



ภาษาไทย

หนังสือ

ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์และท่าปากเจริญผล, 2525.

สุชา จันทรเอม. "วัยรุ่น". กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2528.

บทความและเอกสารอื่น ๆ

กาญจนา พงศ์พฤกษ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก  
ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร-  
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

นภาพร พุ่มพฤกษ์. "ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประสานมิตร, 2529.

นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม. "การศึกษามุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจใน  
ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์."   
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
ประสานมิตร, 2519.

ศศิگانต์ ธนะโสธร. "ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชา  
จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

อ่ำไพ ศิริพิพัฒน์. "ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง." วารสารครุศาสตร์ 2 (สิงหาคม-พฤศจิกายน  
2515) : 91-103.

ภาษาต่างประเทศ

Books

- Bradshaw, P. The Management of Self-Esteem : How People Feel Good About Themselves and Better About Their Organization.  
Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981 .
- Branden, N. The Psychology of Self-Esteem. 15th ed. New York :  
Bantam Books Inc., 1981 .
- Coopersmith, S. "Study in Self-Esteem." In Contemporary Psychology.  
Edited By Atkinson, Richard. C. pp 343-349 San Francisco :  
W.H. Freeman and Company, 1971 .
- \_\_\_\_\_. The Antecedent of Self-Esteem. Palo Alto, California :  
Consulting Psychologists Press, Inc., 1981 .
- \_\_\_\_\_. SEI : Self-Esteem Inventories. 2 nd ed. Palo Alto :  
California : Consulting Psychologists Press, Inc., 1984.
- Erikson, E.H. Identity : Youth and Crisis. New York : W. Norton &  
Company, Inc., 1966.
- Frey, D. and Carlock, C. J. Enhancing Self-Esteem. Muncie, Indiana :  
Accelera Development, Inc., 1984.
- Hamacheck, D.E., Encounter With The Self. 2nd ed. New York : Holt,  
Rinehart and Winston, 1978.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2 nd ed. New York : Harper  
& Row, Publishers, 1970.
- Mussen, P.H., Conger, J.J; and Kagan, J. Child Development and  
Personality. 3rd ed. New York : Harper & Row, Publishers,  
1969.

Ohlsen, M.M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1977.

Robinson, J.P., and Shaver, P.R. Measures of Social Psychological Attitudes. 4th ed, Michigan : The Institute for Social Research, 1976.

Roger, C.R. "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as in the Client-Centered Framework." IN S. Koch (ed.) Psychology : A Study of A Science. Vol 3 New York : Mc Graw-Hill, 1959.

\_\_\_\_\_. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company. 1961.

\_\_\_\_\_. Encounter Groups. New York : Penguin Books, 1977.

Sasse, C.R. Person to Person. Peoria, Illinois : Bennett Publishing Co., 1978.

Satir, V. Conjoint Family Therapy. rev. ed. Palo Alto, California : Science and Behavior Books, 1967.

Schutz, W.C. Joy. New York : Grove Press, Inc., 1967.

\_\_\_\_\_. Here Comes Everybody. New York : Harper and Row, Publishers, 1971.

\_\_\_\_\_. "Encounter" In Current Psychotherapies. Edited by Corsini, Raymond Tosca, PP.401-443 Illinois : F.E. Peacock Publishers, 1973.

Trotzer, J.P. The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training and Practice. Monterey, California : Brooks Cole Publishing Company, 1977.

Articles.

- Abbott, W.J. "The Effect of Reality Therapy-Based Group Counseling On The Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eighth Graders." Dissertation Abstracts International. 45 (January 1985) : 1989-A.
- Coopermith, S. "A Method For Determining Types of Self-Esteem:" Journal of Abnormal and Social Psychology. 5 (July 1959) : 87-94.
- Daly, M.J. and Burton, R.L. "Self-Esteem and Irrational Beliefs : An Exploratory Investigation With Implications For Counseling." Journal of Counseling Psychology. 30 (July 1983) : 361-366.
- Goebal, B.L. and Brown, D.R. "Age Differences In Motivation Related to Maslow's Need Hierarchy." Development Psychology, 17 (November 1981) : 809-815.
- Guinan, F. and Foulds, M.L. "Marathon Group : Facilitator of Personal Growth." Journal of Counseling Psychology. 17 (March 1970) : 145-149.
- King, M; Payne, D.C. and McIntire; W. "The Impact of Marathon and Prolonged Sensitivity Training on Self-Acceptance." Small Group Behavior. 4 (November 1973) : 414-423.
- Leung, J.J. and Sand, M.C. "Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students." Journal of College Student Personnel. 22 (July 1981) : 291-298.



