



บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ และนำมาเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
 - ความหมายและคุณค่าของวิชาพลศึกษา
 - การสอนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียน
2. เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมเกมรูปแบบต่างๆ
 - ความหมายของเกม
 - ประเภทของเกม
 - ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเกม
 - ประโยชน์และคุณค่าของเกม
 - งานวิจัยที่เกี่ยวกับเกมการศึกษา
3. เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
 - หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
 - ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
 - รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - ทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน
 - งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์
4. ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ความหมาย และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 - อัตรานวัตกรรมกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

- ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความเชื่อมั่นในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

5. เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

- ความหมายของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา
- คุณลักษณะของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา
- เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษากับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายและคุณค่าของวิชาพลศึกษา

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของวิชาพลศึกษาไว้ดังนี้

บุชเชอร์ (Bucher, 1975: 22) กล่าวว่าไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ซึ่งได้รับการเลือกเฟ้นแล้ว เป็นสื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้”

บุควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969:13 อ้างถึงใน นันทิยา วงศ์เสรีพัฒนา, 2524 :9) กล่าวว่าวิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ให้ผลดีที่สุดในด้านบูรณาการและการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยที่มีการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมประเภทกีฬา

วิลเลียมส์ (Williams, 1967 cited in Bucher ,1975: 48) กล่าวว่าไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นผลรวมของกิจกรรมทางกายต่างๆ ของมนุษย์ ที่ได้เลือกสรรมาแล้วตามชนิดและนำมาดำเนินการตามประเภทของผลที่จะเกิดขึ้น”

วรัทกดิ์ เพียรชอบ (2527:1-2) กล่าวว่าไว้ว่า “พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้”

ไพวัลย์ ตัณฑาทุฒ (2530:37) กล่าวว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกสรรเป็นอย่างดีแล้วที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย(2533:4) กล่าวว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาที่สำคัญแขนงหนึ่งซึ่งจำเป็นต้องจัดการให้เหมาะสมถูกต้องตามหลักของการพลศึกษา ซึ่งหมายถึงการศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมโดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายและการกีฬาเป็นสื่อในการศึกษา การพลศึกษาและการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคนในการดำรงชีวิตตลอดจนพัฒนาบุคคล เพื่อช่วยพัฒนาประเทศชาติ”

จากความหมายของพลศึกษาตามที่นักวิชาการท่านต่างๆ ได้ให้ความหมายไว้นั้น สรุปได้ว่า วิชาพลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงการพัฒนาของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยกิจกรรมที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อ เพื่อให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ ในการที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณค่าของวิชาพลศึกษา

การศึกษาทั้งในอดีต และปัจจุบันต่างก็ให้ความสำคัญต่อวิชาพลศึกษา อันเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ดังต่อไปนี้ (อูคร รัตนภักดิ์ , 2523: 10-12 อ้างถึงใน วรอนงค์ ยังเจริญ , 2539 : 10-11)

1.ทางด้านร่างกาย วิชาพลศึกษาช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสมและมีทักษะ ทักษะนี้จะเป็นสื่อสำคัญที่ทำให้บรรดการเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งทักษะดังกล่าวเหมาะสมที่จะฝึกในวัยเด็ก ขณะที่ ร่างกายเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อจะมีอัตราการใช้พลังงานสูง โดยกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนพลังงานเคมีเป็นพลังงานจลน์ทำให้ระบบต่างๆ ถูกกระตุ้นให้ทำงานหนักอยู่เสมอร่างกายจะเกิดความเคยชิน และปรับตัวเข้ากับสภาพนั้น ผลก็คือทำให้ระบบต่างๆ ได้ฝึกการทำงานอย่างสม่ำเสมอมีการประสานงานช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดเวลา ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความมีประสิทธิภาพนี้เองที่เป็นตัวกำหนดโครงสร้างให้สง่างาม สมสัดส่วน มีสุขภาพอนามัยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นวิถีแห่งชีวิตจะนำไปสู่ความสุข ความหวังและความสำเร็จ

2.ทางด้านจิตใจ ทุกคนต่างก็ยอมรับว่าร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันฉะนั้นร่างกายและจิตใจต่างมีผลกระทบซึ่งกันและกันอย่างสมบูรณ์ กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สนามกีฬานั้นเปรียบเหมือนห้องปฏิบัติการทางจริยธรรม

อย่างดีที่จะช่วยฝึกอบรมนักเรียน ขณะที่นักเรียนร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา นักเรียนจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเกม การแสดงออกต่างๆเป็นไปตามความจริงจนมีคำกล่าวว่า สนามกีฬาเป็นสถานที่ที่แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่แท้จริงของผู้เล่นด้วยกล่าวคือ ทั้งผู้เล่นและผู้ดูจะต้องเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นส่วนสำคัญที่จะปลูกฝังให้เป็นนักเรียนและพลเมืองดีของชาติต่อไปในอนาคต

3.ทางด้านอารมณ์ กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง อดทน อดกลั้นต่อการขู่ข่มต่างๆ และพัฒนาทางด้านทางผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อและระบบประสาทได้ กิจกรรมพลศึกษายังเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้นักเรียนที่เคยจำเจอยู่แต่ในชั้นเรียนได้แสดงออกอย่างสนุกสนาน สนองความต้องการตามธรรมชาติ และยังช่วยระบายพลังงานที่เหลือออกไปทำให้อารมณ์แจ่มใส เป็นที่น่าคบค้าสมาคม

4.ทางด้านสังคม ชั่วโมงพลศึกษาเป็นชั่วโมงที่จำลองสภาพสังคมได้อย่างแท้จริงนักเรียนลงมารวมกลุ่มกัน มีการปฏิสัมพันธ์มากที่สุด นักเรียนจะปรับบุคลิกภาพของตนขึ้นมาให้ทั้งผู้นำและผู้ตาม มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานเป็นหมู่คณะ สิทธิและหน้าที่ มีความรับผิดชอบในหมู่คณะ สุจริต ยุติธรรม เคารพกฎกติกาข้อบังคับ ระเบียบวินัย การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้ภัย คุณสมบัติเหล่านี้เป็นความต้องการของสังคม นอกจากนี้วิชาพลศึกษา ยังช่วยแก้ปัญหาสังคม เช่น การให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ช่วยให้เขาอยู่ห่างไกลจากยาเสพติดและการพนัน การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ปรับปรุงพฤติกรรมผู้กระทำผิดในสถานที่คุมขังมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นและยังใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อสัมพันธ์ในการเปิดสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศและลดความเป็นศัตรูทางการเมือง นอกจากนี้กิจกรรมพลศึกษายังใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ในการเปิดสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศตลอดจนมีประโยชน์ในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย ผู้พิการทางร่างกาย รวมทั้งผู้พิการทางปัญญา

5.ทางด้านสติปัญญา ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่ก่อให้เกิดคุณค่าอันผู้เข้าร่วมจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและทักษะ ตลอดจนสามารถนำทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์เข้ามาช่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา วิชาพลศึกษานั้นจะเรียนรู้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติ มีโจทย์ให้แก้ปัญหา เช่นเดียวกันเพียงแต่ไม่ได้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรเหมือนวิชาอื่น เช่น จะมีวิธีการหลบหลีก รุกและรับ ตลอดจนเทคนิคต่างๆ ซึ่งจะต้องคิดและหาวิธีการอยู่ตลอดเวลาในขณะที่เล่นกีฬา ดังนั้นจะเห็นว่ากิจกรรมพลศึกษานอกจากจะช่วยในแง่ของการออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แห่งสุขภาพแล้วยังช่วยฝึกฝนพลังความคิดให้เป็นผู้มีความรอบรู้ มีสติปัญญาไปด้วยเช่นกัน

จากคุณค่าของวิชาพลศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถที่จะกระทำให้เกิดได้เป็นผลสำเร็จด้วยการปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ในการเรียนของวิชาพลศึกษาซึ่งได้มีผู้ที่กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้ดังนี้

บุคควอลเตอร์ (Bookwalter) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้คือ

1. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด(Immediate Control Objectives) เป็นวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับผลประโยชน์ในขณะที่มีการเรียนการสอน คือ

1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี

1.2 ความรู้ (Knowledge) ในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เรียนได้เรียนรู้โดย การปฏิบัติจริง

1.3 ทักษะ (Attitude) สร้างทัศนคติที่ดีงามในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับผู้เรียน

1.4 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ การมีทักษะที่ดีต้องฝึกฝนอย่างค่อยเป็นค่อยไป

2. วัตถุประสงค์ในระดับที่สอง(Secondary Control Objectives) เป็นวัตถุประสงค์ในขั้นที่ต้องการให้ผู้เรียน ได้มีพัฒนาการความเจริญงอกงามทางด้านต่างๆหลังจากที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว ได้แก่

2.1 พัฒนาการทางด้านอวัยวะต่างๆของร่างกายและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติ เมื่อผู้เรียนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆก็จะเจริญเติบโต แข็งแรงมีขนาดใหญ่ ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.2 พัฒนาการทางการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องตัว มีจังหวะในการเล่น ตลอดจนมีทักษะมากขึ้นตามลำดับ

2.3 พัฒนาทางด้านความรู้ การตัดสินใจ การวิเคราะห์เรื่องราว ตลอดจนมีเหตุผลในเรื่องความรู้ที่มักมีกิดต่างๆ

2.4 พัฒนาทางด้านอารมณ์ โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะมีอารมณ์หลายอย่างหลายประการด้วยกันเช่น โกรธ เกลียด รัก การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาบ่อยๆจะช่วยระงับอารมณ์ต่างๆ

3. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นภายหลัง (Remote Adjustment Objectives) เป็นจุดมุ่งหมายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาขึ้น หลังจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางพลศึกษา ได้แก่

3.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

3.2 ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.3 ส่งเสริมให้มีความประพฤติดีเป็นพลเมืองที่ดี เช่น เป็นผู้นำผู้ตามที่ดีรู้จักรับ ผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพกฎกติกา ฯลฯ

4. วัตถุประสงค์สูงสุด (Ultimate Aim) เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุด ซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา โดยตรง (Bookwalter,1964 อ้างถึงใน ไพวัลย์ ดัณฑาทุฒ , 2530: 96-97)

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่อยู่เป็นหลักสูตรของโรงเรียน มีบทบาทสำคัญยิ่งในการที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติให้บรรลุเป้าหมายของการจัดการศึกษาได้อย่างดีเยี่ยม เพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมดังที่ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ได้กล่าวว่า “การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ต่างๆทางด้านพลศึกษา ตลอดจนเป็นการปลูกฝังความคิดเห็นที่ดีต่อการออกกำลังกายในลักษณะต่างๆ เช่น ใช้กีฬาเป็นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ใช้เกมการละเล่นที่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษา เป็นสื่อเพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้ปฏิบัติต่อไปในการใช้ชีวิตในสังคมซึ่งให้คุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เรียนซึ่งผู้เรียนจะได้พัฒนาทางด้านความรู้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคคลทั่วไป” (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2533 อ้างใน ปรีชา สุริยะ ,2539 : 2)

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งเปรียบเสมือนอนาคตของชาตินั้น ถ้ามีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา ก็จะมีความตั้งใจเรียน สนใจเรียน และนำกิจกรรมพลศึกษาไปปฏิบัติ หรือนำไปใช้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หากเขาได้มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาประจำสม่ำเสมอก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเอง ที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นเยาวชนที่ดีของชาติซึ่งจะทำให้ประเทศชาติมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพพร้อมที่จะสามารถพัฒนาประเทศต่อไปได้ ดังที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกายโดยระบุอยู่ในคำนำของแผนพัฒนา การกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ดังนี้ “มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการปกครอง การที่จะพัฒนาประเทศเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม ด้วยเหตุนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมา รัฐบาลจึงได้กำหนดให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพของประชากร โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ด้านสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคมเป็นสำคัญ” (ปรีชา สุริยะ, 2539: 2)

จากคุณค่าของวิชาพลศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วิชาพลศึกษามีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาของเด็กเพราะเป็นวิชาที่สามารถสังเกตพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กได้แสดงออกได้รู้ได้เห็นด้วยตัวของเขาเอง ทำให้เขาสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งนี้ต้องอาศัยครูเป็นผู้แนะนำแนวทางในการแสดงออกให้เป็นที่ไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งจะสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอนของเด็กแต่ละวัยในส่วนของหลักสูตรของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในวิชาพลศึกษาคือ

- 1.เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดีภาพ
- 2.เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง รักษาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิต มีสุขภาพและสวัสดีภาพที่ดี

3.เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ

4.เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาและมีสุนทรีย์ที่ดี (กระทรวงศึกษาธิการ,กรมวิชาการ .2535 : 67)

การจัดการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนถือว่าเป็นหัวใจที่สำคัญของการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนทั้งนี้เพราะว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตของเด็ก ถ้าหากเด็กมีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษานั้น เมื่อได้เรียนรู้จากในชั่วโมงเรียนแล้วจะนำทักษะกีฬาที่ตนได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนจะได้ฝึกร่างกาย ระเบียบวินัย การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี (ฟอง เกิดแก้ว ,2515 : 52) นอกจากนี้การใช้เกมประกอบการสอนร่วมกับกิจกรรมกีฬาก็จะทำให้นักเรียนสนใจและรู้สึกสนุกสนานกับการเรียนมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่นักเรียนได้กระทำร่วมกัน เกิดความสนุกสนานและมักจะได้รับการตอบสนองที่ดีทุกครั้งเมื่อเด็กได้ร่วมกิจกรรมคือ กิจกรรมเกม เพราะเด็กจะรู้สึกสนุกสนานได้แสดงออกและร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกันมีผู้ให้ความหมายและแบ่งประเภทของเกม ไว้ดังนี้

ความหมายของเกม

ทิสนา แจมมณี (2522: 201) ให้ความหมายของเกมไว้ว่า

“.... เกมเป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะเป็นผลออกมาในรูปแบบของการแพ้ชนะวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกลึกซึ้งและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้จึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน....”

วิมลศิริ ร่วมสุข (2522: 68) ให้ความหมายของเกมไว้ว่า “เกมหมายถึงการแข่งขันที่มีผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นจะต้องเล่นตามกฎ กติกา ที่กำหนด และเมื่อสิ้นสุดการเล่นจะต้องมีการแพ้ชนะ”

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524:1-2)ได้ให้ความหมายของเกมว่า เกมเป็นกิจกรรมแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎกติกาสลับซับซ้อนมากนักและเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐานและทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆซึ่งเกมการเล่นเหล่านี้อาจได้แก่การเล่นทดสอบสมรรถภาพตนเอง การเล่นเลียนแบบสัตว์ หรือเครื่องจักร การเล่นประกอบเสียงเพลงและเล่นเกมเพื่อสนุกสนาน

ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ (2525 : 1) กล่าวถึงเกมไว้ว่า เกมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เห็นว่ารู้ถึงประวัติศาสตร์ของมนุษย์และสะท้อนให้เห็นแนวความคิดและค่านิยมของวัฒน-

ธรรมเหล่านั้น อาจกล่าวได้ว่าเกมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาของเยาวชน เป็นไปอย่างมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิต (2537:3) ได้ให้ความหมายของเกมว่า เกมเป็นกิจกรรมการเล่น แข่งขันเพื่อนันทนาการโดยมีระเบียบการเล่นง่ายๆสั้นๆและแฝงไว้ด้วยคุณค่าต่างๆได้แก่ พื้นฐานการ ดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนเป็นการสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรม

จากความหมายของเกมดังกล่าวสรุปได้ว่า เกมคือ กิจกรรมอย่างหนึ่ง ที่นำมาใช้ประกอบการ สอนการ แข่งขัน พัฒนาทักษะต่างๆของร่างกาย เพื่อสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ ซึ่งมีกฎ กติกา ขั้นตอนหรือกระบวนการที่ไม่สลับซับซ้อนมากนักซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้และ ได้รับ ประสพการณ์พื้นฐานอันเป็นประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ได้ในอนาคต

ประเภทของเกม

ได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเกมและประเภทของเกมไว้มากมายดังนี้

ซัตตัน – สมิท (Sutton – Smith) ได้แบ่งประเภทของเกมออกตามพฤติกรรมที่แฝงอยู่ใน กิจกรรมการเล่นนั้นๆ ซึ่งประกอบด้วย เกมนันทนาการ เป็นการเล่นที่เล่นตามบทบาท เลียนแบบการ แสดงหรือละครและเป็นการเลียนแบบทั่วไป เช่น เลียนแบบท่าทางของมนุษย์ สัตว์ หรือธรรมชาติ เป็นต้น เกมการเล่นแข่งขันที่ต้องมีผู้แพ้และผู้ชนะเกมการแข่งขันระหว่างบุคคล กลุ่มคน เป็นการเล่นที่ หนักไปในทางวางแผน เกมที่อาศัยโชคในการเล่น เช่น การทาย (Sutton– Smith,1971อ้างถึงใน พูนพงษ์ งามเกษม และคณะ, 2525:15)

ครูจ (Krug, 1982: 373) แบ่งเกมออกเป็นกลุ่มอย่างง่ายๆได้ 4 ประเภท ได้แก่

1. เกมการทดสอบตนเองอย่างง่าย (Simple Self – Testing Games)
2. เกมการแข่งขัน (Contests)
3. เกมที่มีองค์ประกอบในการเล่นไม่ซับซ้อน (Games of Low Organization)
4. กีฬา เกมและกิจกรรม นำไปสู่กีฬา(Sports and Their Lead-Up Games and Activites)

ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ (2525:67-110)ได้ทำการศึกษาเกมจากงานเขียนต่างๆ(Jessie,1968; Helms and Mitchell ,1956 ; Henry and Gruber , 1967 ; Marjorie, 1956; France ,1966 ; George ,1968) และได้สรุปโดยแบ่งเกมออกเป็นประเภทใหญ่ๆ 3 ประเภทประกอบด้วย

1. เกมเบ็ดเตล็ด (Low-Organized Games)จัดเป็นเกมจำพวกที่เล่นง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน ผู้เล่น ไม่จำเป็นต้องมีทักษะการเล่น กฎกติการะเบียบการเล่นมีน้อย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์จำนวนมาก และไม่ ต้องใช้สถานที่ที่กว้างขวาง แต่เกมประเภทนี้ทำให้ผู้เล่นสนุกสนานได้ ซึ่งแบ่งออกเป็นชนิดย่อยๆ ดังนี้

- 1.1 เกมสำหรับเล่นในชั้นเรียน (Classroom Activities)
- 1.2 เกมประเภทสร้างสรรค์และริเริ่ม(Creative and Initative Games)

2.3 เกมการต่อสู้ (Dual Games or Combatative Games)

2.4 เกมเนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันคริสต์มาส (Games for Special Occasions)

2.5 เกมที่ต้องใช้ความเคล่วคล่องว่องไว (Active Games for Large Areas)

2.6 เกมไล่จับ (Tag Games)

2. เกมนำ (Lead-Up Games) เกมนำเป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่งที่จะนำผู้เรียนไปสู่การมีทักษะในการเล่นกีฬาทั้งประเภททีมและบุคคล ช่วยให้ผู้เรียน เรียนได้เร็วและสนุกสนาน เป็นการเพิ่มพูนทักษะเบื้องต้น กฎกติกา และวิธีการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในแง่ทฤษฎีและปฏิบัติ

3. เกมประเภทผลัดเปลี่ยน (Relay Games) เป็นเกมที่ผู้เล่นแต่ละทีมมีจำนวนเท่ากัน ผู้เล่นแต่ละคนในทีมจะเข้าแข่งขันทีละคน ซึ่งแต่ละคนจะเริ่มแข่งขันได้ต่อเมื่อ ผู้เล่นก่อนหน้าคนได้แข่งขันสิ้นสุดลงแล้ว เกมประเภทผลัดนี้ มีรากฐานมาจากการวิ่งผลัดในการแข่งขันกรีฑา ในกรณีที่ผู้เล่นแต่ละทีมมีจำนวนไม่เท่ากัน ให้ผู้เล่นที่อยู่ในทีมที่น้อยกว่าเล่นได้ 2 ครั้ง ความสำเร็จของการแข่งขันระหว่างทีม ได้มาจากความร่วมมือของผู้เล่นแต่ละคนภายในทีม จึงเป็นการปลูกฝังการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกผู้เล่นให้ยอมรับในระเบียบกฎกติกา รู้จักควบคุมตนเองให้เคลื่อนไหวในขอบเขตที่จำกัด และยังเป็น การเสริมสร้างทักษะในการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาได้เป็นอย่างดี

พระพงศ์ บุญศิริและมาลี สุรพงศ์ (2536:77 อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ,2540:15-16) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเกมและแบ่งเกมออกเป็น 9 ประเภทตามลักษณะวิธีการเล่น อุปกรณ์ และรูปแบบการเล่น ดังนี้

1. เกมเบ็ดเตล็ด(Low-Organized Games)หมายถึง เกมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน มีกฎระเบียบน้อย มีกติกาต่างๆ เน้นไปในเรื่องของการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะความคล่องตัว

2. เกมผาดโผนและทดสอบสมรรถภาพ (Stunt and Self-Testing Activities) หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความว่องไว ความเร็ว และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญ การตัดสินใจที่ดี เกมประเภทนี้เหมาะสำหรับกับเด็กในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เกมการเล่นเป็นนิยายและสร้างสรรค์ (Creative and Story Play) หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกซึ่งทำทางต่างๆรวมทั้งการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมาแสดงออกในรูปของการเล่น โดยกำหนดเป็นบทบาทสมมติ

4. เกมชิงที่หมายและไล่จับ (Goal Games and Tag Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความเร็ว ความคล่องตัว ความมีไหวพริบ และกลวิธีในการชิงหรือไล่จับเป้าหมายให้เร็วที่สุด ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีการตัดสินใจได้รวดเร็ว แม่นยำ

5. เกมรายบุคคล (Individual Contest) หมายถึง เกมที่วัดสมรรถภาพและความสามารถของเด็ก ใครสามารถทำได้ดี และถูกต้องก็เป็นฝ่ายชนะ เกมประเภทนี้ได้แก่ เกมประเภทต่อสู้ และประเภทเลียนแบบ

6. เกมแบบหมู่ และผลัด (Mass Contest and Relay Games) มีลักษณะเดียวกัน หมายถึง การเล่นเป็นกลุ่มที่มีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มอื่นๆ ทุกๆ คนต้องพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อประโยชน์ของกลุ่ม โดยอาศัยทักษะความสามารถรายบุคคลมาช่วยให้กลุ่มชนะการแข่งขันเริ่มโดยแต่ละฝ่ายส่งผู้เล่นออกมาแข่ง โดยการทำพร้อมๆ กัน หรือทำทีละคน แบบนี้เรียกว่า เกมแบบหมู่ ส่วนเกมแบบผลัดมีลักษณะคล้ายกันแต่แตกต่างที่วิธีการเล่น ที่ผู้เล่นแต่ละทีมจะปฏิบัติเป็นรายบุคคลต่อเนื่องถ่ายเทเป็นทอดๆ ระหว่างผู้เล่นในทีมเดียวกัน เริ่มตั้งแต่คนแรกจนถึงผู้เล่นคนสุดท้าย แล้วเก็บคะแนนรวมเป็นผลแพ้-ชนะ เกมประเภทนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่น ได้ฝึกทักษะเบื้องต้นที่จะนำไปสู่กีฬา เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

7. เกมนันทนาการ (Recreation Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน นิยมจัดในการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์ อาจมีจังหวะดนตรีหรือ เสียงเพลง ประกอบการเล่น เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และอุปกรณ์ เช่น เกมแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จัก เกมทายอาชีพ เป็นต้น

8. เกมพื้นบ้าน และเกมประจำชาติ (Native and National Games) หมายถึง เกมที่เล่นกันในแต่ละท้องถิ่นที่มีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นเกมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของท้องถิ่น โดยเฉพาะที่สืบทอดแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมแต่โบราณ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ จนกลายเป็นเกมประจำชาติที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของชาติในที่สุด

9. เกมนำ (Lead-Up Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นทั้งประเภทบุคคลและทีมที่ใช้ทักษะสูงขึ้น โดยคัดแปลงกิจกรรมเหล่านี้ให้มีกฎกติกา และการเล่นที่ง่ายขึ้น เหมาะสมกับวัยของผู้เล่นแต่ต้องอาศัยหลัก และทักษะเช่นเดียวกับกีฬาจริงๆ

ดอนเนลลี่ (Donnelly) แบ่งประเภทของเกมออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การเล่นเป็นนิยาย และการเล่นเลียนแบบ (Story Plays and Mimetics)
2. เกมเบ็ดเตล็ด (Low-Organized Games)
3. กิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพของตนเอง (Self-Testing Activities)
4. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ (Lead-up Games)
6. เกมการเคลื่อนไหวและการเล่นประกอบเพลง (Motion and Singing Games)

7. เกมนันทนาการ (Recreation Games) (Donnelly,1962 อ้างถึงใน จรินทร์ ธานีรัตน์ , 2524: 13)

ในเอกสารคู่มือการสอนวิชาเกมเบ็ดเตล็ดของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา(2529:7)ได้แบ่งเกมออกเป็น 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. เกมเล่นเป็นนิยาย (Story Play Games) ได้แก่ การเล่าเรื่องและให้เด็กแสดงกิริยาท่าทางตามเนื้อเรื่องที่เล่า

2. เกมเบ็ดเตล็ด (Low-Organized Games) ได้แก่ การเล่นที่มุ่งส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว มีกติกาการเล่นไม่ยุ่งยากและใช้เวลาสั้น

3. เกมเลียนแบบ (Mimetic Games) ได้แก่ การเล่นที่เลียนแบบท่าต่างๆ ของคนหรือสัตว์

4. เกมนำ (Lead-up Games) ได้แก่ การเล่นที่มุ่งสร้างทักษะเพื่อนำไปใช้ในกีฬาประเภทนั้นๆ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสนใจในการเล่นกีฬา

5. เกมประกอบเพลง (Singing Games) ได้แก่ การเล่นที่มีดนตรีประกอบ อาจร้องเพลงหรือทำท่าทางตามเนื้อเพลง

6. เกมนันทนาการ(Recreation Games)ได้แก่ การเล่นในเวลาว่างเพื่อความเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด และส่งเสริมมิตรภาพทางสังคม

ซินีเย่ เจ ทรัมเฮลเลอร์ (Drumheller ,1976: 13-17)กล่าวถึงเกมโดยสรุปได้ว่าเกมแบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ

1. เกมการเล่น (Nonacademic Games) เป็นเกมที่จัดขึ้นเพื่อความสนุกสนานลักษณะของความแตกต่างของเกมชนิดนี้ส่วนมากเป็นเรื่องของกฎหรือกติกาที่ได้จัดไว้ให้เหมาะสมกับการเล่นในแต่ละเกมเท่านั้นเกมประเภทนี้มีได้นำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นเลย นอกจากเพื่อสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นเท่านั้น ดังนั้นจึงพบเห็นเกมประเภทนี้ได้ทุกแห่งในสถานที่ทั่วไป เช่น หมากรุก ฟุตบอล บิงโก ปิงปอง เป็นต้น

2. เกมการศึกษา (Academic Games) เป็นเกมที่จัดขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนหรือในการศึกษา เกมนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

- 2.1 เกมสถานการณ์จำลอง (Simulation Games) เป็นเกมที่จัดขึ้นโดยการกำหนดบทบาทลักษณะท่าทางต่างๆ ให้เหมือนจริง

- 2.2 เกมประกอบวิชาการเรียนการสอน(Nonsimulation Games) เป็นเกมที่ผู้เล่นจะต้องยึดหลักหรือระเบียบแบบแผนของบางวิชาเป็นเกณฑ์ เป็นเกมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เล่นได้แก้ไขปัญหของบางวิชาที่ไม่ค่อยเข้าใจ หรือเป็นการย้ำซ้ำทวนให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้น โดยจัดในรูปแบบของการแข่งขันในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น เกมการสะกดคำ เกมยี่สิบคำถาม เป็นต้น

เกมประกอบการเรียนการสอนเป็นส่วนสำคัญและเป็นสิ่งที่เด็กมีความต้องการในขณะที่เรียน เพราะธรรมชาติของเด็กต้องการที่จะได้เล่นตลอดเวลาเพื่อแสดงพฤติกรรมต่างๆ แสดงความสามารถเพื่อให้บุคคลรอบข้างยอมรับในความสามารถของตน ดังนั้นเกมที่ใช้ประกอบการสอนควรจะเป็นเกมที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมและพัฒนาการที่ดีต่อไปซึ่งมีนักวิชาการและหน่วยงานต่างๆ ได้ให้หลักเกณฑ์การจัดเกมในการเรียนการสอนดังนี้

อัจฉรา ชิวพันธ์ (2521:4) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมการเล่นประกอบการสอนไว้สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจ และมีความสนุกสนานในการเล่น พร้อมทั้งเป็นการฝึก ทบทวนเนื้อหาจากบทเรียน
2. ใช้เวลาในช่วงสั้น ๆ
3. มีคำสั่งและกติกาการเล่นชัดเจน ไม่ซับซ้อน
4. ถ้า “การเล่น” มีลักษณะเป็นการแข่งขัน ควรง่ายในการตัดสินใจให้คะแนน
5. เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง
6. ครูควรควบคุมดูแลการเล่นให้อยู่ในขอบข่าย และไม่รบกวนห้องข้างเคียง
7. ในกรณีที่ต้องใช้สถานที่กว้างกว่าห้องเรียน ควรได้จัดสถานที่นั้นไว้ล่วงหน้า
8. “การเล่น” แต่ละชนิด ควรใช้อุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง ได้ง่าย ๆ และสามารถดัดแปลงให้ เป็นอุปกรณ์การสอนได้เป็นอย่างดี
9. การเล่นเกมควรให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบ้างพอสมควร

ประเภทของเกมนั้นมีหลากหลายและอาจแบ่งเกมได้ตามเกณฑ์ต่างๆคือ เกมทุกเกมมีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกัน คือการเล่นที่มีกติกา มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ มีรูปแบบการ ขั้นตอนหรือ กระบวนการในการเล่น เกมจะต้องประกอบด้วยผู้เล่น กรรมการหรือผู้ควบคุมกิจกรรม รวมทั้งผู้ให้คำแนะนำในการเล่นเพื่อให้การเล่นเป็นไปอย่างสนุกสนานและได้ประโยชน์จากการร่วมเล่นเกมนั้นๆ ด้วย

ขั้นตอนการใช้เกมประกอบการสอน

การใช้เกมประกอบการสอนให้มีประสิทธิภาพนั้น ครูผู้สอนต้องรู้จักเลือกใช้เกมประกอบการสอนให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้ความสามารถ และทักษะในการคัดเลือกเกม ที่สำคัญ ครูต้องรู้จักใช้เกมให้เหมาะสมกับเวลา โอกาส ความต้องการ ความสนใจ และความสามารถของนักเรียนดังที่ วิมลศิริ ร่วมสุข (2522:68-69) ได้เสนอขั้นตอนในการใช้เกมดังนี้

1. ขั้นเลือกเกมและเตรียมเกมต้องเลือกเกมให้เหมาะสมกับวัย เวลา สถานที่ และความสนใจของผู้เรียน ตรงจุดมุ่งหมายที่จะใช้ ศึกษาวิธีการเล่นเกม เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
2. ขั้นกำหนดตัวผู้เล่นให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ เล่นเดี่ยวหรือเล่นเป็นกลุ่มและเปิด โอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. ขั้นดำเนินกิจกรรม อธิบายวิธีการเล่น กฎเกณฑ์ต่างๆ ให้ผู้เล่นเข้าใจก่อนแล้วทดลองเล่นก่อนเล่นจริง
4. ขั้นวิเคราะห์และประเมินผล ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์การเล่นที่ผ่านมาเพื่อนำไปอภิปรายค้นคว้าเพิ่มเติม ให้ตรงจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน
5. ขั้นสรุปผล ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปหาข้อยุติที่ถูกต้อง ย้ำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนอีกครั้งหนึ่ง

ผู้นำการเล่นควรเลือกเกมให้เหมาะสมกับวัยของผู้เล่น จุดประสงค์ของการเล่น เวลา และสถานที่ ทำการอธิบายขั้นตอนการเล่นอย่างสั้นๆและชัดเจน เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ซักถามเพื่อป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้น ผู้นำสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกมดำเนินไปอย่างสนุกสนาน เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมให้ผู้เล่นได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายและผู้นำสรุปสิ่งที่ผู้เล่นได้รับจากเกมในแง่มุมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งที่ประกอบกิจกรรม

ในการเลือกเกมที่จะประกอบกิจกรรมหรือเกมให้ได้ประโยชน์ตรงตามวัตถุประสงค์ผู้นำควรได้ศึกษาเรียนรู้ทฤษฎีที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการเล่นเพื่อให้ตนเองมีความเข้าใจถึงเกมแบบต่างๆที่จะนำมาใช้ว่าเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้มากน้อยเพียงใด และสามารถเป็นข้อมูลที่สามารถจะอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการประกอบกิจกรรม ซึ่งจะสามารถอธิบายให้กับผู้ร่วมเล่นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งผู้นำและผู้ร่วมเล่น

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่น

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่นที่ได้รับการคิดค้นขึ้นเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเล่นที่มีต่อมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กฯ ซึ่งแต่ละทฤษฎีจะมีแนวทางการอธิบายที่แตกต่างกันทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่นที่สำคัญ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. กลุ่มการเล่นคลาสสิก (Classical Theories of Play) ประกอบด้วย

1.1 ทฤษฎีพลังงานเกินความต้องการ (Surplus Energy Theory) ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาโดย คาร์ล กรอส (Karl Groos, 1898) ผู้ยึดตามแนวคิดของอริสโตเติล (Aristotle) และแนวคิดจากงานเขียนของ เฮอร์เบิร์ต สเปนเซอร์ (Herbert Spencer, 1875) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สาเหตุของการเล่นมาจากพลังงานที่มีอยู่เกินความต้องการที่เหลือจากการประกอบกิจกรรมที่ใช้เพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งหมายถึงการเล่นจะเกิดหลังจากที่ร่างกายได้ใช้พลังงานในการทำงานมาก่อนแล้ว ทฤษฎีนี้ต่อมาได้รับการพัฒนาโดย สเปนเซอร์ ซิลเลอร์ (Spencer Schiller) ดังนั้นชื่อของทฤษฎีพลังงานเกินความต้องการบางครั้งจึงเรียกว่า ทฤษฎีสเปนเซอร์ ซิลเลอร์ (Spencer Schiller Theory) ทฤษฎีนี้ไม่ได้หมายถึงการระบายพลังงานออกโดยใช้การเล่นเป็นสื่อเท่านั้น แต่ได้เน้นถึงการเล่นในส่วนที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดพลังงานขึ้น ซึ่งกระบวนการสร้างและการใช้จะต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไป จึงจะทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายรวมถึงระบบ โครงสร้าง และหน้าที่ของอวัยวะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ทฤษฎีการฝึกหัดโดยสัญชาตญาณ (Instinct Practice Theory) ทฤษฎีนี้ยึดตามแนวความคิดของ คาร์ล กรอส ที่เชื่อว่า การเล่นเป็นการฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อเตรียมตัวสำหรับอนาคต การเล่นเป็นการแสดงออกของสัญชาตญาณที่เกิดจากการรับช่วงของสมรรถวิสัยที่ไม่มีการเรียน (unlearned capacities) อันเป็นผลทำให้เกิดการกระทำในรูปของการเล่น ถ้าเด็กได้เล่นมากก็จะทำให้มีโอกาสฝึกทักษะและเกิดประสบการณ์มากตามไปด้วย การเล่นจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านการรู้จักควบคุมตนเองและช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและสติปัญญา ทำให้มนุษย์พัฒนาไปตามธรรมชาติ

1.3 ทฤษฎีการเตรียม (Preparation Theory) โยฮัน กัทสมูทส์ (Johann GutsMuths) เป็นนักคิดในทฤษฎีนี้ซึ่งต่อมาได้รับการพัฒนาโดย คาร์ล กรอส (Karl Groos) (Allyn and Bacon, 1981 : 160-161) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าสาเหตุของการเล่นเกิดจากความพยายามของผู้เล่นที่เตรียมกิจกรรมสำหรับอนาคต มักจะเป็นการเล่นเลียนแบบตามอย่างที่เคยเห็นมาจากการกระทำของผู้ใหญ่ เช่น เด็กหญิงชอบเล่นทำอาหารหรือเลี้ยงตุ๊กตา เพราะเห็นแม่หรือผู้หญิงชอบปฏิบัติกัน

