แสดงสรุปค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	39
 ตารางที่ 3	
แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง (กลุ่ม A) และกลุ่มควบคุม (กลุ่ม B) ก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีทดสอบค่าที (Pair Sample <i>t</i> -test).....	39
 ตารางที่ 4	
แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง(กลุ่ม A) และกลุ่มควบคุม (กลุ่ม B) ก่อนการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample <i>t</i> -test).....	41

บทที่ 1

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หากเปรียบเทียบชีวิตเป็นการเดินทาง ช่วงชีวิตวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงแห่งการเดินทางที่ยุงยากมากเป็นพิเศษ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจที่ทำให้วัยรุ่นมักเกิดความความสับสนวุ่นวายในตนเอง อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่เป็นรอยต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ต่างกัน ทั้งนี้เพราะลักษณะของผู้ใหญ่คือการตัดสินใจจากความเป็นอิสระในด้านเศรษฐกิจ อารมณ์ สังคม จากครอบครัว หรือผู้ปกครอง สามารถยอมรับความรับผิดชอบ การวางแผนของอนาคต และมีพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะแล้ว แต่เด็กวัยรุ่นยังไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ (Walker, 1978 อ้างถึงใน พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

Berk (1989 อ้างถึงใน อุษณีย์ โพธิสุข, 2544) ได้กล่าวว่า จุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองคือการได้รับความยกย่องจากพ่อแม่ และเพื่อน เพื่อพัฒนาไปสู่การสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเองได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ Maslow (1987) ที่ได้กล่าวถึงเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต เป็นปัจจัยที่เสริมให้บุคคลสามารถต่อสู้และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี ดังนั้นเด็กที่มีประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เปรียบเสมือนมีเกราะคุ้มกันตนเองให้มีความเข้มแข็ง สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่าง ๆ ได้ดี แม้ว่าเด็กจะต้องประสบกับความล้มเหลว แต่ก็ยังมีกำลังใจและกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย สามารถยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองได้ สามารถค้นพบตัวตนของตนเอง ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวได้ดี มีพฤติกรรมการแสดงออกที่สังคมยอมรับ มีอารมณ์มั่นคง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมมั่นในตนเอง ใช้กลไกการป้องกันตัวเองน้อย และเด็กจะมีการวางภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ให้มีความใกล้เคียงกับ ตนในอุดมคติ (ideal self) (อุษณีย์ โพธิสุข, 2544) ซึ่งในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นได้รับประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี จะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในตนเอง ส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม ไม่สามารถรับมือหรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีการยอมแพ้หรือทอดยถ์ได้ง่าย มีความพยายามในการหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าที่จะแก้ปัญหาให้ตรงจุด หรืออาจมีการหาทางออกให้กับปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญอย่างไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การหนีเที่ยว การมีความประพฤติก้าวร้าว ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ไม่รู้จักตัวตนของตนเอง ไม่สามารถค้นหาตนเองได้เจอ (อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545)

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีบทบาทสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างมาก จากงานวิจัยของ M. O'Moore และ Kirkham (2001) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมอันธพาลและทะเลาะวิวาททั้งเป็นเหยื่อ, ผู้ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือทั้งสองอย่างในเด็กช่วงอายุ 8-18 ปี พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กและวัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอันธพาลและการทะเลาะวิวาท ปัญหาที่จะเกิดขึ้นระหว่างเด็กกับคนรอบข้างและสังคมก็จะลดลง และจากการศึกษาของ Robins และ Trzesniewski (2005) ได้ทำการรวบรวมการศึกษา 3 งานวิจัยพบว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยให้เหตุผลว่าวัยรุ่นเริ่มปฏิเสธรูปลักษณ์ร่างกายและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับช่วงวัยหนุ่มสาว, การแสดงออกความสามารถทั้งทางร่างกายและจิตใจที่คิดในเชิงนามธรรม ซึ่งเกี่ยวกับตัวตนของบุคคล และ อนาคตของบุคคล และการยอมรับการพลาดโอกาสหรือความผิดหวังรวมถึงการเปลี่ยนระดับชั้นเรียนที่มีการแข่งขันทางการเรียนสูงและสังคมที่ซับซ้อนขึ้นของระดับมัธยมปลาย หากวัยรุ่นไม่สามารถผ่านวิกฤติในช่วงวัยนี้ไปได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาในช่วงวัยอื่น ๆ เกิดความกลัวในการตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงบทบาทในตนเอง เกิดเป็นปมในจิตใจต่อไป

ดังนั้นการพัฒนารการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเพื่อให้พวกเขามีภูมิคุ้มกันในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากปรับตัวในช่วงวัยรุ่นนี้ เพื่อมิให้เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อไปจนถึงวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายไปจนถึงในวัยผู้ใหญ่ จากงานวิจัยพบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่น จากการศึกษาของ Essler, Arthur และ Stickley (2006) เกี่ยวกับ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อลดทอนเจตคติทางลบและส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่น ซึ่งงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยลดการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่นและกิจกรรมกลุ่มแบบการให้ความรู้ สามารถเพิ่มเจตคติทางบวกแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตได้ มีการใช้คำถาม “ระวังสุขภาพจิต (*Mind out for Mental Health*)” โดยวัดผลก่อนและหลังการทำกิจกรรม ผลปรากฏว่า หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.015 และสัดส่วนของนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมเลือกปฏิบัติต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตก็ลดลงจากเส้นฐานเดิมสำหรับงานวิจัยใน

ประเทศไทยนั้น ศิริพร ชวนชาติ (2551) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1979) และสมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1997) ทำการศึกษาในกลุ่ม นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่1 ให้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน สูงกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นได้ จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้นนี้ ทำให้กลุ่มผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในช่วง มัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ระหว่างรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา บทบาททางสังคม การแสดงออกทางเพศ และการเข้าใจในตนเอง การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็กวัยรุ่นโดยใช้โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มจากหลักฐานงานวิจัยข้างต้น ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จากความวิตกกังวล ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนต่ำ และส่งผลถึงการเกิดปัญหาเกี่ยวกับบทบาทในวัยผู้ใหญ่ รวมถึงการประสบความล้มเหลวในชีวิต เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองในทางลบ โดยเสริมสร้างให้วัยรุ่นสามารถยอมรับ เข้าใจ และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1979) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตน เป็นการประเมินตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ความเชื่อมั่นในตนเอง อาจมีส่วนทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ แต่ความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีได้หมายความว่า บุคคลนั้นจะคิดว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น แต่หมายถึงบุคคลผู้นั้น มีความเคารพในตนเองมากกว่า และตัดสินใจว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่า

Maslow (1970) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความมั่นคงทางจิตใจ ความต้องการพื้นฐานในชีวิตที่มั่นคง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความสามารถ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ

1. ความรู้สึกเคารพในตนเอง (Self respect) คือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจ การประสบความสำเร็จในชีวิต การมีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีความสามารถในระดับสูงเพียงพอที่จะทำให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข และความมีอิสระเสรีภาพในการดำเนินชีวิต

2. ความรู้สึกถึงคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Esteem from others) คือความต้องการของบุคคลในการที่จะมีชื่อเสียงเกียรติยศ ซึ่งเกิดจากการได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ทั้งสถานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ ความเป็นผู้นำ การได้รับความเอาใจใส่หรือการที่ทำให้ผู้อื่นสามารถจดจำตนเองได้ การรับรู้ว่าเป็นบุคคลสำคัญ และเป็นที่ยอมรับอีกด้วย

ความพึงพอใจในการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเกิดมาจากความรู้สึกที่เรามั่นใจในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า แข็งแกร่ง มีความสามารถ มีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือดำเนินชีวิตตนให้มีประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้นสิ่งที่เป็นตัวขัดขวางกระบวนการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ความรู้สึกด้อย อ่อนแอ ความรู้สึกหมดหวังในชีวิต ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความท้อถอย หรือแนวโน้มที่จะมีอาการทางประสาท

Coopersmith (1967, อ้างถึงใน วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า, 2543) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า

เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตัวเองแล้วแสดงออกมาให้เห็นในรูปเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้ จากคำพูดและลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

Bosson, Brown, Hill และ Swann (2003 อ้างถึงใน Myers, Willse, & Villalba, 2011) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลโดยตรงต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคล นอกจากนั้นยังรวมไปถึงผลป้อนกลับที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกด้วย (Kenis, 2003 อ้างถึงใน Myers, Willse, & Villalba, 2011)

อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ (2545) ยังได้กล่าวถึง ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความรู้สึกและเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี โดยการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองในด้านความสำคัญ การยอมรับ ความเชื่อมั่น ความสามารถ ความสำเร็จในการทำงาน ความล้มเหลว ความมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1967, อ้างถึงใน วงศ์ศิริแจ่มฟ้า, 2543) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่าประกอบไปด้วย องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคล

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ทำให้แต่ละบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบไปด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attribute) หมายถึง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นเช่น ความสูง น้ำหนัก บุคลิกภาพ หรือลักษณะอื่น ๆ ที่ปรากฏให้เห็น ลักษณะทางกายภาพในเพศหญิง เช่น ความงาม หรือลักษณะทางกายภาพบางประการเชื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่าในเพศชายมากกว่า เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ดังนั้นหากบุคคลได้รับข้อมูลป้อนกลับที่น่าพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมในสังคมนั้น ๆ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity Ability and Performance) มีความสัมพันธ์กับความประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในการเรียน และสังคม

ลักษณะดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลอยู่ในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนล้วนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นสภาวะที่สะท้อนถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวล หรือภาวะอื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่บุคคลแสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบ และเป็นผลมาจากกรมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งมีผลกระทบต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางบวก จะแสดงความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ในขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางลบ จะไม่พึงพอใจ และไม่มีความสุขในชีวิตปัจจุบันของตน

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self value) หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ที่สอดคล้องกับอุดมคติ และบุคคลยังมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน หากค่านิยมส่วนตนมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้าม หากค่านิยมส่วนตนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.5 ความมุ่งหวัง (Aspiration) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ และความสามารถของตนกับระดับมาตรฐานความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การสามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐาน หรือสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

1.6 เพศ (Sex) สังคม และวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเฉพาะเพศชายจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ต่ำกว่า และเพศหญิงที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าว ประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพกับพ่อแม่ จากการ Coopersmith พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กโดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม ดังนี้คือ

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่เด็กเป็น

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เพื่อบอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่ง การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าบุคคลอื่น อย่างไรก็ตามพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เนื่องจากบุคคลที่มาจากสถานภาพสังคมต่ำมีทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสูงและต่ำ สังคมในกลุ่มเพื่อน

การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพื่อนวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะไม่ชอบยุ่งกับใคร ไม่แบ่งปันความรู้สึกความคิดเห็นส่วนตัวร่วมกับเพื่อน และเกิดความรู้สึกไม่มีใครชอบและเด็กจะไม่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญในทุกช่วงชีวิตของเด็ก ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู เพราะเด็กจะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และการคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน นอกจากนี้ การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับเด็ก ในแต่ละช่วงวัยก็มีความสำคัญ และส่งผลต่อความภาคภูมิใจของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้น เป็นผลมาจากความรักที่ได้รับในลักษณะท่าทีของผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูมากกว่า สถานภาพทางสังคม และปริมาณสิ่งของที่เขาได้รับ (Atwater, 1974 อ้างถึงใน อุษณีย์ โพธิสุข, 2544)

ขั้นตอนพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีบุคลิกภาพของ Sullivan (ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, 2539) ได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทารกแรกเกิด-2 ปี เป็นวัยที่ต้องการการตอบสนองทางร่างกาย ทำให้เด็กวัยนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู หรือบิดามารดา เช่น การดูดนม การเล่นเสียง การร้องไห้ ซึ่งจะทำให้ความพึงพอใจของเด็กในวัยนี้ จะอยู่ที่การใช้ปากดูดและอม ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดูหรือบิดามารดาทำให้เด็กเกิดความสุขกาย สบายใจ หรือก่อให้เกิดความวิตกกังวลก็ได้ ซึ่งเด็กสามารถรับรู้ได้จากการสัมผัสที่อ่อนโยน หรือหยาบกระด้าง อีกทั้งเด็กยังสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่แสดงความรัก หรือความเกลียดชัง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กทั้งสิ้น

ขั้นตอนที่ 2 อายุ 2-4 ปี เด็กวัยนี้เริ่มที่จะรู้จักคิดและเริ่มที่จะสื่อสารด้วยภาษากายถ้ารับรู้ว่าเป็นคนคนหนึ่งที่ยกจากสภาพแวดล้อม และเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ ในช่วงเวลานี้เป็นระยะเวลาที่เด็กได้เข้าใจความหมายของ “ความใจร้าย” และ “ความเกลียดชัง” อย่างแท้จริง หากเด็กคนใดได้พบกับสภาพแวดล้อมเช่นนี้จากครอบครัว หรือสังคมรอบข้าง เด็กก็จะขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบเล่นคนเดียว เก็บตัว ซ้ำร้าย ไม่กล้าออกไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ตามติดอยู่กับพ่อแม่ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

ขั้นตอนที่ 3 อายุ 4-11 ปี เป็นระยะที่เด็กเข้าโรงเรียนชั้นประถมศึกษา เด็กในวัยนี้เริ่มที่จะเรียนรู้บทบาทสังคม รู้จักการเคารพกฎระเบียบของโรงเรียน ประพฤติตนอยู่ในกรอบวัฒนธรรมที่เด็กสังกัดอยู่ สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม ซึ่งเด็กจะมีพฤติกรรมคล้อยตามอิทธิพลของ

ผู้อื่น เช่นจากเพื่อน หรือคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ใหญ่ หากเด็กได้รับคำวิจารณ์ในด้านลบมาก ๆ หรือ ถูกลงโทษบ่อย ๆ ย่อมจะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่หากเด็กได้รับการยกย่องชมเชย เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ขั้นตอนที่ 4 อายุ 11-13 ปี เด็กเรียนรู้ที่จะลดความเป็นศูนย์กลางของตนเองลง เพื่อเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน ระยะนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ถ้าเด็กไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้ จะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ทำให้เด็กรู้สึกเหงาหงอย ไร้ความสุข แต่หากเด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพที่สนิทสนมกับเพื่อน ๆ ได้จะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง มีความเชื่อถือไว้วางใจนิยมยกย่องซึ่งกันและกัน มีการเปิดเผยความลับ และร่วมทุกข์ร่วมสุข

ขั้นตอนที่ 5 อายุ 13-17 ปี หรือวัยรุ่นตอนต้น ระยะนี้เด็กจะมีความสนใจเรื่องเพศ และความสัมพันธกับเพศตรงข้าม หากไม่ได้รับการตอบสนองที่ถูกต้องจากการเลี้ยงดู หรือถูกกีดกันทางสังคมมากเกินไป จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือมีบุคลิกภาพแบบรักร่วมเพศ แต่เมื่อสิ้นสุดระยะนี้ เด็กจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพศตรงข้ามได้

ขั้นตอนที่ 6 อายุ 17-20 ปี หรือวัยรุ่นตอนปลาย เด็กจะมีความสนใจที่จะร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างผูกพันแน่นแฟ้นและมั่นคง มีระดับความสามารถทางสติปัญญาถึงจุดสูงสุด รู้จักการคิดในทุกรูปแบบ มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และสังคม รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่เด็กมักยังไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมอย่างสมบูรณ์เนื่องจากเด็กยังไม่มีอาชีพเป็นหลักฐาน

ขั้นตอนที่ 7 อายุ ตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป หรือวัยผู้ใหญ่ เป็นระยะแห่งการสร้างความสัมพันธ์ในด้านความรักกับผู้อื่นโดยเฉพาะเพศตรงข้าม ถ้าบุคคลมีพัฒนาการที่ดำเนินด้วยดีมาตลอดทั้ง 6 ขั้น พัฒนาการ จะทำให้บุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีวุฒิภาวะ

เมื่อเด็กมีการตระหนักในตนเอง (Self-awareness) คือ การที่เด็กรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่แยกออกมาจากสิ่งแวดล้อม เมื่อนั้นเด็กจะมีการสร้างอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) ในช่วง 18 เดือนแรกของชีวิต (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2553) หลังจากช่วงอายุ 2 ปีแรกของเด็ก อัตมโนทัศน์ของเด็กในช่วงอายุ 3-12 ปี จะมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการด้านความสามารถและทักษะในการทำสิ่งต่าง ๆ เด็กมักมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าตนมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถ เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนในช่วงอายุ 5-6 ปีขึ้นไป เด็กเริ่มที่จะมีการเปรียบเทียบทักษะและความสามารถ

ของตนเองกับผู้อื่น (Larsen & Buss, 2005 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ถ้าพบว่าตนเองมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น เด็กจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กพบว่าตนเองมีความสามารถต่ำกว่าผู้อื่น เด็กก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพของ Sullivan (Sullivan, 1953 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรรณ, 2545) จะเห็นได้ว่าบุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพ และพัฒนาการทางสังคมมาตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการพัฒนานั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามการเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย รวมทั้งประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แต่หากบุคคลใดที่ไม่สามารถปรับตัวได้หรือเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้พัฒนาการในแต่ละขั้นหยุดชะงักลง และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอันจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำได้

Berk (1989 อ้างถึงใน อุษณีย์ โภธิสุข, 2544) ได้กล่าวว่า จุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองคือ เด็กจะเริ่มมองถึงความแตกต่างทางด้านสติปัญญา การได้รับความยกย่องจากพ่อแม่ และเพื่อน เพื่อพัฒนาไปสู่การสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองจนสามารถประเมินค่าของตนได้

McLoed และ Owens (2004 อ้างถึงใน Myers, Willse, & Villalba, 2011) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นว่ามีความเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น อายุ เชื้อชาติ การเจริญพันธุ์ น้ำหนัก รวมทั้งกิจกรรมทางด้านร่างกายและเพศด้วย ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายจะมีประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างที่ตนเองนั้นเป็นวัยรุ่น และการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงจะไม่เพิ่มขึ้นจนกระทั่งถึงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Twenge & Campbell, 2001 อ้างถึงใน Myers, Willse, & Villalba, 2011)

Murk (1995 อ้างถึงในภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ได้กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ขึ้นกับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดังนั้นเราจึงสามารถส่งเสริม และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้ และการที่เราสามารถสังเกตเห็นความแตกต่าง หรือความไม่แน่นอนของตนเองนั้นย่อมเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา เนื่องจากการมีปัจจัยทั้งภายนอก เช่น เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งการหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลที่รัก และปัจจัยภายใน เช่นความเจ็บป่วย ความเครียด ล้วนส่งผลให้กาเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้ทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าในตนเองของเราก็สามารถกลับมาสู่ระดับปกติได้ เมื่อปัจจัยนั้น ๆ ได้ผ่านพ้นไป นอกจากนี้เขายังกล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก

ไม่สามารถวัดได้ในเด็กช่วงก่อนอายุ 5-6 ปี ได้ชัดเจน เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถบูรณาการ ประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเองได้

อุษณีย์ โพธิสุข (2544) ได้กล่าวว่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัว เชื่อมมั่นในตนเอง ใช้กลไกการป้องกันตัวเองน้อย และเด็กจะมีการวางภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ให้มีความใกล้เคียงกับ ตนในอุดมคติ (ideal self)

การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

งานวิจัยของ O'Moore และ Kirkham (2001) ที่ศึกษานักเรียนทั้งหมด 8249 คน ที่มีช่วงอายุ 8-18 ปี พบว่า เด็กที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอันธพาลและทะเลาะวิวาททั้งเป็นเหยื่อ, ผู้ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือทั้งสองอย่าง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างชัดเจน และยังพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดและวัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอันธพาลและการทะเลาะวิวาท

งานวิจัยของ Slater, Elisa, Haber และ Joel (1984) พบว่า กลุ่มวัยรุ่น 150 คนที่มีอายุเฉลี่ย 16.63 ปี ที่มีภูมิหลังครอบครัวที่แตกแยก หย่าร้าง และปัญหาเรื่องเพศ ที่ครอบครัวยังมีความขัดแย้งมากเท่าใดก็จะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ, มีความวิตกกังวลสูง และมีการใส่ใจต่ำ

งานวิจัยของ Robins และ Trzesniewski (2005) ได้ทำการรวบรวมการศึกษา 3 งานวิจัย พบว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยให้เหตุผลว่าวัยรุ่นเริ่มปฏิเสธรูปลักษณ์ร่างกายและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับช่วงวัยหนุ่มสาว, การแสดงออกความสามารถ ทั้งทางร่างกายและจิตใจที่จะคิดในเชิงนามธรรม เกี่ยวกับตัวตนของบุคคล และ อนาคตของบุคคล, การยอมรับการพลาดโอกาสหรือความผิดหวังรวมถึงการเปลี่ยนระดับชั้นเรียนที่มีการแข่งขันทางการเรียนสูงและสังคมที่ซับซ้อนขึ้นของระดับมัธยมปลาย

งานวิจัยของ Owens, Stryker และ Goodman (2001) ได้ทำการศึกษา พบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มในการพิจารณาและตระหนักรู้ในตนเองสูง ความคิดของพวกเขาจะอยู่ที่ความกลัว, ความปรารถนา, ความเชื่อ, เจตคติและความคาดหวังอยู่เสมอ ความรู้สึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเองถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยนี้ ในการวิจัยหนึ่งพบว่าร้อยละ 60 ของวัยรุ่นมีความรู้สึกที่คาดเดาไม่ได้ ขณะที่ร้อยละ 29 มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองที่คงที่ และร้อยละ 11 มีความรู้สึกไม่คงที่หรือมีความลังเล ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกทางบวกในบางเหตุการณ์และความรู้สึกทางลบในเหตุการณ์อื่น ๆ

ปัจจัยที่เป็นตัวลดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีดังนี้ (Lindenfield, 2000)

1. การที่เด็กไม่ได้รับความต้องการพื้นฐานอย่างพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กสังเกตได้ว่าคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรัก การดูแลเอาใจใส่ มากกว่าตนเอง เช่น เด็กสังเกตได้ว่าน้องชายหรือน้องสาวได้รับความสนใจมากกว่าตนเอง หรือในเชื้อชาติชนชั้นทางสังคมที่แตกต่างกัน ซึ่งจะมีบุคคลกลุ่มหนึ่งที่เป็นอภิสิทธิ์ชน มีความเป็นอยู่ในระดับที่สูงกว่ามาตรฐาน แต่ในขณะที่คนกลุ่มหนึ่งกลับรู้สึกว่ ตนเองสูญเสียแม้กระทั่งสิทธิพื้นฐานในเรื่อง การได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ และที่อยู่อาศัย
2. การที่พ่อแม่ไม่สนใจตอบสนองต่อเสียงร้องขอความช่วยเหลือ หรือสังเกตใบหน้าที่มีความสุขหรือใบหน้าที่มีความวิตกกังวลของเด็ก หรือการที่พ่อแม่พูดกับเด็กว่า *ลูกไม่ควรเศร้ากับเรื่องนั้น ลูกควรจะตื่นเต้นมากกว่า* ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกต่อต้าน เพิกเฉย หรือปฏิเสธ
3. การที่บุคคลรอบข้างทำให้เด็กรู้สึกต่ำต้อย เยาะเย้ยเด็ก หรือทำให้เด็กรู้สึกอับอาย เด็กอาจรู้สึกว่าตนเองถูกลดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพียงเพราะพันธุกรรม หรืออายุที่แท้จริงของเขา ตัวอย่างเช่น *เธอยังทำตัวเป็นเด็ก ๆ หรือ เธอไม่เคยแก่กว่าคนอื่นเลย หรือ เธอก็เหมือนกับปู่ของเธอ หัวแข็งและดื้อดึง*
4. ความรู้สึกคับข้องใจของเด็ก ทำให้เด็กต้องการที่จะเป็น "ใครอีกคน" เพื่อสร้างความประทับใจ หรือเพื่อให้ตนเองได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าเด็กพยายามลอกเลียนแบบ ท่าทางของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง หรือพยายามที่จะเป็นคนอื่น เพราะเขาคิดว่า ตัวตนที่แท้จริงไม่ดีพอ เช่น เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เธอห้ามพูดหรือทำอย่างที่เราชอบทำ หรือ เธอออกจากบ้านไปในสภาพนี้ไม่ได้ เธอคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเธอ
5. เด็กถูกบังคับให้เข้าร่วมในกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับตัวเด็กเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กมีโอกาสน้อยที่จะทำในสิ่งนั้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการที่เด็กมีความสามารถเพียงเล็กน้อย หรือมีแรงจูงใจในการทำต่ำ เช่น การบังคับให้เด็กที่มีปัญหาในการแยกเสียงสูงและเสียงต่ำ เรียนไวโอลิน หรือบังคับให้เด็กที่ชอบศิลปะเรียนวิทยาศาสตร์ในมหาวิทยาลัย
6. การเปรียบเทียบที่ไม่พึงปรารถนา กับเด็กอื่น ๆ เช่น *น้องสาวของเธอไม่เคยที่จะ...อย่างที่เราทำเลย หรือ เด็กทุกคนในโลกนี้ ดีกว่าเธอทั้งนั้น หรือ ตอนที่ยังอายเท่าเธอ ฉันไม่เคยทำในสิ่งที่ไม่ดีแบบเธอเลย*

7. พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูไม่อธิบายในสิ่งที่สมเหตุสมผลให้กับเด็ก เช่น *เพราะฉันบอกเธอ* หรือ *ไว้โตก่อนเดี๋ยวก็รู้เอง*
8. การตีตราที่เป็นการลดคุณค่าในตัวเด็ก เช่น *เด็กผู้หญิงก็เป็นแบบนี้เหมือนกันหมด*
9. เด็กที่ได้รับการปกป้องมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองอ่อนแอ หรือไร้ความสามารถ เช่น *หนูไปเองไม่ถูกหรอก เดี่ยวแม่จะไปส่งหนูเอง*
10. การทำให้เด็กรู้สึกว่าความคิดเห็นของพวกเขาไม่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่มีความสำคัญกับพวกเขา เช่น บทสนทนาเรื่องวันหยุดของครอบครัว หรือเรื่องราวที่โรงเรียนของเด็กซึ่งกำลังเกิดขึ้น แต่เด็กไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมสนทนาหรือแสดงความคิดเห็นด้วย
11. เด็กที่ถูกลงโทษมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำให้เด็กรู้สึกว่า พวกเขาเป็นตัวก่อปัญหา หรือเป็นคนไม่ดีจากเนื้อแท้ข้างใน
12. เด็กที่ถูกวางกฎระเบียบ หรือได้รับการชี้นำน้อยเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กทำข้อผิดพลาดครั้งใหญ่ แล้วพยายามจะหลบเลี่ยง หรือวางมือจากการทำงานนั้น การที่ผู้ใหญ่ไม่ให้ความรู้อย่างเพียงพอกับเด็กเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศ และวิพากษ์วิจารณ์เด็กอย่างรุนแรงในที่สาธารณะเมื่อเด็กกระทำในสิ่งที่น่าอับอายนั้น หรือ การตั้งครมร์กที่ไม่พึงประสงค์
13. การที่เด็กได้รับผล หรือความไม่สม่ำเสมอของพฤติกรรมจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กเมื่อเด็กมีความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นในฐานะที่บุคคลนั้นให้ความความปลอดภัยมั่นคงกับพวกเขา เด็กที่มีพ่อแม่แบบไม่คงเส้นคงวาในการให้ความรัก ความเอาใจใส่ มักจะแสดงออกให้เด็กรับรู้ว่าคุณเองมีความกังวลกับเรื่องอื่น ๆ อยู่ ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวจะเป็นตัวป้องกันให้พวกเขาไม่สามารถมีความรักที่สม่ำเสมอ หรือมีความสุข ที่พวกเขาสามารถส่งต่อให้กับเด็ก ๆ ได้
14. เด็กที่ถูกข่มขู่ หรือถูกทำร้ายร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาทำในสิ่งที่ผิดพลาด หรือมีพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงปรารถนา เช่น *ฉันรู้สึกแย่ที่ต้องตีเธอ แต่เธอเลี้ยงยากจริง ๆ*
15. เด็กตกเป็นเหยื่อทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กถูกกระทำทางเพศจากบุคคลที่เด็กไว้เนื้อเชื่อใจ เช่น ญาติพี่น้อง พี่เลี้ยงเด็ก หรือคุณครู

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1984 อ้างถึงใน วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า, 2543) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้

ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลแสดงการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างรู้ตัว และไม่รู้สึกตัวทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม โดยบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” มีการรับรู้คุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีปฏิริยาตอบรับในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี จริงใจ ใฝ่ใจผู้อื่น สามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ สามารถแสดงความต้องการตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และมีความสุขกับชีวิตตนเอง

ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ท้าทาย มักพึ่งพาผู้อื่น หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ มักกลอกเลียนผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ง่าย บางครั้งมีการแสดงความเข้มแข็งหรือก้าวร้าว อย่างไม่สมเหตุสมผล เพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดหวั่น ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง

Lindenfield (2000) ยังได้กล่าวอีกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิตของบุคคล ซึ่งคุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ควรเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่ผ่อนคลาย และสงบ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายต่าง ๆ
2. บุคคลที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์
3. บุคคลที่มีจุดมุ่งหมายในการกระทำกรใด ๆ ในชีวิต มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
4. บุคคลที่มีใจเปิดกว้าง และกล้าแสดงออก
5. บุคคลที่มองโลกในแง่ดี
6. บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีอิสระในการกระทำ การคิด และการตัดสินใจ
7. บุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักใฝ่ใจผู้อื่น
8. บุคคลที่มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

9. บุคคลที่มีการพัฒนาตนเองตลอดเวลา มีการสำรวจตนเอง ยอมรับ และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง

Rosenberg (1979) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง (High self-esteem) ว่า ไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นจะต้องพิจารณาว่าตนเองดี หรือแย่กว่าคนอื่นทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดี และมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป

ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) หมายถึง บุคคลที่ขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีค่า รู้สึกว่าตนเองมีไม่เพียงพอ หรือไม่ก็วิตกกังวลว่าตนเองมีความบกพร่องในด้านต่าง ๆ

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

จุดเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมกลุ่มในเด็กและวัยรุ่นมีด้วยกันหลายแนวคิด บางแนวคิดกล่าวว่า เป็นผลมาจากสถานะทางเศรษฐกิจ เช่น สถานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ เวลาว่างที่เด็กได้รับอนุญาตให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการที่วัยรุ่นเข้าทำงานข้างล่าง จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นในยุคปัจจุบันมักมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานที่น่ายกย่องซึ่งชมจากในอดีตไปมาก ดังนั้นการรักษาพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและวัยรุ่นเหล่านี้จึงขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้บำบัด โดยในครั้งแรกได้ใช้แนวทางการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ของ Freud โดยมีแนวคิดว่าผู้บำบัดคือผู้รักษา ต่อมา Kessler (1966, อ้างอิงใน Kymissis, 1993) ได้นำแนวคิดของ Pratt ที่พบว่าการทำกิจกรรมกลุ่มสามารถปูทางเพื่อไปสู่ทางทดลองได้ จึงได้มุ่งประเด็นไปที่งานของ Moreno (1909) ที่จัดกิจกรรมกลุ่มให้เด็กได้ลองทำการแสดง เกี่ยวกับปัญหาของตนเอง โดยไม่ต้องให้มีการเขียนแบบร่าง ต่อมาในปี 1911 จึงได้เกิดเป็น “โรงภาพยนตร์ที่เด็กแสดงเอง” Bender และ Woltman (1936, อ้างอิงใน Kymissis, 1993) ได้เป็นผู้บุกเบิกในการให้แสดงละครหุ่นกระบอกของเด็ก ๆ ที่มีปัญหาพฤติกรรมอีกด้วย

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Kymissis (1993) ได้ให้ความหมายกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีผู้บำบัดเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม 1-2 คน เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดหรือพฤติกรรม

Neill (2002 อ้างถึงใน ภารดี คำภู ฌ อยุธยา, 2550) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการยอมรับ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งเกณฑ์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มประกอบไปด้วย การที่สมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีจุดหมายเดียวกันมีความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งกันและกัน และให้การยอมรับกันและกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม

Forsyth (2006) ได้ให้ความหมายของกลุ่มว่า คือการที่สมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการมีความสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้

ความหมายและบทบาทของผู้นำกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้ให้ความหมายของผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำ คือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพ มีบทบาท มีอิทธิพลต่อกลุ่มที่สามารถคอยอำนวยความสะดวกให้การทำงานในกลุ่มได้สำเร็จบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

Kymissis (1993) ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้นำหรือผู้นำกลุ่มต่อการเข้าใจพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่นว่า การเข้าใจพัฒนาการปกติของเด็ก และวัยรุ่น ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในการวินิจฉัย เพราะอาจส่งผลกระทบต่อแผนการรักษาได้ ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องต้องมาก่อนที่จะมีการประเมินทั้งพัฒนาการที่ปกติ และปกติของเด็กและวัยรุ่น ในการทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดของเด็กของเช่นเดียวกัน เพื่อนรุ่นเดียวกันของเด็กถือได้ว่ามีความสำคัญต่อเด็กทุกคน ทั้งในด้านที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันของเด็กและวัยรุ่น มีความสำคัญเทียบเท่ากับ ความสามารถทางพันธุกรรมของเด็ก และ ความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่เพียงคนเดียว แต่ละชั้นพัฒนาการย่อมมีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นผู้นำจึงจำเป็นต้องมีความรู้ในด้านพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น เพื่อให้การบำบัดกลุ่มไปเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

Corey และ Corey (2006) ได้กล่าวถึงหลักการในการดำเนินกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเองและการเปิดเผยของสมาชิกในกลุ่ม (Self-Disclosure and the Group Member)

ความพร้อมในการที่สมาชิกแต่ละคนจะได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน พร้อมกับการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ทำให้สมาชิกรู้สึกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. การเปิดเผยตนเองและการเปิดเผยของผู้นำกลุ่ม (Self-Disclosure and the Group Leader)

การตระหนักถึงการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่มอย่างเหมาะสมคือ “*มากน้อยเท่าใด*” และ “*เมื่อใด*” รวมทั้งการตระหนักถึงผลกระทบของการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม

3. การเผชิญหน้า (Confrontation)

การขาดการเผชิญหน้าอาจทำให้บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเงียบงันได้ การเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มอย่างให้ความใส่ใจจะทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง รวมถึงได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง

4. การให้ผลป้อนกลับ (Feedback)

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมกลุ่ม คือการสมาชิกแต่ละคนได้รับการให้ผลป้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถประเมินผลของพฤติกรรมตนเองได้ อีกทั้งยังเป็นการทำให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างกันในกลุ่มอีกด้วย

5. ความร่วมมือและความเป็นสากล (Cohesion and Universality)

การร่วมมือเป็นหนึ่งเดียวในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกลุ่ม สมาชิกมีอิสระในการแสดงออกทางความคิดของตนเองได้อย่างเปิดเผย และไม่รู้สึกว่าตนเองแปลกแยก เนื่องจากสมาชิกทุกคนในกลุ่มก็มีปัญหา หรือมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

6. ความหวัง (Hope)

สมาชิกมีความมีความหวังว่า ตนมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้

7. ความสมัครใจที่จะเสี่ยง และไว้วางใจ (Willingness to Risk and to Trust)

ความเสี่ยงในการกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของกลุ่มซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

8. การเอาใจใส่และการยอมรับ (Caring and Acceptance)

การเอาใจใส่ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม การให้การสนับสนุน ตั้งใจฟัง การยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดสมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสามารถเปิดเผยตนเองได้เต็มที่

9. พลัง (Power)

พลังในกลุ่มเกิดมาจากความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าหาญ และความเข้มแข็งของสมาชิกในกลุ่ม

10. การระบายอารมณ์ (Catharsis)

การที่ได้ปลดปล่อยความคับข้องใจ รวมทั้งความรู้สึกไม่สบายใจซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น การปวดหัว ปวดท้อง ออกมาในกลุ่มได้

11. องค์ประกอบทางปัญญา (The Cognitive Component)

เมื่อสมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ จะทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้และก้าวผ่านประสบการณ์ดังกล่าวไปได้ เกิดเป็นความเข้าใจในความหมายของประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต

12. การให้สัญญาในการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Commitment to Change)

การให้สัญญาในการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการใช้เครื่องมือในกระบวนการกลุ่มค้นหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

13. ความอิสระในการทดลอง (Freedom to Experiment)

กิจกรรมกลุ่มเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย ในการให้สมาชิกแต่ละคนได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

14. อารมณ์ขัน (Humor)

การใช้อารมณ์ขันในกลุ่ม สามารถช่วยให้สมาชิกได้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ในการมองปัญหา

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่มดังต่อไปนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง ด้วยความแตกต่างนี้เองสามารถนำมาใช้กับการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม นำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยส่วนรวม

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม เมื่อบุคคลได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ได้พบปะบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการทำงาน ซึ่งต้องมีการให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันในการ

ทำงานต่าง ๆ ในกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมมือกับบุคคลอื่น ๆ ได้

3. บุคคลแต่ละคนมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อแต่ละบุคคลมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ย่อมเกิดการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทุกคนมีโอกาสได้รับฟังความคิดเห็นสมาชิกทุกคน ทำให้ตนเองได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้สมาชิกยังได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวางอีกด้วย

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาเจตคติทางด้านสังคมในทางที่ดี สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสในการเรียนรู้การเข้าสังคม มีการพัฒนาเจตคติทางสังคมให้สอดคล้องกับแนวทางของกลุ่ม

องค์ประกอบของการทำกิจกรรมกลุ่ม

Geldard & Geldard (2001) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของกลุ่มไว้ดังนี้

1. ต้องมีจำนวนผู้นำกลุ่มที่เหมาะสมและเพียงพอกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งโดยปกติ ควรจะมีผู้นำกลุ่ม 2 คน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในกลุ่มเป็นอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
2. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมในกลุ่มต้องมีความเหมาะสม เพื่อให้กลุ่มทำงานได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด
3. สถานที่ตั้ง หรือขนาดของห้องกลุ่มควรมีพื้นที่เพียงพอในการใช้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้กิจกรรมที่ได้วางแผนไว้บรรลุวัตถุประสงค์
4. ระยะเวลาในแต่ละกิจกรรมที่ดำเนินในกลุ่ม ซึ่งต้องมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของสมาชิก และอายุของสมาชิกในกลุ่ม

คุณค่าจากทำกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้ให้คุณค่าจากการทำกิจกรรมกลุ่มไว้ทั้งหมด 4 ด้าน ประกอบด้วย

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental values)
 - 1.1 การตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของบุคคล ทั้งในด้านความต้องการความปลอดภัย และความรู้สึกอบอุ่นใจเมื่อสมาชิกทราบว่า ทุกคนในกลุ่มให้การยอมรับซึ่งกันและกัน

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติในสังคม และในขณะที่เดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาการด้านเจตคติ ความสนใจ และความสามารถ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ให้ความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะสามารถปรับตัวได้ดีกับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทมีเพียงแต่จะให้ข้อมูลด้านอาชีพเท่านั้น แต่ให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ อีกด้วย เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ ดังนั้นประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการจะเลือกอาชีพของสมาชิกนักเรียนในกลุ่ม

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ เมื่อสมาชิกได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic values) เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสให้ผู้ในกลุ่มได้สังเกตสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้อย่างชัดเจน และก่อให้เกิดความเข้าใจในตัวสมาชิกแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้ในกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือได้

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในโรงพยาบาล หรือในคลินิก สามารถนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ ได้เป็นอย่างดี หรือในโรงเรียน นักเรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา แต่สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย ก็ได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เช่นเดียวกัน เช่น นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ เมื่อเข้าไปกิจกรรมในกลุ่มแล้วอาจจะสามารถทำงานกับเพื่อนได้ดีขึ้น รู้จักการควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น ซึ่งกลุ่มจะต้องมีความเหมาะสมกับสมาชิก เพื่อเอื้อให้สมาชิกแต่ละกล้าแสดงความเป็นตัวตนได้เต็มที่

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the school and community) สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียน นอกจากนี้ ประโยชน์ต่าง ๆ ที่โรงเรียนได้รับจากกิจกรรม

กลุ่ม ก็จะมีส่งผลไปยังชุมชนได้ เนื่องจาก สิ่งที่เราปฏิบัติในโรงเรียนอาจจะถูกนำไปปฏิบัติในสังคม นอกโรงเรียนด้วย นั่นเอง

4. แนวคิดและทฤษฎีในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่ม

Geldard & Geldard (2001) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับสมาชิกที่จะเป็นการช่วยให้การบริการปรึกษา และความมกอกงามส่วนบุคคลในเบื้องต้นได้ เนื่องจากการที่การจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นได้เน้นในหลักการการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทฤษฎีแนวใหม่ และจากผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งกระบวนการกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองได้ดี เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ดังนั้นการที่สมาชิกได้มีบทบาทในการเป็นสมาชิกของกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม หรือเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ประสบการณ์ดังกล่าวทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานร่วมกันและทำให้จุดมุ่งหมายของกลุ่มประสบผลสำเร็จ โดยได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้สมาชิกยอมรับในความเป็นตนเองได้
2. ทำให้สมาชิกค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง
3. สนับสนุนให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง
4. ช่วยให้แสดงได้มีประสบการณ์ในเชิงสร้างสรรค์
5. ทำให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองมีความสามารถในการวางแผนและแก้ปัญหา
6. ทำให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
7. ส่งเสริมทำให้สมาชิกมีประสบการณ์ความสำเร็จ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยของ Reasoner (2000) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ โปรแกรมการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ในโรงเรียนสามารถลดปัญหาทางพฤติกรรมและสร้างบรรยากาศที่ดี

ในโรงเรียน กับโรงเรียนนำร่องจำนวน 9 โรงเรียน เริ่มจากการอบรมความรู้เกี่ยวกับหลักการของ โปรแกรมและการใช้เครื่องมืออย่างถูกต้องให้แก่ครู ในเครื่องมือนี้ประกอบด้วยวิธีการของกิจกรรม ทั้งหมด 150 กิจกรรมที่ครอบคลุมถึง 5 ด้านของการเห็นคุณค่าในตนเอง นั่นคือ การรับรู้ความมั่นคง ปลอดภัย, การรับรู้เอกลักษณ์ของตนเอง, การรับรู้ความเป็นเจ้าของ, การรับรู้ความมีจุดหมายใน ชีวิต, การรับรู้ความสามารถ จากทั้งหมด 150 กิจกรรมนี้จะถูกเลือกมาอย่างน้อย 2 กิจกรรมมาใช้ใน แต่ละสัปดาห์ ประมาณ 20 นาทีต่อครั้งของการทำกิจกรรม นอกจากนี้ ทุกๆครั้งของกิจกรรมจะมี ผู้ดูแลคอยตรวจสอบทุกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า จากการรายงานของผู้ดูแลร้อยละ 91 เห็นว่า “โปรแกรมการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง” ให้ผลดีกับทั้ง 9 โรงเรียนนำร่องร้อยละ 86.6 เห็น ว่านักเรียนมีแรงขับเคลื่อนทางการเรียนเพิ่มมากขึ้น

Essler, Arthur และ Stickley (2006) ได้ทำการศึกษาตัวอย่างการทำกิจกรรมกลุ่ม (Intervention) ที่ได้ผลดีกับช่วงวัยรุ่นได้แก่งานวิจัยของ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อ ลดทอนเจตคติทางลบและส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่น ซึ่งงานวิจัยนี้เห็นว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าใน ตนเอง จะช่วยลดการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่นและกิจกรรมกลุ่มแบบการให้ความรู้สามารถเพิ่มเจตคติ ทางบวกแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมคือ ให้ความรู้และปลุกฝังเจต คติเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และมีการใช้คำถาม “Mindout for Mental Health” วัดผลก่อน-หลังการทำกิจกรรม ผลปรากฏว่า หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มค่าเฉลี่ย คะแนนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้น ($p = 0.015$) และสัดส่วนของนักเรียนที่แสดง พฤติกรรมเลือกปฏิบัติเพื่อพบกับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตก็ลดลงจากพื้นฐานเดิม

ภารดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับ กลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเด็กอายุ 9-11 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่มีอายุ 9-11 ปี จาก โรงเรียนนราทร กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 450 คน แบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่มอย่าง ง่าย คือกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัด เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม ในกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มได้รับ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุม ปกติทำกิจกรรมในชั้นเรียนปกติ กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) พบว่าทั้งสองกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุม

กระบวนการกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 และพบว่าในช่วงหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองคิดปะบ่าบัดสำหรับกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 นอกจากนี้ยังพบว่า หลังการทดลองไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ

ศิริพร ชวนชาติ (2551) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1979) และสมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1997) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติ แต่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย กิจกรรม เอกสารความรู้ กรณีศึกษา และสื่อการสอนจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่าการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรม
3. เพื่อศึกษาผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้

ในการวิจัยครั้งนี้ กิจกรรมกลุ่มที่กลุ่มผู้วิจัยใช้ เป็นกิจกรรมซึ่งพัฒนามาจาก กิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ของ วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มภาวะดี กำภู ณ อยุธยา (2550) จากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1984)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละบุคคลเป็นการประเมินตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ เช่น ทางด้านความสำคัญ การยอมรับ ความเชื่อมั่น ความสามารถ ความสำเร็จในการทำงาน ความล้มเหลว นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อตนเองแล้ว ยังส่งผลโดยตรงต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำและระดับปานกลาง โดยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวิภา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีญ์ แก้วคำศรี (2545) โดยพัฒนามาจากแบบประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองดัดแปลงจาก คูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventories : CSEI) ฉบับนักเรียนจำนวน 58 ข้อ

วัยรุ่นตอนต้น ในการวิจัยครั้งนี้ วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง เด็กชายที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539)

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวนทั้งสิ้น 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกคน ล้วนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรืออยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น
2. ได้แนวทางในการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น
3. ได้ข้อค้นพบที่เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อไป ในเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มควบคุม) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest – posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย จำนวน 24 คน โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มควบคุม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง โดยที่นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีอายุระหว่าง 15-17 ปี เนื่องจากเป็นข้อจำกัดของทางโรงเรียนที่ทำให้ไม่สามารถสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกคน ล้วนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-27 แต่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำจำนวน 3 คน ไม่ขอเข้าร่วมกิจกรรม ทางกลุ่มผู้วิจัยจึงขออาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มจำนวน 3 คนซึ่งในกลุ่มอาสาสมัครนั้นมีระดับการเห็นคุณค่าในระดับปานกลาง

กลุ่มผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) โดยพัฒนามาจากแบบประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองดัดแปลงจาก คูเปอร์สมิท (Coopersmith Self-Esteem Inventories : CSEI) ฉบับนักเรียนจำนวน 58 ข้อ ใช้กับนักเรียน 8-15 ปี ทั้งก่อนและหลังการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง สามารถนำข้อมูลไปร่วมพิจารณากับผลการวิจัย

2. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีญ์ แก้วคำศรี (2545) โดยพัฒนามาจากแบบประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองดัดแปลงจาก คูเปอร์สมิท (Coopersmith Self-Esteem Inventories : CSEI) ซึ่งมีข้อกระทง 50 ข้อ และข้อกระทงวัดความจริงใจของผู้ตอบอีก 8 ข้อ รวมทั้งฉบับมีข้อกระทงรวม 58 ข้อ

ลักษณะของเครื่องมือ

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่า รายงานตนเองโดยผู้เข้าร่วมการทดลองจะพิจารณาข้อความในแบบประเมินว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ด้วยตนเอง แบบประเมินดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self Subscale Score) มี 26 ข้อกระทงได้แก่ ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	1, 4, 19, 27, 38, 39, 43, 47
ข้อกระทงทางลบ	3, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 48, 51, 55, 56, 57

2. ด้านโรงเรียนและการศึกษา (School-Academic Subscale Score) มี 8 ข้อกระทงได้แก่ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	33, 37, 42
ข้อกระทงทางลบ	2, 17, 23, 46, 54

3. ด้านครอบครัว และผู้ปกครอง (Home-Parents Subscale Score) มี 8 ข้อกระทงได้แก่ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	9, 11, 16, 29
ข้อกระทงทางลบ	6, 20, 22, 24

4. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peers Subscale Score) มี 8 ข้อกระทงได้แก่ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	5, 8, 14, 28
ข้อกระทงทางลบ	21, 40, 49, 52

5. ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ (Lie Subscale Score) มี 8 ข้อกระทง ได้แก่ข้อ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58 ในการวัดความจริงใจของผู้ตอบนี้จะเป็นตัวชี้ถึงการปกป้องตนเองและจะเป็นข้อความที่ผู้ตอบจะต้องตอบ “ไม่ใช่” ถ้าผู้ตอบมีความซื่อสัตย์และตอบตามความเป็นจริงในการประเมินตนเอง

วิธีการตอบ

ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องตอบโดยกาเครื่องหมาย (X) ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตนเองมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้ ประกอบด้วยข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1. ข้อความด้านลบ ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน ตอบว่า “ใช่” ได้ 0 คะแนน
2. ข้อความด้านบวก ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน ตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน
3. ข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ ตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน

คะแนนในส่วนข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบจะไม่นำมารวมกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก Coopersmith (1984) มีเจตนาในการตรวจสอบการตอบแบบปกป้องตนเอง (Defensiveness) ถ้าผู้ตอบไม่มีความจริงใจในการตอบและรู้เจตนาของแบบประเมิน จะพยายามตอบในทิศทางที่คิดว่าตนอยากจะเป็น ทำให้คะแนนในด้านนี้สูง และในการคิดคะแนนจะไม่นำคะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบของผู้ตอบมารวมกับคะแนนด้านอื่น แต่นำมาเพื่อประกอบการพิจารณาความน่าเชื่อถือของคำตอบ ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้ ถ้าผู้ตอบได้คะแนนรวมอยู่ในช่วง 1-4 คะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบ แสดงว่าคำตอบของผู้ตอบมีความน่าเชื่อถือ แต่ถ้าผู้ตอบได้คะแนนรวมอยู่ในช่วง 5-8 คะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบ แสดงว่าคำตอบของผู้ตอบไม่มีความน่าเชื่อถือ และถือว่าผู้ตอบไม่สามารถผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การแปลผล

คะแนนรวมของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งได้จากคะแนนรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านโรงเรียนและการศึกษา ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน จำนวน 50 ข้อ หักคะแนนข้อที่วัดความจริงใจในการตอบออก 8 ข้อ จากนั้นนำคะแนนที่ผู้ตอบได้ ไปคูณ 2 เป็นคะแนนที่นำไปแปลผลทั้งหมดจากคะแนนเต็ม 100 คะแนน การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้หาเกณฑ์อ้างอิง (Normal Curve) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 84 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-27

1. ค่าความตรง (Validity)

1.1 ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

Kokenes (1978 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนเกรด 4 ถึงเกรด 8 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่า 7600 คน โดยสังเกต ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและเรื่องการเรียนรู้ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของเด็กวัยรุ่งตอนต้น จากการศึกษาของ Kokenes ยืนยันได้ว่าแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (1984) มีรายด้านย่อยที่มีความตรงเชิงโครงสร้างสามารถนำมาใช้ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองได้ครอบคลุมเป็นอย่างดี

1.2 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) พัฒนาโดยรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventories: CSEI) (1984) มาใช้

ประวีณา ธาดาพรหม (2550) นำแบบประเมินไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 100 คน แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบประเมินด้วยวิธีการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) พบว่าการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงหรือมีค่า $t > 1.75$ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 2.440-10.247

1.3 ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้ทดสอบหาความสอดคล้องภายในเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า มีข้อกระทงที่มีค่า r สูงกว่า 0.20 จำนวน 58 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ระหว่าง .287-.769 จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบ

2. ค่าความเที่ยง (Reliability)

ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 58 ข้อ ที่ได้จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 100 คน มาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96 เมื่อนำมาหาค่าความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างจริง 341 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .98

การหาคุณภาพของเครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventories: CSEI) (1984) มาใช้ ตามที่กลุ่มผู้วิจัยได้รับคำแนะนำจากท่านอาจารย์ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เนื่องจากงานวิจัยของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ศึกษาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุตั้งแต่ 13-18 ปี ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) จากการทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self-Esteem Inventory School Form) สูงมากกว่าการใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Adult Form) ซึ่งใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป

กลุ่มผู้วิจัยจึงได้ปรึกษากับรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส จึงได้รับคำแนะนำมาว่าการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบ

ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชเนีย แก้วคำศรี (2545) มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มผู้วิจัยแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการพัฒนาแบบประเมินให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบประเมินดังกล่าว ไปทดลองใช้อย่างไม่เป็นทางการกับเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงแต่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจริงทุกประการ จำนวน 84 คน จากนั้นกลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (Corrected Item – Total Correlation: CITC) พบว่า มีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่า critical r ($r = .181, df = 82, p < .05$) และตรวจสอบหาความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน Cronbach Alpha พบว่า ด้านตนเองโดยทั่วไป มีค่าเท่ากับ .737 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีค่าเท่ากับ .594 ด้านครอบครัวและผู้ปกครองมีค่าเท่ากับ .613 ด้านโรงเรียนและการศึกษามีค่าเท่ากับ .338 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .836 (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ก)

จากนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ คือข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่าค่า critical r ($r = .181, df = 82, p < .05$) ออก หลังจากนั้นพบว่า ทุกข้อมีค่าสหสัมพันธ์สูงกว่า critical r ($r = .181, df = 82, p < .05$) และตรวจสอบหาความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ ความสอดคล้องภายใน Cronbach alpha พบว่า ด้านตนเองโดยทั่วไป มีค่าเท่ากับ .746 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีค่าเท่ากับ .594 ด้านครอบครัวและผู้ปกครองมีค่าเท่ากับ .722 ด้านโรงเรียนและการศึกษามีค่าเท่ากับ .518 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .844

3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการสร้างกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้เป็นกรอบในการสร้างกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ของ วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มภาวะดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ซึ่งมาจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) โดยกำหนดหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

หลักการที่ 1 ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยมของตนเอง ด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 2 ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

หมายถึง การที่เด็กบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้และแสดงออกถึงความคิด ความศรัทธาที่มีต่อตนเองด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 3 สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยแสดงออกทางร่างกาย เช่น สำหน้า ท่าทาง คำพูดและการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ

หลักการที่ 4 ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

หมายถึง การที่เด็กแสดงความคิด ริเริ่มทำในสิ่งที่เป็นสิ่งใหม่เพิ่มขึ้นจากแนวความคิดเดิมด้วยตนเอง โดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 5 ช่วยเหลือให้เด็กรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการวางแผนและฝึกการแก้ปัญหา

หมายถึง การที่เด็กมีจุดมุ่งหมายในอนาคตและสามารถ คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยสติ ปัญญาของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 6 สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

หมายถึง การที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

หลักการที่ 7 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเริง

หมายถึง การที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ตนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

การวัดคุณภาพกิจกรรม

1. ค้นหางานวิจัยที่เกี่ยวข้องและคัดเลือกกิจกรรมที่จะใช้อ้างอิง โดยได้พัฒนามาจากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ของ วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากการสร้าง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ ภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ซึ่งมาจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001)

2. ตรวจสอบความเหมาะสมของตัวกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ร่วมกับผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

3. ประชุมร่วมกับผู้นำกลุ่ม และทดลองจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จากนั้นตรวจสอบข้อบกพร่องพร้อมดำเนินการแก้ไข

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

จำนวนผู้นำกลุ่ม และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรมีความเหมาะสมและเพียงพอต่อสมาชิกในกลุ่ม ในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มเป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ โดยคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ เป็น นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีชั่วโมงการทำวิจัยและการให้บริการด้านการปรึกษาไม่ต่ำกว่า 700 ชั่วโมง จึงมีความเหมาะสมในการให้เป็นผู้นำกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยรุ่นตอนต้นในครั้งนี้ได้ แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย ระยะเวลาเตรียมการทดลอง, ระยะเวลาดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ระยะเวลาเตรียมการทดลอง

1.1 ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประเวศ วิภา ฐาดาทพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีญ์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventories: CSEI) (1984) มาใช้ ซึ่งมีข้อกระทง 50 ข้อ และข้อกระทงวัดความจริงใจของผู้ตอบอีก 8 ข้อ รวมทั้งฉบับมีข้อกระทงรวม 58 ข้อและทำการทดสอบความเที่ยงโดยให้ใช้กลุ่มทดสอบจำนวน 84 คน แล้วนำมาประมวลผล

1.2 พัฒนากิจกรรมกลุ่มโดยอ้างอิงจาก กิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ซึ่งมาจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) จากนั้น

ทดลองกับกลุ่มนำร่อง (Pilot group) ที่เป็นกลุ่มอายุใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองจริง เพื่อทดสอบกิจกรรมและปรับปรุงแก้ไข

1.3 ทำหนังสือขออนุญาตสถานศึกษาเพื่อขอทำการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกำหนดให้นักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 เป็นกลุ่มควบคุม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 เป็นกลุ่มทดลอง โดยขั้นตอนแรกให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่กลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนาไว้ จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากคะแนนแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-27 และจากอาสาสมัครที่ได้คะแนนอยู่ในกลุ่มกลางเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และให้เป็นกลุ่มควบคุมอีก 12 คน รวมทั้งหมดเป็น 24 คน

2.2 ทำกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลองทั้ง 12 คน ที่ได้แบ่งไว้เป็น 2 กลุ่ม แยกทำกิจกรรมกลุ่มละ 2 วัน ตามกิจกรรมที่จัดเตรียมไว้ โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ทำกิจกรรมในวันที่ 24 ธันวาคม 2555 และในวันที่ 17 มกราคม 2556 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ทำกิจกรรมในวันที่ 26 ธันวาคม 2555 และในวันที่ 18 มกราคม 2556 (ภาคผนวก ง)

2.3 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดรวม 24 คนทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง

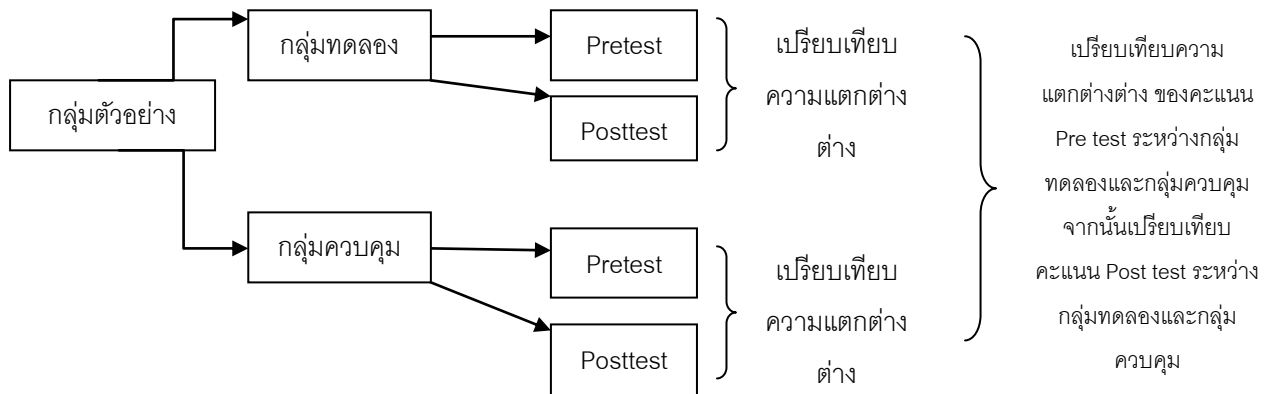
3.1 นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้กลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินทันทีหลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น ส่วนในกลุ่มควบคุมให้ทำแบบประเมินหลังจากกลุ่มทดลอง 1 สัปดาห์ ด้วยข้อจำกัดทางด้านเวลา จากนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ Pair Sample *t*-test และ Independent Sample *t*-test จากนั้นสรุปผลและอภิปรายการทดลอง

3.2 เนื่องด้วยทางโรงเรียนไม่สะดวกให้จัดทำกิจกรรมกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุม ในช่วงเสร็จสิ้นการทดลอง เนื่องจากเป็นเวลาช่วงใกล้สอบปลายภาคการศึกษา กลุ่มผู้วิจัยจึงได้อธิบายถึงหลักการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มควบคุมแทน

อนึ่ง ด้วยเพราะกลุ่มผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการกิจกรรมกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจากเป็นช่วงใกล้เวลาสอบปลายภาคการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง แต่เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่ม

ควบคุมในงานวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยจึงได้ขอให้ผู้นำกลุ่มที่ฝึกงานในตำแหน่งครูแนะแนวของโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัยได้เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่กลุ่มควบคุม

การเก็บรวบรวมข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 1 คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างในคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ

Independent sample *t*-test

2. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 2 คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้สถิติ Pair sample *t*-test

3. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 3 คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent sample *t*-test

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบทดลองก่อนและหลัง (Pretest-Posttest Control Group Design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง (Population Samples) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจากอาสาสมัครที่ได้คะแนนอยู่ในกลุ่มกลางจากโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย จำนวน 12 คน ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self-Esteem Inventory School Form) คัดเลือกนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยการหาเกณฑ์อ้างอิง (Normal Curve) ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 39 คน คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-27 จำนวน 12 คน แต่เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่าง 3 คน ไม่ต้องการจะเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มผู้วิจัยจึงขออาสาสมัครที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในกลุ่มกลางอีกจำนวน 3 คนเพื่อเข้าร่วมการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้ไปเปรียบเทียบกับคะแนนที่ได้ก่อนการทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Pair Sample t -test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Independent Sample t -test) การนำเสนอข้อมูลแบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

1. แผนภูมิการแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
3. ตารางสรุปค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ผลทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Independent Sample *t*-test)

2. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Pair Sample *t*-test)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Independent Sample *t*-test)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	12	100	12	100	24	100
หญิง	0	0	0	0	0	0
รวม	12	100	12	100	24	100
อายุ						
15 ปี	6	50	7	58.33	13	54.17
16 ปี	5	41.67	5	41.67	10	41.67
17 ปี	1	8.33	0	0	1	4.17
รวม	12	100	12	100	24	100
ผลการเรียน						
เกรด 3.00-4.00	4	33.33	9	75	13	54.17
เกรด 2.00-3.00	7	58.33	3	25	10	41.67
เกรด 1.00-2.00	1	8.33	0	0	1	4.17
เกรดต่ำกว่า 1.00	0	0	0	0	0	0
รวม	12	100	12	100	24	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน เป็นเพศชายทั้ง 24 คน (ร้อยละ 100) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคืออายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.67 และส่วนน้อย คืออายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.17 เมื่อพิจารณาผลการเรียนพบว่า ส่วนใหญ่ได้เกรด 3.00-4.00 คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือได้เกรด 2.00-3.00 คิดเป็นร้อยละ 41.67 และส่วนน้อย คือเกรด 1.00-2.00 คิดเป็นร้อยละ 4.17

**ตารางที่ 2 สรุปค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

กลุ่ม	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม		หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
กลุ่มทดลอง (<i>n</i> =12)	47.29	13.67	68.54	11.40
กลุ่มควบคุม (<i>n</i> =12)	48.33	13.91	59.38	17.32

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองมีค่า $M=47.29$, $SD=13.67$ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง $M=48.33$, $SD=13.91$

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง $M=68.54$, $SD=11.40$ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง $M=59.38$, $SD=17.32$ มีความหมายว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังจากที่กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีทดสอบค่าที (Pair Sample t-test)

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
กลุ่มทดลอง (<i>n</i> = 12)	47.29	13.67	68.54	11.40	5.725*
กลุ่มควบคุม (<i>n</i> = 12)	48.33	13.91	59.38	17.32	3.129*

* $p < .05$, หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 3 พบว่า ในช่วงหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 5.725, df = 11, p < .05$) และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.129, df = 11, p < .05$)

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 47.29 เป็น 68.54 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 48.33 เป็น 59.38 คะแนน จะเห็นได้ว่าในช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เท่ากัน คือ 47.29 และ 48.33 คะแนนตามลำดับ กลุ่มผู้วิจัยได้คำนึงถึงความแตกต่างของคะแนนดังกล่าว ตามหลักการของ Kerlinger และ Lee (2000) ที่ได้กล่าวถึงสาเหตุจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในของกลุ่มตัวอย่างที่กลุ่มผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้ เช่น เหตุการณ์ในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดขึ้นระหว่างช่วงการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือความเครียดจากการทดสอบ กิจกรรมกีฬา และอื่น ๆ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวอาจส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ที่อาจมิใช่เกิดจากที่กิจกรรมกลุ่มในการวิจัยเท่านั้นซึ่งจัดเป็นปัจจัยแทรกซ้อน

กลุ่มผู้วิจัยจึงพยายามควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนนั้น โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง โดยการนำคะแนนในช่วงหลังการทดลองมาลบออกด้วยคะแนนก่อนการทดลอง ในที่นี้คะแนนของกลุ่มทดลอง คือ 68.54 ลบออกด้วย 47.29 ได้ค่าคะแนนความแตกต่างเท่ากับ 21.25 คะแนน ส่วนคะแนนของกลุ่มควบคุม คือ 59.38 ลบออกด้วย 48.33 ได้ค่าคะแนนความแตกต่างเท่ากับ 11.05 คะแนน จากนั้นจึงได้นำคะแนนความแตกต่างของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มอีกครั้ง โดยการใช้ ค่าสถิติ Independent Sample *t*-test ต่อไป ซึ่งได้ผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test)

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		คะแนนความแตกต่าง (หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง)			
	M	SD	t	M	SD	M	SD	t
กลุ่มทดลอง (n = 12)	47.29	13.67	.185	68.54	11.40	21.25	12.86	1.993*
กลุ่มควบคุม (n = 12)	48.33	13.91		59.38	17.32	11.05	12.22	

* $p < .05$, หนึ่งหาง.

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง ($M = 47.29$, $SD = 13.67$) กับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มควบคุม ($M = 48.33$, $SD = 13.91$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .185$, $p > .05$)

ส่วนคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลองที่ได้มาจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนหลังการทดลองลบด้วยคะแนนก่อนการทดลอง ($M = 21.25$, $SD = 12.86$) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 11.05$, $SD = 12.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.05$ ($t = 1.993$, $p < .05$)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลอง ($M = 47.29, SD = 13.67$) กับกลุ่มควบคุม ($M = 48.33, SD = 13.91$) ไม่แตกต่างกัน

สามารถอภิปรายได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน ยกตัวอย่างเช่น ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมของโรงเรียนเดียวกัน อยู่ในระดับชั้น และแผนการเรียนเดียวกัน คือสายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ดังนั้นบทบาทการสอนของคุณครูผู้สอน ในการสอนให้เด็กมีความสามารถ เปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหา จึงมีความใกล้เคียงกันสูง ซึ่งบทบาทของโรงเรียนและการบทบาทของคุณครูผู้สอนดังกล่าว ส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก (Coopersmith, 1967 อ้างถึงใน วงศ์สิริแจ่มฟ้า, 2543) ทำให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผลการทดลองสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม ($M = 68.54, SD = 11.40$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ($M = 47.29, SD = 13.67$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.725, p > .05$)

สามารถอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่กลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวความคิดของ Geldard และ Geldard (2001) ซึ่งได้เสนอแนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มไว้ว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลให้สมาชิกยอมรับในความเป็นตนเอง ค้นพบคุณค่าของตนเอง สนับสนุนให้แสดงออกถึงความรู้สึกของตน ได้มีประสบการณ์ในเชิงสร้างสรรค์ เกิดการตระหนักว่าตนเองมีความสามารถในการวางแผนและแก้ปัญหา รวมถึงการมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และส่งเสริมทำให้สมาชิกมีประสบการณ์ความสำเร็จ

สอดคล้องกับแนวคิดของ Geldard & Geldard (2001) ที่ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับสมาชิกที่จะเป็นการช่วยให้การบริการปรึกษา และความมอกงามส่วนบุคคลในเบื้องต้นได้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นได้เน้นในหลักการการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตามที่ Corey และ Corey (2006) ได้กล่าวถึงหลักการในการดำเนินกระบวนการกลุ่มไว้ว่าเป็นการเปิดเผยตนเองและการเปิดเผยของสมาชิกในกลุ่ม (Self-Disclosure and the Group Member) และจากผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ดังที่กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้นำกลุ่ม มีอิทธิพลต่อกลุ่มในการช่วยอำนวยความสะดวกให้การทำงานในกลุ่มได้สำเร็จบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ รวมทั้งกระบวนการกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองได้ดี Geldard & Geldard (2001)

จากผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Essler, Arthur และ Stickley (2006) ที่ได้ทำการศึกษาตัวอย่างการทำกิจกรรมกลุ่ม (Intervention) ที่ได้ผลดีกับช่วงวัยรุ่นได้แก่ งานวิจัยของ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อลดทอนเจตคติทางลบและส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่น ซึ่งงานวิจัยนี้เห็นว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยลดการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่นและกิจกรรมกลุ่มแบบ การให้ความรู้สามารถเพิ่มเจตคติทางบวกแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมคือ ให้ความรู้และปลูกฝังเจตคติเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และมีการใช้คำถาม “Mindout for Mental Health” วัดผลก่อน-หลังการทำกิจกรรม ผลปรากฏว่า หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้น ($p = 0.015$) และ สัดส่วนของนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมเลือกปฏิบัติเพื่อพบกับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตก็ลดลงจากเส้นฐานเดิม

จึงสรุปได้ว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นมีการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จึงมีคะแนนในการทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการทดลองสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 กล่าวคือ คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 21.25, SD = 12.86$) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 11.05, SD = 12.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 1.993, p < .05$)

สามารถอธิบายผลได้เหมือนกับสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนี้คือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้วิจัย ช่วยให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น เพิ่มมากขึ้นกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แม้ว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมจะเพิ่มขึ้นเช่นกันแต่ไม่ได้ทำกิจกรรมกลุ่ม อาจจะเป็นผลมาจากเวลาที่ช่วงก่อนการทำแบบทดสอบนั้นอยู่ในช่วงระหว่างการสอบกลางภาคซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่อาจจะต่ำลงเนื่องจากเกิดความกังวลในการสอบ ดังนั้นเมื่อเทียบกับการทำแบบทดสอบอีกครั้งที่พบว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมได้เพิ่มขึ้น อาจเป็นค่าความแตกต่างที่มีผลมาจากคะแนนการทำแบบทดสอบครั้งแรกที่ลดลงเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากความวิตกกังวลในช่วงของการสอบ การเห็นคุณค่าในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ขึ้นกับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว เนื่องจากการมีปัจจัยทั้งภายนอก เช่น การสอบ การเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน และอื่น ๆ ล้วนส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าในตนเองของเราก็สามารถกลับมาสู่ระดับปกติได้ เมื่อปัจจัยนั้น ๆ ได้ผ่านพ้นไป (Murk, 1995 อ้างถึงในภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) แต่อย่างไรก็ตามยังเพิ่มขึ้นไม่เท่ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมกลุ่ม

อีกทั้งช่วงที่กลุ่มผู้วิจัยเก็บข้อมูลคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองช่วงหลังการทดลอง (Post-test) เป็นช่วงที่เพิ่งผ่านการจัดกิจกรรมกีฬาภายในโรงเรียน ซึ่งอาจจะส่งผลให้กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยว่ากิจกรรมกีฬา เป็นกีฬาที่จัดขึ้นในโรงเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจ

ความสนใจที่หลากหลาย ทั้งในด้านความสนใจและความท้าทาย โดยเหตุผลเบื้องต้นของการแข่งขันจะเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่าที่จะแข่งขันเอาชนะ โดยในสถานะเช่นนี้ เป็นการพัฒนาเจตคติทางบวก ซึ่งการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองการปฏิสัมพันธ์กับสังคมทางบวก ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตายได้ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เด็ก ๆ สนุกสนานมากกว่าความรู้สึกกดดันในการที่ตนเองต้องเป็นผู้ชนะ เพิ่มสมรรถภาพทางกายจากการเล่นกีฬา นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมในกีฬายังมีส่วนช่วยในการพัฒนาเจตคติทางบวก เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (Babiss & Gangwisch, 2009)

นอกจากนี้ McLain (2011) ยังได้กล่าวว่ากิจกรรมกีฬาภายในโรงเรียน สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการกับความเครียดได้ เพราะกิจกรรมกีฬาสามารถเพิ่มโอกาสในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ๆ ให้กับเด็ก ๆ ทำให้เด็กได้รู้จักปรับตัว การทำงานร่วมกัน สร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

อภิปรายได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมได้จริง แต่ในส่วนที่กลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นก็สามารถอภิปรายได้ว่า อาจจะมีสาเหตุมาจากทางปัจจัยภายนอกเข้ามาแทรกซ้อน เช่น การสอบกลางภาคการศึกษา และการจัดกิจกรรมกีฬานั้นเอง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรม
3. เพื่อศึกษาผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวนทั้งสิ้น 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกคน ล้วนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรืออยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น

เครื่องมือที่ใช้ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยออกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ภาคผนวก ข) เพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเด็ก ทำให้สามารถทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างได้เร็วขึ้น และสามารถนำข้อมูลไปร่วมพิจารณากับผลการวิจัย

2. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม (2550) โดยพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventories: CSEI) (1984) มาใช้ ซึ่งมีข้อกระทง 50 ข้อ และข้อกระทงวัดความจริงใจของผู้ตอบอีก 8 ข้อ รวมทั้งฉบับมีข้อกระทงรวม 58 ข้อ

3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้เป็นกรอบในการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ของ วงศ์สิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ซึ่งมาจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) โดยกลุ่มผู้วิจัยได้มีการนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างร่วมกับผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยรุ่นตอนต้นในครั้งนี้ได้แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย ระยะเตรียมการทดลอง, ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีย์ แก้ว คำศรี (2545) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventories: CSEI) (1984) มาใช้ ซึ่งมีข้อกระทง 50 ข้อ และข้อกระทง วัดความจริงใจของผู้ตอบอีก 8 ข้อ รวมทั้งฉบับมีข้อกระทงรวม 58 ข้อและทำการทดสอบความเที่ยง โดยให้ใช้กลุ่มทดสอบจำนวน 84 คน แล้วนำมาประมวลผล

1.2 พัฒนากิจกรรมกลุ่มโดยอ้างอิงจาก กิจกรรมเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้การเห็นคุณค่าใน ตนเอง ของ วงศ์สิริ แจ่มฟ้า (2543) และจากโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ซึ่งมาจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) จากนั้น ทดลองกับกลุ่มนำร่อง (Pilot group) ที่เป็นกลุ่มอายุใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองจริง เพื่อทดสอบ กิจกรรมและปรับปรุงแก้ไข

1.3 ทำหนังสือขออนุญาตสถานศึกษาเพื่อขอทำการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกำหนดให้นักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 เป็น กลุ่มควบคุม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 เป็นกลุ่มทดลอง โดยขั้นตอนแรกให้ทั้งสองกลุ่มทำ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่กลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนาไว้ จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากคะแนนแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์- ไทล์ที่ 0-27 และจากอาสาสมัครที่ได้คะแนนอยู่ในกลุ่มกลางเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และให้เป็นกลุ่มควบคุมอีก 12 คน รวมทั้งหมดเป็น 24 คน

2.2 ทำกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลองทั้ง 12 คน ที่ได้แบ่งไว้เป็น 2 กลุ่ม แยกทำกิจกรรมกลุ่ม ละ 2 วัน ตามกิจกรรมที่จัดเตรียมไว้

2.3 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดรวม 24 คนทำแบบ ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 นำแบบประเมิน การเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้กลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อ เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดย

ใช้วิเคราะห์ ทั้ง Pair Sample *t*-test และ Independent Sample *t*-test จากนั้นสรุปผลและอภิปรายการทดลอง

3.2 เนื่องด้วยทางโรงเรียนไม่สะดวกให้จัดทำกิจกรรมกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุม ในช่วงเสร็จสิ้นการทดลอง เนื่องจากเป็นเวลาช่วงใกล้สอบปลายภาคการศึกษา กลุ่มผู้ร่วมวิจัยจึงได้อธิบายถึงหลักการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มควบคุมแทน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 1 คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างในคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ

Independent sample *t*-test

2. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 2 คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้สถิติ Pair sample *t*-test

3. เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานข้อที่ 3 คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent sample *t*-test

ผลการทดลอง

1. คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง ($M = 47.29, SD = 13.67$) กับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง ($M = 48.33, SD = 13.91$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .185, p > .05$)

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 5.725, df = 11, p < .05$)

3. คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 21.25, SD = 12.86$) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 11.05, SD = 12.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 1.993, p < .05$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ที่สนใจสามารถนำกิจกรรมนี้ไปศึกษาเพิ่มเติมและนำไปปรับใช้ร่วมกับการเรียนการสอนในชั้นเรียนได้ แต่ทั้งนี้สิ่งที่ควรคำนึงคืออายุของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มแต่ละกิจกรรม มีความเหมาะสมกับช่วงวัยที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลเพื่อตรวจสอบความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะยาว
2. ควรทำการศึกษาต่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรมกลุ่มนี้ นั้น มีความเชื่อมโยงต่อพฤติกรรมทางสังคมอย่างไร เพื่อพัฒนาต่อยอดให้เกิดประโยชน์ต่อไป
3. ในอนาคตควรศึกษาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น นอกเหนือไปจากการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ควรศึกษาถึงผลของกิจกรรมกลุ่มต่อพฤติกรรมของคนในช่วงวัยอื่นๆ เช่น วัยรุ่นตอนปลาย หรือ วัยผู้ใหญ่ แต่ทั้งนี้ควรคำนึงถึงกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- คมเพชร ฉัตรสุภากุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). *ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: คอมฟอร์ม.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.
- รัชเนีย แก้วคำศรี. (2546). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักรินทร์ เมืองมูล. (2552). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมวิทวิทยาเขตจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการแนะแนวบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวงศ์ ทับสายทอง. (2553). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา 3804251 บุคลิกภาพเด็ก*. กรุงเทพมหานคร : ผู้แต่ง.
- ศิริพร ชวนชาติ. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน ต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- สารญา รัญญเจริญ. (2551). ผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. โครงการทางจิตวิทยาวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ฐวธรรม. (2525). ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์.
- วงศ์สิริ แจ่มฟ้า. (2543). ผลของการจัดกิจกรรมบำบัด ต่อการความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องอายุ 9-12 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขภาพจิต. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภารดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 30*(5), 376-384.
- Conger, J. J. (1977). *Adolescence and youth*. 2nd ed, New York: Harper and Row.
- Corey, M. S. & Corey, G. (2006). *Group process and practice* (7th ed.). CA: Thomson.
- Essler, V., Arthur, A., & Stickley, T. (2006). Using a school-based intervention to challenge stigmatizing attitudes and promote mental health in teenagers. *Journal of mental health, 15*(2), 243-250.
- Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamics* (4th ed.). CA: Thomson Wadsworth.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2001). *Working with children in groups*. New York: Palgrave.
- Lindenfield, G. (2000). *Self esteem*. London: Thursons.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Wadsworth.
- Kymissis, P. & Halperin, D. A. (1993). *Group therapy with children and adolescents*. Washington, DC: America Psychiatric Press.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality 2e*, New York: Harper and Row.
- McLain, E. (2011). *To assess the interest level for an intramural sports program at allan hancock college*. Unpublished doctoral dissertation, California Polytechnic State University.
- Myers, J. E., Willse, J. T., & Villalba J. A. (2011). *Promoting self-esteem in adolescents: the influence of wellness factors*. Washington, DC: American Counseling Association.
- Reasoner, R. W. (n.d.). Can the use of self-esteem programs in schools actually reduce problem behaviors and create more positive school climates?

Retrieved August 16, 2012, from International Council for Self Esteem:

<http://www.self-esteem-international.org/Research/SEPrograms.htm>

Robins, R. W. & Trzesniewski K. H. (2005). *Self-esteem development across the life span*. Retrieved August 16, 2012, from international council for self esteem: <http://www.self-esteem-international.org/Research/Self-Esteem%20Across%20the%20Life%20Span--Richard%20Robins.pdf>

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์หามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
ข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) (n=84,
 $p < .05$. Critical $r = 0.181$)

มาตรวัดย่อย	ข้อกระทงคำถาม	ค่า CITC	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1. ด้านตน โดยทั่วไป (General Self Subscale) 26 ข้อ	1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรวางใจฉัน	.082	-
	3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	.157	-
	4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินไป	.240	.226
	7. ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานที่จะทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ	.121	-
	10. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย	.300	.326
	12. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน	.183	.224
	13. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	.314	.347
	15. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าต่ำต้อย	.433	.415
	18. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก	.014	-
	19. ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย	.201	.191
	24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	.241	.286
	25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	.295	.289
	27. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง	.400	.336
	30. ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว	.141	.209
	31. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้	.176	.215
	34. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง	.366	.304
	35. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว	.437	.394
	38. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	.116	-
	39. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข	.351	.356
	43. ฉันเข้าใจตนเอง	.220	.215
	47. ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	.310	.316
	48. โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่งที่เป็นอยู่	.134	.206
	51. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าตนเองน่าละอาย	.478	.473
	55. ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	.267	.311
	56. ฉันเป็นคนล้มเหลว	.410	.469
	57. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ	.290	.270
	ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน	.737	.746

* $p < .05$, $n = 84$, $df = 82$, Critical $r = 0.181$

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ห้มาตรวจวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
ข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n = 84$,
 $p < .05$. Critical $r = 0.181$) (ต่อ)

มาตรวัดย่อย	ข้อกระทงคำถาม	ค่า CITC	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
2. ด้านสังคมและเพื่อน (Social Self-Peers Subscale) 8 ข้อ	5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	.289	.289
	8. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน	.417	.417
	14. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน	.287	.287
	21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน	.321	.321
	28. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย	.347	.347
	40. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน	.197	.197
	49. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น	.276	.276
	52. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อย ๆ	.236	.236
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน		.594	.594
3. ด้านบ้านและครอบครัว (Home-Parents Subscale)	6. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	.296	.354
	9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	.508	.525
	11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	.120	-
	16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน	.399	.402
	20. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน	.687	.656
	22. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน	-.062	-
	29. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก	.287	.495
	44. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก	.296	.314
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน		.613	.722
4. ด้านโรงเรียนและการเรียน (School-academic Subscale)	2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	.149	-
	17. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ฉันหงุดหงิดบ่อย ๆ	-.016	-
	23. ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อย ๆ	.357	.331
	33. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน	.158	.181
	37. ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ	.341	.304
	42. ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	-.164	-
	46. ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ	.227	.268
	54. อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ	.312	.361
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน		.338	.518
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน		.836	.844

* $p < .05$, $n = 84$, $df = 82$, Critical $r = 0.181$

ตารางข้อความในมาตรวัดแสดงความจริงใจ 8 ข้อ

มาตรวัดย่อย	ลำดับ	ข้อความ
มาตรวัดแสดง ความจริงใจ	26.	ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย
	32.	ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ
	36.	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย
	41.	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
	45.	ฉันไม่เคยถูกดูเลย
	50.	ฉันไม่เคยประหม่าเลย
	58.	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น
	53.	ฉันพูดความจริงเสมอ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบประเมินคุณค่าในตนเองที่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่ม มีการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่
นักเรียนจริงหลังจากที่ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมกลุ่มเพิ่มเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 48 ข้อ เป็นมาตร 2
ตัวเลือก โดยมีความเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำเครื่องหมายคำตอบ /
ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด”

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นามสกุล

.....

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในกรอบในช่วงว่างตามความเป็นจริง

1. เพศชายหญิง

2. เกิดวันที่ เดือน.....พ.ศ.

3. อายุ

4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมตัวท่านเอง)

5. มีพี่.....คน มีน้อง..... คน

6. บิดามารดาของท่านขณะนี้

.....อยู่ด้วยกันหย่าร้างกัน

.....เสียชีวิตแยกกันอยู่

7. ท่านอาศัยอยู่กับใครในขณะนี้

..... บิดา มารดาญาติ

..... บิดาอื่น ๆ

..... มารดา

8. การศึกษา

.....มัธยมศึกษาปีที่ 1

.....มัธยมศึกษาปีที่ 2

.....มัธยมศึกษาปีที่ 3

.....มัธยมศึกษาปีที่ 4

.....มัธยมศึกษาปีที่ 5

.....มัธยมศึกษาปีที่ 6

9. ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

.....เกรด 3.00 – เกรด 4.00

.....เกรด 2.00 – เกรด 3.00

.....เกรด 1.00 – เกรด 2.00

.....เกรดต่ำกว่า 1.00

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเอง แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ / ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก **ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด” ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ**

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป		
2. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
3. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
4. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
5. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
6. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
7. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
8. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
9. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน		
10. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
11. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน		
12. ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
13. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
14. คนส่วนมากได้รับความนิยมนอกกว่าฉัน		
15. ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อย ๆ		
16. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
17. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
18. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
19. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
20. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
21. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก		
22. ฉันใช้เวลาฝืนกลางวันมากทีเดียว		
23. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้		
24. ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
25. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
26. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
27. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
28. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
29. ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ		
30. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข		
31. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
32. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
33. ฉันเข้าใจตนเอง		
34. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
35. ฉันไม่เคยถูกละเลย		
36. ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ		
37. ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
38. โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างที่เป็นอยู่		
39. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น		
40. ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
41. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกที่ตนเองน่าละอาย		
42. เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อย ๆ		
43. ฉันพูดความจริงเสมอ		
44. อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
45. ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
46. ฉันเป็นคนล้มเหลว		
47. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ		
48. ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

ภาคผนวก ค

กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมมารู้จักกัน

วัตถุประสงค์

1. ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถยอมรับในความเป็นตนเองได้
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักชื่อ ซึ่งกันและกัน
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินงาน

1. ให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ให้ทุกคนบอกชื่อของตนเองโดยไล่จากขวาของผู้นำวนไปเรื่อยๆจนครบ
3. ให้สมาชิกคนแรกพูดชื่อตน จากนั้นไล่ไปทางขวา โดยทุกๆคนจะต้องพูดชื่อทุกคนที่พูดแล้วทางซ้ายของตน
4. พูดชื่อวนจนครบทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

กิจกรรม จิ๊กซอว์รูปสัตว์

วัตถุประสงค์

1. ทำให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และได้เปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นโดยที่ไม่รู้สึกว่าคุณค่ากำลังถูกคุกคาม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเอง
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ที่จะสร้างความไว้วางใจในตัวผู้อื่น

อุปกรณ์

1. จิ๊กซอว์รูปสัตว์ชนิดต่าง ๆ
2. กระดาษ
3. ดินสอ หรือปากกา

วิธีการดำเนินงาน

1. นำจิ๊กซอว์แต่ละชิ้นวางเรียงไว้กับพื้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเลือกหยิบคนละ 1 ชิ้น
2. ให้จับคู่หาชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ให้ถูกต้อง และให้แต่ละคู่อ่านคำถามที่อยู่หลังจิ๊กซอว์และตอบคำถาม
3. นั่งรวมกลุ่มใหญ่ ให้แต่ละคู่แชร์คำตอบของตัวเองแก่คนในกลุ่ม
4. จับจิ๊กซอว์ใหม่อีกครั้งและให้แต่ละคู่ถาม-ตอบคำถามหลังจิ๊กซอว์
5. นั่งรวมกลุ่มใหญ่ ให้แต่ละคู่แชร์คำตอบของตัวเองแก่คนในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

กิจกรรม วาดสัญลักษณ์

วัตถุประสงค์

1. **ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีประสบการณ์แสดงออกในเชิงสร้างสรรค์**
2. **เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความเป็นตนเองผ่านงานศิลปะ**
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงออกซึ่งความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น
5. เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยซึ่งกันและกันในกลุ่มตัวอย่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. สีชอล์กหรือสีเทียน

วิธีการดำเนินงาน

1. แจกกระดาษให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่น
2. อธิบายกติกา ซึ่งก็คือให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงสิ่งที่เป็นตัวเอง 1 สิ่ง โดยอาจเป็นสิ่งของ สัตว์ หรือสิ่งที่มีอยู่ในจินตนาการ
3. วาดสิ่งที่ตนคิดลงในกระดาษ ระบายสีให้สวยงาม
4. ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้แต่ละคนเล่าเรื่องของตัวเอง พร้อมอธิบายถึงเหตุผลที่วาดสิ่งนั้นๆ ให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็น

6. ผู้นำกลุ่มควรร่วมวาดกับกลุ่มตัวอย่าง แสดงเล่าให้กลุ่มตัวอย่างฟัง
7. ผู้นำกลุ่มเล่าของตนเป็นคนสุดท้าย
8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

กิจกรรม “Complete it!”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการวางแผนและฝึกแก้ปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
4. เพื่อให้เกิดการสะท้อนตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา และสามารถเผชิญกับการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. เข้าใจถึงปัจจัยต่างๆที่ส่งผลให้เกิดปัญหาที่ตนเองอาจจะได้พบอย่างไม่คาดคิด

อุปกรณ์

1. บล็อกหรือตัวต่อเลโก้
2. แบบตัวต่อที่กำหนดให้
3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินงาน

1. จับคู่ผู้ร่วมการทดลอง
2. แจกตัวอย่างรูปลักษณ์ที่จะต้องต่อให้กับแต่ละกลุ่ม
3. เริ่มให้แต่ละกลุ่มต่อบล็อกโดยผู้นำกลุ่มให้เวลา 5 วินาที 15 วินาที 20 วินาที และให้เวลาจนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะต่อเสร็จตามลำดับ
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

กิจกรรม ฉันและเธอเป็นคนพิเศษ

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมทำให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ความสำเร็จ
2. เพื่อเรียนรู้ศักยภาพของตนเอง และเพิ่มการเห็นการมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
4. สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง
5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารที่เหมาะสม และมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
6. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. สีชอล์กหรือสีเทียน
3. ดินสอหรือปากกา

วิธีการดำเนินงาน

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 2 แผ่น
2. แผ่นที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนลักษณะ หรือคุณสมบัติพิเศษของตนเองที่น่าภาคภูมิใจ
3. แผ่นที่ 2 ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนคุณสมบัติที่ดีของเพื่อน ในกระดาษรูปหัวใจ
แล้วนำไปมอบให้เพื่อน
4. ให้จับคู่สมาชิกกลุ่มตัวอย่างให้อ่านให้เพื่อนในกลุ่มได้ฟัง และออกมาพูดหน้ากลุ่ม
5. สมาชิกในกลุ่มที่ได้รับการเขียนถึง ให้ออกมากล่าวความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม

ภาคผนวก ง

ตารางเวลากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	วันที่	เวลา	กิจกรรม
1	24 ธันวาคม 2555	13.00 - 13.15 น. 13.15 - 16.00 น.	1. กิจกรรมมารู้จัก 2. กิจกรรมจิ๊กซอว์รูปสัตว์
2	17 มกราคม 2556	10.00 - 12.00 น. 12.00 - 13.00 น. 13.00 - 14.00 น.	1. กิจกรรมวาดสัญลักษณ์ พักรับประทานอาหารกลางวัน 2. กิจกรรม Complete it! 3. กิจกรรมฉันและเธอเป็นคนพิเศษ

ตารางเวลากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	วันที่	เวลา	กิจกรรม
1	26 ธันวาคม 2555	13.00 - 13.15 น. 13.15 - 16.00 น.	1. กิจกรรมมารู้จัก 2. กิจกรรมจิ๊กซอว์รูปสัตว์
2	18 มกราคม 2556	10.00 - 12.00 น. 12.00 - 13.00 น. 13.00 - 14.00 น.	1. กิจกรรมวาดสัญลักษณ์ พักรับประทานอาหารกลางวัน 2. กิจกรรม Complete it! 3. กิจกรรมฉันและเธอเป็นคนพิเศษ

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มที่ 2 จิ๊กซอว์รูปสัตว์

วัตถุประสงค์

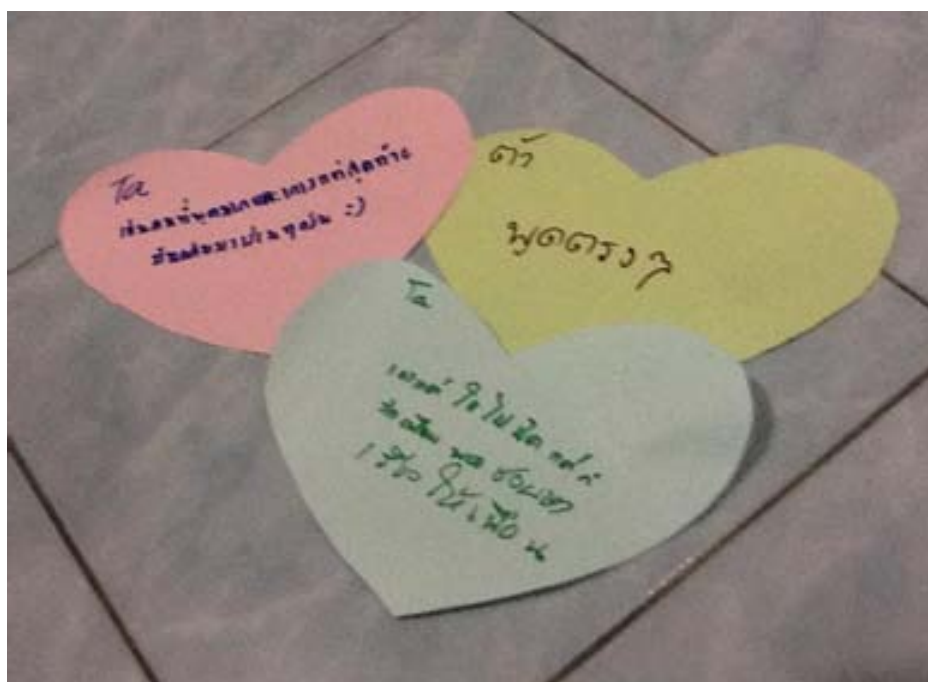
1. ทำให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และได้เปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นโดยที่ไม่รู้สึกว่าคุณเองกำลังถูกคุกคาม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเอง
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ที่จะสร้างความไว้วางใจในตัวผู้อื่น



ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มที่ 5 กิจกรรม จันและเธอเป็นคนพิเศษ

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมทำให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ความสำเร็จ
2. เพื่อเรียนรู้ศักยภาพของตนเอง และเพิ่มการเห็นการมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
4. สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงออกถึงความรู้สึกรักของตนเอง
5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารที่เหมาะสม และมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
6. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม



ประวัติผู้ทำวิจัย

นางสาวกัญชพร แก้วถาเจริญ เกิดวันที่ 21 ธันวาคม 2531 ที่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจาก โรงเรียนพระหฤทัยเชียงใหม่ กำลังจะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555

นางสาวธนพร หิรัญรักษ์ เกิดวันที่ 19 พฤศจิกายน 2533 ที่วัฒนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจาก โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กำลังจะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555

นางสาวเยาวลักษณ์ กงษ์ เกิดวันที่ 5 กรกฎาคม 2533 ที่อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจาก โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กำลังจะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555