- Mote, A.O. "A Comparison of the Effects of a Marathon Group and an Encounter Group On Personal Growth in College Students." Dissertation Abstracts International. 35 (December 1974) : 3431 -A.
- Parker, M.E.M. "Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills." Dissertation Abstracts International. 43 (March 1983) : 2894-A.
- Ronkin, A.M. "An Analysis Of Changes In Self-Esteem Among Secondary School Students, Induced Or Produced By Human Relations Training." Dissertation Abstracts International. 43 (October 1982) : 1093-A.
- Wildblood, R.W. "The Relationship Between Structured Encounter Group Exercise and Reported Self-Concept in Female College Students." Dissertation Abstracts International. 34 (July 1973) : 143 A.
- Workman, J.F. "Changes in Self-Esteem, Locus of Control and Anxiety Among Female College Students Related to Assertive Training." Dissertation Abstracts International. 43 (September 1982) : 696-697 A.

ภาคผนวก



## ภาคผนวก ก

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $X$  คือ ผลบวกของคะแนนรวมทั้งหมด  
 $N$  คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t - test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N}}}$$

เมื่อ  $\bar{X}_H$  คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง  
 $\bar{X}_L$  คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ  
 $S_H^2$  คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง  
 $S_L^2$  คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ  
 $N$  คือ จำนวนผู้ตอบแต่ละกลุ่ม

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient, ของครอนบาค (Cronbach))

$$L = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ  $L$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง  
 $N$  คือ จำนวนข้อ  
 $S_i^2$  คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ  
 $S_x^2$  คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

## 5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

1. หาผลบวกของคะแนนแต่ละกลุ่ม ( $x_A, x_B, x_C$ )2. หาผลบวกของกำลังสองของคะแนนแต่ละกลุ่ม ( $x_A^2, x_B^2, x_C^2$ )

3. หา SS ทั้งหมด (Total)

$$SS_t = \sum x_A^2 + \sum x_B^2 + \sum x_C^2 - \frac{T^2}{N}$$

4. หา SS ระหว่างกลุ่ม (Among group)

$$SS_a = \frac{(\sum x_A)^2}{n_A} + \frac{(\sum x_B)^2}{n_B} + \frac{(\sum x_C)^2}{n_C} - \frac{T^2}{N}$$

5. หา SS ภายในกลุ่ม (Within Group)

$$SS_w = SS_t - SS_a$$

6. หา MS ระหว่างกลุ่ม (Among group)

$$MS_a = \frac{SS_a}{df_a}$$

7. หา MS ภายในกลุ่ม (Within group)

$$MS_w = \frac{MS_a}{MS_w}$$

8. อัตราส่วน  $F = \frac{MS_a}{MS_w}$ 

9. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต โดยทดสอบอัตราส่วน F

โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Test for All possible Comparison)

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_w \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (k - 1)}$$



ตารางสรุป ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานเลขคณิต

แหล่งความแปรปรวน (Source)	df	SS	MS	F
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Among group)	k-1	SSa	MSa	$F = \frac{MSa}{MSw}$
ความแตกต่างภายในกลุ่ม (With group)	(N-k)	SSw	MSw	
ทั้งหมด (Total)	(N-1)	SSt	XXX	

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด  
 หมายเลข 5 หมายถึง มาก  
 หมายเลข 4 หมายถึง ก่อนข้างมาก  
 หมายเลข 3 หมายถึง ก่อนข้างน้อย  
 หมายเลข 2 หมายถึง น้อย  
 หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนช้อย				✓		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนช้อยในระดับก่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
		6	5	4	3	2	1
1.	ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวนในจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว						
2.	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการพูดหน้ากลุ่มชน						
3.	มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นไปได้						
4.	ฉันเป็นคนตัดสินใจได้เร็ว						
5.	ฉันเป็นคนสนุกสนานที่ผู้อื่นชอบอยู่ด้วย						
6.	ฉันรู้สึกสะเทือนใจง่ายเมื่ออยู่บ้าน						
7.	ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ						
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน						
9.	โดยทั่วไปแล้ว ญาติพี่น้องกำลังถึงความรู้สึกของฉัน						
10.	ฉันเป็นคนยอมแพ้ง่าย						
11.	ครอบครัวของฉันคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป						
12.	ยากมากที่จะเป็นตัวของฉัน						
13.	ชีวิตฉันค่อนข้างเต็มไปด้วยความสับสน						
14.	คนทั่วไปมักถ้อยตามความคิดของฉัน						
15.	ฉันมีความรู้สึกที่ตนเองไม่เก่ง						
16.	บ่อยครั้งฉันอยากหนีออกจากบ้าน						
17.	บ่อยครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับงานที่เฝ้า						
18.	ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับผู้อื่น						
19.	เมื่อมีสิ่งที่ดีฉันจะต้องพูด ฉันจะพูด						
20.	ครอบครัวฉัน เข้าใจฉัน						
21.	คนส่วนใหญ่ไว้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน						
22.	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวหลักคั้นฉัน						
23.	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ						
24.	บ่อยครั้งฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่น						
25.	ฉันเป็นคนที่ยากที่จะทำอะไรได้						
		6	5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด



## แบบประเมินกลุ่มจิตสัมพันธ์

คำชี้แจง

ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกรวมของตนเองที่มีต่อ .....