1.4 ทฤษฎีรับช่วงมรดก หรือทฤษฎีการทำซ้ำ (Inheritance Theory or Recapitulation Theory) ผู้นำทฤษฎี ได้แก่ ลูเธอร์ กุลลิค (Luther Gulick, 1898) และ จี สแตนลีย์ ฮอล (G. Stanley Hall, 1906) ทฤษฎีนี้ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีวิวัฒนาการของชาร์ลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) ที่เชื่อว่า การเล่นเป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ สาเหตุของการเล่นมาจากการที่ผู้เล่นกระทำซ้ำกับการกระทำของ

บรรพบุรุษระหว่างที่มีการวิวัฒนาการนั่นเอง เช่น การเล่นเป็นกลุ่มแสดงให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันเป็นเผ่าพันธุ์ หรือการปีนป่ายต้นไม้เป็นการแสดงย้อนไปถึงบรรพบุรุษของมนุษย์คือลิงนั่นเอง

1.5 ทฤษฎีการผ่อนคลาย (Relaxation Theory) ผู้ที่พัฒนาทฤษฎีนี้คือ แพททริก (Patrick, 1916) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สาเหตุของการเล่นเป็นความต้องการที่จะผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์เนื่องจากการทำงานที่มีการแข่งขันกันสูง ต่อมาทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาโดยมาเน้นด้านการผ่อนคลายความเครียดทางกายเป็นส่วนใหญ่ เนื่องมาจากการที่ร่างกายต้องคร่ำครึอยู่กับการทำงานที่ประณีต เช่น งานที่ต้องใช้สายตา มือ และนิ้ว มนุษย์จึงหันมาใช้กิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น การขว้าง การวิ่ง และการกระโดด เป็นต้น เพื่อเลียนแบบมนุษย์ในสมัยโบราณที่แสดงกิจกรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันเมื่อได้ผ่อนคลายความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจแล้วก็พร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มทฤษฎีการเล่นคลาสสิกนี้ได้รับความนิยมในช่วงระหว่างศตวรรษที่ 19 ถึง ศตวรรษที่ 20 แต่เนื่องจากขาดข้อมูลสนับสนุนที่เพียงพอทำให้ปัจจุบัน ทฤษฎีกลุ่มนี้ไม่เป็นที่สนใจของนักการศึกษามากนัก

2. กลุ่มทฤษฎีการเล่นร่วมสมัย (Contemporary Theories of Play) ประกอบด้วย

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytical Theory) ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เป็นผู้นำกลุ่ม ต่อมาทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาโดย โรเบิร์ต วอลเดอร์ (Robert Walder) ในปี 1933 และอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) ในปีคริสต์ศักราช 1950 ฟรอยด์ได้เปรียบเทียบถึงการเล่นของเด็กว่า มีกระบวนการคล้ายกับการจินตนาการของผู้ใหญ่ แต่แตกต่างกันที่การเล่นเป็นการสร้างโลกของความฝันให้อยู่ในโลกของความเป็นจริง แต่การจินตนาการเป็นการสร้างความฝันที่แยกออกจากโลกของความเป็นจริง ฟรอยด์เชื่อว่าการเล่นเกิดจากการต้องการความพึงพอใจเช่น การที่เด็กเล่นเป็นครู ตำรวจหรือแม่ เพื่อจะแสดงออกถึงความต้องการที่ทำให้ตนเองมีความพึงพอใจมากขึ้น ซึ่งฟรอยด์จะมองการเล่นว่ามีคุณค่าในแง่ของการบำบัด เพราะการเล่นช่วยให้เด็กสามารถลดความไม่พึงพอใจอันเกิดจากประสบการณ์ได้ และความวิตกกังวลจะค่อย ๆ ลดลง

วอลเดอร์ (Walder) ได้เสนอแนวคิดที่เรียกว่า “การถูกบังคับให้ทำซ้ำๆ ซากๆ” (repetition compulsion) ซึ่งสรุปได้ว่า “เมื่อเด็กมีประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ จะไม่สามารถลดความไม่พึงพอใจนั้นได้ทันที แต่จะต้องสร้างประสบการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยการเล่น เพื่อลดระดับความเข้มของประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นๆ” (Walder, 1933 :209 cited in Frost and Klein ,1979: 4)

ส่วนอีริกสัน (Erikson) เชื่อว่าการเล่นมีลักษณะเฉพาะและมีความหมายต่อบุคลิกภาพของเด็กแต่ละคน การเล่นของเด็กเป็นการพัฒนาการตามขั้นคอน 3 ขั้น คือ

ขั้นตอนที่ 1 การเล่นที่ตัวเด็กเป็นศูนย์กลาง จะเล่นเกี่ยวกับตนเอง โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือส่งเสียงซ้ำ ๆ ต่อมาเริ่มมุ่งความสนใจในการเล่นไปที่สิ่งอื่นๆ เช่น การสำรวจสิ่งของด้วยมือ หรือใช้เสียงระดับต่าง ๆ เพื่อดูการตอบสนองของแม่

ขั้นตอนที่ 2 การเล่นของเล่นหรือวัตถุที่อยู่รอบ ๆ ตัว เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์บางอย่างในโลกเล็ก ๆ ของตน

ขั้นตอนที่ 3 การเล่นเมื่อเด็กเข้าสู่สังคมคือช่วงประณววัย เด็กจะรู้จักการเล่นที่ต้องแบ่งปันและร่วมมือกับผู้อื่น พัฒนาการในช่วงนี้เป็นผลมาจากทั้งสองช่วงแรก (Erikson, 1950 :220-221 cited in Frost and Klein, 1979: 5-6)

เห็นได้ว่า นักจิตวิทยาในกลุ่มทฤษฎีของจิตวิเคราะห์ ซึ่งมุ่งไปที่พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ จะมองการเล่นในแง่ของพฤติกรรมและความรู้สึก

2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development Theory) ผู้นำกลุ่ม คือฌอง เปียเจต์ (Jean Piaget, 1962) ซึ่งเชื่อว่าลักษณะของการเล่นเป็นกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาและจะมีลักษณะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยเริ่มจากการเล่นที่ใช้ประสาทสัมผัส (Sensory Play) เพื่อเป็นการสำรวจ มีพฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดทักษะ ต่อมาจะเริ่มเล่นแบบที่เข้าไปมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น เอามือค้ำหม่อมแม่ จับและปล่อยวัตถุ หรือเอามือค้ำน้ำ เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถเคลื่อนไหวร่างกายไปได้รอบ ๆ ก็จะเริ่มปีนป่าย สำรวจสิ่งของ เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบ จะเริ่มใช้จินตนาการในการเล่น เช่น เล่นป้อนอาหาร ตุ๊กตา เป็นต้น เมื่ออายุประมาณ 18 - 24 เดือน เด็กจะเริ่มเล่นอย่างมีวัตถุประสงค์ รู้จักการนำสิ่งของมาสร้างให้เป็นสิ่งก่อสร้างต่างๆ แต่ก็ยังเป็นการเล่นเพื่อความพึงพอใจไม่คำนึงถึงมาตรฐานของสังคม ในช่วงนี้เรียกว่า การเล่นเกี่ยวกับการสร้าง (Constructive Play) และพัฒนามาเป็นการเล่นที่ใช้สัญลักษณ์ (Symbolic Play) เมื่อเด็กสามารถจดจำสิ่งของต่างๆ ที่ไม่มีอยู่ในที่นั้นได้แล้ว เช่น การเล่น เอาน้ำแทนนมเพื่อให้ตุ๊กตาคืม หรือเอาผ้ามาพับเป็นตุ๊กตา ขั้นสูงสุดของการพัฒนาการเล่นที่ใช้สัญลักษณ์เรียกว่า การแสดงละครสมมติ (Sociodramatic Play) จะพัฒนาอย่างเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 3 - 4 ขวบ

สมิแลนสกี (Smilansky) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้อธิบายว่า การเล่นไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสามารถของระดับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์โดยการจินตนาการ รู้จักการแก้ปัญหา พัฒนาความรู้และทักษะต่างๆ ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมควบคู่ไปด้วย

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ผู้นำกลุ่มคือ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ เบอร์ริส สกินเนอร์ (Burrhus Skinner) เป็นผู้ตั้งทฤษฎีการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขเป็นแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ทฤษฎีนี้มีหลักการว่า พฤติกรรมของผู้เล่นเกิดขึ้นจากการเสริมแรง (Reinforcement) เช่น เมื่อเล่นเกมได้ดีแล้วได้รับคำชมเชยจากผู้สอนทำให้ผู้เล่นอยากเล่นเกม

ให้ดียิ่งขึ้นไปอีก การเสริมแรงต้องทำทันทีหลังจากมีพฤติกรรมที่ต้องการ เช่น ทำการเสริมแรงทันทีเมื่อผู้เล่นปฏิบัติได้ตามจำนวนครั้งที่ผู้สอนกำหนดให้ จะช่วยให้ผู้เล่นกระทำพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายอย่างรวดเร็วและเพิ่มขึ้นในระดับสม่ำเสมอ การให้สัญญาณ การบอก การแสดงท่าทางของผู้สอน ถือเป็น การชี้แนะ (Prompting) และการกระทำเหล่านี้จะทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขที่จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรม (จิรกรณ ศิริประเสริฐ, 2540 : 7-10)

จากทฤษฎีที่กล่าวมานั้นพอสรุปได้ว่า เกมเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะวัยเด็ก การเล่นเป็นวิธีการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวทักษะการทำกิจกรรมต่างๆและที่สำคัญที่สุดก็คือการเรียนรู้ที่จะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประโยชน์และคุณค่าของการเรียนการสอนโดยใช้เกมการศึกษา

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเรียนการสอนโดยใช้เกมการศึกษาไว้ว่า ใน การเรียนการสอนที่ใช้เกมการศึกษาผู้สอนสามารถจะศึกษาหรือทราบพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งจะไม่สามารถ ได้เลยในขณะที่เด็กนั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนตามปกติว่า เด็กคนไหนมีนิสัยใจคออย่างไร ใครเป็นคนที่ชอบ เก็บตัว ชอบแยกตัวออกไปจากหมู่เพื่อน เป็นคนใจน้อยขี้แย ขี้ขลาด ก้าวร้าว ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายหรือ เป็นปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของเด็กนักเรียนในสภาพภาคหน้าได้ หากเด็กได้แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ ให้เห็นก่อน ผู้สอนก็อาจจะแสวงหาสาเหตุเพื่อช่วยเหลือหรือแก้ไขได้ทันที หรือนักเรียนบางคนก็ ชอบให้ความร่วมมือช่วยเหลือผู้อื่น มีความกล้า มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบการเป็นผู้นำก็ควรจะได้รับ การส่งเสริมไปในทางที่ถูกต้องที่ดียิ่งขึ้นไปอีก อุปนิสัยใจคอเหล่านี้นักเรียนมักแสดงออกให้เห็น โดย ที่เด็กไม่รู้สึกรู้สีกว่า ทั้งนี้เพราะในขณะที่เด็กมีส่วนร่วมอยู่ในเกมเด็กจะพบเหตุการณ์ต่างๆซึ่งจะทำให้เกิด ความรู้สึกสนุกสนาน พอใจ หรือไม่พอใจไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆที่นักเรียนแสดง ออกมานั้นก็ย่อมจะเป็นไปตามภูมิหลังหรือพื้นเพเดิมอันแท้จริง โอกาสที่ครูได้เห็นและทราบพฤติกรรม ของเด็กตามความเป็นจริงนี้ จะทำให้สามารถหาทางช่วยเหลือได้ทันและถูกต้องเพื่อให้เด็กนักเรียนได้มี การพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับในสังคมต่อไป เกมมีความสำคัญและมีคุณค่าก็คือ เกมจะ ฝึกให้เด็กเป็นคนที่มีความตั้งใจจริงในการทำกิจการงานต่างๆ เป็นคนที่มีพลังทางความคิดริเริ่มหาหนทาง ด้วยตนเอง มีความกล้าหาญ ที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ เกมยังช่วยฝึกให้เด็กรู้จักการ สะกดใจยับยั้งชั่งใจ ซึ่งถือเป็นอำนาจสำหรับการเหนี่ยวรั้งและควบคุมตนเองที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ความตั้งใจ เด็กที่เริ่มเข้าโรงเรียนจะมีพลังในการสะกดใจยับยั้งชั่งใจน้อย ไม่มีอำนาจที่จะอดกลั้นหรือ เหนี่ยวรั้งตนเองและทำอะไรด้วยความไม่รอบคอบ การฝึกอำนาจของจิตใจเพื่อเหนี่ยวรั้งและควบคุม

ตนเอง เป็นสิ่งที่ควรให้เด็กได้รับการฝึกซึ่งการจัดกิจกรรมอย่างพินิจพิเคราะห์จะสามารถช่วยให้เกิดการ พัฒนาในด้านดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ระยะเวลาที่เด็กสามารถจะเรียนทักษะได้ง่ายและได้ผลที่สุด คือ ระยะเวลาที่เด็กยังอยู่ในวัยเด็กหรือวัยที่ร่างกายยังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ระบบประสาทและกล้ามเนื้ออยู่ ระหว่างการปรับตัว การเรียนรู้หรือการฝึกหัดต่างๆ จะเป็นไปได้โดยง่าย การเข้าร่วมเกมภายใต้คำแนะนำ ของผู้นำอย่างถูกต้องจะทำให้ทักษะเบื้องต้นที่ควรจะได้รับ การฝึกหัดและพัฒนา ตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา ได้รับการฝึกหัดอย่างถูกต้องและจะเป็นพื้นฐาน ในการเรียนรู้ทางด้านกลไกหรือทักษะทางกีฬาขั้นสูงต่อไป การที่เด็กได้โอกาสเข้าร่วมเกม เด็กจะได้ฝึกหัดและพัฒนาทักษะซึ่งถือเป็นการพัฒนาการทำงาน ประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อนั่นเอง การทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ นั้น หมายถึงการที่ร่างกายมีกลไกสามารถเรียนรู้และเคลื่อนไหวได้จังหวะ กลมกลืน สง่างาม ได้ผลดี โดยเปลืองแรงงานแต่น้อย การเข้าร่วมเกมทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกหัด การฝึกหัดจะทำให้ทักษะพัฒนายิ่ง ฝึกมาก บ่อย ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้การพัฒนาเป็นไปได้ดีขึ้น เพราะทักษะในการกีฬานี้ เราไม่สามารถจะทำให้มีขึ้นในระยะเวลาอันสั้น ต้องใช้เวลาฝึกหัดและทำซ้ำซากเป็นเวลานานหลายครั้งเมื่อ มีทักษะเด็กก็จะเล่นได้อย่างสนุกสนานยิ่งขึ้น (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ ,2525:14- 15)

นอกจากนี้การเล่นเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะลดความเครียดในชีวิต การนำเกมไปใช้ประกอบการ สอนจึงเป็นการให้ความสนุกเพลิดเพลินแก่นักเรียน และนักเรียนได้เรียนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดจึงเรียนรู้ได้ดีขึ้นเหมือนกับที่ แกรมบส์ คาร์ และฟิทซ์ (Grambs, Carr, and Fitch,1970 : 45 อ้างถึงใน จิตรา ลิ้มบุญวงศ์, 2529:17) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของคนว่า“คนจะเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ให้ความสุขมากกว่าประสบการณ์ที่ไม่ให้ความสุข” ฉะนั้นเกมจึงเป็นสื่อการสอนที่จำเป็น และสำคัญ มากอย่างหนึ่ง สำหรับการสอนเพื่อการฝึกและพัฒนานักเรียนในด้านต่าง ๆ เกมสามารถใช้ในการศึกษา ได้หลายวิธี ตั้งแต่แทรกเข้าไปตรง ๆ จนถึงแปลงการสอนปกติให้กลายเป็นเกม นอกจากนี้ โคลแมน (Coleman) ยังกล่าวไว้ใน The Adolescent Society ว่าการนำเกมมาใช้ในชั้นเรียนนั้น ไม่เพียงแต่ช่วยเป็น เครื่องมือในการสื่อสารความรู้ความคึกที่มีประสิทธิภาพสูงเท่านั้น หากยังเป็นแนวทางที่จะนำเด็กที่มีความ สามารถสูงมาสู่การใช้สติปัญญาซึ่งมักจะถูกกิจกรรมกีฬา และนันทนาการอื่นๆ กลบจนหมดในความรู้สึ กของเด็กวัยรุ่น (Coleman , 1961)

ครูกแซงค์ (Cruickshank,1977 : 28-32 อ้างถึงใน อมรา รสสุข, 2529: 41) ซึ่งให้เห็นว่าการใช้เกม ในการเรียนการสอน นอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังให้ประโยชน์ใน ด้านอื่น ๆ อีกคือ

1. ช่วยพัฒนาทักษะทางการเรียนของผู้เรียนในวิชาต่างๆและเป็นการย้ำซ้ำทวนวิชาที่เรียนไปแล้ว
2. เป็นการเพิ่มทักษะที่ดีแก่ผู้เรียน ด้วยตัวของผู้เรียนเอง เพื่อสนองความต้องการของตนเอง
3. ช่วยเสริมการสอนของครูในวิชาต่างๆให้น่าสนใจ และช่วยแก้ปัญหาการเรียนที่นำเป็

4. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้วิธีการทำงานและเล่นร่วมกับคนอื่น ปฏิบัติตามระเบียบและรู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง

5. เปิด โอกาสให้ครู ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างแท้จริง

กิบส์ (Gibbs) ได้กล่าวถึงคุณค่าของเกมว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายทาง ที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันอย่างกว้างขวางได้แก่ การสอน การประเมิน และการวิจัย

1.การสอน เกมและสถานการณ์จำลองช่วยในการเรียนการสอนเรื่องต่างๆ ได้มากมาย แต่ที่สำคัญมาก ๆ ได้แก่

- 1.1 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- 1.2 การเพิ่มแรงจูงใจ
- 1.3 การเพิ่มความเข้าใจให้ดียิ่งขึ้น
- 1.4 การก่อให้เกิดการเรียนรู้
- 1.5 การฝึกปฏิบัติอย่างมีความหมายในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา
- 1.6 การถ่ายทอดความรู้ข้อเท็จจริงต่างๆ
- 1.7 การฝึกฝนทักษะต่างๆ
- 1.8 การสอนความคิดรวบยอด
- 1.9 การสอนหลักการ
- 1.10 การถ่ายทอดค่านิยม
- 1.11 การเปลี่ยนเจตคติ

2.การประเมิน เกมใช้เพื่อการประเมินในประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

- 2.1 การสืบค้นเกี่ยวกับการเรียนรู้
- 2.2 การวินิจฉัยปัญหาต่างๆ
- 2.3 การทำนายหรือคาดการณ์ล่วงหน้า

3.การวิจัย เกมและสถานการณ์จำลองสามารถใช้เพื่อประโยชน์ในการวิจัยทั้งการวิจัยบริสุทธิ์และการวิจัยประยุกต์

3.1 การวิจัยบริสุทธิ์ช่วยในการอธิบายตัวแปรต่างๆ การจัดประเภทตัวแปรและคุณภาพเชิงปริมาณของตัวแปรเหล่านั้น

3.2 การวิจัยประยุกต์ ช่วยในการพัฒนาการใช้เหตุผลในการดำเนินการ การสำรวจความแม่นยำของข้อความรู้ใหม่ๆ การทดสอบความเชื่อมั่น การวินิจฉัยปัญหาต่างๆและการทำนายผลลัพธ์ในอนาคต (Gibbs, 1978)

โดยสรุปแล้วเด็กจะ ได้รับประโยชน์จากการเล่นเกมเพราะขณะที่เด็กเล่นอยู่นั้นจะแสดง

ลักษณะของคนออกมาให้เห็นทั้งหมด ซึ่งจะทำให้ผู้สอนสามารถที่จะปรับและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางประการของเด็กได้ ในการเล่นเกมจะได้พัฒนาการทำงานระบบต่างๆของร่างกายได้พูดคุยและแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนนอกจากนี้เกมยังเป็นสื่อที่จะให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสิ่งต่างๆรอบๆตัว

งานวิจัยที่เกี่ยวกับเกมการศึกษา

กิ่งดาว กลิ่นจันทร์ (2537:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกมที่มีผลต่อความสามารถในการอ่าน ภาษาไทย พบว่ากลุ่มที่ใช้เทคนิคการแข่งขันด้วยเกมมีความสามารถในการอ่านเข้าใจภาษาไทยได้ดีกว่ากลุ่มที่เรียนตามคู่มือครู ที่ระดับนัยสำคัญ .05

พเยาว์ ยินดีสุข (2523:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การสอนด้วยเกม กับการสอนด้วยการบรรยายประกอบการสาธิต ผลปรากฏว่าหลังการสอนจนจบบทเรียนใช้เวลา 4 สัปดาห์พบว่ากลุ่มที่ใช้เกมมีคะแนนในวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่ากลุ่มที่เรียนโดยใช้การบรรยายประกอบการสาธิต

วิไล จิตกรณกิจศิลป์ (2525:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์เรื่องจำนวนเต็มลบ คู่อันดับ และกราฟ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยใช้เกมประกอบการสอน และกลุ่มควบคุม ซึ่งเรียนโดยไม่ใช้เกมประกอบการสอนพบว่า การใช้เกมและไม่ใช้เกมประกอบการสอนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 แต่นักเรียนมีข้อคิดเห็นที่คิดต่อการใช้เกมประกอบการสอนที่ระดับนัยสำคัญ .05

กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (อุทัย บุญประเสริฐ, 2532:5)

ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา เทียนเสมอ (2515 : 31) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า คือกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผู้เรียนผู้มักจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเองและใช้วิธีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เรียนเป็นกระบวนการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่น

จากการลงมือปฏิบัติและค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากผู้เรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาวิชาแล้ว ผู้เรียนยังได้รับการฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2537:153) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้คือ เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเกมที่ใช้จัดให้สมาชิกหรือนักเรียนได้เล่น โดยมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์การเล่นเพื่อให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการด้านการปฏิบัติงานร่วมกันอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียน โดยจะใช้เป็นส่วนเสริมของกิจกรรม เช่น การเข้าค่ายพักแรม ค่ายลูกเสือ การเล่นเกมกองไฟหรือแม้กระทั่งการเรียนการสอนในชั้นเรียน

สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 1) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า เป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัวให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมและพัฒนาชุมชน ช่วยลดละเลยพฤติกรรมของกลุ่มในการที่ได้เข้าร่วม การให้ความร่วมมือ ในการที่จะทำให้ถึงจุดมุ่งหมายขององค์การที่ได้กำหนดขึ้น

หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์มีหลักการเรียนรู้ดังนี้ ทิศนา แจมมณี (2522:200-201) ได้กล่าวไว้คือ

1. เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากที่สุด
2. เน้นกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ ให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากกลุ่ม ได้ปรับตัวทำงานร่วมกับกลุ่มได้ดี
3. เน้นการค้นหาตนเองเป็นกระบวนการสำคัญ จะช่วยให้ผู้เรียนจดจำได้ดี และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดี
4. เน้นให้ผู้เรียนรู้จักกระบวนการคิด วิเคราะห์ด้วยกระบวนการต่าง ๆ เพื่อหาคำตอบ
5. เรียนรู้ที่จะนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสมาชิกในกลุ่มได้

โดยสรุปแล้วการศึกษาในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มและกระบวนการต่างๆที่จะช่วยให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้และกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับเรื่องกลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายในการใช้ความรู้ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในกลุ่มให้เป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยให้กลุ่มทำงานต่างๆบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา แจมมณี (2522: 3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 ขั้นดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดลำดับตามขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวก ผู้นำควรสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกันและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น

3. ขั้นนำไปใช้และสรุป การศึกษากลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตนและเพื่อนๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

พรรณราย ทร์พะยะประภา(2529,9-10) ได้กล่าวถึงการจัดประสบการณ์ที่มีเป้าหมายเป็นรูปแบบของการเรียนการสอนที่ออกแบบเพื่อใช้ในการฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งให้ผลต่างๆ รูปแบบนี้เป็นการสนองความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกเป็นสำคัญ และให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน โดยตรงซึ่งผู้เรียนจะสามารถค้นพบสิ่งต่างๆที่มีความหมายแก่ตัวเขาเอง และสามารถทดสอบคุณค่าของประสบการณ์ได้ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม (Experiencing Phase) เป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆตามที่ผู้นำฝึกได้กำหนดให้ เช่น การแสดงความคิดฝัน (Fantasy) การจับคู่กัน หรือการแก้ปัญหาพร้อมกันเป็นกลุ่ม

2. ขั้นแลกเปลี่ยนปฏิกริยาและการสังเกต (Publishing) ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ เช่น ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งปฏิกริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ได้กระทำมาในขั้นแรกรวมทั้งข้อสังเกตต่างๆที่ตนสังเกตได้

3. ขั้นอภิปรายแบบแผนและพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Processing) เป็นขั้นที่ผู้นำการฝึก (facilitator) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้อภิปรายแบบแผนต่างๆและมีการเคลื่อนไหวหรือแสดงพฤติกรรมภายในกลุ่มอย่างเต็มที่

4. ขั้นการสร้างกฎเกณฑ์ (Generalizing) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจสรุปประสบการณ์ที่ได้รับอย่างครอบคลุม (Generalization) เพื่อนำไปใช้สร้างกฎเกณฑ์รวมทั้งสมมติฐานและแลกเปลี่ยนกันไปในขั้นต่อไป

5. ขั้นวางแผนการนำไปใช้ (Applying) ผู้นำกิจกรรมสรุปเนื้อหาสาระสำคัญให้ผู้ร่วมกิจกรรม โดยให้สังเกตความเกี่ยวข้องของประสบการณ์ที่ตนเองได้รับจากการร่วมกิจกรรม และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ โดยดำเนินตามขั้นตอนที่ได้รับจากประสบการณ์ในการร่วมกิจกรรมหรือนำไปคิดแปลงให้เหมาะสมกับชีวิตจริง

รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายลักษณะที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษยสัมพันธ์” พอสรุปได้ ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group Guidances) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหา และความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินใจของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลาแรงงาน และค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือปัญหาปกติทั่วไป และช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลวัตกลุ่ม (Group Dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกันอาจใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ (Training Group หรือ T – Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก (Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย , 2533 : 72)

สมบัติ กาญจนกิจ (2541 : 74-75) ได้แบ่งรูปแบบต่างๆของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์มีดังนี้คือ

I.เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมาแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของคนเป็นหลักดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งซึ่งช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและนำติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน

กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์หรือการเรียนรู้จากการทำงานร่วมกันนี้ได้แพร่หลายในวงการต่างๆ เช่น วงการแพทย์ วงการบริหาร การรวมกลุ่มในสังคม วงการทหาร วงการธุรกิจ เคิร์ต เลอวิน (Kurt Lewin) นักวิทยาศาสตร์ และนักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน ได้ศึกษาเกี่ยวกับพลังกลุ่ม ในแง่ของพฤติกรรมของมนุษย์ (Human Behaviour) และตั้งทฤษฎีสถานาม (Field Theory) ขึ้นโดยได้แนวคิดจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของเกสทอลท์ (Gestalt Theory) เลอวิน เริ่มใช้คำว่า Group Dynamics โดยหมายถึงพลังกลุ่มหรือพลวัตของกลุ่มเป็นครั้งแรก และได้จัดตั้งศูนย์วิจัยพลังกลุ่ม (Research Center for Group Dynamics) เพื่อค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มอย่างจริงจัง (อุทัย บุญประเสริฐ, 2532 :8-10) ต่อมาได้มีผู้นำหลักการของกลุ่มไปใช้ในการฝึกมนุษย์สัมพันธ์และความเป็นผู้นำ เพื่อแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มรวมทั้งเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและบำบัดผู้ป่วยทางจิตทั้งยังแพร่หลายในวงการต่างๆ

รวมทั้งเข้ามามีบทบาทในวงการการศึกษาโดยมีพื้นฐานจากแนวความคิดในการปฏิรูปการศึกษาในสหรัฐอเมริกาของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ที่ว่าโรงเรียนควรมีหน้าที่ในการเตรียมเด็กให้สามารถเผชิญในสังคมได้ ไม่ใช่มีหน้าที่แค่เพียงการถ่ายทอดความรู้เท่านั้น และได้นำแนวคิด การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) มาเป็นหลักในการจัดการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงาน ซึ่งครูเป็นเพียงผู้นำ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ครูเป็นเพียงผู้คอยกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (สุนีย์รัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ, 2530 : 31-32)

แบรดฟอร์ด (Bradford) กล่าวถึงที่มาของการนำพลังกลุ่มมาใช้เป็นวิธีการสอนว่าเกิดจากหลัก 2 ประการคือ

1. จุดมุ่งหมายที่สำคัญทางการศึกษาคือ การให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรม จุดมุ่งหมายนี้มีความหมายที่ลึกซึ้งและกว้างกว่าการให้ความรู้แต่เพียงอย่างเดียว การใช้พลังงานกลุ่มมาเป็นวิธีสอนนี้จะเน้นการให้พัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียนในแง่การลงมือปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหามากกว่าการสอนเนื้อหาวิชาเพียงอย่างเดียว ซึ่งผู้เรียนไม่สามารถนำไปถ่ายโอนเพื่อการแก้ปัญหาได้ในชีวิตจริง

2. วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้คือการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีอิสระในการแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้กลุ่มได้รับรู้และเปิดเผยตนเองให้มากที่สุด ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นอย่างมากประสบการณ์เรียนรู้ที่จัดขึ้นนั้นควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้เนื้อหาวิชาจากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งการฝึกเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี จากหลักการที่แบรดฟอร์ดกล่าวไว้นี้ได้มีผู้คิดสร้างทฤษฎีสำหรับการสอนเอาไว้คือ คาร์ล โรเจอร์ (Carl Roger) สร้างทฤษฎีการสอน “ทฤษฎีการสอนแบบไม่เน้นครูเป็นผู้นำ” (Non-Directive Teaching Model) หรือที่เรียกว่า “การสอนที่นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้” (Student-Centered Teaching) วิธีการสอนตามทฤษฎีนี้ครูจะไม่บอกความรู้ให้นักเรียนแต่จะให้นักเรียนรู้โดยการค้นพบด้วยตนเอง (self-instruction) ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเอง (self-understanding) ค้นพบด้วยตนเอง (self-discovery) และพัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) ได้เป็นอย่างดี

วิลเลียม ชูทซ์ (William Schutz) และฟริทซ์ เฟอร์ลส์ (Fritz Perles) ได้สร้างทฤษฎีการสอนที่เรียกว่า “ Awareness Training Model ” หรือ “ Encounter Group ” ซึ่งเน้นการส่งเสริมบุคคลให้มีความสามารถในการสำรวจตนเอง (self-exploration) การรู้จักตนเอง (self awareness) การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น (other awareness and understanding) เป็นสำคัญ ในโรงเรียนได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่ม (Group Dynamics) และ “การแบ่งกลุ่มย่อย” (Small Group) มาเป็นกลวิธีในการสอนเนื้อหาวิชาต่างๆ นับจากการเริ่มต้นใช้วิธีการนี้ในการศึกษาผู้ใหญ่ดังกล่าวมาแล้ว โดยวอลเลนและเทรพเวอร์ส (Wallen and Trevers) กล่าวว่า “การใช้พลังกลุ่มในแง่วิธีสอนนี้จะเน้นการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม การแสดงปฏิกิริยา

ระหว่างสมาชิกและอื่นๆ” วิธีการนี้เป็นวิธีการใหม่ในหมู่นักศึกษาซึ่งต้องการความเข้าใจและสนใจเป็นพิเศษ (เยาเวพา เคะระคุปต์, 2517: 51-52)

วิธีการศึกษาตามกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการศึกษาจากประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยผู้เรียนต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น ทิศนา แจมณี (2522:200-201) กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่าคือหลักการที่เน้นหรือให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ที่มีผลต่อกันและกัน โดยยึดหลักการเรียนรู้ คือ การเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา ดังนั้นผู้เรียนจึงควรมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่างๆกันมิใช่แหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียวประสบการณ์ความรู้สึกรวมถึงความคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเองนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งและจดจำได้ดี การเรียนรู้เป็นนั้นมีความสำคัญ หากผู้เรียนเข้าใจและมีทักษะในเรื่องนี้แล้วจะสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่างๆ ที่ต้องการได้

หลักการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

เยาเวพา เคะระคุปต์ ได้ปรับทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนมีหลักการคือ

หลักการข้อที่ 1 การตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (Objectives) กำหนดเป็น 2 ลักษณะคือ

1.1 จุดมุ่งหมายทั่วไป

1.2 จุดมุ่งหมายเฉพาะ หรือจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมนั้น ส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา (Cognitive) ด้านทักษะ (Psychomotor) และทัศนคติ (Attitude)

หลักการข้อที่ 2. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) ลักษณะสำคัญของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์คือ

2.1 ผู้เรียนจะเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางร่างกาย (Physical Involvement) อารมณ์ (Emotional Involvement) สังคม (Social Involvement) และสติปัญญา (Intellectual Involvement)

2.2 มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และทำงานต่างๆ ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Involvement) ดังกล่าวผู้เรียนจะพัฒนาวิธีการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมตลอดจนการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

หลักการข้อที่ 3. การพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา (Intellectual Development) และมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) โดยการให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน แบ่งออกเป็น

3.1 การวิเคราะห์กระบวนการการเรียนรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Learning Process Analysis) ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สามารถประเมินผลการเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพและพฤติกรรมเสริมสร้างแนวคิด และค่านิยมของคนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าใจผู้อื่น สามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์ และความเป็นผู้นำ ทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงานครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis)ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์เนื้อหาได้โดยการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ตนได้พบจากการทำงานในกลุ่มให้ผู้อื่นมีโอกาสรับรู้เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง เป็นการขยายประสบการณ์ การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาวิธีการเรียนที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

หลักการข้อที่ 4. การสรุป และนำหลักการไปปรับใช้ (Application in real life) เมื่อวิเคราะห์ และได้แนวคิดของตน ผู้เรียนควร ได้มีโอกาสนำหลักการ หรือแนวคิดที่มีอยู่ไปปรับใช้ ปรับปรุงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม ตลอดจนนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆต่อไป ซึ่งหลักในการนำไปประยุกต์ใช้นี้จะทำได้ใน 5 ลักษณะ คือ

4.1 การปรับให้เข้ากับตนเอง (Backhome Situation) คือ การที่ผู้เรียนนำหลักการที่ได้รับ ไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในที่ต่าง ๆ นอกเหนือไปจากห้องเรียน เพื่อให้การแสดงออกกับบุคคลต่าง ๆ เป็นไปอย่างเหมาะสม

4.2 การปรับใช้กับผู้อื่น (Application for Other) คือ การนำหลักการที่ได้รับไปใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้

4.3 การปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต (Problem Solving) ทั้งในด้านบุคลิกภาพความสัมพันธ์ และวิธีการทำงานของตนเอง ของกลุ่ม และสังคมได้

4.4 การประยุกต์เพื่อใช้ในสังคม (Social Development) ปรับปรุงสร้างสรรค์และแก้ปัญหาในสังคม

4.5 การปรับเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Invention) อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อกลุ่ม และสังคม

หลักการข้อที่ 5 การประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลจะช่วยให้ทราบพัฒนาการของ

ผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด และยังช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลการสอนของตนว่า ประสบความสำเร็จเพียงใด

การประเมินผลตามหลักการของทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์คือ ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Evaluation) ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งมีวิธีการประเมินผลได้ใน 2 ลักษณะ คือ

5.1 การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม (Group Achievement) อันประกอบด้วย ผลของการทำงานกลุ่ม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม และคุณธรรม หรือค่านิยม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจผลสัมฤทธิ์ และวิธีการทำงานของสมาชิกแต่ละบุคคล ได้

5.2 การประเมินผลความสัมพันธ์ในกลุ่ม (Inter group Relations) จากการให้ข้อติชม (Feedback) หรือข้อวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น ได้ (เยาเวพา เชชะคุปต์, 2517:158-163)

การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกลุ่มหรือเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางจะทำให้นักเรียนได้เรียนตามความสามารถหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล นักเรียนนำทักษะและสิ่งที่ได้เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ การแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มออกไปตามความสามารถ (ability group) ให้นักเรียนรู้ความก้าวหน้าในการเรียนรู้อยู่เสมอ วิธีการสอนยืดหยุ่นและดัดแปลงได้ ผู้สอนควรให้ความสนใจนักเรียนทุกคน สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนทำให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นเป็นที่ปรึกษาปรึกษาให้กับผู้เรียน โดยฝึกให้ผู้เรียนเป็นผู้คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 :138)

จากหลักการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะมีลักษณะคล้ายกับ หลักการสอนที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการเรียนชัดเจนทุกครั้ง และเป็นจุดมุ่งหมายที่ได้มาจากความร่วมมือระหว่างครูกับนักเรียน มีการสอนชัดเจนจนนักเรียนสามารถทำความเข้าใจได้ว่าหลังจากจบบทเรียนแล้วนักเรียนจะได้อะไร ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการกระทำให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายโดยมีครูเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อให้นักเรียนพยายามสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้มีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง หลังจบบทเรียนควรมีการสรุปและประเมินผลการเรียนว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการเรียนหรือไม่และมากน้อยเพียงใดและเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นให้มากที่สุด(วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 :138)

งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

เยาพา เคชะคุปต์ (2517 : บทคัดย่อ) ได้ปรับทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา และนำไปทดลองใช้ สรุปผลการทดลองได้ว่าแบบตัวอย่างทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และตัวอย่างบทเรียนที่สร้างขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ได้กับผู้เรียนต่างระดับชั้น และต่างระดับความสามารถได้ และการเรียนการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้รับการฝึกทักษะ ปลูกฝังทัศนคติ และค่านิยม ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน

ฉันทนา ภาคบงกช (2518 : 60) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสอนวิชาสังคมศึกษาหน่วยวันสำคัญของชาติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ พบว่าเมื่อสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์แล้ว นักเรียนมีพัฒนาการด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีทัศนคติด้านมนุษยสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

แผนกวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2521 : 11-12) ได้ทำโครงการวิจัยเรื่อง การฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สำหรับครูจากสถาบันฝึกหัดครูระดับประถมศึกษาผลการวิจัยแสดงว่า พัฒนาการที่เด่นชัดของกลุ่มตัวอย่างเป็นไปในด้านที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเปิดเผยตนเอง ยอมรับตนเองและยอมรับพิจารณาตนเองโดยรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น แม้ว่าเวลาจะผ่านไปถึง 3 เดือน และ 6 เดือน พัฒนาการทางทักษะ และทัศนคติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ก็ยังคงอยู่ในระดับเดิม จากการหาความถี่ของรายการที่เพิ่มขึ้น พบว่าผู้ได้รับการฝึกอบรมได้มีการพัฒนาตนเองในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่งและผู้เข้ารับการฝึกอบรมยังให้ความเห็นว่า การฝึกอบรมช่วยให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถลดอุปนิสัยในตัวเอง และกล้าที่จะแสดงออก และตัดสินใจมากขึ้น

วิไลวรรณ สันถะ โภมล (2522 : 45) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทย เรื่อง “ลิลิตตะเลงพ่าย” โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กับการสอนแบบธรรมดา พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา ที่สอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกระบวนการสอนแบบครูเป็นจุดศูนย์กลางไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่นักศึกษาให้ความเห็นว่า การเรียนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ทำให้บรรยากาศสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น และยังฝึกคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกัน การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล การยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ตลอดจนการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จะเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน

ลักขณา ธรรม ไพโรจน์ (2525 : 85) ได้ทดลองใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 40 คน โดยการฝึกกลุ่มทดลอง 30 ชั่วโมง พบว่าผู้เรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิธีการกลุ่มสัมพันธ์

สามารถพัฒนาบุคคลให้กล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังช่วยในการพัฒนามโนภาพ
 แห่งตนให้สูงขึ้นด้วย คือช่วยให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

นิตยา เที่ยงทอง (2526 : 40-42) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 90 คน โดยการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง พบว่านักเรียน
 กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติ

ณรงค์ สรรพศรี (2532 : บทคัดย่อ) ได้ใช้ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นหลักในการจัด
 กิจกรรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้สร้างชุดฝึกอบรมในลักษณะบทเรียน โมดูลนำไปทดลองฝึกอบรมภาค
 สนามกับกลุ่มตัวอย่างประชากรซึ่งเป็นครูประถมศึกษา 36 คน พบว่า ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ
 73.79 / 83.56 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ มาตรฐานที่กำหนดไว้ 70/70 และคะแนนการทดสอบก่อนและหลัง
 การฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญแสดงว่าชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความคล่องแคล่ว กล้าหาญ กล้าตัดสินใจ
 กล้าได้กล้าเสีย มีความทะเยอทะยาน บุคลิกดี มีสุขภาพดี มีอารมณ์ดี เชาวแก้ปัญหาอย่างไวเฉลียวฉลาด
 เข้าวงสังคมได้ดี กล้าพูด แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ตนกระทำสูง และมีอำนาจ

สุริพร ภูถนอม (2534:8) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงคุณลักษณะของ
 บุคคลที่เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตนที่จะทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จดูถ่วงและพร้อมที่จะเผชิญ
 ปัญหาและอุปสรรค โดยไม่หวั่นวิตกในความสามารถของตน

มาลี วงษ์แก้ว (2526:6) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงคุณลักษณะในตนเอง
 ของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในการคิด การพูด การกระทำมีใจเชื่อมั่นคงไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
 มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นผู้ผู้นำ และชอบช่วยเหลือผู้อื่น

จงใจ ขจรศิลป์ (2532:28) ให้ความหมายว่าความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำโดยไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีโอกาสพบกับความสำเร็จ

อรพิน หงวนศิริ (2533:11) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แน่ใจในความสามารถของตนเองว่าจะกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้มีศรัทธาในคุณค่าและความสำคัญของตนเองและรู้สึกว่าเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่นยอมรับทุกสิ่งทีประกอบเป็นตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและมีความสำคัญ

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของบุคคลที่กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์มีความมั่นคงทางจิตใจยอมรับในความสามารถและการกระทำของตนเอง กล้าตัดสินใจ สามารถเผชิญกับความจริง มีความคิดสร้างสรรค์

ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ไซมอนด์ส (Symonds) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือมีความขลาดกลัวและไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนี้กวาดภาพเอาเองตามสิ่งที่ตนต้องการ หรือปรารถนาสิ่งใดก็ไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความขลาดกลัวหวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไรเลย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนขาดความมั่นใจในตนเอง คือขาดความรู้ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรมและความเกียจคร้าน และยังเนื่องมาจากความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในใจหรือบางทีก็เป็นผลของความล้มเหลวในอดีต (Symonds, 1964 :85-86)

เบลล์ (Blair, 1968:138) กล่าวว่าคนที่ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ตนประสบ โดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ด้วยความไม่กลัว และแน่ใจว่าสถานการณ์นั้นๆ จะไม่ทำให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่สบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับ เฮอร์ล็อก (Hurlock 1964:659) ที่กล่าวว่า เด็กที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ดี จะมีความรู้สึกว่ามีใครมาข่มขู่ เวลาพูดจึงมักจะสบตาไม่หลบสายตาของคู่สนทนาและผู้อื่น เสียงที่พูดดังฟังชัด เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญและความมั่นใจในตนเอง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานก็ไม่บังเกิดความท้อถอย ยังคงรับผิดชอบและตั้งใจทำงานนั้นๆ ค่อยไปอย่างเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำให้สำเร็จลุล่วงด้วยตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญและสามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ

ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีและยังสามารถเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของคนว่าเป็นคนที่มีความสามารถมีความสำคัญและมีความสำเร็จ (วินัย ธรรมศิลป์, 2527:27)

ความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่แผนการดำเนินงานสร้างชีวิต บุคคลใดที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน ย่อมชักจูงให้บุคคลอื่นมีความเชื่อมั่นตามได้และความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นพลังงานในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ (สมุท ศิริโชค, 2522:296-297)

สวนา พรพัฒน์กุล (2520:17) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่า บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคมถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะไม่เฉยเมยแต่ภาวะการณ์ต่างๆ ในสังคมของตน แต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้น ให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่อทุกๆ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนและความอยู่รอดของสังคม นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2535:2-4) ยังได้ให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองอีกว่าเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ต้องปลูกฝังให้เด็กและส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะมีบุคลิกภาพดีมองโลกในแง่ดีและมีความรู้ดีที่ปลอดภัยกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อม และยังเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในบุคคลเพราะการมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้แต่ละบุคคลดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีทำให้ได้รับความยอมรับจากสังคม มีความรู้ดีที่ปลอดภัยทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับและสะสมไว้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ ที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีค่าและมีความสามารถโดยจะแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ เช่น ชอบงานสร้างสรรค์ เพราะได้พบคนมาก กล้าปรากฏตัวต่อหน้าคนจำนวนมาก เป็นนักพูด มากกว่านักฟัง ชอบพูดต่อหน้าคนมาก ๆ ถ้าทำงานร่วมกับกลุ่มกันมักจะเป็นผู้แนะนำคนในกลุ่มให้รู้จักกัน และแน่ใจว่าตนเองจะเป็นผู้นำที่ดี ได้ถ้ามีผู้เปิดโอกาสให้ตัดสินใจ ในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า

ซูชีพ อ่อน โคนสูง(2516:25-28) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ 13 กลุ่ม คือ

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง กล้าไต่กล้าเสีย
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมุ่คณะ
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น

โรเจอร์สและมาสโลว์ (Rogers and Maslow, 1954) เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับตน ถ้าเด็กได้รับรู้ว่าคุณค่าที่ได้รับนั้นทำให้ตนเองมีค่ามีความสำคัญเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีต่อตน เด็กก็จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่ดี ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดให้เด็กแสดงลักษณะและพฤติกรรมที่เรียกว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Rogers and Maslow, 1954:411 อ้างถึงใน ประดิษฐ์ อุปรมัย, 2524:37-38) ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดีก็จะเกิดความรู้สึก เป็นปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และพยายามใช้วิธีปรับตัวต่อความคับข้องใจต่าง ๆ ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ (ประนอม สโรชมาน 2520 : 95)

เลขา ปิยะฉัตร (2523 : 245) กล่าวถึง ความนึกคิดเกี่ยวกับตนทั้งในแง่บวก และแง่ลบว่าเป็นความคิดพื้นฐานหรือความเชื่อเบื้องต้นที่จะนำไปสู่บุคคลมีหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความภาคภูมิใจ ในตนเอง เชื่อว่าตนมีความสามารถมีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้ว ย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ให้เกิดขึ้นได้และอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจ ไม่แน่ใจในความสามารถและค่าของตน ดังนั้นเด็กที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองจึงหมายถึง เด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

สมิท (Smith 1961 : 185) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีในบุคคลมากขึ้น

เพียงใคนั้น สามารถพิจารณาได้ จากความขัดแย้งระหว่างคนตามอัธยาศัย กับคนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งมากจะรู้สึกว่า ไม่มีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ ชอบพึ่งผู้อื่น

สมาคมการศึกษาเด็กแห่งอเมริกา (Child Study Association of America, 1955 : 185 - 186) แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นในเด็กที่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ เสมอ ๆ บุคคลยิ่งประสบผลสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะรู้สึกตัวเองว่าไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่นทำให้ความยุ่งยากใจต่างๆ ลดลงไป หรือหมดไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมในขณะที่เดียวกันเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะคอยแต่พึ่งผู้อื่นเสมอ ผลที่ตามมาก็คือ ขาดความกล้า ขาดต่อการจะกระทำกิจการในหน้าที่ของตนจะทำสิ่งใดต้องคอยถามหรือคอยปรึกษาอื่น ๆ ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ไม่กล้าที่จะทำสิ่งใดเพราะกลัวจะเกิดความเสียหายและผิดพลาด อาจกล่าวได้ว่าผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมักจะทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการไฝ่หาความสำเร็จในชีวิตการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลและสังคม

นอกจากนี้ยังมีผู้วิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคลระดับผู้นำ เช่น ดักเกอร์ (Dugger, 1969 : 1817-A) ศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำ และไม่เป็นผู้นำ พบว่าผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพแสดงตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสไตร์ส (Stires, 1970:3511-A) ที่ว่าผู้นำเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมากเท่าไร ก็ยิ่งได้รับสรรเสริญจากผู้อื่นมากเท่านั้น (ซูชิฟ อ่อน โลกสูง 2516 : 16) ส่วน บาร์ค (Baruch 1969 : 4-5) พบว่าผู้นำจะต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้ด้วยความสะดวก ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงมีความสำคัญมากเพราะเป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เด็กที่กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักคิด มีความคิดที่กว้างไกล กล้าที่จะตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่ต้องคอยพึ่งพาความคิดของผู้อื่นหรือไม่ต้องคอยถามคนอื่นอยู่ตลอดเวลาแม้ในเรื่องเล็กน้อย และยังเป็นพื้นฐานสำคัญส่วนหนึ่งที่ช่วยให้สามารถปรับตัวอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข กล้าที่จะติดต่อกัมพันธ์กับผู้อื่นก่อนทำให้มีเพื่อนมากขึ้น สามารถวางตัวได้เหมาะสม จากการวิจัยของ วิลเลียมส์ และ โคล (Williams and Cole : 478-481) สรุปผลได้ตรงกันว่าเด็กที่มีความนึกคิด เกี่ยวกับตนเองสูง มักจะสามารถปรับตัวได้ดี และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่คิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี และมีความพึงพอใจในตนเองอันจะเป็นผลให้เด็กแสดงลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ครูและเพื่อน เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ทั้งสิ่งแวดล้อมทางบ้านที่อบอุ่น สภาพโรงเรียนที่ไม่เข้มงวดจนเกินไป สภาพสังคมที่สอดคล้องกับค่านิยมหรือสิ่งที่จะปลูกฝังให้เด็ก จะช่วยสร้างและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็กเป็นอย่างดี

พื้นฐานทางครอบครัวมีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ดังที่ ประเสริฐ เข้มกลิ่นทุ่ง (2511 : 18) กล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็กในสังคมไทยว่า ครอบครัวไทยไม่ค่อยย่ำถึงความสำคัญของเด็ก ไม่เปิดโอกาสให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าให้แสดงความคิดเห็น กลายเป็นคนเกรงอำนาจขาดความเป็นตัวของตัวเอง เมื่อได้รับการปลูกฝังลักษณะเหล่านี้จึงทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

การศึกษาของ สโตรทเธอร์ (Strother) แจ็ค (Jack) และเพจ (Page) พบว่าการได้รับการยอมรับจากครอบครัวจะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความคิดเรื่องการนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกฝนตนเองจะเพิ่มเติมทักษะและความสามารถให้สูงขึ้นจะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการ และกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงานอยู่ (Strother Jack and Page cited in Breckenridge ,1955 : 80,249)

มานิดา ทองทวี (2526 : 12) กล่าวว่า บรรยากาศที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก็คือบรรยากาศในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เป็นประชาธิปไตย ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกกล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเอง

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า พื้นฐานทางครอบครัวอันได้แก่การอบรมเลี้ยงดู ความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ทศนคติและความสัมพันธ์ที่กระหว่าง พ่อ แม่ ลูก เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองอย่างยิ่งเพราะเด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีค่า

เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ต้องการของครอบครัว นอกจากนี้ ครูและเพื่อนก็เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งเช่นกัน และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ตัวเด็กเองต้องมีส่วนสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับตัวเองด้วยเช่นกัน

สมิต อาชวามิงกุล (2526 : 85-86) ได้กล่าวถึงวิธีฝึกตนเองให้มีความเชื่อมั่นว่า

1. รู้ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนเอง และหมั่นช่วยตนเองให้มากที่สุด
2. รู้จักนับถือตนเอง (Self Respect) เชื่อในความสามารถของตนและไม่ดูถูกตนเอง
3. ฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น
4. อย่าคิดว่าทำไม่ได้ แต่คิดเสมอว่าทำได้ คิดในทางบวก อย่าคิดในทางลบ คือไม่คิดว่าแย่ ไม่

ไหว ไม่เอา ไม่สู้ ฯลฯ

5. หักปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี เช่น ไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก เป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง กล้าหาญไม่ทอดถอย เป็นต้น

ไซมอนด์ส (Symonds , 1964:85-86,89) กล่าวถึงองค์ประกอบ 4 อย่างที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองคือ

1. ทราบความตามที่คุณต้องการ
2. คิดในสิ่งที่คุณเห็นว่า จะกระทำสำเร็จ
3. สามารถตัดสินใจได้
4. ลงมือกระทำจริง ๆ ในสิ่งที่ตัดสินใจดีแล้ว

อศมโนทัศน์กับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับ พื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งในการมีความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลก็คือ การมีอศมโนทัศน์ หรือความรู้สึกรู้จักคิดเกี่ยวกับตนเอง ในแง่ดี

อศมโนทัศน์ (self-concept) หมายถึง การรับรู้ตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยทางร่างกาย ได้แก่ การรับรู้ตนเองในเรื่องรูปร่างหน้าตา สุขภาพ ส่วนทางด้านจิตใจ ได้แก่ เรื่องอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเอง (Herlock , 1964 : 525-529) เคนเคอร์ (Kendler) กล่าวถึงความหมายของ อศมโนทัศน์ไว้ว่า ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจะเกิดขึ้นตาม

ลำดับในแต่ละช่วงของอาการประหม่นค่าตนเองนั้น จะเปลี่ยนไปตามวุฒิภาวะ ซึ่งบุคคลจะค้นพบแนวทางใหม่ๆ ในการตัดสินใจตนเอง(Kendler,1963 : 459-461) ส่วน เจอร์ซิลด์ (Jersild , 1963 : 7) ได้ให้คำจำกัดความว่า อึดมโนทัศน์คือ โลกภายในบุคคล เป็นผลรวมของความรู้สึก ความคิดซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ถึงความคงอยู่ของคนว่า คนคือใครมีสิ่งใดรวมทั้งความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับลักษณะนิสัยและคุณสมบัติของตนเอง ส่วนทิสนา แชมมณี (2526:14) กล่าวถึง อึดมโนทัศน์ว่า คือความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองอันเป็นผลรวมมาจากการรับรู้ของคนที่มีต่อตนเอง เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น

อึดมโนทัศน์มิได้มีความสำคัญที่เป็นพื้นฐานสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองเท่านั้นหากแต่ยังมีความสำคัญในฐานะที่เป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลแสดงออกมา(Adler,1976:186) รวมทั้งมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล(ประนอม สโรชมาน,2520:95) บลูม(Bloom,1977:194)กล่าวว่า ผู้ที่มีอึดมโนทัศน์ในทางบวกจะมีบุคลิกภาพที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนพร้อมที่จะแสดงความสามารถของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและในทำนองเดียวกัน โรเจอร์ส(Rogers,1962:21-23) กล่าวว่า ผู้ที่มีอึดมโนทัศน์ในทางบวกจะมีบุคลิกภาพที่มีความวิตกกังวลต่ำและมีความสามารถในการเป็นผู้นำ

พื้นฐานของอึดมโนทัศน์ เกี่ยวเนื่องกับเรื่องของ “ตน”(self) ซึ่งตามแนวคิดของนักจิตวิทยานั้น “ตน” มีอยู่ด้วยกัน 3 ประการ ได้แก่ “ตนจริง” “ตนในอุดมคติ” และ “ตนตามการรับรู้ของผู้อื่น” ตนจริง คือ การรับรู้ว่าคุณเองเป็นใคร มีความสามารถเพียงใดมีความซับซ้อนใจหรือกังวลอย่างไร ตนในอุดมคติ คือ ตนที่บุคคลอยากจะเป็นซึ่งโดยมากคนรักมีความปรารถนาให้ตนเองดีกว่าที่เป็นอยู่จริง ส่วนตนตามการรับรู้ของผู้อื่นคือการรับรู้ของผู้อื่นว่าคุณเป็นอย่างไร มีส่วนดีและส่วนไม่ดีอย่างไร(Horney,1942:22-23) การมีตนในอุดมคติสูงเกินไปจะทำให้เกิดการไม่ยอมรับตนเองขึ้นได้ ส่วนการยอมรับในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นจากความสอดคล้องระหว่าง ความจริง ตนในอุดมคติและตนตามการรับรู้ของผู้อื่น(Adler,1967:186)

อึดมโนทัศน์เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆโดยบุคคลจะสะสมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมจนเกิดเป็นอึดมโนทัศน์ขึ้น (ทิสนา แชมมณี,2526:14) พัฒนาการและการฝึกแบบแผนของการกระทำรวมทั้งการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ

ตนเอง เป็นสิ่งที่เด็กมีมาตั้งแต่เกิด ความคิดเห็นนี้จะไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใดและไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งหมดหากแต่จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆและต่อเนื่องกันในทุกระยะของขั้นพัฒนาการของบุคคล(Ames,1970:29-30)

ลินด์ซีย์และฮอล (Lindzey and Hall ,1965:429 อ้างถึงใน อุทัย เพชรช่วย,2528:46) ได้แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านค่านิยมเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์(Academic Value) ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา นิสัยในการเรียน แรงจูงใจ ทักษะในการอ่าน แรงกดดันจากทางบ้าน การแข่งขันเกี่ยวกับความสามารถและการเลือกอาชีพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล(Interpersonal Relationship) ซึ่งคือความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสามารถในการคบเพื่อน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์(Emotion Adjustment) ซึ่งคือ ความรู้สึกต่อตนเองทางด้านความกดดันของอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเครียดและความเหนื่อยหน่าย

ส่วนไวลีย์(Wylie,1968:741) แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.Actual-Self Concept คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ของคนว่าตนเป็นอย่างไร เช่น เป็นคนมีเหตุผล เป็นคนดี การรับรู้เกี่ยวกับตนชนิดนี้เรียกว่า “ตนตามอศภาพ” (Actual Self) ซึ่งแบ่งออกเป็นสองชนิดคือ Social-Self Concept เป็นทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่นในสังคมรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร Private-Self Concept เป็น ทัศนคติหรือความเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร

2.Ideal-Self Concept คือทัศนคติหรือความคิดเห็น การรับรู้เกี่ยวกับตนว่าตนอยากเป็นคนตามอุดมคติอย่างไร เช่น อยากเป็นคนสวยที่สุด ปราบปรามจะมีความสุข เป็นต้น หรือเรียกการรับรู้ชนิดนี้ว่า “ตนตามปณิธาน”(Ideal-Self)ซึ่งแบ่งออกเป็นสองชนิด คือ Own-Ideal Self Concept คือ ทัศนคติหรือความเห็นเกี่ยวกับตนว่าตนอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร Concepts of Others's Ideal for one คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนว่า อุดมคติของคนอื่นๆในสังคมนั้นตั้งไว้กับตนอย่างไร

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้นผันแปรไปตามวัยและสภาพแวดล้อมของบุคคล เช่น ในวัยเด็ก อิทธิพลจะมาจากบิดามารดา พี่น้อง เพื่อนและครู ในวัยผู้ใหญ่อิทธิพลจะมาจากคู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน บุตร และนายจ้าง เป็นต้น ส่วนในวัยรุ่น อิทธิพลมาจาก เพื่อน คู่สมรส และบุตรหลาน (Hurlock,1974:126) ลักษณะการมองตนเองของบุคคลยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอีก

หลายประการ เช่น ประสบการณ์ในอดีตของบุคคลการอบรมเลี้ยงดู ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมในสังคมเป็นต้น

บุคลิกภาพที่สมดุลของบุคคลรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองนั้นล้วนมีส่วนสัมพันธ์กับอัत्मโนทัศน์ซึ่งเป็นแบบแผนของบุคลิกภาพ(อารี รังสินันท์,2524:76)ซึ่งในการพัฒนาอัत्मโนทัศน์ของเด็กนั้นโรงเรียนมีบทบาทเป็นอย่างยิ่ง อ่ำไพ ศิริพัฒน์ (2515:99) กล่าวว่า ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กโดย สิ่งที่ครูกระทำทัศนคติที่ครูแสดงออกมารวมทั้งบรรยากาศที่ครูสร้างขึ้นล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็กทั้งสิ้น พรรณี ชูทัย (2522:261-262) ได้เสนอแนวคิดในการที่ครูจะช่วยพัฒนาอัत्मโนทัศน์ของผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนการสอน โดยการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนไว้ดังนี้

1.บรรยากาศที่ท้าทาย(Challenge) โดยกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อให้เด็กประสบผลสำเร็จในการทำงาน พுகให้เด็กรู้สึกว่าคุณเชื่อในความสามารถของเด็กที่จะทำงานนั้นๆแม้ว่าจะเป็นงานที่ค่อนข้างยาก ให้เด็กรู้สึกมีอิสระที่จะทำ อย่าให้รู้สึกว่าถูกบังคับ

2. บรรยากาศที่มีอิสระ(Freedom) บรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กมีการยอมรับนับถือตนเอง(Self-esteem) คือบรรยากาศที่มีอิสระ เด็กมีโอกาสที่จะเลือกซึ่งเด็กจะสามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่า ทั้งนี้รวมถึงโอกาสที่จะทำผิดพลาดด้วยบรรยากาศเช่นนี้จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ เด็กจะเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะศึกษาค้นคว้าไม่เกิดความตึงเครียด

3. บรรยากาศซึ่งมีการยอมรับนับถือ (Respect) การที่ครูเห็นคุณค่าในตัวเด็กจะเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนามโนภาพแห่งตนของเด็ก ในการเรียนการสอนไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความรู้สึกที่ครูเห็นว่าเด็กเป็นบุคคลสำคัญ มีคุณค่าและสามารถเรียนได้ ถ้าครูมีความรู้สึกเช่นนี้ให้กับเด็กอย่างจริงจังจะมีผลต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของเด็ก เด็กจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง

4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น(Warmth) ความรู้สึกทางด้านจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนเช่นเดียวกับการที่เด็กตระหนักว่าตนเองมีคุณค่า ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจเป็นมิตร ยอมรับตลอดจนให้ความช่วยเหลือจะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเรียนของเด็กเป็นอันมาก

5. บรรยากาศแห่งการควบคุม (Control) เด็กที่อยู่ในบรรยากาศที่ปล่อยปละละเลยตามสบาย (Permissive) จะพัฒนาการยอมรับนับถือในตนเองได้น้อยกว่าเด็กที่อยู่ในบรรยากาศแห่งการควบคุม

ดังนั้นจึงจำเป็นที่ครูจะต้องฝึกให้เด็กมีวินัย แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องทำอยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้เด็กเข้าใจว่าทำไมจึงต้องทำหรือไม่ทำสิ่งต่างๆ การพูดของครูต้องสุภาพและมีความหนักแน่น ต้องไม่ให้สิทธิพิเศษกับเด็กบางคนคือ ทุกคนต้องทำตามระเบียบเหมือนกัน

6.บรรยากาศแห่งความสำเร็จ(Success)การเห็นชอบจากครูซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กจะมีผลต่อความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่างๆของเด็กครูที่ฉลาดจะพูดถึงจุดที่เด็กประสบความสำเร็จมากกว่าพูดเกี่ยวกับความล้มเหลว การที่เราคำนึงถึงแต่ความล้มเหลวจะมีผลทำให้ความคาดหวังต่ำ คนเราจะเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นมีไ้จากความล้มเหลว แต่จะเรียนรู้จากความสำเร็จ

การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอัคม โนทัศน์เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล การพัฒนาดังกล่าวนี้อาจกระทำในช่วงเวลาใดของชีวิตก็ได้ แต่ช่วงที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือช่วงเวลาที่บุคคลเริ่มต้นมีพัฒนาการในคน ซึ่งได้แก่ ช่วงอายุ 6-12 ปี (Strang , 1957:78 อ้างถึงใน สุริน คล้ายรามัญ,2528:18) อัคม โนทัศน์นั้นนอกจากจะเป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมแล้วยังเป็นกระบวนการการเรียนรู้(Learning Process)ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ (พรพนทิพย์ ภะกะนันท์,2516:65) วิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงอัคม โนทัศน์ของบุคคล อาจแบ่งได้เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาวและระยะสั้น โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาวประกอบด้วย การใช้ Psychotherapy โดยการสร้างสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจและความเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานชนิดนั้นๆให้ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้อัคม โนทัศน์ของเขาสูงขึ้น การใช้ Psychotherapy นั้นต้องพิจารณาใช้ให้ถูกต้องตามเหตุการณ์ เช่น ถ้าบุคคล ไม่เชื่อว่าเขาจะเป็นผู้นำได้ก็ควรพยายามสร้างสถานการณ์ให้บุคคลได้มีโอกาสเป็นผู้นำ สร้างเสริมให้เกิดกำลังใจและเชื่อมั่นจนทัศนคติที่ไม่ดีต่อตัวเองของเขาหายไปและการให้คำปรึกษาแนะแนว(Counseling) เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเปลี่ยนแปลงอัคม โนทัศน์ของมนุษย์ได้ ผู้ที่มีปัญหาที่ต้องอาศัยการแนะแนว(Counsellor) ช่วยแก้ปัญหาด้วยวิธีตัวต่อตัว(face to face) ซึ่งจะทำให้อัคม โนทัศน์ของบุคคลเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น ได้แก่ การใช้ผู้นำแบบอย่าง (real model) การใช้สิ่งที่มีชีวิตเป็นแบบอย่าง ผู้ที่มีอิทธิพลเหนือบุคคลนั้นก็สามารถที่จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงอัคม โนทัศน์ของคนคนนั้นด้วยเช่น ผู้ที่เขาเลื่อมใสในทางวิชาการ บิคมารดา ครู หรือเพื่อนสนิท และ แบบอย่างโดยจินตนาการ(imagined model) คือการที่เราสมมติแบบอย่างที่ดีขึ้นมาเป็นลายลักษณ์

อักษรหรือโดยวาจา ถ้าหากแบบอย่างโดยจินตนาการนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้นก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนทัศนคติระดับระยะสั้นของบุคคลนั้นได้

ไวน์โฮลด์และฮิลเฟิร์ต (Weinhold and Hilferti, 1983 :243 อ้างถึงใน ปีทมา เรณูมาร, 2539:114-116) ได้กล่าวว่า การฝึกทักษะเพื่อเพิ่มพูนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยทักษะ 4 ด้านซึ่งได้แก่ ทักษะการติดต่อสัมพันธ์ (Contact skills) ทักษะการยอมรับตนเอง(Acceptance skills) ทักษะการควบคุมตนเอง(Influence skills) ทักษะการมั่นคงในตนเอง(Constancy skills) โดยคำจำกัดความของทักษะทั้งสี่ประการมีดังนี้

ทักษะการติดต่อสัมพันธ์ (Contact skills) ได้แก่การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดี โดยการแบ่งปันความรู้สึกและการได้รับความอบอุ่นรวมทั้งความเอาใจใส่จากผู้อื่น สร้างความเชื่อมโยงและทำความเข้าใจกับประสบการณ์ในอดีต และความเป็นมาของตนเอง ให้ความสำคัญกับตนเอง ให้ความสำคัญกับผู้อื่น ตระหนักว่าบุคคลและสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่นั้นล้วนมีความสำคัญในตนเอง เชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกและร่างกายให้สัมพันธ์กันได้

ทักษะการยอมรับตนเอง (Acceptance skills) ได้แก่การเรียนรู้ประสบการณ์รู้ว่าตนเองมีคุณค่า รู้ว่าบุคคลอื่นมีคุณค่า รู้ว่าคนแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตน คือ สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างที่คนอื่นไม่สามารถทำได้ สามารถแสดงออกในวิถีทางแห่งตน สามารถใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ พอใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล

ทักษะการควบคุมตนเอง(Influence skills) ได้แก่ สามารถกระทำในสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ สามารถกระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้ มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ สามารถควบคุมตนเองได้ดีภายใต้ความกดดันและความตึงเครียด สามารถเผชิญกับความล้มเหลวได้

ทักษะความมั่นคงในตนเอง (Constancy skills) ได้แก่ ไม่หวั่นไหวต่อบุคคลที่ไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมของตนเอง ยอมรับในความคิดพลาดหรือความไม่สมบูรณ์ของตนเอง กล้าเสี่ยงกระทำสิ่งใหม่ๆ ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นโดยไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้

ทักษะที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นภายในบุคคล เนื่องจากการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับบุคคลจะเป็นพื้นฐานให้บุคคลพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ หลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) หรือพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) ซึ่งมีทฤษฎีที่น่าสนใจดังนี้

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม(Social Cognitive Theory) ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา แบนดูราให้ความหมาย “การเรียนรู้” เช่นเดียวกับนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ซึ่งก็คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่การตีความหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขานั้นแตกต่างไปจากคนอื่น ๆ โดยแทนที่จะมองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงในแง่ของการแสดงออก(performance) คือบุคคลจะต้องแสดงออกจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการเรียนรู้ แต่แบนดูรากลับมองว่า การได้มาซึ่งความรู้ใหม่(acquired) โดยยังไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก ก็ถือเป็นการเรียนรู้ได้ การเรียนรู้ของแบนดูรา มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออกและการแสดงออกของพฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมีอยู่ว่า พฤติกรรมของบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนไปจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยส่วนบุคคลเช่น สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งการกำหนดซึ่งกันและกันของแต่ละปัจจัยนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเท่าเทียมกันและไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆกัน นอกจากนี้แบนดูรายังมีความเชื่อว่า คนส่วนใหญ่ต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเน้นแนวคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดของการกำหนดตนเอง(Self-Regulation) และแนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy) (แบนดูรา, 1989 อ้างถึงใน สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2539:47-60)

ในแนวคิดเรื่องการเรียนรู้โดยการสังเกต(Observational Learning) นั้น แบนดูรา เชื่อว่า การเรียนรู้ของคนส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ผ่าน “ตัวรูปแบบ” ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ตัวแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ(Live Model)และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์(Symbolic Model)เช่น สื่อต่างๆหน้าที่ของตัวแบบแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ เช่นเด็กหัดพูด ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นและทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม(Fischer and Gochros, 1975 และ Ross, 1981 อ้างถึงใน สม โภชน์ เอี่ยม

สุภายิต,2539:51) การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบมีกระบวนการ 4 ขั้นตอนได้แก่ กระบวนการตั้งใจ(Attentional Process) กระบวนการเก็บจำ(Retention Process) กระบวนการกระทำ(Production Process)และกระบวนการจูงใจ(Motivational Process)

แนวคิดต่อมาคือแนวคิดเรื่องการกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นแนวคิดที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของคนนั้น ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่คนยังสามารถกระทำบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งเบนคูราเรียกความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวว่าการกำกับตนเอง การกำกับตนเองนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาโดยกลไกการกำกับตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation)ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองบุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่จึงจะสามารถตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมใดควรจะเปลี่ยนแปลงกระบวนการต่อมาได้แก่ กระบวนการต่อมาได้แก่ กระบวนการตัดสิน(Judgement Process)และกระบวนการสุดท้ายได้แก่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง(Self-Reaction) (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต,2539: 55)

ในแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy)นั้นเบนคูราได้ให้คำจำกัดความว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เบนคูราเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยบุคคล 2 คน ที่มีความสามารถไม่ต่างกันอาจแสดงออกถึงความสามารถขึ้นในระดับที่ต่างกันได้ ถ้าคนทั้งสองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน เบนคูราเชื่อว่าความสามารถของคนไม่ตายตัว แต่ยืดหยุ่นตามสภาพการเรียนรู้ โดยสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกได้แก่การรับรู้ความสามารถของคนในสภาวะการณ์นั้นๆ การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยและสามารถประสบความสำเร็จในที่สุดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอยู่ 4 ประการได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ(Mastery Experiences)การใช้ตัวแบบ(Modeling)การใช้คำพูชักจูง(Verbal Persuasion)และการกระตุ้นทางอารมณ์(Emotional Arousal) (Evans,1989 อ้างถึงใน สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต,2539:58-59)

ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

พื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมาจากการที่บุคคลมีทัศนคติในทางบวก ซึ่งก็คือการมองตนเองในแง่ดี มีความภาคภูมิใจเคารพและพึงพอใจในตนเอง(Self-esteem) นอกจากนี้ลักษณะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองยังรวมถึงการมีความมั่นคงทางจิตใจ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กล้าคิด กล้าตัดสินใจ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และกล้าเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจในความสามารถของตนเอง ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองนั้นประมวลได้ดังต่อไปนี้

ตามแนวคิดของ เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์(Fensterheim and Bear,1975:20)ลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1.รู้สิทธิอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำ 2.เป็นผู้มีความสามารถติดต่อกับบุคคลทั่วไปได้ทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้าเพื่อนฝูงและคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผยตรงไปตรงมาซื่อสัตย์และเหมาะสมกับกาลเทศะ 3.เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นกระทำสิ่งต่างๆในชีวิตให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่คอยให้สิ่งใดช่วย 4.เป็นผู้ที่กระทำในสิ่งที่ตนภูมิใจ ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ไม่คือร์นเอาชนะในสิ่งที่รู้ว่าไม่อาจเอาชนะได้ เมื่อพยายามทำดีที่สุดแล้วผลที่ตามมาไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ก็ยังคงความเคารพในตนเองไว้ได้

คลีเมส และ บีน(Clemes and Bean,1981 quoted in Walz,1992:420)กล่าวถึงลักษณะดังกล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี มีความรับผิดชอบกับการกระทำที่ตนได้มีส่วนร่วม อดทนต่อความไม่สมหวัง มุ่งหาสิ่งใหม่ๆอย่างกระตือรือร้น มีความรู้สึกล่าสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมของตน และสามารถแสดงความรู้สึกรักของตนเองได้

แบรนเดน (Branden,1983:8-10) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

- 1.มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวที่แจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา
- 2.สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ
- 3.สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรักความซาบซึ้งต่างๆ
- 4.สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดต่างๆ

5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่วิตกกังวล เป็นไปตามธรรมชาติ

6. มีความกลมกลืนเป็นอย่งดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว

7. มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็น เกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่และ โอกาสใหม่ๆ

ในชีวิต

8. สามารถที่จะสนุกสนานกับชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น

9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย

10. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

11. สามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

แบรนเดน(Branden quoted in Walz,1992:16) กล่าวว่า ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของความมั่นใจในความสามารถที่จะคิด และเผชิญหน้ากับสิ่งท้าทายในชีวิต มั่นใจในสิทธิที่จะมีความสุข มีความรู้สึกว่าคนใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าตามที่เห็นสมควร รวมทั้งสามารถแสดงออกถึงความต้องการของตนเอง และมีความสุขกับผลของความเพียรพยายามของตนเอง

ส่วนแนวคิดของวิลลิส(Willis,1995:11) ลักษณะดังกล่าวได้แก่ 1.เป็นคนเปิดเผยข้อเท็จจริงต่อตนเองและบุคคลอื่น 2.เป็นผู้ที่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3.เป็นผู้แสดงความเข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้ 4.สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องพาดพิงถึงบุคคลอื่น 5.เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้ 6.สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ 7.มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเอง 8.เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น 9.สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนต้องการได้ 10.มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น 11.เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่น และคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของตน 12.แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ 13.เป็นผู้ที่ยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง

ลินเดนฟิลด์ (Lindenfield,1995:4-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1.สงบและรู้สึกผ่อนคลาย(Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้กำลังเผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏบนใบหน้า แม้เมื่อได้รับความกดดันอย่างสูง ก็สามารถกลับคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

2. ดูแลตนเองดี (Well-Natured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องของการดูแลตนเองและการออกกำลังกาย ซึ่งรวมไปถึงการเลือกแบบการแต่งกาย และการไม่ละเลยสุขอนามัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

การดื่ม และการนอนหลับรวมทั้งยังดูแลร่างกายของตนเองเป็นพิเศษเมื่อดกอยู่ภายใต้ความกดดันหรือเจ็บป่วย

3. มีพลังและจุดมุ่งหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางที่ดี

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึกรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษาทักซึ่งบังชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ทันทีและสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (Positive and Optimistic) มักจะไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความกลัว เมื่อพบความผิดพลาดขณะกำลังเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งไม่คุ้นเคยก็จะสังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย สามารถลดความกดดันและกลับมาเผชิญปัญหาใหม่ด้วยความกระตือรือร้น และมองเห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในสิ่งที่สนใจ

6. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Self-reliant) สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม และสามารถประนีประนอมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถให้กำลังใจในการพัฒนาของบุคคลอื่น และเป็นผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriate Assertive) สามารถยื่นกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) ดำรงตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ยินรับรู้ข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง อันจะทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม (2519:32) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. ด้านค่านิยมผลสัมฤทธิ์ ได้แก่ การมุ่งสู่ความสำเร็จ มีความเป็นผู้นำ พึ่งพาตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบในผลงาน มีความมานะพยายามและอดทน มีความหยิ่งในศักดิ์ศรีและรักเกียรติ มีความพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ได้แก่ มีความวิตกกังวลต่ำ มองโลกในแง่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการตัดสินใจ

3.ด้านการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ มีความยุติธรรม มีความเอื้อเฟื้อกับผู้อื่น เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความรับผิดชอบในงานส่วนรวม

มาตี วงศ์แก้ว (2526:6) กล่าวว่า ไร่ว่า ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความกล้าในการคิด การพูด และการกระทำ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีความเป็นผู้นำ ส่วนสุริพร กุณนาม (2534:8) กล่าวว่า ไร่ว่า ลักษณะที่สำคัญของการมีความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่ การเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตน พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่หวั่นวิตกในความสามารถของตนเอง

จากลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง ดังได้มีผู้กล่าวว่าแล้วนั้นสามารถประมวลลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้านได้แก่ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คือสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่รู้สึกวิตกกังวล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ด้านการกล้าแสดงออก คือมีความกระตือรือร้น ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงออกถึง ความสามารถของตน มีความเป็นผู้นำ ด้านการกล้าตัดสินใจคือ สามารถตัดสินใจได้อย่างดีด้วยตนเอง ในสถานการณ์ต่างๆ ด้านกล้าเผชิญความจริงคือ สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้านความคิดสร้างสรรค์คือ มีความคิดริเริ่ม สามารถคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี

ความเชื่อมั่นในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการเรียนของเด็กนั้น นอกจากจะประกอบด้วยความสามารถในด้านสติปัญญาแล้ว องค์ประกอบอื่น ๆ ก็มีอิทธิพลต่อผลการเรียนดังเช่น จีรพร โพธิ์สุวรรณ(2519:15) กล่าวว่าองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่ความสามารถทางด้านสติปัญญาต่างก็มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเองก็มีอิทธิพลทางการเรียนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ประดิษฐ์ อุปรมย์ (2524 , 261) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก็มีอิทธิพลต่อการเรียนด้วย ความนึกคิดเกี่ยวกับตนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เด็กที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตน มักจะมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียน ในขณะที่เด็กมีปัญหา มักจะมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่

ไม่ดี ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็เป็นส่วนหนึ่งของความนึกคิดเกี่ยวกับของเด็ก ซึ่งได้พัฒนาขึ้นมาควบคู่ไปกับความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับคนในด้านอื่นๆ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจึงมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กด้วย เด็กที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะเห็นว่าตนมีความสามารถและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และในขณะเดียวกันเด็กเหล่านี้ก็จะมีความนึกคิดที่ดีกับผู้อื่นด้วย (Combs, 1964:47-51) นอกจากนี้ เฮาส์ (House, 1988 :264) ยังกล่าวว่างค์ประกอบแรกที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนก็คือความเชื่อมั่นในตนเองเพราะว่าถ้าไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองและความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเอง นักเรียนผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Purkey (1970:2) ที่เชื่อว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเป็นแรงผลักดันเบื้องต้น (Primary force) ที่ทำให้เด็กพยายามทำงานให้บรรลุเป้าหมาย อันมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาจกล่าวได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมกรรมการเรียนของเด็กเด็กที่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนอยู่ในระดับใด ก็จะพยายามปรับตัวให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่าที่ตนคิดว่าควรจะเป็น นักเรียนที่คิดว่าตนมีความสามารถและเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มักจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่านักเรียนที่รู้ว่าตนมีความสามารถแต่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้นักเรียนที่มีความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนและมีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะเป็นนักเรียนที่มีความสำเร็จในการเรียน มีการปรับตัวทางด้านอารมณ์และสังคมได้ดีอีกด้วย (นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ, 2535:64-66)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับผลการเรียนที่ต่ำของเด็กนั้นอาจมาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ไม่เพียงแต่การที่มีระดับสติปัญญาค่ำเท่านั้น แต่อาจจะเป็นผลจากการที่นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำก็ทำให้ให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ฟลาเฮอร์ตี และ รุทเซล (Flaherty and Reutzell, 1965:409-411) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนสูง และนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัย เม้าท์เมอริซี (Mount Mercy College)

โดย ฟลาเฮอร์ตี้ ได้ใช้คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการเรียนในชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง 37 คน และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 37 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ได้คะแนนบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซาเวจ (Savage, 1968:543) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งเด็กชายและหญิง พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงตัวและเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient, I.Q.) มีค่าเท่ากับ .067 และความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงตัวและ A.Q. (Arithmetic-Quotient) มีค่าเท่ากับ .235 โดยสหสัมพันธ์มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 อาจกล่าวได้ว่านักเรียนที่มีการแสดงตัว ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่าใดก็จะมีสติปัญญาหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ริเบท (Riblett, 1980:642-A) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีต่อผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในช่วงเวลา 10 ปี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียน จำนวน 366 คน ปีการศึกษา 1969 ถึง 1978 โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม 453 ข้อ พบว่าองค์ประกอบที่ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มากที่สุด ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีวินัยในตนเอง ครูผู้สอนและการศึกษาด้วยตนเอง

เชนนอน (Shannon, 1982:1430-A) ได้ศึกษาผลการวิเคราะห์ความเข้าใจเกี่ยวกับความถนัดในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนผิวดำกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนผิวดำชายและหญิง ในชั้นมัธยมศึกษาปลายระดับ 11 จำนวน 56 คน โดยใช้มาตรวัดความถนัดของคัตตัน (The Dutton Attitude Scale) มาตรวัดความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนคณิตศาสตร์ของเพนเนมา-เชอร์แมน (The Pennema-Sherman Mathematics Self-Confidence Scale) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของแคลิฟอร์เนีย (The California Achievement Test Mathematics) พบว่า ตัวแปรที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงขึ้น คือความถนัดในการเรียนคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเอง

สมคิด ไชยอันบูรณ (2511:20-21) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนสาริทธิพิทยาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 52 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่มีความสามารถ

ทางการเรียนสูงและต่ำกลุ่มละ 26 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามบุคลิกภาพHSPQ (High School Personality Questionnaire) ได้สรุปผลการวิจัยว่า นักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการรับผิดชอบ และความสามารถในการบังคับตนเองมากกว่านักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ โดยอภิปรายเหตุผลว่า ลักษณะบุคลิกภาพเหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมการเรียนของนักเรียนทั้งสิ้น

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2517:64-65) ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ลักษณะอย่างหนึ่งของนักเรียนในส่วนกลางที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงคือมีบุคลิกภาพ ด้านการยอมรับตนเอง กล่าวคือ เป็นคนฉลาด กล้าพูด มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นคนร่าเริง

วาสุกรี รัชกุล (2526:81) ได้ศึกษาความคิดเห็นของครูและนักเรียน เกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 โรงเรียน แยกเป็นครูผู้สอนคณิตศาสตร์ 38 คน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูง 42 คน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่สูง 387 คน รวมทั้งสิ้น 467 คน สรุปผลการวิจัยได้ว่า ลักษณะเฉพาะที่เด่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูง ด้านบุคลิกภาพสองอันดับแรกคือ มีความอยากรู้อยากเห็นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์รงค์เลิศ (2530:87) ได้ศึกษาผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแจรงร้อน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน สรุปผลการวิจัยได้ว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการวัดด้วยแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง โดยครู แต่จากการวัดด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2534:63) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็น

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 โดยสุ่มโรงเรียน 8 กลุ่ม โรงเรียน ได้จำนวน 8 โรงเรียน โรงเรียนละ 1 ห้อง ได้ตัวอย่าง ประชากร จำนวน 352 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกันมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีส่วนส่งผล ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนก็คือความเชื่อมั่น ในตนเองถ้าไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองและความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองแล้วนักเรียนผู้นั้นก็ไม่สามารถ ที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างเต็มที่ได้เนื่องจากลักษณะของผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะ เป็นคนที่มีความขลาดกลัว ไม่แน่ใจในตนเอง ขาดความรู้ความกล้าหาญในทางชอบธรรม และอาจนำไป สู่ความเกียจคร้าน

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยทั่วไปจะนำเกมประเภทต่างๆมาประกอบการสอน เกมที่ ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ในการ เรียนการสอนแตกต่างกันไป เช่น นำนักเรียนเข้าสู่วิชาการใช้ในระหว่างการเรียนการสอนเพื่อให้ นักเรียนมีความสนใจในการฝึกทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงความสามารถของตนเองทำ การปรับปรุงแก้ไขความสามารถในการเล่นของตนเองได้โดยมีผู้สอนเป็น ผู้แนะนำ นอกจากนี้เกมยัง เป็นสื่อที่ทำให้นักเรียน ได้มีส่วนร่วมแสดงออกพฤติกรรมซึ่งจะทำให้ผู้สอนรับรู้ถึงบุคลิกลักษณะของ ผู้เรียนแต่ละคนและสามารถที่จะหาทางแก้ไขบุคลิกลักษณะหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้เรียน ได้ เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเกมอีกประเภทหนึ่งที่วิชาพลศึกษานำมาใช้ประกอบการสอนเพราะคุณลักษณะ ของเกมกลุ่มสัมพันธ์นั้นผู้เรียนทุกคนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้แสดงออกทั้งทางร่างกายและความ คิดเห็น ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ เผชิญปัญหาและอุปสรรคร่วมกันภายในกลุ่ม รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ ของตนรวมถึงมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนสามารถนำข้อมูลและข้อคิดเห็นของ เพื่อนในกลุ่มมาเป็นภาพสะท้อนให้กับตนเองว่ามีข้อบกพร่องด้านใดและจะแก้ไขข้อบกพร่องของตน เองอย่างไรซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับบุคลิกภาพและพฤติกรรมของนักเรียนด้วย

จะเห็นได้ว่าเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาจะทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ตรงตามจุดมุ่งหมาย ของวิชาพลศึกษาที่ต้องการจะพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา เกมกลุ่มสัมพันธ์แตกต่างจากการเล่นเกมหรือกีฬาอื่นๆตรงที่ไม่เพียงแต่จะให้ความสนุกสนานเท่านั้นแต่

ยังเน้นขั้นตอนในการเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง การให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงพฤติกรรมของตนเองจากปฏิกิริยาของเพื่อนในกลุ่มและให้ข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ชัดเจนร่วมกัน

ความหมายของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา หมายถึง เกมพลศึกษาที่มีกระบวนการกลุ่มเน้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม แต่ละเกมจะมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้แนะนำขั้นตอนต่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึกรับข้อเสนอแนะและช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา มีลักษณะเป็นเกมทักษะขั้นมูลฐาน มิลเลอร์และวิทคอมบ์ (Miller and Whitcomb, 1969: 87 quoted in Ball and Capriano, 1978:48) กล่าวว่า “กิจกรรมเกมทักษะขั้นมูลฐาน อาจอธิบายได้ว่าเป็นกิจกรรมที่อาศัยการเตรียมตัวน้อยที่สุด โดยเปิดโอกาสให้ผู้เล่นทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้มากที่สุด”

ซูร์ (Schurr, 1967:315 quoted in Ball and Capriano 1978:49) กล่าวว่า “เกมทักษะขั้นมูลฐาน ประกอบด้วยกติกาต่างๆ ไม่มากนักและอุปกรณ์เล็กน้อยหรือไม่มีอุปกรณ์ เลย เกมเหล่านี้ใช้ทักษะพื้นฐานง่ายๆอาจปรับให้เข้ากับสภาพพื้นที่ที่มีอยู่และแบ่งกลุ่มผู้เล่นตามจำนวนที่มีขนาดแตกต่างกันได้”

คุณลักษณะของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาประกอบด้วยคุณลักษณะทั่วไปของเกมดังนี้คือ ประกอบด้วยผู้เล่นจำนวนหนึ่ง มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ซึ่งจะแตกต่างกัน มีการเริ่มต้นและการสิ้นสุดโดยอาจมีสัญญาณต่างๆเพื่อบอกให้ผู้เล่นรู้ มีบริเวณและขอบเขตกำหนด กล่าวคือ การเล่นเกมต้องอาศัยบริเวณที่ว่างและการกำหนดขอบเขต มีกติกาซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีเล่น ขอบเขตของเสรีภาพและการถูกควบคุมของเกมแต่ละเกม(ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2525:8-10)

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีลักษณะที่เป็นกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นแรกผู้นำอธิบายความมุ่งหมายของเกม และทำการแบ่งกลุ่มจากนั้นผู้นำอธิบายวิธีการเล่นและกฎกติกา ขั้นต่อมาจึงเป็นขั้นปฏิบัติกิจกรรมซึ่งทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยช่วยกันแก้ปัญหาที่มีอยู่ในเกม แต่ละเกมกับเพื่อนร่วมกลุ่ม เมื่อการเล่นสิ้นสุดลงผู้เล่นจะได้แสดงความรู้สึกรับและความคิดเห็นต่างๆที่ได้จากการเล่นจากนั้นผู้นำทำการสรุปถึงสิ่งที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมได้รับจากเกม

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษากับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นส่วนประกอบสำคัญของบุคลิกภาพ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะสามารถแสดงพฤติกรรมรวมทั้งความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ พื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ที่ อັตมโนทัศน์ กล่าวคือ บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพียงใดขึ้นอยู่กับว่ามีอັตมโนทัศน์หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร

อັตมโนทัศน์จะพัฒนาได้เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กันและได้มองเห็นตนเองจากสายตาผู้อื่น ชมัค (Schmuck, 1992) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงอັตมโนทัศน์เป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเริ่มจากการที่บุคคลหนึ่งคาดคะเนว่าตนเองจะเป็นอย่างไรในสายตาผู้อื่น ตามมาด้วยการคาดคะเนว่าบุคคลอื่นจะมีปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไรและในขั้นสุดท้าย บุคคลจะได้รับเอาความคิดเกี่ยวกับตนเองเข้ามาใหม่โดยเป็นไปตามปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Schmuck, 1992:34)

มันไฮม์ (Mannheim, 1957) ได้ทำการทดสอบทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาอັตมโนทัศน์นี้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมาก จากแบบสอบถามที่ตอบโดยนักศึกษามหาวิทยาลัยและสรุปว่ามโนภาพแห่งตน (self-image) ของนักศึกษามีแนวโน้มที่จะเป็นไปตามมุมมองของบุคคลอื่นซึ่งอยู่ในกลุ่มสังคมเดียวกัน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงกลุ่มสังคมของนักศึกษาก็มีความสัมพันธ์ต่อการเปลี่ยนแปลงอັตมโนทัศน์ของนักศึกษาทั้งในทางบวกและทางลบ (Mannheim, 1957 cited in Schmuck, 1992: 34)

แอนโรนี (1984) กล่าวถึงการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่าสามารถกระทำได้ในทุกคน มีหลักสำคัญคือ บุคคลต้องสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจที่มีต่อตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคิดนี้จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการในบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย และเท่าเทียมกันพื้นฐานสำคัญที่กำหนดขีดความสามารถดังกล่าวคือระดับการตระหนักรู้ในตนเอง (awareness) ของแต่ละบุคคล หลักการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของแอนโรนีสอดคล้องกับหลักการพัฒนาตนเอง (Personal Growth) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าพัฒนาการในบุคคลมีพื้นฐานมาจากการเข้าใจความหมายของการเป็นตนเอง อย่างแท้จริง (authenticity) และความเข้าใจดังกล่าวต้องอาศัยการตระหนักรู้ในความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง นอกจากนี้จะเข้าใจในตนเองแล้วการเข้าใจผู้อื่นยังเป็นที่มาของความเชื่อมั่นในตนเองเช่นกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างแท้จริงนั้นคือความสัมพันธ์ที่มองบุคคลแต่ละคนว่ามีความต้องการและความรู้สึกเป็นของตนเองไม่ได้เป็นเพียงผู้ที่ต้องทำตามความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือรู้จักตนเองและยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่นได้ การยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่นจะทำให้บุคคลรับรู้ถึงความมีค่าของตนเองและผู้อื่น โดยไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองนั้น มีการตระหนักรู้เป็นหลักสำคัญ เช่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ประสาทสัมผัสและการแสดงออกทางร่างกาย ในการบำบัดของเกสตัลท์ (gestalt therapy) การตระหนักรู้ในตนเอง = ประสบการณ์ = ความเป็นจริง = ปัจจุบัน (Perls in Fagan and Shepherd, 1970 cited in Rosenbaum and Snadowsky, 1976:91) ถ้าไม่มีการตระหนักรู้ก็จะไม่มีการพัฒนา การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองก็ต้องอาศัยการตระหนักรู้เช่นเดียวกัน โดยพัฒนาขอบเขตการตระหนักรู้นั้นกระทำได้หลายวิธีเช่น ใช้วิธีการจินตนาการ ใช้การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆของร่างกายและการได้รับปฏิกริยาสนองกลับจากผู้อื่น วิธีการต่างๆที่ใช้ในการพัฒนาตนเองนั้นล้วนมีความคาบเกี่ยวกัน แต่ละวิธีการจะมีการผสมผสานวิธีการอื่นๆ เข้าไว้ด้วยกันเช่นการฝึกการตระหนักรู้ที่เน้นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายก็จะมีการใช้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออกมาร่วมด้วย การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองก็อาจใช้การผสมผสานวิธีการต่างๆด้วยเช่นกัน ในการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นการผสมผสานระหว่าง เกมทักษะ มูลฐานทางพลศึกษาและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ในลักษณะที่เป็นเกมทักษะมูลฐานทางพลศึกษานั้น เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะของการเล่น การเล่นเกมไม่เพียงแต่ทำให้ผู้เล่น ได้เปิดเผยตนเองและ ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานด้วย เนื่องจากบรรยากาศของการเล่นเกมเป็นบรรยากาศที่มีอิสระและผ่อนคลาย รวมทั้งจุดเด่นของการเล่น คือ ความเป็นกันเอง บรรยากาศของการเล่นเกมจึงเหมาะแก่การที่เด็กจะได้แสดงพฤติกรรมใหม่ๆออกมาได้ (Nickerson and O'Laughlin in Schaefer, 1983:175) ได้มีผู้ทำการศึกษาถึงบทบาทและความสำคัญของการเล่นต่างๆ ที่มีต่อชีวิตของเด็กไว้เป็นจำนวนมาก ในจำนวนนี้ได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เกมในการบำบัดพฤติกรรมสำหรับเด็ก (Child Behavior Therapy) แซ็คซ์เตอร์ (Schachter, 1975) ได้ทำการศึกษาถึงผลของวิธีบำบัดพฤติกรรมที่เรียกว่า Kinetic Psychotherapy ซึ่งมีเครื่องมือคือเกมต่างๆ ไปที่นำมาปรับเข้ากับกระบวนการกลุ่มลักษณะสำคัญของวิธีการนี้คือเน้นกระบวนการกลุ่มและการสื่อสารด้วยคำพูดระหว่างสมาชิกในกลุ่ม แซ็คเตอร์ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาจำนวน 48 คนที่มีปัญหาพฤติกรรมในห้องเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม การทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสำเร็จที่มีการลดลง พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียนลดลงรวมทั้งระดับความพึงพอใจในตนเอง (Self-Esteem) ของเด็กเพิ่มขึ้น แม้จะไม่ถึงขั้นการมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม นอกจากงานวิจัยนี้ยังมีงานวิจัยของ เยิร์นเบิร์ก (Jernberg, 1973) ได้ศึกษาการบำบัดพฤติกรรมโดยใช้วิธีการที่เรียกว่า Theraplay ลักษณะสำคัญของวิธีการนี้คือ เน้นว่าเกมที่นำให้เด็กเล่นนั้นต้องสนุกสนานและมีลักษณะเป็นพลศึกษาคือมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย วิธีการนี้แตกต่างจากวิธีการของแซ็คซ์เตอร์ ตรงที่ไม่เน้นกระบวนการสื่อสารด้วยคำพูด โดยจุดสำคัญที่สุดของ Theraplay คือ เน้นที่ความสนุกสนานและการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่าง

ต่อเนื่อง (Nickerson and O'Laughlin in Schaefer, 1983: 175-180)

กิจกรรมท้าทายความสามารถ (Physical Challenge) และเกมที่ผู้เล่นต้องช่วยกันแก้ปัญหา (Initiative Games) ก็ได้รับการศึกษาในแง่ของการบำบัดพฤติกรรมเช่นกัน วิน (Winn, 1981) ได้ทำการศึกษาการใช้กิจกรรมท้าทายความสามารถในการบำบัดพฤติกรรมและได้ให้เหตุผลของการใช้วิธีการนี้ว่าเป็นทางเลือกที่นอกเหนือไปจากเทคนิคที่เน้นการสื่อสารด้วยคำพูดและกระบวนการทางความคิด (Cognitive process) วิธีการนี้มีประโยชน์เป็นพิเศษต่อผู้เข้ารับการบำบัดที่ไม่ชอบสื่อสารด้วยคำพูดและพวกที่มีปัญหาซึมเศร้า เกมที่ผู้เล่นต้องช่วยกันแก้ปัญหา มีลักษณะคือในเกมจะประกอบด้วยงานหรือปัญหาเฉพาะ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะต้องช่วยกันหาทางแก้ปัญหาและหาข้อสรุปให้กับกลุ่มคน เกมเหล่านี้จะใช้อุปกรณ์เพียงเล็กน้อยจะเน้นให้ผู้ร่วมใช้ทักษะทางความคิดเช่นการวางแผนการประเมินและการตัดสินใจ กิจกรรมยังส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจากการที่ได้ร่วมกันหาทางแก้ปัญหากับสมาชิกในกลุ่ม วิน (Winn, 1981) ได้อธิบายถึงตัวอย่างเกมๆหนึ่งที่เรียกว่า “รั้วไฟฟ้า” ในเกมนี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องพยายามผ่านรั้วไฟฟ้าไปให้ได้โดยหากใครแตะหรือสัมผัสกับรั้วจะต้องตาย รั้วไฟฟ้าทำจากเชือกที่ผูกกับต้นไม้หรือเก้าอี้ซึ่งมีความสูงแตกต่างกันเนื่องจาก การเล่นเกมนี้สมาชิกแต่ละคนจะเป็นที่สังเกตของกลุ่ม การเล่นเกมจะเป็นโอกาสที่จะสำรวจบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในการแก้ปัญหา หลังจากจบกิจกรรมจะมีการให้ผู้เล่นอภิปรายถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในเกมเช่น การที่สมาชิกต้อง “ตาย” เมื่อสัมผัสกับรั้วไฟฟ้า (เชือก) ความล้มเหลวของกลุ่ม ผลกำลังและการใช้ทักษะทางร่างกายของผู้เล่นเป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะใช้ในการพัฒนาบุคคล พัฒนาความมั่นใจในตนเอง (Self-actualization) และการเรียนรู้ในการทำงานเป็นกลุ่ม วิธีการที่ใช้ในกิจกรรมท้าทายความสามารถนี้เน้นที่การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทดลองทางพฤติกรรมใหม่ๆที่มีผลนำไปสู่การเพิ่มความสามารถในด้านอื่นๆ ผลสรุปที่ได้จากการใช้ร่างกายในการเผชิญกับปัญหาจะสรุปครอบคลุมไปถึงความสามารถในการจัดการกับการท้าทายทางจิตวิทยาจากสังคม (Psychosocial challenges) ของแต่ละบุคคลทั้งที่อยู่ภายในและนอกเหนือจากสภาพแวดล้อมของการบำบัด แม้การบำบัดพฤติกรรมจะเป็นงานทางจิตวิทยาที่แตกต่างจากงานวิจัยทางการศึกษา แต่จากการศึกษาที่กล่าวมาก็แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของเกมในด้านของการปรับพฤติกรรมและในแง่ของทางจิตวิทยา

นิเคอร์สันและโอลาฟลิน (Nickerson and O'Laughlin in Schaefer, 1983: 176) กล่าวถึงเหตุผลในการใช้เกมและการเล่นในการบำบัดพฤติกรรมสำหรับเด็กว่ามีแนวคิดสำคัญคือ การเล่นและเกมต่างๆ นั้นเป็นสื่อกลางตามธรรมชาติของเด็กในการแสดงออก การทดลองและการเรียนรู้ เด็กจะรู้สึกผ่อนคลายในสถานการณ์ที่เป็นการเล่น เกมยังเป็นสื่อกลางที่เอื้อต่อการสื่อสารและการแสดงออกนอกจากนั้นยังช่วยผ่อนคลายความรู้สึกที่สับสนวิตกกังวล เป็นประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ผู้ใหญ่จะเข้าใจโลกของเด็กได้จากการสังเกตเด็กขณะเล่นเกมมากกว่าการพยายามที่จะใช้การพูดคุยและอภิปรายถึงปัญหาของเด็ก

ครอกเกอร์ และ โรบลูสกี (Crocker and Wroblewski, 1975 cited in Schaefer, 1983:176-177) กล่าวถึงผลดีของการใช้เกมในการปรึกษาหรือการบำบัดว่า การเล่นเกมจะเป็นการสร้างสถานการณ์ที่ผู้เล่นจะต้องเผชิญกับความวิตกกังวลในเงื่อนไขของเกมที่ผู้เล่นหนึ่งของเกมซึ่งการเล่นเกมนั้นจะช่วยทำให้ผู้เล่นสามารถจัดการกับความวิตกกังวลนั้นในครั้งต่อไปได้ การเล่นเกมเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ บรรยากาศของการเล่นเกมเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตรจึงเหมาะแก่การที่บุคคลจะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ รูปแบบพฤติกรรมที่ปรากฏชัดออกมาจากการเล่นจะทำให้ผู้เล่นเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและทำให้ผู้เล่นพยายามทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆรวมทั้งสามารถที่จะสรุปไปใช้ในชีวิตจริงได้ นอกจากนี้การเล่นเกมนั้นยังมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมอันเหมาะสมต่างๆ เช่น ยอมรับในผลของการเล่นทั้งที่เป็นผู้ชนะและผู้พ่ายแพ้ ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ สามารถเผชิญกับความก้าวร้าวการทำทาสหรือการปฏิเสธจากผู้อื่น จะเห็นได้ว่าเกมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการนำไปใช้ปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

ในลักษณะที่เป็นกระบวนการกลุ่มนั้นเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้สังเกตพฤติกรรมของทั้งตนเองและเพื่อนร่วมกลุ่มในขณะที่ช่วยกันแก้ปัญหา ในการเล่นเน้นให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นของตนเองทั้งในระหว่างการเล่นและช่วงสรุปเกมแต่ละเกมไม่เน้นที่ผลแพ้ชนะแต่จะเน้นที่กระบวนการร่วมกันของกลุ่ม ในช่วงสรุปกิจกรรมสมาชิกในกลุ่มจะได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่างๆรวมทั้งได้อภิปรายผลของการทำกิจกรรมโดยผู้นำจะเป็นผู้สรุปสาระสำคัญจากกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เล่นได้รับ

หลักของกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเป็นไปตามหลักการพัฒนาอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ที่มีอยู่ว่าการพัฒนาอัตมโนทัศน์จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและได้รับภาพสะท้อนของตนเองจากสายตาของผู้อื่นซึ่งการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์จะเป็นไปตามปฏิกิริยาที่ได้รับจากบุคคลอื่น (Schmuck, 1992:34)

เลนจ์และจาคุ โบว์สกี (Lange and Jakubowski, 1976:3-4 อ้างถึงใน ปีพามา เรณูมาร, 2539:43-44) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยการฝึกแบบเป็นกลุ่ม และได้กล่าวถึงประสิทธิภาพของการฝึกแบบเป็นกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกภายในกลุ่มมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงออกตามสิทธิส่วนบุคคล ทำให้สมาชิกหลายคนยอมรับสิทธิของตนเอง และสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. กลุ่มมีลักษณะสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เนื่องมาจากสมาชิกภายในกลุ่มอาจแสดงพฤติกรรมที่หลากหลาย ทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกขึ้นในกลุ่ม ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นในการฝึกแบบรายบุคคล

3. สมาชิกในกลุ่มสามารถฝึกแสดงพฤติกรรมกับสมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่มที่มีบุคลิกลักษณะต่างๆกัน ได้ จึงเป็นการเอื้ออำนวยให้นำพฤติกรรมที่ได้รับการฝึกไปใช้ภายนอกกลุ่ม ได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. การฝึกเป็นกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกันซึ่งบ่อยครั้งที่พบว่าสมาชิกแสดงพฤติกรรมได้อย่างสร้างสรรค์

5. สมาชิกในกลุ่มจะส่งเสริมและให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดเป็นกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

วิลลี่และสตรอง (Willey and Strong, 1957:382) ได้กล่าวถึงการปรับบุคลิกภาพในกระบวนการกลุ่มได้ว่า กระบวนการกลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับรู้ตนเองจากสายตาของผู้อื่นช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความเข้าใจในตนเองดีขึ้น ควบคุมตนเองได้ดีขึ้นและตระหนักรู้ถึงความรับผิดชอบที่มีต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น วิลลี่และสตรองได้ให้หลักของการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพไว้ว่าบรรยากาศที่จัดของกระบวนการกลุ่มนั้นควรเป็นบรรยากาศที่มีอิสระและเป็นมิตร ความคิดเห็นและการกระทำต่างๆของผู้เข้าร่วมควรจะได้รับ การยอมรับจากกลุ่มและผู้นำ แต่ไม่จำเป็นที่ผู้เล่นทุกคนจะต้องเห็นด้วยกับความคิดเห็นหรือการกระทำนั้นๆ ผู้เข้าร่วมมีอิสระอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรมซึ่งจะทำให้ผู้เล่นเกิดการพัฒนาการควบคุมตนเองเกิดความเคารพในตนเอง และเกิดความพึงพอใจในตนเองในกระบวนการกลุ่มผู้เล่นควรได้รับการยอมรับ (recognition) ทั้งจากสมาชิก ร่วมกลุ่มและจากผู้นำ ทั้งนี้เมื่อผู้เล่นได้รับการยอมรับก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่ารู้สึกเคารพในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้เล่นได้รับการยอมรับจากกลุ่ม กระบวนการกลุ่มเน้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม ดังนั้นในการเลือกกิจกรรมจึงควรเลือกให้มีความหลากหลายโดยคำนึงถึงลักษณะของผู้เข้าร่วมแต่ละคนด้วย กิจกรรมที่ใช้ควรมีความหลากหลายเช่นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังกำลังสำหรับพวกที่ชอบเคลื่อนไหวและกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างเช่นสิ่งประดิษฐ์สำหรับพวกที่ชอบอยู่กับที่ไม่ชอบใช้กำลังมากนัก(Willey and Strong, 1957:333-336)ซึ่งหลักการเหล่านี้เป็นหลักการเดียวกับหลักการที่นำไปใช้ในเกมนกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้นจากการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งความรู้สึกว่าคุณค่า นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้เข้าร่วมในสังคม เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแสดงบทบาทหน้าที่ของตนเองภายในกลุ่ม บรรยากาศของเกมที่สนุกสนานเป็นอิสระจะทำให้ผู้เล่นเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมใหม่ๆ กล่าวพูดแสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้ทุกคนได้คิดอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการกลุ่มในเกมส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดทักษะทางสังคมในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นกล่าวคือ รับรู้คุณค่าและความสำคัญของตนเองและ ในขณะที่เดียวกันก็ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นด้วย กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นผลแพ้ชนะ แต่เน้นที่กระบวนการที่ผู้เล่นได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม

ก็ตามการแพ้ชนะก็มีผลต่อการเล่นเพราะผู้ที่ชนะจะมีความภาคภูมิใจในตนเองส่วนผู้แพ้อาจรู้สึกท้อถอย
 ไม่มั่นใจในความสามารถของตน สถานการณ์ดังกล่าวนี้ไม่ควรที่จะให้เกิดขึ้นในเกมกลุ่มสัมพันธ์
 เพราะเป้าหมายหลักของเกมกลุ่มสัมพันธ์คือการทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการยอมรับตนเอง การที่ตนเองแพ้
 ไม่ได้หมายความว่าตนเองไม่มีความสามารถและการเป็นผู้ชนะก็ไม่ได้หมายความว่าตนเองพิเศษกว่า
 ผู้อื่น จุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรมก็คือเปิด โอกาสให้บุคคลได้ร่วมเล่นและรู้ว่าตนเองมีความ
 สามารถเพียงใดรวมทั้งเข้าใจในเพื่อนร่วมกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการพัฒนาความเชื่อมั่นใน
 ตนเอง ผลการเล่นเป็นส่วนประกอบสำคัญของเกมพลศึกษา อย่างไรก็ตาม หลักสำคัญของพลศึกษานั้น
 คือการสอนให้ผู้เรียนสามารถยอมรับผลของการเล่นและการแข่งขันได้อย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
 (sportmanship) ซึ่งก็คือการรู้แพ้รู้ชนะ พลศึกษาสอนให้ผู้เรียนสามารถยอมรับผลของการกระทำ
 ได้ โดยไม่รู้สึท้อถอย หากแต่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป อันเป็นหลักการที่มีค่าทั้งต่อ
 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียน และต่อการพัฒนาตนเองของผู้เรียนให้เติบโตขึ้นเป็นบุคคล
 ที่มีคุณธรรมและมีคุณค่าต่อไป