1. ลักษณะของผู้นำกลุ่ม .....

.....

2. กิจกรรมกลุ่ม .....

.....

3. เวลาและสถานที่ .....

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ .....

.....

5. ข้อเสนอแนะ .....

.....

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ



## ภาคผนวก ก

## กิจกรรมกลุ่ม

- กิจกรรมที่ 1                      สัญลักษณ์ของเธอ
- วัตถุประสงค์                    เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเอง
- วิธีการ                            1. ให้สมาชิกกลุ่มหาสิ่งที่แสดงถึงสิ่งที่มีความหมายสำหรับเขา แล้วแสดงสิ่งนั้น  
ต่อสมาชิกในกลุ่มว่าสิ่งนั้นคืออะไร หมายถึงสัญลักษณ์อะไร และทำไมจึง  
เลือก
2. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันเกี่ยวกับความคิด และความ  
รู้สึกที่ได้รับ (Trotzer 1977 : 48)
- กิจกรรมที่ 2                    ความไว้วางใจ
- วัตถุประสงค์                    เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจกันและกัน
- วิธีการ                            1. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กับบุคคลที่เขามีความรู้สึกไว้วางใจมากที่สุด
2. ในแต่ละคู่ คนหนึ่งปิดตาหรือผูกผ้าปิดตาไว้ อีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้หาสมาชิก  
ที่ปิดตาไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ โดยเน้นการสัมผัสด้วยการคม การไต่ยีน การไต่รส  
ระหว่างคำแนะนำ ห้ามไม่ให้ใช้คำพูดกันเลย
3. ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำ และผู้ถูกปิดตา
4. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันเกี่ยวกับความคิด และความ  
รู้สึกที่ได้รับ (Trotzer 1977 : 46)
- กิจกรรมที่ 3                    ความรู้สึกร่วมมือ-โคดเคี้ยว
- วัตถุประสงค์                    เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกสนิทสนมกลมเกลียวกัน
- วิธีการ                            1. หาสถานที่กว้าง ๆ ปราบจากสิ่งของมีคมทั้งหลาย ถ้าเป็นไปได้ควรวาง  
สนามหญ้า
2. ให้สมาชิกจับมือล้อมเป็นวงกลมอย่างเหนียวแน่น และมีสมาชิกอีก 1-2 คน  
ยืนอยู่กลางวง

3. ให้สมาชิกกลุ่มยืนอยู่กลางวงพยายามบุกออกนอกวงกลม ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ล้อมรอบวงกลมต้องพยายามป้องกันไม่ให้สมาชิกกลุ่มในวงกลมบุกออกมาได้
4. หากสมาชิกในวงกลมสามารถบุกออกมาได้แล้ว จะต้องพยายามบุกเข้าไปใหม่
5. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกที่ได้รับ (Schutz 1967 : 131, 169; Trotzer 1977 : 26-27)

#### กิจกรรมที่ 4

เส้นทางชีวิต

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองโดยการเล่าประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ฟัง

#### วิธีการ

1. ให้สมาชิกวาดรูปถนนที่แสดงถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของตนเอง แล้วเขียนสัญลักษณ์แสดงอุปสรรค และสิ่งที่กีดขวางทางไปสู่เป้าหมาย
2. ให้สมาชิกแสดงรูปถนนที่แสดงถึงเส้นทางชีวิตของตนเมื่อวาดเสร็จเรียบร้อยแล้ว และเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนก่อนหรือหลังตามความสมัครใจ
3. ให้สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ มีโอกาสซักถาม และอภิปรายจากเส้นทางชีวิตที่เห็น พร้อมทั้งเปิดเผยความคิด และความรู้สึกของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกเห็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนความคล้ายคลึงกันของประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ

(Trotzer 1977 : 49)

#### กิจกรรมที่ 5

การบอกความประทับใจ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

#### วิธีการ

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองประทับใจในตัวสมาชิกกลุ่มแต่ละคนลงบนแผ่นกระดาษแต่ละแผ่น ซึ่งมีจำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิกกลุ่มทั้งหมด (ยกเว้นตนเอง) จากนั้นให้เดินไปหาสมาชิกกลุ่มแต่ละคนแล้วบอกเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนประทับใจที่เขียนบนแผ่นกระดาษแก่เขา เมื่อพูดเสร็จจึงให้กระดาษแผ่นนั้นแก่เขา สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน (Trotzer 1977 : 49)



ประวัติผู้เขียน

นางสาวนาคยา วงศ์เหล็กภัย เกิดเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2501 สำเร็จ  
การศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2525  
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 วิทยาลัยพิษณุโลก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก