ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2550
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES ON SELF-CONFIDENCE OF WOMEN IN KREDTRAKARN PROTECTION AND OCCUPATIONAL DEVELOPMENT CENTER

Mr. Panuphan Prasithikunaporn

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non-Formal Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
โดย	นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมายกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.ปาน กิมปี)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร : ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. (EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES ON SELF-CONFIDENCE OF WOMEN IN KREDTRAKARN PROTECTION AND OCCUPATIONAL DEVELOPMENT CENTER) อ. ที่ปรึกษา: รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล, 238 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ (1) เพื่อนำเสนอกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี (2) เพื่อเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่ได้รับกิจกรรมการเสริมสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง (3) เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มสตรี ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีบำบัด จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ จำนวน 20 คน การจัดกิจกรรมมีระยะเวลา 15 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 30 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือ ที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และ แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีบำบัด วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต $(\bar{x})$ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่า t (t-test) โดยโปรแกรม SPSS Version 16.0

ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการของกิจกรรม ได้แก่ (1) การสำรวจเพื่อค้นหาความต้องการ (2) การออกแบบกิจกรรม (3) การจัดกิจกรรม (4) การประเมินผลการเรียนรู้

2. ผลการทดลองจัดกิจกรรม พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ด้านการกล้าแสดงออก และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองจัดกิจกรรม พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. จากการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต .....ภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร.....

สาขาวิชา ..การศึกษานอกระบบโรงเรียน..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....อาชัญญา.....

ปีการศึกษา ....2550.....

4983734627 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEY WORD: NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES / SELF-CONFIDENCE / POSITIVE APPROACH / MUSIC THERAPY

PANUPHAN PRASITHIKUNAPORN : EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES ON SELF-CONFIDENCE OF WOMEN IN KREDTRAKARN PROTECTION AND OCCUPATIONAL DEVELOPMENT CENTER. THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF. ARCHANYA RATANA-UBOL, Ph.D., 238 pp.

The purposes of the study were to (1) propose the non-formal education activities on the participant's self- confidence in term of their attitudes and behaviors, (2) compare the results between pre-test and post-test of the participants' self-confidence, and (3) compare the results between the experimental group and controlled group of the participants.

The research methodology was Quasi Experimental design. The research samples were 40 women in Kredtrakarn Protection and Occupational Development center. The samples comprised of 2 groups: the experimental group and the controlled group with 20 samples each. Activities were organized for fifteen days, two hours per day, totally thirty hours. Research instruments were the self-confident form in attitude, the self-confident form in behavior, and non- formal education activities. The activities were organized based on positive approach and music therapy. The data were analyzed by using means $(\bar{x})$, Standard Deviation (S.D.), and independent-samples t (t-test) with SPSS version 16.0 program.

The results revealed that:

1. The program's processes were; (1) needs finding, (2) activities design, (3) activities management, and 4) learning evaluation.

2. There were significantly differences of the pre-test and the post-test of the experimental group. The post-test was higher than the pre-test at the .05 level (of significance).

3. There were also significantly differences of the post-test of the experimental group and the controlled group. The post-test of the experimental group was higher than the controlled group at the .05 level (of significance).

4. According to the results from the non-participative observation, staffs' interview, and the self- confident form in behavior, most of the participants had increased their self-confidence.

Department Educational Policy, Management, and Leadership Student's signature Panuphan Prasithikunaporn

Field of study ..Non-Formal Education..... Advisor's signature Archanya R

Academic year ...2007.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้แรงผลักดัน กระตุ้น และกรุณาให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุลประธาน การสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.ปาน กิมปี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาตรวจแก้ไข ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่าน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนๆทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนงานวิจัยแก่ผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ และสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองและเก็บข้อมูล

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพรเทพ ประสิทธิคุณาพร คุณแม่นิรมล ประสิทธิคุณาพร และคุณป้าศิริทิพย์ ประสิทธิคุณาพร ที่ได้ให้ ความรัก ความห่วงใยและกำลังใจในการศึกษาเล่าเรียน การเงิน และให้ความช่วยเหลือต่าง ๆแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีเสมอมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... จ

กิตติกรรมประกาศ..... ฉ

สารบัญ..... ช

สารบัญตาราง..... ญ

บทที่

1. บทนำ..... 1
    1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
    2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 12
    3. สมมติฐานของการวิจัย..... 12
    4. ขอบเขตของการวิจัย..... 13
    5. ข้อตกลงเบื้องต้น..... 13
    6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 13
    7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 14
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 16
    1. แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... 16
        1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... 16
        1.2 ปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... 18
        1.3 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน... 20
        1.4 หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... 24
        1.5 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส..... 30
        1.6 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาผู้ใหญ่..... 32
        1.7 แนวทางในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่..... 33
    2. แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง..... 34
        2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง..... 34
        2.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง..... 35
        2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง..... 36
        2.4 ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง..... 38

บทที่ หน้า

3. แนวคิดการพูดด้านบวก..... 45
3.1 ความหมายของการพูดด้านบวก..... 45
3.2 ความสำคัญของการพูดด้านบวก..... 46
3.3 องค์ประกอบของการพูดด้านบวก..... 46
3.4 การเลือกใช้คำพูดด้านบวกตามสถานการณ์ต่างๆ..... 47
4. แนวคิดกิจกรรมดนตรี..... 55
4.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับดนตรี..... 55
4.2 ความหมายของดนตรีบำบัด..... 56
4.3 คุณสมบัติของดนตรี..... 57
4.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับดนตรีบำบัด..... 60
4.5 ข้อเสนอแนะสำหรับการเลือกใช้กิจกรรมดนตรี..... 61
4.6 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ.. 61
5. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ..... 65
5.1 มาตรการดำเนินการ..... 65
5.2 วัตถุประสงค์..... 65
5.3 กลุ่มเป้าหมาย..... 66
5.4 การให้บริการ..... 66
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 68
6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 68
6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมดนตรี..... 70
6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง..... 73
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 75
3. วิธีการดำเนินการวิจัย..... 76
1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 76
2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง..... 76
2.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร..... 76
2.2 กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 77
2.3 การทดลองใช้กิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล..... 90
2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล..... 94
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 95

บทที่ หน้า

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 97

1. ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี..... 97

2. ผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี..... 106

3. ผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ..... 120

5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 123

1. สรุปผลการวิจัย..... 132

2. อภิปรายผล..... 147

3. ข้อเสนอแนะ..... 155

รายการอ้างอิง..... 158

ภาคผนวก..... 168

ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ..... 169

ภาคผนวก ข จดหมายขอความร่วมมือในการตรวจเครื่องมือและเก็บข้อมูลการวิจัย..... 171

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 178

- แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ..... 179

- แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม..... 182

ภาคผนวก ง แผนกิจกรรมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรีเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ..... 185

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS..... 211

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 238

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ของเรื่องเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรี เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ..... 79

ตารางที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง……..... 85

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการ..... 92

ตารางที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง..... 102

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 106

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง..... 109

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าแสดงออก..... 112

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าตัดสินใจ..... 113

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าเผชิญความจริง..... 114

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน ความมั่นคงทางจิตใจ..... 115

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์..... 116

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง..... 117

ตารางที่ 13 ตารางที่ 13 ตัวอย่างพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน..... 121

ตารางที่ 14 ผลของการวัดพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองเฉลี่ย 5 ด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แยกตามด้าน..... 122

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง..... 136

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์การค้ามนุษย์ในประเทศไทย ได้เกิดขึ้นในระยะหลายปีที่ผ่านมาจนได้เข้าสู่ภาวะวิกฤตและนับวันยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ดำเนินกิจกรรมหลายด้านเพื่อบรรเทาปัญหาดังกล่าว ปัจจัยหนุนนำที่ทำให้ปัญหาการค้ามนุษย์มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมีหลากหลายประการ ปัจจัยหลัก คือการพยายามแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ผู้ปกครอง นำลูกมาขายอย่างเปิดเผย ในลักษณะรับเงินล่วงหน้า นำไปใช้แรงงานที่ผิดกฎหมาย นำไปเร่ร่อน ขอทาน ดังจะเห็นได้จากข้อมูลทางภาครัฐ เอกชน และสื่อมวลชน ทั้งในและต่างประเทศ ได้นำเสนอเรื่องราวเป็นระยะๆ โดยที่ประเทศไทยมีความเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาการค้ามนุษย์ อยู่ 3 ลักษณะคือ ประเทศต้นทางคือ ประเทศที่การส่งเด็กและหญิงไปค้ายังต่างประเทศ ประเทศทางผ่าน คือประเทศที่ใช้เป็นเส้นทาง ผ่านของการนำเด็ก และหญิงไปค้ายังประเทศ อื่นๆ และประเทศปลายทาง คือ ประเทศที่มีการนำเด็กและหญิงเข้ามาค้าหรือแสวงหาผลประโยชน์ หรือมีการล่วงละเมิดสิทธิ ซึ่งจากสภาพการณ์ ดังกล่าวข้างต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องแก้ไขปัญหาการค้ามนุษย์นี้ ให้ลดลงทั้งภายในประเทศและนอกประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2551)

ตามพระราชบัญญัติมาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก พ.ศ. 2540 มาตราที่ 5 ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า ในการกระทำความผิดเกี่ยวกับการค้าหญิงหรือเด็ก ซื้อ ขาย จำหน่าย พามาจาก หรือส่งไปยังที่ใด รับ หน่วงเหนี่ยว หรือกักขัง ซึ่งหญิงหรือเด็ก หรือจัดให้หญิงหรือเด็กกระทำการ หรือยอมรับการกระทำใด เพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เพื่อ การอนาจาร หรือเพื่อแสวงหาประโยชน์อันมิควรได้โดยชอบสำหรับตนเองหรือผู้อื่น ไม่ว่าหญิงหรือเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม อันเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา กฎหมายว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี กฎหมายว่าด้วยสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน หรือพระราชบัญญัตินี้ ให้พนักงานเจ้าหน้าที่มีอำนาจดำเนินการตามพระราชบัญญัติ (พระราชบัญญัติมาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก, 2540)

ในขณะที่ประเทศไทยได้ดำเนินการป้องกันและปราบปราม เพื่อแก้ปัญหาการค้ามนุษย์อย่างจริงจังแต่ยังพบว่ามีปัญหาการใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้น จิราพร เอื้อเฟื้อ (2549) ผู้ประสานงานโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้ามนุษย์ ได้กล่าวว่า สถานการณ์การค้ามนุษย์มี

ความรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม โดยในปี พ.ศ. 2548 มูลนิธิผู้หญิงได้ให้ความช่วยเหลือสตรี และเด็ก รวม 510 คน พบผู้หญิงและเด็กต่างชาติที่เป็นผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์ 130 คนหรือ ร้อยละ 25 ของทั้งหมด แต่ใน 6 เดือนของปี พ.ศ. 2549 มูลนิธิช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กทั้งสิ้น 197 คน พบผู้เสียหายฯ 77 คน หรือ ร้อยละ 39 ที่น่าห่วงใยมากคือ ผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์ส่วนใหญ่ หรือ ร้อยละ 80 เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี และเป็นผู้เสียหายสัญชาติลาวที่ถูกนำมาบังคับใช้แรงงานทั้งในโรงงานหรือภายในบ้าน และ ในกรณีล่าสุดมูลนิธิฯ ร่วมกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ และกองปราบปรามการกระทำความผิดต่อเด็ก เยาวชน และสตรี (ป.ด.ส.) ช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กสัญชาติลาว 18 คน ซึ่งถูกบังคับใช้แรงงานเยี่ยงทาสจากโรงงานทำถุงมือ ซึ่งผู้เสียหายส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ทุกคนต้องทำงานตั้งแต่ 05.30 ถึง 22.00 น. โดยไม่มีวันหยุด และถูกกักขัง ทำร้ายร่างกายตลอดระยะเวลาทำงาน

จากข้อมูลดังกล่าวส่งผลให้ การค้ามนุษย์เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในระดับสากล และผู้หญิงและเด็กทั้งไทยและต่างชาติจำนวนมากยังไม่ได้รับการคุ้มครองในฐานะผู้เสียหาย รัฐจึงควรเร่งดำเนินการแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจัง ให้เห็นไปตามเจตนารมณ์ที่ได้ประกาศให้เป็นวาระแห่งชาติ โดยเฉพาะการจัดสรรงบประมาณ การพัฒนากฎหมายและกระบวนการยุติธรรม เพื่อให้ความคุ้มครองสิทธิมนุษยชนแก่ผู้เสียหาย ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น โดยสามารถลงโทษนักค้ามนุษย์และเรียกร้องการชดใช้ค่าเสียหายจากการถูกกระทำและความสูญเสีย สถานทูตและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญต่อการรักษาความลับของผู้เสียหาย โดยเฉพาะเมื่อถูกล่อลวงไปบังคับค้าประเวณี ซึ่งจะทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอายและเป็นการลดทอนศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (มูลนิธิผู้หญิง, 2547) ดังนั้น สตรีและเด็กจำนวนมากจึงอยู่ในภาวะที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ และสิ่งที่ควรตระหนัก คือ ปัญหาที่ขยายตัวใหญ่มากขึ้นในทุกๆขณะ วิธีการหนึ่งที่จะสามารถดำเนินการช่วยเหลือโดยด่วนได้นั่นคือ การศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยมิใช่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเพียงอย่างเดียว (สมชาย เจริญอำนวยสุข, 2549) อีกทั้งจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากสังคมเป็นพิเศษ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติ (สำนักงานคณะกรรมการประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2550)

ปัจจุบันมีสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพที่ช่วยเหลือสตรีและเด็ก กระจายอยู่ในทุกภูมิภาค ซึ่งเป็นสตรีและเด็กไทยและต่างชาติที่ตกเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์ และถูกใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ โดยมุ่งให้ความสำคัญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาและแนวทางการช่วยเหลือผู้หญิงและเด็ก เป็นการช่วยแบ่งเบาปัญหาในประเทศให้คลี่คลายได้ ทางสถานคุ้มครองฯจะอุปการะสตรีและเด็กเหล่านี้ไว้ และ ให้บริการทางด้านที่พักอาศัย อาหาร

การรักษาพยาบาล บริการให้คำปรึกษา การบำบัดพื้นฟูร่างกายและจิตใจ การศึกษา กิจกรรมนันทนาการและสังคม ทักษะในการดำรงชีวิต และพัฒนาอาชีพโดยฝึกอาชีพให้กับสตรี ให้มีความรู้ความสามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายกลับคืนสู่ครอบครัว สังคม และสามารถพึ่งตนเองได้

ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการเดิมชื่อ สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2503 ในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์ ตามพระราชบัญญัติปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2503 ต่อมากฎหมายได้รับการปรับปรุงใหม่ เพื่อมุ่งให้ความคุ้มครองหญิงที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี โดยเน้นการบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอาชีพมากขึ้นและได้เปลี่ยนชื่อเป็น สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ปัจจุบันสังกัดสำนักป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้าหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การคุ้มครองสวัสดิภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยสตรีและเด็กที่ประสบปัญหาต่างๆ ทั้งที่ถูกล่อลวง ถูกละเมิดทางเพศ ถูกทารุณกรรม หรือที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ การดำเนินงานในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ได้กล่าวถึงสภาพปัญหาทั้งกับตัวกลุ่มสตรี ดังที่ ลัดดา เบญจเตชะ ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กล่าวถึงเรื่องสภาพของสตรีและเด็กที่อยู่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ (หนังสือพิมพ์ข่าวสด, 31 กรกฎาคม 2550) ว่า เด็กบางคนถูกกระทำทางแรงงาน บางคนมีปมเรื่องเพศ พวกเขาจึงรู้สึกว่าชีวิตไม่ดี ไม่มีความมั่นใจ ซึ่งจากผลกระทบดังกล่าวทำให้สตรีเกิดความบอบช้ำทางอารมณ์และจิตใจ หวาดกลัว หวาดระแวง วิตกกังวล ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มั่นใจ และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัจจุบันในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยให้บริการที่ครอบคลุมถึงเรื่องการศึกษา นันทนาการ การฝึกอาชีพและการบำบัดฟื้นฟู แต่เรื่องการบำบัดฟื้นฟูจะมีการวิทยากรและผู้นำกิจกรรมการบำบัดฟื้นฟูมาให้การช่วยเหลือ แต่จัดได้ไม่ต่อเนื่อง จึงส่งผลให้ผู้ได้รับความคุ้มครองในบ้านเกร็ดตระการไม่ได้รับการบำบัดทางด้านอารมณ์และจิตใจได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะกลุ่มสตรีและเด็กในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุตั้งแต่ 13–18 ปี และจากการสังเกตการเรียนการสอนในชั้นเรียนอย่างไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ครูผู้สอน พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ไม่กล้าสบตาผู้สอน ไม่แสดงความคิดเห็นและไม่ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการแม้จะได้รับการดูแลในด้านการศึกษา นันทนาการ การฝึกอาชีพและบำบัดพื้นฟู แต่สตรีในสถาน-คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการยังประสบปัญหาไม่มีความกล้า ไม่เชื่อมั่นในตนเอง

และไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง ทำให้ไม่สามารถดึงความกล้าและศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่

เนื่องจากกลุ่มสตรีในช่วงอายุวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความต้องการทางด้านจิตใจ ต้องการความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์ที่หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย โดยปกติจะควบคุมทั้งด้านอารมณ์และจิตใจได้ลำบาก แต่ถ้าถูกจำกัดจากทางอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม จะยิ่งทำให้ควบคุมได้ลำบากและเป็นปัญหามากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) สอดคล้องกับ Atwater (1992) กล่าวว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคมอย่างรวดเร็ว ภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจจึงไม่มั่นคง ส่งผลให้เกิดความแปรปรวนต่างๆ ดังนั้น พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในวัยรุ่นกลุ่มสตรีและเด็กที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจจากกระบวนการค้ามนุษย์ ยิ่งต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

กลุ่มสตรีและเด็กมีแนวโน้มค่อนข้างเสี่ยง ซึ่งนับวันจะมีความรุนแรง ซับซ้อน ยากที่จะแก้ไขได้ด้วยการให้ความรู้ และการจัดการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาด้านอาชีพเพียงอย่างเดียว แนวทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ คือ การปรับสภาพและพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ก่อนที่จะให้ความช่วยเหลือในด้านอื่นๆ เพื่อให้สามารถกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2548) เพื่อให้จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะสามารถส่งผลให้เกิดการเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีมากยิ่งขึ้น (นันทภา ชมพูบุตร, 2549) สรุปโดยภาพรวม พบว่าเป็นปัญหาที่มีความละเอียดอ่อน การแก้ไขปัญหาอาจจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างต่างๆของสังคมได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นรูปแบบการให้การศึกษาที่ยืดหยุ่น หลากหลาย และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในที่นี้คือ กลุ่มสตรีและเด็กที่ประสบปัญหาจากกระบวนการค้ามนุษย์ได้โดยตรง

Hurlock (1964: 659) ได้กล่าวไว้ว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถกระตุ้นให้บุคคลกล้าแสดงออกทางความคิด ทั้งในเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตของตนเองและสังคม นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ควร สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับ Blair (1968: 138) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้สามารถยอมรับสถานการณ์ต่างๆที่ตนประสบ โดยปราศจากความกลัว ความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้บุคคลกล้าเผชิญสถานการณ์ต่างๆ

อย่างเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองกระทำ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่ส่งผลอย่างสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และควรได้รับการส่งเสริมให้มีขึ้นในบุคคลทุกช่วงวัย เช่น วัยรุ่นซึ่งเป็นเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ วัยรุ่นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้มักจะเกิดปัญหาสับสนทางจิตใจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมา วัยรุ่นบางคนมีอารมณ์ไม่มั่นคงหวั่นไหวง่าย มีความวิตกกังวลไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าคิดหรือกระทำอะไรด้วยตนเอง กลัวผิด มีความลังเลไม่แน่ใจ ไม่กล้าแสดงออกหรือไม่สามารถแสดงออกในเรื่องที่ต้องการได้ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ไม่ชอบปรึกษาใครรวมทั้งแก้ปัญหาไม่เป็น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขทั้งสิ้น ยิ่งเฉพาะกลุ่มสตรีและเด็กที่ประสบปัญหาที่เป็นผลกระทบมาจากการค้ามนุษย์ ยิ่งจำเป็นต้องเร่งพัฒนาทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแนวทางที่สอดคล้อง เหมาะสม นั่นคือ การปรับสภาพอารมณ์และจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล และสร้างแรงผลักดัน เพื่อให้สามารถยืนหยัดและยอมรับตัวเองได้

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2530) ได้กล่าวถึงลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ได้แก่ ไม่เชื่อคนอื่นโดยไร้เหตุผล ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่หงุดหงิด ไม่วิตกกังวล ไม่ทำตามความคิดเห็นของผู้อื่นง่ายๆ มีเหตุผลเป็นของตนเอง และเชื่อว่าตนจะพบความสำเร็จ

2. ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ ตอบคำถามครูด้วยความแน่ใจ ไม่ลังเล ซักถามและยอมรับในสิ่งที่ตนยังไม่เข้าใจ พูดบรรยายอธิบายเล่าเรื่องหน้าชั้นเรียนโดยไม่รีรอ พูดแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผล ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น ไม่สะทกสะท้านต่อเหตุการณ์และบุคคล ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวา สบตาครูและบุคคลอื่นในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม และกระฉับกระเฉง ว่องไว คล่องตัว

3. ด้านการกล้าตัดสินใจ ได้แก่ ตัดสินใจโดยไม่ลังเล ตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาความคิดของผู้อื่นตลอดเวลา รอบคอบมีแผนงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี กล้าเสี่ยง สนุกต่อการตัดสินใจและวางแผน

4. ด้านการกล้าเผชิญความจริง ได้แก่ ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา พอใจในสภาพของตน ไม่มีปมด้อย ภูมิใจในงานที่ทำ และสังคมที่ตนอยู่ รับผิดชอบในผลงานของตน มานะพยายาม และอดทน

5. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ หาแนวทางของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ พอใจกับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรักความเป็นอิสระ

นอกจากนี้ Willis (1995: 11) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการมีเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ (1) เป็นคนเปิดเผยซื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น (2) เป็นผู้ที่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (3) เป็นผู้แสดงความเข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้ (4) สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องพาดพิงถึงบุคคลอื่น (5) เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้ (6) สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ (7) มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเองและต่อผู้อื่น 8) เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิด (9) สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนต้องการได้ (10) มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น (11) เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่น และคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของตน (12) แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ (13) เป็นผู้ที่ยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง

ทำให้สามารถประมวลลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองที่จำเป็น และเกี่ยวข้องต่อการนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของสตรีและเด็กในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการได้ 5 ด้าน ได้แก่

1.ด้านการกล้าแสดงออก คือ ร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นโดยไม่ลังเลหรือเขินอาย แสดงความกระตือรือร้นในการติดสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.ด้านการกล้าตัดสินใจ คือ รอบคอบมีแผนงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

3.ด้านการกล้าเผชิญความจริง คือ ยอมรับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

4.ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คือสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่รู้สึกวิตกกังวล

5.ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ หาแนวทางของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ พอใจกับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรักความเป็นอิสระ

การเสริมสร้างหรือพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้น มีหลายวิธี โดยมีนักวิจัยกล่าวไว้มากมาย ได้แก่

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2530) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆกัน การได้มีส่วนร่วมและลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการทำงานร่วมกัน จะทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถประเมิน ปรับปรุงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมตลอดจนเสริมสร้างแนวคิดและค่านิยมของตนให้เหมาะสม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งเสริมการคิดค้นและการประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอย่างยิ่ง

พรรณี บุบผาวาสน์ (2544) กล่าวว่า แนวทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์จะมุ่งให้ผู้ติดเชื้อเข้าใจในความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ในภาวะที่เป็นปัจจุบัน ซึ่ง

จะส่งผลให้ไม่เกิดความจัดแย้งในจิตใจ กล้าที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546) เสนอว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกิจกรรรมหนึ่งที่จะฝึกให้เด็กกล้าแสดงออกมีความคิด มองเห็นคุณค่า และความสามารถในตนเอง รู้จักการให้ความรัก และดูแลร่างกายให้แข็งแรงมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีความสุขในการดำรงชีวิต

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ (2546) กล่าวว่า วรรณกรรมบำบัด ที่ทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดี และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้ ยังสามารถขจัดความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความรู้สึกมีปมด้อย ความไม่ทัดเทียมกับผู้อื่นได้

จะเห็นได้ว่า จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่ามีวิธีการที่พัฒนาได้อย่างหลากหลาย ทั้ง เรื่องการจัดกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา การเคลื่อนไหวและจังหวะ วรรณกรรมบำบัด และวิธีการอื่นๆอีกมากมาย แต่ยังไม่มีงานวิจัยที่กล่าวถึงการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยมุ่งปรับสมดุล และผลักดันให้เกิดแรงในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่นี้ได้แก่ การพูดด้านบวก และ กิจกรรมดนตรี ซึ่ง Roesch (1989) กล่าวว่า การพูดด้านบวกเป็นการพูดเพื่อให้ผู้ฟังเกิดพฤติกรรมตามความต้องการของผู้พูดด้วยถ้อยคำที่เลือกสรรในเชิงบวกที่จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกยินดี เกิดกำลังใจ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่พูด หนึ่งในวัตถุประสงค์ของการพูดด้านบวกคือการพูดเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง และในทำนองเดียวกัน ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ได้กล่าวถึงว่า กิจกรรมดนตรีสามารถปรับสภาพอารมณ์และจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านรวมถึงด้านการแสดงออกนั่นหมายรวมถึง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งสองแนวคิดและกระบวนการนี้ มีเป้าหมายในการพัฒนาสร้างกำลังใจ สร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแก่กลุ่มสตรี เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นโดยตรง ซึ่งถือได้ว่าเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่กลุ่มสตรีและเด็กมีความบอบช้ำทางอารมณ์และจิตใจ หวาดกลัว หวาดระแวง วิตกกังวล ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มั่นใจ และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งจำเป็นที่จะต้องเร่งแก้ไขและพัฒนาโดยด่วน แต่ก็ยังมิได้มีการศึกษาเพื่อแสดงให้เห็นเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์จึงนับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจในการที่จะทำการศึกษา

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ของประชาชนได้อย่างทั่วถึง จำเป็นต้องมีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากกว่า สามารถสนองตอบ

ความต้องการของประชาชนได้อย่างหลากหลายและทั่วถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและแสวงหาได้โดยง่ายสำหรับคนทั่วไป (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2548) การศึกษานอกระบบโรงเรียน วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ ของ กลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ในสังคมโดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้นได้ด้วย ซึ่งบทบาทที่สำคัญประการหนึ่งของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียน นั่นคือ จัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียน ตลอดจนกระตุ้นและเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัด โดยจัดบรรยากาศที่เป็นบรรยากาศแห่งความความรัก ศรัทธา และไว้ใจซึ่งกันและกัน จะเอื้อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเต็มใจ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้และทำให้รักการเรียน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2541) กระตุ้น ให้กล้าทำในสิ่งที่ดีงาม สนับสนุน เมื่อเขาทำสิ่งที่ดีและถูกต้อง ให้สติและให้กำลังใจ หากเขาก้าวพลาด ให้คำแนะนำ เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ ที่สำคัญที่สุด ให้เขาได้รับรู้ว่า มีคนหวังดีต่อเขาด้วยความจริงใจ โดยไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน (กิติยวดี บุญซื่อ, 2540) ดังนั้นเรื่องการเลือกใช้คำพูดจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะสื่อสารความคิด ความรู้สึกให้คนรอบข้างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรู้สึกรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539) ซึ่งการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในกลุ่มสตรีที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ควรจัดบรรยากาศให้มีการกระตุ้น เร้าความสนใจ มีความเชื่อใจ ด้วยคำพูดด้านบวกที่จะส่งผลให้กลุ่มสตรีเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

คนเราส่วนใหญ่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในรูปของคำพูด การใช้คำพูดที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของชีวิต เมื่อเราใช้คำพูดด้านบวก คำพูดเหล่านี้จะแสดงออกถึงความเคารพที่เรามีต่อผู้อื่น พร้อมๆกันกับแสดงออกถึงความเคารพที่เรามีให้กับตัวเอง โดยผู้ฟังจะรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น มีความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539) สอดคล้องกับ Roesch (1989) ที่กล่าวว่า การสื่อสารของคนเราส่วนใหญ่ต้องใช้ภาษาพูด จำเป็นต้องอาศัยการคัดเลือกคำและวลีอย่างพิถีพิถัน เพื่อใช้สื่อความต้องการในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในสิ่งที่เราต้องการและผู้อื่นต้องการ โดยหลักคือการต้องการคำชม การพูดถึงความรู้สึกและการให้กำลังใจ และควรหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำที่จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้าน โดยสรุปจะเห็นว่าคำพูดด้านบวกมีประโยชน์รอบด้านซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกยินดี มีกำลังใจ

มีความเชื่อมั่น ยังทำให้ผู้พูดฝึกใช้ความคิด การเลือกคำพูดที่จะนำมาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลายและเป็นกันเอง และสร้างนิสัยที่ดีอีกด้วย

การพูดด้านบวกนอกจากเป็นคำพูดใช้กันทั่วไปอย่างคำว่า “เยี่ยม” “เก่งมาก” เป็นต้น ยังมีคำที่เราสามารถคิดขึ้นเอง ด้วยการเลือกสรรคำพูดตามสถานการณ์และตามความเหมาะสมของยุคสมัยได้ โดยการพูดด้านบวกจะทำให้เข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น ทั้งเพื่อน บุคคลในครอบครัว ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งนอกจากนี้จะยังทำให้สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการและได้รับความเคารพนับถือ มิตรภาพ การให้การยอมรับ การให้ความสนับสนุนจากคนรอบข้างเป็นอย่างดี ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไร ผู้อื่นก็มักจะปฏิบัติตัวกับเราในทำนองเดียวกัน ซึ่งการพูดด้านบวกนอกจากจะเป็นการบ่งบอกว่ายอมรับการแสดงออกของคนอื่น เป็นการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น และเมื่อผู้อื่นได้ฟังก็จะเป็นการทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงมากขึ้น ซึ่งในทำนองเดียวกัน ก็จะผู้พูดรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าสูงมากขึ้นตามไปด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539)

การพูดด้านบวกเป็นการสื่อเจตนาหรือความคิดในจิตใจออกมาให้ปรากฏในเชิงบวก ถ้ามีการเลือกสรรถ้อยคำอย่างพิถีพิถัน จะสร้างความประทับในความทรงจำของผู้ฟังในระยะยาว (Roesch, 1989) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยสอดคล้องกับวิจิตร ศรีสะอ้าน (2529) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยพัฒนาจิตใจ รู้จักแก้ปัญหา กล้าคิด กล้าแสดงความคิด กล้าตัดสินใจและเข้าใจสภาพการณ์ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเชื่อมั่นและมั่นคง ซึ่งกระบวนการที่สามารถพัฒนาร่วมกับการพูดด้านบวกได้จำเป็นต้องมีความเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ไม่สร้างความเครียด ความวิตกกังวล ไม่สร้างการแข่งขัน อีกทั้งมีประโยชน์ที่จะส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับเข้ากับการพูดด้านบวกได้นั่นคือกระบวนการบำบัดที่ใช้ดนตรีหรือที่เรียกว่า กิจกรรมดนตรี ตามที่คาร์ล ออร์ฟ (อ้างในธวัชชัย นาควงษ์, 2547) ได้กล่าวว่ากิจกรรมดนตรี จะส่งผลต่อความภาคภูมิใจ เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตัวเอง และให้โอกาสผู้เรียนร่วมปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง สอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว จะออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับบุคคลและปัญหา จึงนำแนวคิดกิจกรรมดนตรีเข้ามาร่วมด้วยเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงยิ่งขึ้น

ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด อีกทั้งยังมีผลต่อพัฒนาการของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอีกด้วย ดนตรีเป็นสิ่งที่มนุษย์ชอบ และมีความเกี่ยวข้องกับ

มนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ไปจนตลอดชีวิต (วรัญญา รุมแสง, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับ Brook (1989) ที่ได้กล่าวว่าดนตรีมีความสำคัญกับมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ดนตรีมีอิทธิพลต่อชีวิตมาก วัยรุ่นจะใช้เวลาในการดูมิวสิควิดีโอหรือฟังเพลงเป็นเวลาหลายชั่วโมง กล่าวไว้ว่าดนตรีเป็นส่วนสำคัญของชีวิตวัยรุ่น วัยรุ่นใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการผ่อนคลายอารมณ์ ระบายความรู้สึกอยากต่อต้าน และความรู้สึกสับสนที่เกิดขึ้นในชีวิตช่วงวัยนี้ (Brook, 1989 cited in Gfeller, 1999) ดนตรีจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดคนในช่วงวัยนี้ (Gfeller, 1999) สอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ที่ได้กล่าวว่า เป้าหมายของดนตรีบำบัดเน้นในด้านพัฒนาพัฒนาการ โดยนำดนตรีหรือองค์ประกอบ อื่นๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นและช่วงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในหลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ เป็นต้น กิจกรรมดนตรีมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ สอดคล้องกับ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2550) ที่กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีจะสร้างให้เกิดการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การคิด และได้สร้างสรรค์ผลงานทางด้านดนตรีออกมาเพื่อส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น

Choksy, Abramson, Gillespie และ Woods (1986) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีตามหลักของคาร์ล ออร์ฟ ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมสามารถประยุกต์วิธีการได้อย่างหลากหลายใต้แนวคิดที่มุ่งให้เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกที่ดี ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกิดสัมฤทธิ์ผลจากงานที่เขาได้กระทำเอง จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติที่ดีต่อดนตรีและการทำกิจกรรม

พลังของดนตรีบำบัดมีประโยชน์ในการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมได้อย่างครอบคลุม Brodeck (1969, cited in Parriott, 1969) นักจิตวิทยาสังคมได้กล่าวถึงคุณค่าของดนตรี กล่าวคือ ดนตรีทำให้เกิดพลัง (power) ความรู้แจ้ง (enlightenment) ความเป็นอยู่ที่ดี (will-being) ทักษะ (skill) ความสมบูรณ์ในชีวิต (wealth) ความรัก (affection) ความเคารพ (respect) และคุณธรรม (rectitude) ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัดว่าสามารถปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety / Stress Management) กระตุ้นเสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill) กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception) เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span) พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ (Pain Management) ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior

Modification) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ (Therapeutic Alliance) และช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

จะเห็นได้ว่า โดยสรุปกิจกรรมดนตรี มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ เสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่นๆ เป็นการปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเสริมสร้าง รักษา และปรับสภาพสมดุล อีกทั้งฝึกฝนให้กล้าแสดงออก กล้าที่จะกระทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมั่นใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) และพิชัย ปรัชญานุสรณ์ (สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2550) ที่กล่าวว่า การที่ใช้กิจกรรมดนตรีกับบุคคลที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ จะเป็นการบำบัดและเสริมสร้างภูมิต้านทานโดยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุขและมีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆอย่างคนปกติ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ทั้งสองแนวคิดสามารถเชื่อมโยงซึ่งกันและกันได้ โดยการนำแนวคิดการพูดด้านบวกไปใช้ในระหว่างการจัดกิจกรรมดนตรีของออร์ฟ เป็นการเสริมพลังด้านบวกโดยใช้คำพูดเสริมสร้างกำลังใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในระหว่างการเลียนแบบ การทดลองทำ การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลงานการแสดง

แนวคิดทั้งการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี เป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเหมือนกัน โดยการพูดด้านบวกเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างกำลังใจให้แก่กลุ่มสตรี ทำให้เกิดความกล้าและความเชื่อมั่นมากขึ้น และกิจกรรมดนตรีเป็นกระบวนการที่จะทำให้สตรีและเด็กที่ประสบปัญหาจากกระบวนการค้ามนุษย์ เกิดความผ่อนคลาย ด้วยการปรับสภาพจิตใจให้สมดุล สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการทำกิจกรรม และพัฒนาไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเชื่อว่า ทั้งสองแนวคิดจะสามารถบำบัดรักษา และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นภูมิคุ้มกันให้สตรีและเด็กที่ประสบปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขทั้งสุขกับตัวเองและสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการให้กำลังใจให้คำชมด้วยคำพูดด้านบวกแก่กลุ่มสตรีโดยใช้กิจกรรมดนตรีเป็นสื่อ หลังจากการที่ได้แก้ปัญหา

ได้คิด ได้สร้างสรรค์ตามแนวคิด กระบวนการและวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จะทำให้กลุ่มสตรีมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อนำเสนอกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่ได้รับกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3. เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. สมมติฐานของการวิจัย

จากการประมวลผลงานวิจัยของสุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2530) พรรณี บุบผาวาสน์ (2544) วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546) วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ (2546) รัฐพล ไผ่งาม (2543) พบว่า การจัดกิจกรรมด้วยแนวคิดที่แตกต่างกันในเชิงบวก สามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองได้ ทั้งการระบายความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น การทำกิจกรรม การแสดงออก เป็นต้น

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539) กล่าวว่า การพูดด้านบวก เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกความเคารพ สนับสนุนการแสดงออกด้วยคำพูดเชิงบวก เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความยินดีที่ได้รับฟัง ส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากขึ้น

Choksy, Abramson, Gillespie และ Woods (1986) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีตามหลักของคาร์ล ออร์ฟ ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมสามารถประยุกต์วิธีการได้อย่างหลากหลายใต้แนวคิดที่มุ่งฝึกฝนให้มีความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรีอย่างอิสระ คิดวิเคราะห์และถ่ายทอดความรู้สึกได้ด้วยตนเอง อีกทั้งเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านดนตรี ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกที่ดี ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกิดสัมฤทธิ์ผลจากงานที่เขาได้กระทำเอง จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติที่ดีต่อดนตรีและการทำกิจกรรม สอดคล้องกับ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2550) ที่กล่าวว่า แนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ เน้นให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้จากกิจกรรมดนตรี โดยไม่คำนึงถึงความถูกผิด แต่คำนึงถึงความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดนตรี

จากแนวคิดดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานดังนี้ คือ

1. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง

2. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมสูงกว่า กลุ่มควบคุม

4. ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เป็นสตรีอายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี จำนวน 195 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ลัดดา เบญจเตชะ (สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551) ผู้วิจัยใช้ การสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.2 กำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก จำนวนกลุ่มละ 20 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

2.1 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม

การวิจัยครั้งนี้ มิได้นำภูมิหลังของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เนื่องจากมุ่งพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีที่อยู่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด-ตระการ

5. ข้อตกลงเบื้องต้น

วันและช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม ไม่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งถือว่าไม่แตกต่างกัน

6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลที่มีอำนาจมีพลังในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยความมั่นใจ ทั้งกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจและสามารถเผชิญความเป็น

จริงได้ สามารถวัดได้ทางทัศนคติและทางพฤติกรรมด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ครอบคลุมลักษณะ 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดกิจกรรมการศึกษาโดยใช้บรรยากาศในการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งได้แก่ แนวคิดการพูดด้านบวก มาบูรณาการเข้ากับหลักการกิจกรรมดนตรี เป็นหลักในการจัดกิจกรรม

3. การพูดด้านบวก หมายถึง การเลือกใช้คำพูดด้านบวก ให้เหมาะสมกับการสถานการณ์ ได้แก่การชม การให้กำลังใจ ด้วยความตั้งใจจริง มีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นว่าพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมให้ผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ และเป็นการแสดงความชื่นชมผู้อื่นด้วยการแสดงออกทางการพูดให้ผู้อื่นได้รู้สึก

4. กิจกรรมดนตรี หมายถึง การนำกิจกรรมดนตรีมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อฟื้นฟู รักษา พัฒนา และคงไว้ซึ่งการมีร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ได้กับคนปกติและผู้ป่วยตามแต่โรคที่เป็น โดยปรับกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม โดยผ่านหลักการ ได้แก่ การสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์

5. กลุ่มสตรี หมายถึง เยาวชนสตรีที่อาศัยอยู่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีอายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี

6. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ หมายถึง สถานที่ที่ทางราชการหรือเอกชน ซึ่งได้รับอนุญาตจากอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ จัดตั้งขึ้นเพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพและพัฒนาอาชีพ โดยทำหน้าที่ให้การดูแลผู้กระทำความผิดที่อายุไม่เกิน 18 ปี และมากกว่า 18 ปี (สมัครใจ) ต่อจากสถานแรกรับ กำหนด เวลาไม่เกิน 2 ปี ซึ่งเมื่อครบกำหนดให้จัดส่งบุคคลนั้นกลับไปยังถิ่นที่อยู่หรือภูมิลำเนาของผู้นั้น

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการได้รับแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรี เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ต่อไป

2. เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ

3. เป็นแนวทางให้หน่วยงานต่างๆและผู้ที่ทำงานกับเด็กและเยาวชน สามารถนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองไปเป็นการปฏิบัติงานได้จริง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. เป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ผู้วิจัยท่านอื่นสามารถนำเอาแนวทางจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการขยายผล เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ในกลุ่มอื่นที่ต่างลักษณะออกไป หรือในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดของดนตรีบำบัดและการเสริมพลัง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบความคิดในการวิจัย มีหัวข้อเรื่องที่ศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. แนวคิดการพูดด้านบวก
4. แนวคิดกิจกรรมดนตรี
5. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความหมายครอบคลุมถึงมวลประสบการณ์การเรียนรู้ทุกชนิดที่บุคคลได้รับการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในโรงเรียนตามปกติ ซึ่งกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนี้เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มิได้อยู่ในระบบโรงเรียนปกติ ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันฝึกอาชีพ หรือเพื่อพัฒนาความรู้เฉพาะเรื่อง

สำหรับความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนนี้ ได้มีนักการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในลักษณะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ เป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นไม่ว่าจะเป็นผู้สอน ผู้เรียน กิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่เรียน โดยยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ การให้นิยามของผู้ทรงคุณวุฒิและนักการศึกษาแต่ละท่านมีดังนี้คือ

Combs (1974) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการ ศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนภาคปกติ ไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะจัดเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่น ๆ เพื่อบริการกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

ปฐม นิคมานนท์ (2522) ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่สังคมจงใจจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะนอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียนกิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้ เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่บุคคลจะสนใจ

อุ่นตา นพคุณ (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมหรือโครงใด ๆ ที่สถาบันต่าง ๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะให้การเรียนรู้กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษา ที่เรียกว่า เป็นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2529) ได้ให้ความหมายการศึกษานอกระบบว่า เป็นกิจกรรมใด ๆ ที่จัดขึ้นอย่างมีระบบ แต่จัดขึ้นนอกเหนือระบบโรงเรียนภาคปกติ ทั้งนี้ไม่ว่าจะแยกออกเป็นกิจกรรมหนึ่งต่างหาก หรือเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรมหลักก็ตาม โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บริการต่อประชากรให้ได้ความรู้ทั้งเยาวชนและผู้ใหญ่

สุรกุล เจนอบรม (2533) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบไม่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสม จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน เน้นการพัฒนาของผู้เรียนให้เสรีภาพและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียนที่จะกำหนดทางเลือก ความสนใจและแนวการดำเนินชีวิตของตนเอง

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษา และมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่ได้ขึ้นโดยบุคคล หน่วยงานและสถาบันต่างๆในสังคมโดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของ กลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ในสังคมโดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาแก่กลุ่มเป้าหมายนั้นได้ด้วย

อุดม เชยกีวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลา

ของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า หมายถึง การศึกษานอกระบบเป็นกิจกรรมทางการศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้บริการแก่ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัด พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์ หรือความสนใจ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้เรียนได้ความรู้ทางด้านทักษะในการประกอบอาชีพ ตลอดจนความรู้และข่าวสารข้อมูลที่เป็นปัจจุบันในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้บัญญัติความหมายของการจัดการศึกษานอกระบบว่า หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ได้ให้ความหมายการศึกษานอกระบบว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

ฉะนั้นการศึกษานอกระบบ หมายถึง กิจกรรมหรือโครงการใด ๆ ที่บุคคล สถาบันหรือกลุ่มองค์กรต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชากร เพื่อตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของผู้เรียนและชุมชน เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

1.2 ปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายของปรัชญา และแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ต่างๆ ดังนี้

อุ่นตา นพคุณ (2523) ได้อธิบายถึงภารกิจที่เป็นไปได้ของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาคนให้มีลักษณะ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมการศึกษาอย่างกว้างขวางในหลายๆ รูปแบบตามลักษณะ และสภาพแวดล้อมต่างๆ

2. จัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ที่ปฏิบัติการอยู่ เพื่อเพิ่มพูนทักษะ ความรู้

3. จัดกิจกรรมในรูปแบบของการให้การศึกษา เพิ่มพูนความรู้ หรือการศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้ที่ออกจากระบบการศึกษาในโรงเรียนแล้ว

ปฐม นิคมนนท์ (2528) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทยที่จัดอยู่ในปัจจุบันจัดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การให้ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิต และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษาประเภทที่จัดหรับช่วยให้ผู้เรียนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ซึ่งการจัดการศึกษารูปแบบนี้จัดในลักษณะการศึกษาผู้ใหญ่ สายสามัญ การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จประเภทต่างๆ

2. การให้การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และลักษณะวิชาชีพ ได้แก่ การศึกษาที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนางานอาชีพ และชีวิตความเป็นอยู่ให้ดียิ่งขึ้น การศึกษาประเภทนี้เป็นการจัดการสอนวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น และกลุ่มผู้สนใจ

3. การจัดการศึกษาเพื่อการให้ข่าวสารข้อมูล โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้ข้อมูลและข่าวสารที่จะนำไปใช่ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมความรู้ ความคิดต่างๆ และเพื่อป้องกันการลืมหนังสือ การจัดการศึกษาประเภทนี้ในลักษณะห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน เผยแพร่สิ่งพิมพ์ โสตทัศนศึกษา และสื่อมวลชน

สุนทร สุนันท์ชัย (2530) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นเป็นการมุ่งผลิตเพื่อพัฒนาประชากร ทั้งนี้เพราะเป้าหมายสุดท้ายในการพัฒนา คือ มุ่งให้ประชาชน “มีความสุขอยู่ดีกินดี” โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา เน้นการพึ่งพาตนเองของสังคม เน้นความร่วมมือในการพัฒนา เน้นอิสระในการตัดสินใจเลือก นั่นก็หมายถึง การยอมรับนับถือในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของบุคคล

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำปรัชญาหลายปรัชญาหลายปรัชญามาประยุกต์ผสมผสาน ซึ่งปรัชญาต่างๆ ที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต พิพัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการจัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการ ได้แก่ (1) ความครอบคลุมทั่งถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย (2) ความ

เท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา (3) การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา (4) สนองความต้องการของบุคคลและสังคม (5) การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือก (6) มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย (7) จัดบริการให้ใกล้ตัว เข้าถึงตัวผู้เรียน เช่น การใช้สื่อประเภทต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน (8) จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต (9) จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง (10) สร้างแรงจูงใจ นิสัยใฝ่เรียนใฝ่รู้ ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย (11) ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน (12) ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ (13) เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา (14) เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิตและสภาพปัญหาจริง

ณัฏฐลักษณ์ ศรีมีชัย (2547) กล่าวว่าปรัชญาและแนวคิดในการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาเพื่อทำให้ประชาชนได้มีความรู้พื้นฐาน พัฒนาเพิ่มพูนความรู้และรู้จักคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงคุณภาพคนภายในสังคมให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมโลก

ดังนั้น การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดกิจกรรมที่อาศัยปรัชญาที่หลากหลาย โดยเฉพาะปรัชญา “การคิดเป็น” มาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายมีทั้งความรู้พื้นฐาน ทักษะทางวิชาชีพ อีกทั้งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้ ตลอดจนก้าวทันกับความเปลี่ยนแปลงในสังคมโลก

1.3 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวไว้ว่าเนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึงการเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม หรือโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ด้วยเหตุนี้ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหมายความถึง วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตาม โครงการหรือกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่จัดขึ้นในแต่ละโครงการย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการร่วมมืออันดีระหว่างกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มประชาชนในสังคมกับผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน นับตั้งแต่

การวางแผนการศึกษา การประเมินความต้องการของผู้เรียน การกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การแสวงหาวิธีการ และทรัพยากรตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้นั้นๆ ด้วย

กล่าวได้ว่า ความมุ่งหมายโดยทั่วไปของการศึกษานอกระบบโรงเรียนก็คือเพื่อการบริการและช่วยให้ประชาชนสามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้ หรือผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม โดยบริการในรูปแบบต่างๆ กัน ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมายตามสภาพท้องถิ่น หรือตามสถานการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นๆ สังคมที่ใฝ่ความก้าวหน้าจึงจำเป็นจะต้องอาศัยการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เทคโนโลยีสมัยใหม่จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในอันที่จะเกื้อกูลกิจกรรมการศึกษา ตลอดชีวิตยุคนี้จึงเป็นยุคของการผสมผสานระหว่างสังคมแห่งการเรียนรู้ และสังคมแห่งเทคโนโลยีควบคู่กันไป สถาบันทางสังคมต่างๆ นอกเหนือจากสถานศึกษาซึ่งมีหน้าที่ให้การศึกษาแก่เยาวชนในวัยเรียนต่างๆ ได้มีบทบาทอย่างสำคัญในการให้การศึกษาในรูปแบบต่างๆ แก่ผู้เยาว์ และผู้ใหญ่บ้าน วัด หน่วยงานของรัฐ และเอกชน อีกหลายประเภท รวมทั้งสถาบันสื่อมวลชนได้รับการกระตุ้นให้มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของประชากรมากยิ่งขึ้น(วิจิตร ศรีสะอ้าน, 2529) ด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาคุณภาพของประชากรให้เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ เพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและการเมืองต่อไป เนื่องจากในการพัฒนาประเทศนั้น ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศให้บรรลุเป้าหมายคือ คุณภาพของประชากรอันเป็นปัญหาขั้นมูลฐานของประเทศ หากประชากรมีคุณภาพแล้ว การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือการเมือง ก็จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องการให้ประชาชนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องต่อไปนี้คือ

1.1. เพิ่มพูนความรู้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ซึ่งมิใช่เฉพาะการอ่านออกเขียนได้เท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงความรู้ความเข้าใจในเรื่องอื่นๆ ด้วยเช่น ด้านเศรษฐกิจ การปกครองและสุขภาพอนามัย เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับและปรับปรุงมาตรฐานความเป็นอยู่ของตนเองหรือชุมชนของตนให้ดีขึ้น

1.2. เกิดทัศนคติที่ดี ในสังคมที่ประชาชนมีคุณภาพ ประชาชนจำเป็นที่จะต้องมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน การประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์ คบค้าสมาคมกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงจำเป็นที่จะต้องสร้างและปลูกฝังทัศนคติที่ดี และเหมาะสมถูกต้องให้แก่ประชาชนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ไม่ว่าจะเป็นด้านการปกครองแบบประชาธิปไตย การซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา และการเคารพสิทธิของผู้อื่นเป็นต้น

1.3. เกิดทักษะหรือความจัดเจนในชีวิต สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเจริญทางด้านเทคโนโลยีและการคมนาคมสื่อสารที่รวดเร็วขึ้นกว่าเดิม สังคมจึงไม่อาจหยุดนิ่ง เศรษฐกิจจนมีการบีบรัดตัว บังคับให้สังคมมีการเปลี่ยนแปลง การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องช่วยให้ความรู้แก่บุคคลเพื่อการปรับตัวกับสภาพและสถานการณ์ใหม่ของสังคมให้ได้ นอกจากนี้แล้วการที่ประชากรของโลกเพิ่มขึ้นในอัตราที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ความเป็นอยู่และชีวิตประจำวันของประชาชนได้รับผลกระทบ ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรต้องได้รับความรู้เพื่อจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพ มีทักษะในอาชีพของตน เพื่อการเข้าแข่งขันในตลาดแรงงาน หรือเพื่อจะได้มีทักษะรู้จักประหยัดทรัพยากร และรู้จักใช้ทรัพยากรให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนให้มากที่สุด

จะเห็นได้ว่า งานของการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน ส่วนใหญ่แล้วก็จะมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนอ่านออกเขียนได้ มีนิสัยรักการอ่าน รู้จักการศึกษาค้นคว้าแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และพัฒนาตนเองให้ทันต่อสภาพเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อีกทั้งยังได้สนับสนุนงานทางด้านอาชีวศึกษาของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้ที่มีงานทำอยู่แล้วได้พัฒนาความสามารถด้านวิชาชีพของตน รวมทั้งยังช่วยให้ประชาชนรู้จักเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการประกอบอาชีพต่อไป

2. เพื่อพัฒนาด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อมในชุมชน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมุ่งหวังให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม หรือพัฒนาด้านวัตถุที่ดีขึ้น เช่น การส่งเสริมด้านการผลิต การส่งเสริมการคมนาคม และการส่งเสริมสาธารณสมบัติ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วการศึกษานอกระบบโรงเรียนยังมุ่งหมายที่จะทำให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้และสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองและสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วชุมชนจะมีทรัพยากรอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรทางเทคนิค และทรัพยากรตามธรรมชาติ ทรัพยากรมนุษย์ก็คือ ตัวประชาชนและความสามารถของบุคคล สำหรับทรัพยากรทางเทคนิคก็คือสิ่งต่างๆ อันเป็นผลจากวิทยาศาสตร์และการประดิษฐ์ เช่น ถนน รถยนต์ ปุ๋ยเคมี ฯลฯ และทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ ดิน แร่ธาตุ น้ำ และภูมิอากาศ ฯลฯ ถ้าหากประชาชนได้พัฒนาความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและตระหนักว่าตนเองและชุมชนมีทรัพยากรอะไรบ้างแล้ว ก็จะตระหนักได้ว่าสิ่งใดควรจะต้องปกป้องรักษา หรือสิ่งใดที่สามารถนำทรัพยากรมาใช้พัฒนาสภาพแวดล้อมของตนต่อไปได้ และชุมชนดังกล่าวก็จะมีความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เพื่อส่งเสริมความเป็นธรรมในการศึกษา

ความเสมอภาคทางการศึกษามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเป็นสิทธิของมนุษย์และเป็นหัวใจของประชาธิปไตย การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีส่วนช่วยสนับสนุนความเป็นธรรมในการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาเพื่อประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยและทุกชุมชน เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้รับการศึกษาอันจะนำไปสู่ความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองและสังคมของตนได้ต่อไป

4. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศชาติ

ในโลกปัจจุบัน ขณะที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เจริญไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์จะเริ่มเหินห่างจากวัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิมของชาติ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีส่วนช่วยสนับสนุนให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับวรรณคดี ประวัติศาสตร์ และศิลปะประจำท้องถิ่น อันจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมของประเทศชาติขึ้น

ด้วยเหตุนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียน จะช่วยสนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ รู้จักการประพฤติปฏิบัติตนตามความถูกต้องและเหมาะสมของจารีตประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศ ตลอดจนเป็นผู้ที่มีธรรมะประจำใจ อีกทั้งยังรู้จักรัก และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตตามควรแต่อัตภาพของตน

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยในหมู่ประชาชน

การศึกษานอกระบบโรงเรียน จะมีส่วนช่วยสนับสนุนพัฒนาความสามารถทางด้านประชาธิปไตยของประชาชนไทย และยังส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักการรับผิดชอบงานร่วมกัน รู้จักการแบ่งงานกันทำ รู้จักการปรับตัว รู้จักเคารพในความคิดเห็นและสิทธิหน้าที่ของผู้อื่น

นอกจากนี้แล้ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังมีส่วนช่วยสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักคิดวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ปัญหา และสามารถตัดสินใจภายใต้ระบอบประชาธิปไตยได้ได้อย่างเหมาะสม และถูกต้องอีกด้วย

6. เพื่อพัฒนาจิตใจ

การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยให้บุคคลได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ รู้จักการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อน รู้จักการอ่านหนังสือที่ตนสนใจ รู้จักฟังเพลงเพื่อความเพลิดเพลิน และได้รู้จักการพักผ่อนจากความตึงเครียดของชีวิตอีกด้วย นอกจากนี้แล้ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังช่วยสนับสนุนให้บุคคลรู้จักพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นผู้ที่มีทัศนคติ มีค่านิยมที่เหมาะสม มีความเชื่อและเข้าใจในเรื่องของความดีและความเลว ตลอดจนสามารถวินิจฉัย ตัดสินใจและเข้าใจสภาพการณ์ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่าจากแนวคิดของนักการศึกษาที่กล่าวมา ทั้งหมดพอจะสรุปความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพของประชากรให้มีความรู้รอบด้าน โดยมุ่งตอบสนองความต้องการเป็นหลัก ทั้งในเรื่องการศึกษา เศรษฐกิจ การปกครอง สุขอนามัย มีทัศนคติที่ดีในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหา ความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น รู้จักคิดวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ปัญหาและสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม รู้จักปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

1.4 หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ของ ประชาชนได้อย่างทั่วถึง จำเป็นต้องมีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากกว่า สามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนได้อย่างหลากหลายและทั่วถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและแสวงหาได้โดยง่ายสำหรับคนทั่วไป (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีหลักการและเหตุผลดังต่อไปนี้(สุมาลี สังข์ศรี,2539)

1.ความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบริการทางการศึกษาเพื่อให้โอกาสแก่ผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษา และผู้ด้อยโอกาสโดยไม่มีข้อจำกัดด้านเพศ วัย พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ความห่างไกล ฯลฯ ให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน

2.การกระจายโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อกระจายโอกาสทางการศึกษาไปสู่กลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมทั่วถึง ไม่ว่าจะอยู่ในชนบทหรือห่างไกล

3.ส่งเสริมการศึกษาที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยหน่วยงานที่จัดควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมเมื่อใดสามารถศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลา สามารถศึกษาหาความรู้ได้ทุกช่วงชีวิต

4.ความยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์และระเบียบต่าง ๆ การศึกษาในระบบโรงเรียนจะไม่เคร่งครัดในระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เหมือนการศึกษาในระบบโรงเรียน เช่น เกณฑ์ด้านอายุ พื้นฐาน ความรู้ เป็นต้น

5.สนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนแต่ละกิจกรรมควรจะจัดขึ้นหลังจากการสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายแล้ว ซึ่งกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มก็มีความต้องการไม่เหมือนกัน กิจกรรมก็ควรให้แตกต่างกันไป

6.สัมพันธ์กับสภาพการดำเนิน เนื้อหาของกิจกรรมและหลักสูตรของกิจกรรมการศึกษาโรงเรียน ควรยืดหยุ่นและหลากหลาย คือนอกจากจะมีกิจกรรมหลายประเภท หลายสาขาแล้ว เนื้อหาหลักสูตรในแต่ละวิชาควรจะต้องยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับสภาพสังคมแต่ละท้องถิ่น

7.มีความหลากหลายในรูปแบบ รูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นควรจะมีหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามสะดวก เช่น อาจจะมีรูปแบบที่มีผู้สอนและผู้เรียนเต็มเวลา รูปแบบที่สอนบางเวลา และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำงาน บางแบบอาจจะเรียนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปหรือจากสื่อการสอน

8.การจัดการเรียนการสอนคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายและความแตกต่างของผู้เรียนเป็นอย่างมาก กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบด้วยบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านต่าง ๆ ทั้งเพศ วัย อายุ อาชีพ ความสนใจ ฯลฯ ดังนั้นผู้สอนจะต้องตระหนักถึงความแตกต่างเหล่านี้ และพยายามหาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้อิสระผู้เรียนให้เรียนตามความสามารถ ตามเวลาที่สะดวก

9.ผู้สอนหรือผู้ที่มาให้ความรู้ ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นครูหรือ อาจารย์จากสถาบันการศึกษา โดยอาจจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่าง ๆ จากสถานประกอบการ บุคคลในท้องถิ่น พระ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

10.ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และการแก้ปัญหา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้เป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ปัญหา รู้จักหาวิธีแก้ปัญหามาทดลองปัญหา และถ้าวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะกลับมาตั้งต้นหาวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ มาทดลองจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

11.นำผลการศึกษาในปัจจุบัน การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะต้องให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในทันทีทันใด เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ เป็นผู้ประกอบอาชีพและมีภาระต่อการทำมาหากิน พวกเขาจะไม่มีเวลาเพื่อสะสมความรู้เข้าไว้หลายๆ ปี จึงจะนำไปใช้เหมือนนักเรียนในโรงเรียน เขาต้องการที่จะเรียนเพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการทำงาน เพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันในทันทีทันใด

12.ความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาและสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องอำนวยความสะดวกแก่กลุ่มเป้าหมายในเรื่องเวลาและสถานที่ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้มีภาระรับผิดชอบต่อการงาน ต่อครอบครัวแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่มาเรียนก็ย่อมจะหาได้ยาก เพราะฉะนั้นการเรียนการสอนจะจัดตามสถานที่ต่าง ๆ ตามความสะดวกของผู้เรียน เช่น ที่บ้านผู้เรียน วัด ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน และที่อื่น ๆ อีกทั้งเวลาเรียน ควรจะต้องให้เหมาะสมกับช่วงเวลาว่างของกลุ่มเป้าหมาย

หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าว ทำให้สามารถสรุปได้ว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น ยึดแนวทางให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ โดยมุ่งตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียนแต่ละคน รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลได้มีโอกาส และได้มีส่วนร่วมในการเพิ่มระดับความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง ภายใต้การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีลักษณะสำคัญ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีโปรแกรมการศึกษาที่จัดให้มุ่งสนองตอบความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียนแต่ละคนหรือกลุ่มบุคคล เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนา เพิ่มพูน ความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่อง

นักการศึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้สรุปลักษณะที่สำคัญของการศึกษานอกระบบไว้ดังนี้ (ทองอยู่ แก้วไทรฮะ, 2544)

1.ผู้เรียนในการศึกษานอกระบบไม่มีการกำหนดเกณฑ์อายุ เหมือนกับการศึกษาในระบบโรงเรียน การเรียนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ ไม่มีการบังคับผู้เรียนทุกเพศทุกวัยและทุกวุฒิ สามารถสมัครเรียนตามความต้องการและความสนใจของตนเองที่มีต่อวิชานั้น ๆ

2.ผู้สอนและบุคลากรทางการศึกษานอกระบบอาจจะเป็นครูผู้สอนที่มีความรู้ความชำนาญ และความเชี่ยวชาญในวิชาที่สอนโดยตรง หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์จากการประกอบอาชีพของตนมาเป็นวิทยากรและอาสาสมัคร

3.หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรและเนื้อหานอกระบบยืดหยุ่นได้มาก เนื้อหา สามารถปรับตามท้องถิ่นและความสนใจของผู้เรียน โดยหลักสูตรจะสร้างจากความสนใจและความต้องการของผู้เรียน ที่มุ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมาย ที่วางไว้

4.รูปแบบการจัด การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่มีรูปแบบแน่นอน รูปแบบการจัดจะแตกต่างกัน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามวัตถุประสงค์ของผู้จัดและผู้รับบริการ

5.การเรียนการสอน วิธีการเรียนการสอนของการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีแตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสม บางครั้งจะจัดการเรียนการสอนเป็นชั้นเรียน แต่บางครั้งไม่เป็นชั้นเรียน แต่จัดในรูปกลุ่ม พบปะสนทนา การสาธิต การฝึกอบรม การศึกษาทางไกล ฯลฯ

6.สถานที่ จัดให้บริการการศึกษานอกระบบจะกระจาย เปลี่ยนแปลงและโยกย้ายไปตามสถานที่ที่อำนวยให้ และเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น เช่น อาจจะจัดที่ศาลาวัด ชั้นเรียนของโรงเรียนภาคปกติ ศูนย์อนามัย ห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน สนามกีฬาใต้ร่มไม้เป็นต้น

7.ระยะเวลา ขึ้นอยู่กับชนิด และลักษณะของวิชา รวมทั้งความสนใจของผู้เรียน

8.หน่วยงานและสถาบันที่รับผิดชอบ หน่วยงานและสถาบันที่รับผิดชอบการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งสถาบันทางการศึกษาต่าง ๆ

9.การรับรองความสามารถและคุณวุฒิ การศึกษานอกระบบโรงเรียนมักจะมีการประเมินผลในระยะสั้นๆ วุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรที่ได้ไม่ถือเป็นเรื่องที่สำคัญมากนัก เพราะมิได้มีการกำหนดว่ามีความรู้ความสามารถอยู่ในมาตรฐานระดับใดของมาตรฐานการเรียนภาคปกติ (ยกเว้นการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ซึ่งมีศักดิ์และสิทธิ์เท่ากับผู้เรียนตามหลักสูตรในโรงเรียนทุกประการ)

10.ความยืดหยุ่นของการจัด โครงการต่าง ๆ ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจัดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ วัน เวลา สถานที่ หลักสูตร วิธีการสอน การประเมินผล ฯลฯ จึงมีความยืดหยุ่นได้มาก

2. ประเภทการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักการศึกษาได้จำแนกประเภทการศึกษานอกระบบไว้ดังนี้

Combs (1974) ได้จำแนกประเภทการศึกษานอกระบบไว้ 4 ประเภท คือ

1. การศึกษาพื้นฐาน เป็นการจัดให้ประชาชนในชนบท อ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น นอกจากนั้นยังมีความเข้าใจเบื้องต้นด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

2. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชุมชน เป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัว เช่นเรื่อง สุขภาพอนามัย โภชนาการ การดูแลบ้านเรือน การเลี้ยงเด็กอ่อน การซ่อมแซมบ้านเรือน การวางแผนครอบครัว

3. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชุมชน เป็นการพัฒนาประชาชนให้สามารถปรับปรุงชุมชนของตนได้ ประชาชนสามารถปกครองตนเองได้ ให้รู้เรื่องสหกรณ์ การจัดทำโครงการของชุมชนได้

4. การศึกษาเพื่อการอาชีพ เป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ กิจกรรมที่ให้ประชาชนมี อาชีพรายได้ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดี

รัตนา พุ่มไพศาล (2530) ได้แบ่งประเภทของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยพิจารณาจากจุดประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรม ออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาด้านสามัญ หรือความรู้พื้นฐาน (General or Basic Education) ได้แก่ ความรู้ด้านหนังสือ การอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น ตลอดจนความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การศึกษาประเภทนี้ ได้แก่ การศึกษาก่อนประถมศึกษา การศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ การศึกษาแบบเบ็ดเสร็จ และมหาวิทยาลัยเปิด

2. การศึกษาด้านอาชีพ (Occupational Education) มุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และทักษะที่เป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

3. การศึกษาสำหรับการพัฒนาชุมชน (Community Improvement Education) ได้แก่ การให้การศึกษาเกี่ยวกับกิจการของท้องถิ่น และสถาบันชาติ ตลอดจนกระบวนการต่างๆ ในสังคม เช่น การปกครองในภูมิภาค การปกครองชาติ การร่วมมือสหกรณ์โครงการของชุมชนต่างๆ และกิจกรรมอื่น ที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน

4. การศึกษาสำหรับปรับปรุงความเป็นอยู่ในครอบครัว (Family Improvement Education) ได้แก่ การปลูกฝังความรู้ ทักษะ ทัศนคติที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพของชีวิตของบุคคลในครอบครัว เช่น ความรู้ ความสามารถในเรื่องสุขภาพอนามัย เป็นต้น

5. การศึกษาประเภทที่มุ่งเสริมสร้างความสมบูรณ์แห่งชาติ เช่น การดนตรี ศิลปะ สันทนาการ การศึกษาปรัชญาศาสนา เป็นต้น

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการและเพิ่มผลผลิต

สุนทร สุนันท์ชัย (2529) ได้กล่าวถึงการศึกษานอกระบบโรงเรียนไทยพบว่ามีขอบข่ายครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ 6 ประเภท ดังนี้

1. สามัญศึกษาทั่วไป เป็นการศึกษาเทียบเท่าระบบโรงเรียน ตั้งแต่ขั้นอ่านออกเขียนได้จนถึงระดับอุดมศึกษา โดยผู้เรียนได้รับคุณวุฒิตามระดับที่ศึกษา

2. การฝึกอาชีพ ได้แก่ การฝึกทักษะอาชีพตามต้องการของผู้เรียนในสาขาต่างๆ

3. การศึกษาด้านสุขภาพ สวัสดิภาพ และชีวิตในครอบครัว ได้แก่ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โภชนาการ สวัสดิศึกษา การจัดสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

4. การศึกษาด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การปกครองประเทศ การปกครองท้องถิ่น การออดเสียงเลือกตั้ง กิจการสาธารณะ การเสียภาษีอากร สิทธิหน้าที่ของประชาชน องค์กรต่างๆ

5. การศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ การศึกษาเสรี การดนตรี ศิลปะ นันทนาการ ศาสนา ฯลฯ

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน ได้แก่ การศึกษาเพื่อมุ่งให้เกิดความสามารถในการมีส่วนร่วมในชุมชน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อ้างถึงใน อาชัญญา รัตนอุบล, 2542) ได้แบ่งประเภทการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 5 ประเภท โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายประชากร ดังนี้

1. การศึกษาแม่และเด็ก หรือการศึกษาครอบครัว (Mother and Child Education or Family Education) เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นแม่และเด็ก

2. กิจกรรมองค์การเยาวชน (Youth Organization Activity) เป็นการจัดการศึกษาให้แก่เยาวชนอันเป็นกำลังของการพัฒนาประเทศ

3. การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เพื่อให้โอกาสเสริมความรู้ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำความรู้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4. การศึกษาชุมชน (Community Education) เป็นการจัดการศึกษาให้แก่ชุมชนเพื่อเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้าน

5. การศึกษาพิเศษ (Special Education Program and Continuing Education) เป็นการจัดการศึกษาให้กลุ่มชุมชนในสภาพแวดล้อมแตกต่างกันในสังคม เช่น กลุ่มชนในพื้นที่ห่างไกล

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น

2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พานิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม

3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยโสตทัศนศึกษา วิทยุศึกษา โทรทัศน์เพื่อการศึกษา ตลอดจนหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษารักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ บริโภคศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการวางแผนครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการ

ทางสังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การเสียภาษีอากร การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก เช่น ดนตรี การละคร กีฬา พักผ่อน เป็นต้น

จากความหมาย ปรัชญาและแนวคิด หลักการ และประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่ามีความแตกต่างไปจากการศึกษาของการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของบุคคล โดยมุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านความรู้พื้นฐาน ความสามารถในการประกอบอาชีพ และการรับข้อมูล ข่าวสารความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของบุคคลแต่ละคน ซึ่งจะไม่สามารถกระทำได้ในกระบวนการเรียนการสอนในระบบโรงเรียนปกติ เพื่อส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างตามศักยภาพอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระบวนการเรียนการสอนที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย

1.5 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส

ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อให้บริการแก่กลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ นั้น เด็กด้อยโอกาสเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่รัฐจัดบริการให้ ซึ่งเด็กด้อยโอกาส หรือเด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก เป็นเด็กที่ประสบกับปัญหา และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นพิเศษอย่างมาก เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ โดยในการจัดการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาสมีลักษณะการดำเนินการในรายละเอียดดัง ต่อไปนี้ (สำนักงานคณะกรรมการประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2542)

เด็กด้อยโอกาส (Under Privileged Children หรือ Disadvantaged Children) หมายถึงกลุ่มเด็กที่ประสบกับปัญหาต่างๆ หรือตกอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในสถานภาพที่ด้อยกว่าเด็กโดยทั่วไป และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นกรณีพิเศษ เพื่อให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ถูกต้องกับวัยและบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด ตามความหมายดังกล่าวนี้ อาจเรียก “เด็กด้อยโอกาส” ว่าเป็น “เด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก” ซึ่งเป็นวลีที่มาจากภาษาอังกฤษ ที่ว่า “Children in Especially Difficult Circumstances“ ตั้งขึ้นโดยองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) และใช้กันแพร่หลาย

อาจจำแนก เด็กด้อยโอกาส หรือ เด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก ออกเป็นกลุ่มเด็กต่าง ๆ ได้แก่ เด็กถูกละเมิดสิทธิ เด็กถูกปล่อย ปละละเลย เด็กประพฤติตนไม่สมควรแก่วัย เด็กพิการ และเด็กที่ได้รับเชื้อ หรือ ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

1. เด็กถูกละเมิดสิทธิ เป็นเด็กที่ถูกทารุณ หรือ ถูกเอาเปรียบในลักษณะต่าง ๆ และไม่ได้รับการเคารพในสิทธิอันพึงมีพึงได้ ประกอบด้วย

1.1 เด็กที่ถูกทารุณกรรม หมายถึง เด็กที่ถูกทำร้าย หรือ คุกคามต่อสุขภาพ หรือสวัสดิภาพ โดยบุคคลอื่น ด้วยการกระทำที่มีลักษณะเป็นการประทุษร้ายต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนการกระทำทารุณทางเพศ และการข่มขืนกระทำชำเรา

1.2 เด็กที่ถูกใช้แรงงานก่อนถึงวัยอันสมควร หรือ แรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี (ตามข้อเสนอแนะขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ) ซึ่งทำงานโดยได้รับค่าตอบแทน ในการทำงานหรือไม่ก็ตาม ในภาคเกษตรกรรม อุตสาหกรรมการผลิต พาณิชยกรรม และบริการ และงานขนส่ง เด็กเหล่านี้จะมีโอกาสถูกเอาเปรียบจากนายจ้าง ในเรื่องแรงงาน ค่าจ้าง สภาพการกินอยู่ และโอกาสพัฒนาความก้าวหน้าในชีวิต

1.3 เด็กในธุรกิจบริการทางเพศ หมายถึง เด็กที่ประกอบอาชีพหารายได้จากการให้บริการทางเพศ อาจมาอยู่ในธุรกิจบริการทางเพศด้วยความสมัครใจ หรือถูกบังคับขู่เข็ญ กักขังหน่วงเหนี่ยวไว้ให้บริการ

2. เด็กถูกปล่อยปละละเลย หรือ เด็กถูกทอดทิ้ง เป็นเด็กที่ถูกให้อยู่ตามลำพัง ในระยะเวลาชั่วคราว หรือตลอดไป อันเนื่องมาจากบิดามารดา ผู้ปกครอง องค์กร หรือ สถาบัน ที่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบดูแล ได้ละเลย เอาใจใส่ดูแล ทำให้เด็กขาดพัฒนาการที่ถูกต้องทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา (อุ่นตา นพคุณ , 2535) ประกอบด้วย เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ยากจนมาก เด็กถูกทอดทิ้งและเด็กกำพร้า และเด็กเร่ร่อน

เด็กเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่มีถิ่นที่อยู่อาศัย และเร่ร่อนตามถนน หรือที่สาธารณะ ซึ่งอาจแบ่งออกเป็นหลายประเภท เช่น ตามสถานที่เร่ร่อน ได้แก่ เด็กที่มีอาชีพอยู่บนถนน เด็กที่มีอาชีพอยู่ข้างถนน และเด็กที่เร่ร่อนนอนตามใต้สะพาน ตามตลาด ตามหาดทราย หรือ สถานที่ที่กำลังก่อสร้าง (สายสุรี จุติกุล, 2535) ตามลักษณะการหาเลี้ยงชีพ ได้แก่ กลุ่มเร่ร่อนขอทาน กลุ่มออกแรง ประกอบอาชีพ แก๊งก่อกวนสังคม กลุ่มบริการทางเพศ ตามวิถีการดำรงชีวิต ได้แก่ เร่ร่อนตามวิถีชีพของครอบครัว ซึ่งจะเคลื่อนย้ายตามครอบครัวไปตามแหล่งงาน เช่น กรรมกรก่อสร้าง ชาวเรือเร่ เป็นต้น และ เร่ร่อนตามวิถีชีพของตน เพราะปัจจัยผลักดันจากครอบครัว ความยากจน ครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น ได้แก่ เด็กลูกกรรมกรก่อสร้าง เด็กในชุมชนแออัด เด็กชาวไทยต่างวัฒนธรรม เด็กชาวเขา เด็กไร้สัญชาติ และเด็กต่างชาติ

3. เด็กประพฤติตนไม่สมควร ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะของตัวเด็ก สภาพปัญหา ทางครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม ทำให้เด็กเหล่านี้มีการกระทำ หรือความประพฤติที่ไม่ถูกต้อง หรือเบี่ยงเบนจากกฎเกณฑ์ของสังคม ก่อให้เกิดเป็นปัญหาทางสังคมขึ้น ประกอบด้วย เด็กที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เด็กติดยาเสพติดและสารระเหย เด็กมั่วสุม ในสถานบริการ และสถานเริงรมย์ และเด็กตั้งครรภ์นอกสมรส

4. เด็กพิการ เป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือสติปัญญา โดยทางการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว จิตใจหรือพฤติกรรม สติปัญญา หรือ การเรียนรู้

5. เด็กที่ได้รับเชื้อหรือได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ ได้แก่ เด็กที่มีเชื้อ เอช-ไอ-วี หรือ เอดส์ เด็กที่อาจจะมีเชื้อ เอช-ไอ-วี หรือ เอดส์ เด็กกำพร้า และเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เนื่องจากพ่อแม่ตายเพราะเชื้อ เอช- ไอ-วี หรือ เอดส์ และเด็กที่ไม่มีเชื้อ เอช-ไอ-วี หรือเอดส์ แต่อยู่กับครอบครัวที่มีเชื้อ เอช-ไอ-วี หรือ เอดส์ (วิทิต มันตาภรณ์ , 2537)

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส สามารถจัดการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เช่น การศึกษาด้วยตนเอง หรือการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดให้ ซึ่งการสร้างโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบครบวงจร ตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ การกำหนดสาระกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล ที่สามารถพัฒนาทักษะ ทัศนคติและมุ่งแก้ปัญหาให้เด็กด้อยโอกาส (อาชัญญา รัตนอุบล, 2541) โดยสภาพและปัญหาของเด็กด้อยโอกาส เป็นปัญหาที่มีความละเอียดอ่อน การแก้ไขปัญหาอาจจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างต่างๆของสังคมได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นรูปแบบการให้การศึกษาที่หลากหลาย และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในที่นี้คือเด็กด้อยโอกาสได้โดยตรง

1.6 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาผู้ใหญ่

Brundage and Mckeracher (1980) เสนอว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่นี้ จะสามารถเรียนได้ดีที่สุดเมื่อ ผู้เรียนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีอนามัยดี นอนหลับอย่างเพียงพอ และไม่เครียด สายตาและการได้ยินอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีความกดดันเรื่องเวลา ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดเวลาด้วยตนเอง และ ผู้เรียนทราบความก้าวหน้าของตนเอง

สมคิด อิสระวัฒน์ (2543) ได้เสนอว่าผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ จะสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อ

1. ผู้เรียนรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ
2. สิ่งที่เรียนมีความหมายเป็นเรื่องเป็นราว
3. เรื่องที่เรียนหรือสิ่งที่นำเสนอมีประโยชน์กับผู้เรียน

4. ผู้เรียนมีโอกาสพบปัญหาการเรียนรู้ด้วยตนเอง

5. มีการทบทวนบ่อยครั้งและการทบทวนเริ่มต้นจากตัวผู้เรียน

จะเห็นว่า ธรรมชาติของผู้ใหญ่เน้นความสำเร็จในชีวิต เน้นการนำไปใช้ได้อย่างทันท่วงที และมีประโยชน์ ซึ่งนักการศึกษาผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีการวางแผนเพื่อให้การดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง เพื่อให้ผู้ใหญ่ได้แสดงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่

1.7 แนวทางในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่

Imel (2000) กล่าวว่า ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ควรจะคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. ให้ความสนใจต่อบริบท การเข้าใจบริบทมีผลต่อความสำเร็จในการสอน เพราะผู้เรียนแต่ละคนมีบรรทัดฐาน และค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อแนวทางการเปลี่ยนแปลง

2. เตรียมพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรุก ในการสอนจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อริเริ่มกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ซึ่งอาจรวมถึงการเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เรียนด้วย

3. มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ในการสอนอาจจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เช่น การอ่านหรืออภิปรายร่วมกันเพื่อกระตุ้นให้เกิดการวิเคราะห์ เป็นต้น

4. ลงมือปฏิบัติ การปฏิบัติจะทำให้เห็นแนวคิดใหม่ๆ เป็นการทดสอบความเชื่อ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และได้รับรู้ถึงผลของการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งผู้ใหญ่จะสามารถเรียนรู้ได้จากกระบวนการดังกล่าวทั้งหมด

สมคิด อิสระวัฒน์ (2543) ได้เสนอแนวทางในการสอนผู้ใหญ่ไว้ ดังนี้

1. การสอนผู้ใหญ่ ควรกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ความคิด ด้านความรู้สึก และการปฏิบัติ การดำเนินการให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายทั้ง 3 ด้าน เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเรียนรู้อย่างแท้จริง

2. การเน้นเป้าหมายในแต่ละด้าน ในแต่ละวิชาไม่เหมือนกัน ทำให้เป้าหมายการสอนอาจเน้นกิจกรรมแตกต่างกัน เช่น การฝึกปฏิบัติ เจตคติหรือด้านความรู้ ความเข้าใจ เป็นต้น

3. เป้าหมายด้านความรู้ควรทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ในระดับลึก กล่าวคือ ในระดับที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้นั้นไปใช้ได้

4. การจัดฝึกอบรมทุกครั้ง ผู้สอนต้องเน้นเรื่องการสร้างเจตคติเป็นอันดับแรก ผู้สอนต้องปรับเจตคติของผู้เรียนให้มีความสนใจ เพราะความรู้สึกที่ดีจะเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความอยากเรียนต่อไป

5. การสอนซึ่งเน้นเจตคติเป็นสิ่งที่อาศัยเวลามากกว่าการสอนที่เน้นความรู้

6. การสอนผู้ใหญ่ให้ได้ผลดีต้องใช้วิธีที่หลากหลายวิธี ความหลากหลายของวิธีการสอนจะช่วยให้ผู้สอนเกิดความเข้าใจ

7. ผู้สอนควรเปลี่ยนวิธีการสอนทุกครั้งเมื่อสอน ไม่ควรสอนด้วยวิธีการเดิมทุกครั้ง

8. เทคนิคที่ใช้สอนผู้ใหญ่แต่ละกลุ่มอาชีพมีจุดเน้นต่างกัน

9. การวางแผนการสอนจะช่วยให้ผู้สอนนำเสนอวิธีการสอนได้หลายแบบ

10. การวิเคราะห์วิธีการสอนแบบในมุมมองต่างๆ ทำให้ผู้สอนรู้จุดอ่อนของวิธีการสอนแต่ละแบบคืออะไร ทำให้สามารถเลือกวิธีการสอนได้เหมาะกับวัตถุประสงค์และผู้เรียน

สรุป การสอนผู้ใหญ่มีหลักการที่เน้นการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทั้งในเรื่องการจัดบรรยากาศ การวางแผน การใช้เทคนิคที่สอดคล้อง การวิเคราะห์ผู้เรียน เอื้อต่อการจัดการศึกษาให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด ดังนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาธรรมชาติของผู้ใหญ่ให้อย่างถ่องแท้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการและสามารถนำไปใช้ได้อย่างทันท่วงที

2. แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ได้มีการศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวาง โดยมีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

Harrison and Alfred (1984 อ้างใน สุรพล บุตรศรีด้วง, 2538) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง บุคคลที่มีความคล่องแคล่ว กล้าหาญ กล้าตัดสินใจ มีความทะเยอทะยาน บุคลิกดี มีสุขภาพดี มีอารมณ์ขัน เชาว์ปัญญาว่องไว เฉลียวลาด เข้าสังคมได้ดี กล้าพูด แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ตนกระทำสูงและมีอำนาจ

มาลี วงษ์แก้ว (2526) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะในตนเองของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในการคิด การพูด การกระทำมีใจคอมั่นคงไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นผู้นำ และชอบช่วยเหลือหมู่คณะ

จงใจ ขจรศิลป์ (2532) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำโดยไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีโอกาสพบกับความสำเร็จ

อรพิน หงวนศิริ (2533) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แน่ใจในความสามารถของตนเองว่าจะกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้มีศรัทธาในคุณค่าและความสำคัญของตนเองและรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่นยอมรับทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตนเองมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและมีความสำคัญ

สุรีพร กุลนาม (2534) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตนที่จะทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่หวั่นวิตกในความสามารถของตน

บุษบา ประสารอธิคม (2543) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มั่นใจในสมรรถนะและมารรถภาพของตน กล้าพูด กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้ดี มีความเป็นผู้นำ มีศรัทธาในคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และใฝ่ความสำเร็จ

รัฐพล ไผ่งาม (2543) ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์มีความมั่นคงทางจิตใจยอมรับในความสามารถและการกระทำของตนเอง กล้าตัดสินใจ สามารถเผชิญกับความจริง มีความคิดสร้างสรรค์

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีอำนาจมีพลังในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยความมั่นใจ ทั้งกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจและสามารถเผชิญความเป็นจริงได้ ที่สำคัญคือการยอมรับและเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตต่อไป

2.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

Symonds (1964: 85-86) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือมีความขลาดกลัวและไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกวาดภาพเอาเองตามสิ่งที่ตนต้องการ หรือปรารถนาสิ่งใดก็ไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความขลาดกลัวหวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไรเลย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนขาดความมั่นใจในตนเอง คือขาดความรู้ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรมและมีความเกียจคร้าน และยังเนื่องมาจากความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในใจหรือบางทีก็เป็นผลของความล้มเหลวในอดีต

Blair (1968: 138) กล่าวว่าคนที่ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆที่ตนประสบ โดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆด้วยความไม่กลัว และแน่ใจว่าสถานการณ์นั้นๆ จะไม่ทำให้

ได้รับความเดือดร้อน ไม่สบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับ เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1964: 659) ที่กล่าวว่า เด็กที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ดี จะมีความรู้สึกว่าไม่มีใครมาข่มขู่ เวลาพูดจึงมักจะสบตาไม่หลบสายตาของคู่สนทนาและผู้อื่น เสียงที่พูดดังฟังชัด เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญและความมั่นใจในตนเอง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานก็ไม่บังเกิดความท้อถอย ยังคงรับผิดชอบและตั้งใจกระทำงานนั้นๆต่อไปอย่างเชื่อแน่ว่าตนสามารถกระทำให้สำเร็จลุล่วงด้วยตนเองได้

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญและสามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และยังสามารถเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตนว่าเป็นคนที่มีความสามารถมีความสำคัญและมีความสำเร็จ (วินัย ธรรมศิลป์, 2527: 27) นอกจากนี้ นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2535: 2-4) ยังได้ให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองอีกว่าเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็กและส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และยังเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับ รัฐพล ไผ่งาม (2543: 42) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะสามารถดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้ได้รับความยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกปลอดภัย ทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นแหล่งของกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ ถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะสามารถกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันได้ แม้ประสบอยู่ในภาวะวิกฤตก็จะสามารถหาทางออกได้ และเมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงก็จะทำให้ตนเองสามารถมีความสุขได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สมาคมกรศึกษาเด็กแห่งอเมริกา (Child Study Association of America, 1955: 185-186) แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นในเด็กที่ประสบความสำเร็จใน การกระทำสิ่งต่างๆเสมอๆ บุคคลยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะรู้สึกตัวเองว่าไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น

ทำให้ความยุ่งยากใจต่างๆลดลงไป หรือหมดไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมในขณะเดียวกันเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะคอยแต่พึ่งผู้อื่นเสมอ ผลที่ตามมาก็คือ ขาดความกล้า ขลาดต่อการจะกระทำกิจการในหน้าที่ของตน จะทำสิ่งใดต้องคอยถามหรือคอยปรึกษาผู้อื่น ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ไม่กล้าที่จะทำสิ่งใดเพราะกลัวจะเกิดความเสียหายและผิดพลาด อาจกล่าวได้ว่าผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมักจะทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการใฝ่หาความสำเร็จในชีวิต การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Smith (1961: 185) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลต่างๆจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพ กับตนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งมากจากจะรู้สึกว่าไม่มีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ ชอบพึ่งผู้อื่น

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516: 25-28) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ 13 กลุ่มคือ (1) กล้าในการคิด การพูดและการกระทำ (2) ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล (3) รอบคอบ มีแผนงาน (4) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ (5) กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย (6) ชอบแสดงตัว (7) ไม่วิตกกังวลจนเกินไป (8) เป็นผู้นำ (9) รักความยุติธรรม (10) ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ (11) ชอบอิสระไม่โอ้อวด (12) ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ (13) มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น

นอกจากนี้มีผู้วิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคลระดับผู้นำ เช่น Dugger (1969: 1817-A) ศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำ ไม่เป็นผู้นำ พบว่าผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพที่แสดงตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Stires (1970: 3511-A) ที่ว่าผู้นำเป็นเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเท่าไร ก็ยิ่งได้รับศรัทธาจากผู้อื่นมากเท่านั้น ส่วน Baruch (1969: 4-5) พบว่าผู้นำจะต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้ด้วยความสงบสุข ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองจึงมีความสำคัญมากเพราะเป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ บุคคลที่กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักคิด มีความคิดที่กว้างไกล กล้าที่จะตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่ต้องคอยพึ่งพาความคิดของผู้อื่น หรือไม่ต้องคอยถามคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แม้ในเรื่องเล็กน้อย และยังเป็นพื้นฐานสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข กล้าที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อนทำให้มีเพื่อนมากขึ้น สามารถวางตัวได้เหมาะสม จากการวิจัยของ Williams and Cole (1968: 478-481) สรุปได้ผลตรงกันว่าบุคคลที่มีความนึกคิด เกี่ยวกับตนเองสูง มักจะ

สามารถปรับตัวได้ดี และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดย รัฐพล ไผ่งาม (2543) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่คิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี และมีความพึงพอใจในตนเอง อันจะเป็นผลให้เด็กแสดงลักษณะพฤติกรรมที่เรียนกว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดภาวะภายในจิตใจทั้งที่สามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายในและภายนอก โดยหลักนั่นคือจิตใจภายใน โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีจิตใจที่มั่นคง เข็มแข็ง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่เกิดความวิตกกังวลรอบคอบ คิดเป็นระบบมีการวางแผน ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก ได้แก่ ความเป็นผู้นำ การช่วยเหลือผู้อื่น แสดงตัวตน กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก และที่สำคัญนั่นคือบุคคลนั่นจะสามารถพึ่งพาตนเองได้

2.4 ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะของการที่บ่งบอกได้ว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองนั้น มีนักวิจัย นักการศึกษาได้กล่าวเกี่ยวกับลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเองโดยสามารถประมวลได้ดังนี้

Chickering (1974) ก่อนว่าในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านประกอบด้วยอะไรบ้าง ดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถของตนเอง(Developing competence) ความสามารถเป็นพลังของบุคคลในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลหรือสัมฤทธิ์ผลในตน ความสามารถมีองค์ประกอบคือ

1.1 ความสามารถด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการใช้ความคิดสติปัญญาของบุคคล บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญาจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง (Ego development)

1.2 ความสามารถทางด้านร่างการ เป็นความสามารถในด้านศิลปะและกีฬา บุคคลที่มีความสามารถด้านร่างการ สามารถที่จะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ได้ดีกว่าบุคคลอื่น

1.3 ความสามารถทางด้านสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการวางตัวอยู่ท่ามกลางสังคมได้อย่างสมดุล เป็นความสามารถที่เกิดมาจากความพยายามและความสำเร็จของบุคคล ในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รู้จักที่จะเข้าใจผู้อื่น

2. การจัดการอารมณ์ (Managing emotion) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์เป็นการควบคุมตนเอง โดยการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองและยอมรับความรู้สึก อารมณ์ตนเองในขณะนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่มีอิทธิพลของมาตรฐานทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยพิจารณาตนเองตามความรู้สึกมั่นคงอย่างถ่องแท้ บุคคลที่สามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ตนเองได้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะดังนี้

2.1 มีการเพิ่มการตระหนักรู้ (Increasing awareness) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร อารมณ์ตนเองในขณะนั้นเป็นอย่างไร และเกิดความอิสระในการแสดงพฤติกรรมของตนด้วยการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน

2.2 การเพิ่มความกลมกลืน (Increasing awareness) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้และการกระทำ เมื่อบุคคลยอมรับในอารมณ์ตนอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง (Developing autonomy) บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง บุคคลที่มีสภาพจิตใจที่มั่นคงแน่นอน สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม การบรรลุถึงความเป็นตัวของตัวเองได้ต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการคือ

3.1 ความเป็นอิสระทางจิตใจ (Emotional Independence) ความเป็นอิสระทางจิตใจจะเกิดได้ เมื่อบุคคลมีการพัฒนาการเติบโตขึ้น ต้องแยกจากพ่อ แม่ หรือเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกขัดแย้งหากได้รับความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจหรือสัมพันธภาพจากเพื่อนที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอิสระทางอารมณ์

3.2 ความเป็นอิสระจากเครื่องยึดเหนี่ยว (Instrumental Independence) ความเห็นอิสระในความหมายนี้ เกิดขึ้นเมื่อมีความมั่นใจว่าจะทำหน้าที่ในชีวิตได้ด้วยตนเอง สามารถที่จะเผชิญโลกได้ เป็นความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรม ทำหน้าที่หรือการจัดการกับปัญหาของตนได้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3.3 การยอมรับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence) ในการยอมรับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการยอมรับในลักษณะที่มีวุฒิภาวะ (Mature dependence) คือยอมรับว่ามนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากบุคคลต้องมีข้อจำกัดในตนเอง

4. การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ (Establishing identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์หมายถึงบุคคลที่รู้จักตนเองและสำนึกเสมอว่าตนเองกำลังเป็นอะไร การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการมีความสามารถ การมีประสิทธิภาพทางอารมณ์และการเป็นตัวของตัวเอง การพัฒนาความมีเอกลักษณ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับทัศนคติ แนวโน้มเกี่ยวกับอนาคต ความสนใจทางด้านศิลปะศาสตร์สังคม การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การสร้างเอกลักษณ์ คือ

4.1 ภาวะที่บุคคลมีอิสระจากความวิตกกังวลและความกดดัน

4.2 การที่บุคคลมีประสบการณ์โดยตรง

4.3 การประสบความสำเร็จในชีวิตที่มีความหมายต่อบุคคล

การมีเอกลักษณ์ของบุคคล จะมีผลไปถึงพัฒนาการในด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การมีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจนและมีการบูรณาการ

5. การมีสัมพันธภาพส่วนบุคคลอย่างอิสระ (Freeing Interpersonal relationships) บุคคล จะสร้างสัมพันธภาพส่วนบุคคลได้อย่างอิสระนั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบ 2 ประการคือ

5.1 บุคคลต้องเพิ่มการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น (Increased tolerance) จะต้องเปิดใจให้กว้าง ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่นว่าไม่เหมือนตนเอง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น สัมพันธภาพยาวนานขึ้นและสร้างความ พึงพอใจซึ่งกันและกัน

5.2 ความรู้สึกใกล้ชิด (Shift in intimacy) การเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเองจากการต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันจะช่วยให้บุคคลสามาระสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ในลักษณะเฉพาะบุคคลมากขึ้น และการมีอิสระในการเลือก

6. การพัฒนาเป้าหมายของตนเอง (Developing purpose) การมีเป้าหมายนั้น หมายถึงความกล้าของบุคคลที่จะมองสิ่งที่ตนปรารถนาอย่างชัดเจน และสามารถจะกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ การพัฒนาเป้าหมายของบุคคลมี 3 ด้านคือ

6.1 ความสนใจของบุคคลซึ่งไม่เกี่ยวกับงานอาชีพ จะเป็นความสนใจในงานอดิเรกของบุคคล

6.2 ความสนใจในแผนงานอาชีพ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาชีพ การวางแผนงานอาชีพของบุคคล

6.3 ความสนใจในความเป็นอยู่ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของการมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต

7. การพัฒนาการบูรณาการ (Developing integrity) การพัฒนาบูรณาการมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการทีเอกลักษณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนาบูรณาการ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการผสมผสานระหว่าง ค่านิยมซึ่งเป็นมาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมของบุคคล ความเชื่อในคุณค่าของบุคคล และบุคคลจะได้รับผลจากอิทธิพลของความเชื่อมั่นนั้น บุคคลจะพัฒนาบูรณาการได้ ต้องมีความสอดคล้องใน 3 ด้าน

7.1 คุณค่าแห่งมนุษย์ (Humanizing value) เป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในหลักเกณฑ์อย่างเคร่งครัดของบุคคล เช่น การเชื่อตามคำสอนศาสนาอย่างงมงายมาเป็นความเชื่อในทัศนะที่มีความยืดหยุ่น

7.2 คุณค่าแห่งบุคคล (Personalizing value) เป็นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงว่า บุคคลต้องมีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

7.3 ความกลมกลืนภายใน (Building congruence) เป็นการสร้างความสอดคล้องในชีวิตบุคคลมีความสอดคล้องระหว่างความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรมการมองสิ่งต่างๆ

ด้วยความยืดหยุ่น ทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ต่างๆ มีการตัดสินใจได้อย่างแน่นอน บุคคลก็จะมีความเชื่อมั่นตนเองอย่างแท้จริง

ตามแนวคิดของ Fensterheim and Bear (1975: 20) ลักษณะที่สำคัญ 4 ประการได้แก่

1. รู้สึกอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ

2. เป็นผู้ที่มีความสามารถติดต่อกับบุคคลทั่วไปได้ทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูงและคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผยตรงไปตรงมาซื่อสัตย์ และเหมาะสมกับกาลเทศะ

3. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น กระทำสิ่งต่างๆในชีวิต ให้เป็นไปตามความต้องการของตนและแสดงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่ต้องให้สิ่งใดช่วย

4. เป็นผู้ที่กระทำในสิ่งที่ตนภูมิใจ ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ไม่ดื้อรั้นเอาชนะในสิ่งที่รู้ว่าไม่อาจเอาชนะได้ เมื่อพยายามทำดีที่สุดแล้วผลที่ตามมาไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ก็ยังคงเคารพในตนเองไว้ได้

Clemes and Bean (1981 cited in Walz, 1992: 420) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มี ความเชื่อมั่นในตนเอง ว่า เป็นผู้ที่มีความภูมิใจในความสำเร็จ มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี มีความรับผิดชอบกับการกระทำที่ตนได้มีส่วนร่วม อดทนต่อความไม่สมหวัง มุ่งหาสิ่งใหม่ๆอย่างกระตือรือร้น มีความรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมของตน และสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองได้

Branden (1983: 8-10) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ (1) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีพูด และการเคลื่อนไหวที่แจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา (2) สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตามมาและจริงใจ (3) สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรักความซาบซึ้งต่างๆ (4) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดต่างๆ (5) คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่วิตกกังวล เป็นไปตามธรรมชาติ (6) มีความกลมกลืนเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว (7) มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็น เกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่และโอกาสต่างๆในชีวิต (8) สามารถที่จะสนุกสนานกับชีวิตตั้งของตนเองและผู้อื่น (9) มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย (10) มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (11) สามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

นอกจากนี้ Willis (1995:11) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการมีเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ (1) เป็นคนเปิดเผยซื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น (2) เป็นผู้ที่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

(3) เป็นผู้แสดงความเข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้ (4) สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องพาดพิงถึงบุคคลอื่น (5) เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้ (6) สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ (7) มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเองและต่อผู้อื่น (8) เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิด (9) สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนต้องการได้ (10) มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น (11) เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่น และคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของตน (12) แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ (13) เป็นผู้ที่ยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง

Lindenfield (1995: 4-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้

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

2. ดูแลตนเองดี (Well-Natured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องของการดูแลตนเองและการออกกำลังกาย ซึ่งรวมไปถึงการเลือกแบบการแต่งกาย และการไม่ละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การดื่ม และการนอนหลับรวมทั้งยังดูแลร่างกายของตนเองเป็นพิเศษเมื่อตกอยู่ภายใต้ความกดดันหรือเจ็บป่วย

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

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษากายซึ่งบ่งชัดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ทันทีและสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

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

6. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Self-reliant) สามารถกระทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่น (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม และสามารถประนีประนอมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถ

ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถให้กำลังใจในการพัฒนาของบุคคลอื่น และเป็นผู้นำที่สามารถแบ่งปันอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriate Assertive) สามารถยืนกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) สำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ยินดีรับรู้ข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง อันจะทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519: 32) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

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

2. ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ได้แก่ มีความวิตกกังวลต่ำ มองโลกในแง่ไม่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการตัดสินใจ

3. ด้านการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ มีความยุติธรรม มีความเอื้อเฟื้อกับผู้อื่น เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความรับผิดชอบในงานส่วนรวม

มาลี วงศ์แก้ว (2526: 6) กล่าวไว้ว่า ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความกล้าในการคิด การพูด และการกระทำ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความเป็นผู้นำ ส่วนสุรีพร กุลนาม (2534: 8) กล่าวไว้ว่า ลักษณะที่สำคัญของการมีความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่ การเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตน พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่หวั่นวิตกในความสามารถของตนเอง

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2530) ได้กล่าวถึงลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ได้แก่ ไม่เชื่อคนอื่นโดยไร้เหตุผล ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่หงุดหงิด ไม่วิตกกังวล ไม่ทำตามความคิดเห็นของผู้อื่นง่ายๆ มีเหตุผลเป็น ของตนเอง และเชื่อว่าตนจะพบความสำเร็จ

2. ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ ตอบคำถามครูด้วยความแน่ใจ ไม่ลังเล ซักถามและยอมรับในสิ่งที่ตนยังไม่เข้าใจ พูดบรรยายอธิบายเล่าเรื่องหน้าชั้นเรียนโดยไม่รีรอ พูดแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผล ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น ไม่สะทกสะท้าน

ต่อเหตุการณ์และบุคคล ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวา สบตาครูและบุคคลอื่นในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม และกระฉับกระเฉง ว่องไว คล่องตัว

3. ด้านการกล้าตัดสินใจ ได้แก่ ตัดสินใจโดยไม่ลังเล ตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาความคิดของผู้อื่นตลอดเวลา รอบคอบมีแผนงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี กล้าเสี่ยง สนุกต่อ การตัดสินใจและวางแผน

4. ด้านการกล้าเผชิญความจริง ได้แก่ ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา พอใจในสภาพของตน ไม่มีปมด้อย ภูมิใจในงานที่ทำ และสังคมที่ตนอยู่ รับผิดชอบในผลงานของตน มานะ พยายาม และอดทน

5. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ หาแนวทางของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ พอใจกับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรักความเป็นอิสระ

สาระ สุขวราห์ (2532) ได้นำแนวคิดของ Erwin และ Kelley (1985) มาเป็นแนวทางในการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถเรื่องการเรียนรู้ของตนเอง รวมทั้งข้อจำกัดของตนในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทั้งจากการศึกษาจากสถาบันต่างๆ และจากการศึกษาด้วยตนเอง เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันรวมถึงการปฏิบัติงาน

2. ความเชื่อมั่นในตนเองในการทำงาน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถในการทำงานของตนเอง ตลอดจนข้อจำกัดของตนในการทำงาน สามารถแสดงออกถึงความรับผิดชอบของตนในงานที่ได้รับมอบหมาย และทำงานนั้นให้ประสบผลสำเร็จ มีความพึงพอใจในผลงานของตน

3. ความเชื่อมั่นในตนเองในการมีมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถ รู้ข้อจำกัดของตนเองในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

4. ความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงออก หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถของตนในการแสดงออกและรู้ข้อจำกัดของตนเอง สามารถแสดงออกทั้งด้านเกี่ยวกับอารมณ์ การมีเป้าหมายในชีวิต การมีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รัฐพล ไผ่งาม (2543: 57) ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง ดังได้มีผู้กล่าวแล้วนั้น สามารถประมวลลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีไม่รู้สึกวิตกกังวล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีด้านการกล้าแสดงออก คือมีความกระตือรือร้น ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงออกถึง ความสามารถของตน มีความเป็นผู้นำ ด้านการกล้าตัดสินใจคือ สมารถตัดสินใจได้อย่างดีด้วยตนเอง ในสถานการณ์

ต่างๆ ด้านกล้าเผชิญความจริงคือ สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้านความคิดสร้างสรรค์คือ มีความคิดริเริ่ม สามารถคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถประมวลลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองที่จำเป็นได้ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่

1.ด้านการกล้าแสดงออก คือ ร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นโดยไม่ลังเลหรือเขินอาย แสดงความกระตือรือร้นในการติดสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.ด้านการกล้าตัดสินใจ คือ รอบคอบมีแผนงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

3.ด้านการกล้าเผชิญความจริง คือ ยอมรับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

4.ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คือสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่รู้สึกวิตกกังวล

5.ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ หาแนวทางของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ พอใจกับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรักความเป็นอิสระ

3. แนวคิดการพูดด้านบวก

3.1 ความหมายของการพูดด้านบวก

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2545) กล่าวว่า การพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดี หมายถึง การพูดที่ตระหนักถึงวัฒนธรรมในการใช้ภาษา คือต้องเป็นผู้มีมารยาทในการพูด มีคุณธรรมใน การพูดและปฏิบัติตามลักษณะการพูดที่ดี

บุบผา ไตรโรจน์ (2546) กล่าวว่า การพูดด้านบวก หมายถึง การพูดเพื่อให้เกิดการรับรู้เข้าใจ และตอบสนองได้ตรงตามความต้องการ โดยผ่านความจริง เจตนาดี และมีความสำคัญด้วยความตั้งใจจริงและปรารถนาดีแก่ผู้ฟัง

ภาณุ หาญจริง และคณะ (2546) กล่าวถึง การพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดี หมายถึง การรู้จักใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และบุคลิกภาพต่างๆ ของผู้พูดให้สื่อความหมายแก่ผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งรู้จักใช้จรรยามารยาท และประเพณีนิยมอันดีงามเพื่อถ่ายทอดความรู้ความคิด และความต้องการที่เป็นประโยชน์ให้แก่ ผู้ฟังตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างครบถ้วน

ประเสริฐ บุญเสริม (2547) กล่าวว่า การพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดี คือ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง รวมทั้งกิริยาอาการอย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้อง ตามจรรยามารยาทและประเพณีนิยมของสังคม เพื่อถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ประสบการณ์ และความต้องการที่เป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ฟัง เพื่อให้เกิดการรับรู้และเกิดผลการตอบสนองอย่างสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหมายของผู้พูด

วรวรรธน์ ศรียาภัย (2547) ในหนังสือภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ได้กล่าวว่า การพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดี หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงรวมทั้งกิริยาอาการอย่างมีประสิทธิภาพ และถูกต้องตามจรรยามารยาท และประเพณีนิยมของสังคม เพื่อถ่ายทอดความคิดความรู้ ความรู้สึก และความต้องการ ที่เป็นประโยชน์ ให้ผู้ฟังได้รับรู้และเกิดการตอบสนอง สัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายของผู้พูด

จะเห็นว่า การพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดี หมายถึง การถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และความต้องการที่ดี ด้วยความตั้งใจจริงของผู้พูด เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฟังสูงสุด โดยให้ผู้ฟังเกิดความยินดี เกิดความสุข

3.2 ความสำคัญของการพูดด้านบวก

กีรติ บุญเจือ (2534 อ้างใน สมาคมส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และศิลปะการพูด, 2534) กล่าวว่า คำพูดนั้นมีอำนาจและความศักดิ์สิทธิ์ในตัวนอกเหลือไปจากการสื่อความหมาย ผู้รู้จักเลือกใช้คำพูดให้เหมาะสมตามกาละและเทศะ จะเป็นผู้กำอำนาจและความศักดิ์สิทธิ์ไว้ในมือ ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของพรสวรรค์นั่นคือรู้จักพูดได้ด้วยตนเอง และอีกส่วนหนึ่งคือพรแสวง นั่นคือสามารถฝึกฝนได้ ถ้ารู้จักการใช้ภาษาพูด รู้จักการระมัดระวังในการใช้คำพูด ย่อมส่งผลให้เกิดสิ่งที่ดีในชีวิต เช่น ในหน้าที่การงาน การคบค้าสมาคม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539) ได้กล่าวว่า การพูดด้านบวกจะทำให้เข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น ทั้งเพื่อน บุคคลในครอบครัว ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งนอกจากนี้จะยังทำให้สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการและได้รับความเคารพนับถือ มิตรภาพ การให้การยอมรับ การให้ความสนับสนุนจากคนรอบข้างเป็นอย่างดี

โดยทั่วไปเมื่อปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไร ผู้อื่นก็มักจะปฏิบัติตัวกับเราในทำนองเดียวกัน ซึ่งการพูดด้านบวกนอกจากจะเป็นการบ่งบอกว่ายอมรับการแสดงออกของคนอื่น เป็นการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น และเมื่อผู้อื่นได้ฟังก็จะเป็นการทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงมากขึ้น ซึ่งในทำนองเดียวกัน ก็จะผู้พูดรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าสูงมากขึ้นตามไปด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539)

3.3 องค์ประกอบของการพูดด้านบวก

นิพนธ์ ศศิธร (2546) ได้กล่าวถึงการพูดด้านบวก หรือ การพูดที่ดีต่อชุมชนว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ประการคือ 1. การพูดที่มีถ้อยคำดี ได้แก่ถ้อยคำที่เป็นความจริงถ้อยคำที่มีประโยชน์ถ้อยคำที่เป็นที่พึงใจแก่ผู้ฟัง 2. การพูดที่มีความเหมาะสม ได้แก่ความเหมาะสมกับ

กาลสมัยความเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดให้ความเหมาะสมกับโอกาส 3. การพูดที่มีความมุ่งหมาย ได้แก่ความมุ่งหมายทั่วไปความมุ่งหมายเฉพาะบุคคล 4. การพูดที่มีศิลปะการแสดงดี การใช้กริยา สีหน้า และท่าทางให้สอดคล้องกับเรื่องการใช้เสียงชัดเจน มีการเน้นย้ำ และจังหวะวรรคตอน

อำนวย คงมีสุข(2546)การพูดด้านบวก หรือการพูดที่ดีจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ คือ 1) เป็นผู้ที่มีความรอบรู้และลุ่มลึกในเนื้อหาที่จะพูด 2) มีความสามารถในการถ่ายทอดเชื่อมโยงความเข้าใจได้เป็นอย่างดี 3) มีลักษณะที่บ่งบอกว่าเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี 4) มองโลกในแง่ดี 5) มีความคิดสร้างสรรค์ 6) มีความจำดี 7) เป็นนักฟังที่ดี

สรุป ว่า องค์ประกอบของการพูดถือว่าเป็นการวางแผนเบื้องต้นในการจะเริ่มพูดด้านบวก โดยต้องคำนึงถึงเรื่องรอบข้างทั้ง บุคลิกภาพ การแสดงออก ความคิด ความรู้สึก และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

3.4 การเลือกใช้คำพูดด้านบวกตามสถานการณ์ต่าง ๆ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539) ได้แบ่งการพูดด้านบวกเอาไว้ตามลักษณะของสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

1. สร้างมิตรภาพ

การพูดบวกย่อมเป็นการสร้างความตั้งใจให้ผู้อื่นเห็นว่ามีความตั้งใจจริง มีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นว่าพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมให้ผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ และเป็นการแสดงความชื่นชมผู้อื่นด้วยการแสดงออกทางการพูดให้ผู้อื่นได้รู้สึก

1.1 เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงความพยายามที่จะช่วยผู้อื่นให้ได้ในสิ่งที่เขาต้องการ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความพยายามที่จะช่วยผู้อื่น ได้แก่ “ผมอยากร่วมงานด้วยเดี๋ยวนี้เลยครับ” “เราลองทำกันดูเลยดีไหมครับ” และ “ผมว่าเป็นความคิดที่ดี อย่าเลิกล้มความตั้งใจนะครับ ผมจะเอาใจช่วย” เป็นต้น

1.2 เพื่อแสดงออกถึงคำพูดที่แสดงความชื่นชม ความเชื่อมั่น ความเคารพ ความมีมิตรภาพต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความชื่นชมเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ “ผมชื่นชมในตัวคุณจริงๆครับ” “ความคิดเห็นของคุณเยี่ยมมากเลยครับ” “ผมประทับใจกับการเล่นของคุณมากครับ” “ผมภูมิใจในตัวคุณจริงๆครับ” และ “ผมได้เรียนรู้จากคุณมากจริงๆเลยครับ” เป็นต้น

1.3 เพื่อแสดงการปกป้องคนที่เราต้องการ เช่น เพื่อน คนรัก เป็นต้น โดยไม่ควรคิดอยู่แต่ภายในใจ ควรแสดงออกมาเป็นคำพูดที่ไพเราะ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความต้องการปกป้องคนที่เราต้องการ ได้แก่ “ผมคิดว่าผมรู้จักกับคุณ ... เป็นอย่างดี เขาเป็นคนที่น่าเชื่อถือและไว้ใจได้ ถ้าคุณได้รู้จักกับเขาดีกว่านี้อีกหน่อย ความคิดที่คุณมีต่อเขาในเวลานี้จะต้องเปลี่ยนไปอย่างแน่นอนเลยครับ” และ “ลองมองในอีกแง่มุมหนึ่งดูซิครับ แล้วคุณอาจจะเห็นใจเธอมากขึ้นก็ได้” เป็นต้น

1.4 เพื่อหลีกเลี่ยงวงสนทนานินทาผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงอาการหลีกเลี่ยงการนินทาผู้อื่น ได้แก่ “ขอโทษนะครับ ผมไม่ค่อยสนใจเรื่องของคนอื่น” “ผมขออนุญาตไม่ออกความเห็นในเรื่องนี้นะครับ” “ผมว่ามันเป็นแค่ข่าวลือเท่านั้นละครับ ข้อมูลที่แท้จริงอาจจะคลาดเคลื่อนออกไปมากแล้วก็ได้ครับ” และ “ผมไม่มีข้อมูลในเรื่องนี้เลยครับ ขอตัวผมไปทำงานก่อนนะครับ” เป็นต้น

1.5 เพื่อแสดงความรู้สึกที่ดีในความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความรู้สึกยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ได้แก่ “ผมดีใจด้วยครับที่คุณทำจนสำเร็จ” “ผมชื่นชมในความสำเร็จของคุณจริงๆ” “ผมดีใจด้วยจริงๆครับ” และ “ผมชอบฟังเรื่องความสำเร็จของคุณครับ สนุกและน่าสนใจจริงๆครับ” เป็นต้น

1.6 เพื่อแสดงความขอบคุณและตอบแทนความมีน้ำใจของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความขอบคุณความมีน้ำใจของผู้อื่น ได้แก่ “ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือครับ” “ผมมีความสุขมากๆเลยครับที่คุณ ... ช่วยเหลือ” “เป็นความกรุณาของคุณอย่างเต็มที่เลยครับ” และ “ผมสบายใจจริงๆครับที่ได้ร่วมงานกับคุณ” เป็นต้น

1.7 เพื่อชมเชย แม้ว่าในใจอยากตำหนิติเตียน การชมเชยเป็นการกระตุ้นได้ดีกว่าการตำหนิ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความชมเชย ได้แก่ “คุณพยายามมากขึ้นกว่าเดิมมากเลยครับ” “ผมเห็นการพัฒนาของคุณ” “ผมชอบวิธีที่คุณ … ทำนะครับ” และ “เป็นความพยายามที่ยอดเยี่ยมครับ” เป็นต้น

1.8 เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ที่ประสบปัญหาทางจิตใจ จากคำตำหนิ การยอมรับผิด ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงการให้กำลังใจ ได้แก่ “มันไม่ใช่เรื่องง่ายๆเลย ผมชื่นชมในความกล้าหาญของคุณครับ” และ “คุณเป็นสุภาพบุรุษจริงๆครับ ที่ยอมรับความจริงอย่างเปิดเผย” เป็นต้น

1.9 เพื่อยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง และสามารถมีความคิดเห็นที่แตกต่างไปได้ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ได้แก่ “แม้ว่าเราจะอยู่ต่างคณะกัน เราก็เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

ได้นะครับ” “ผมยอมรับความคิดของคุณที่แตกต่างจากผมได้สบายครับ” “ถ้าเราคิดเหมือนกันทุกเรื่องคนน่าเบื่อแย่นะครับ” และ “ผมชอบความแตกต่างของคนเราครับ” เป็นต้น

1.10 เพื่อแสดงความเคารพในการกระทำของผู้อื่น โดยไม่ซ้ำเติมหรือตอกย้ำให้ผู้อื่นต้องอธิบายการกระทำที่ไม่ดีหรือผิดพลาดที่ได้ทำไปแล้ว ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความเคารพในการกระทำของผู้อื่น ได้แก่ “ไม่จำเป็นต้องอธิบายหรอกครับ เราเริ่มต้นกันใหม่ดีกว่า” “ไม่ต้องอธิบายเหตุผลที่คุณทำไปหรอกครับ ผมเพียงต้องการจะบอกคุณว่าผมรู้สึกอย่างไรเท่านั้น” และ “ทำไปแล้ว อย่าเสียใจไปเลยครับ ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ” เป็นต้น

1.11 เพื่อแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตัวเขามีคุณค่า มีความสามารถ โดยการขอความช่วยเหลือหรือข้อแนะนำ แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะทำได้ด้วยตัวเองก็ตาม ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตัวเขา ได้แก่ “ผมทราบว่าคุณเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่งอยากให้คุณช่วยแนะนำผมในเรื่องนี้ครับ” “ผมกำลังต้องการความช่วยเหลือจากคุณพอดีเลยครับ” “กรุณาแนะนำผมในเรื่องนี้หน่อยนะครับ” และ “ผมคงต้องขอรบกวนเวลาคุณให้ช่วยผมทำเรื่องนี้หน่อยครับ” เป็นต้น

2. รู้จักการชวนคุย

ศิลปะของการสนทนาเมื่อแรกเจอและการรู้จักพูดคุยอย่างสนุกสนาน เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตามการสนทนาที่ดีสามารถฝึกฝนได้โดยการใช้คำพูดด้านบวก เพื่อทำให้ช่องว่างระหว่างผู้พูดและผู้ฟังลดน้อยลง จนเกิดความเป็นมิตรมากขึ้น

2.1 เพื่อเป็นการจดจำคู่สนทนาให้ชัดเจนแม่นยำมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดทวนการจดจำคู่สนทนา ได้แก่ “ผมฟังไม่ชัดชื่อของคุณอะไรนะครับ” “กรุณาสะกดชื่อของคุณให้ฟังหน่อยได้ไหมครับ” และ “ชื่อนี้เพราะดีแปลว่าอะไรนะครับ” เป็นต้น

2.2 เพื่อเริ่มทักทายคู่สนทนาก่อน ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดเริ่มทักทายคู่สนทนาก่อน ได้แก่ “สวัสดีครับ คุณ ... สุขสบายดีไหมครับ” “สวัสดีครับ คุณ ... ดูสดใสจังเลยครับ” และ “ผมมีความสุขมากเลยครับ ยิ่งได้พบคุณผมยิ่งมีความสุขมากเลยครับ” เป็นต้น

2.3 เพื่อแสดงความสนใจในคำพูดของผู้อื่นระหว่างการสนทนา ด้วยการมองตาผู้พูด พยักหน้า ใช้คำพูดสั้นๆเพื่อแสดงว่าเรายังฟังอยู่ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความสนใจในคำพูดของผู้อื่นระหว่างการสนทนา ได้แก่ “น่าสนใจจังเลยครับ บอกผมต่อไปอีกหน่อยซิครับ” “ผมเห็นด้วยครับ” “ผมไม่เคยฟังมาก่อนเลย น่าสนใจจริงๆครับ” “ผมไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้มาก่อนเลยครับ” และ “เยี่ยมจริงๆ” เป็นต้น

2.4 เพื่อแสดงความสนใจคู่สนทนาด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับคู่สนทนา ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความสนใจคู่สนทนาด้วยการตั้งคำถาม ได้แก่ “คุณมาจากจังหวัด

อะไรครับ” “คุณจบมาจากที่ไหนครับ” “คุณสนุกกับการทำงานของคุณไหมครับ” “งานอดิเรกของคุณคืออะไรครับ” และ “คุณมักใช้เวลาว่างทำอะไรครับ” เป็นต้น

2.5 เพื่อให้คู่สนทนาแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดให้คู่สนทนาแสดงความคิดเห็น ได้แก่ “ในความคิดเห็นของคุณ คุณว่า ...” “คุณมีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้ครับ” “คุณมีความคิดเห็นอะไรที่แตกต่างไปจากนี้ไหมครับ” และ “เชิญคุณแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่เลยครับ” เป็นต้น

2.6 เพื่อหลีกเลี่ยงการจับผิดผู้อื่นหรือการทำให้คู่สนทนาเสียหน้า มาใช้คำสุภาพและไม่กระทบกระเทือนใจคู่สนทนา ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดหลีกเลี่ยงการจับผิดผู้อื่น ได้แก่ “ผมคิดว่าขนาดที่คุณบอกมาคลาดเคลื่อนไปเล็กน้อยนะครับ” “ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากเลยครับ ในความเป็นจริงแล้ว ...” และ “ที่คุณพูดมาถูกหมดเลยครับยกเว้นเรื่อง ...” เป็นต้น

3. พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ

แสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะช่วยเหลือในสิ่งที่จะช่วยได้ แสดงความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

3.1 เพื่อแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเราเป็นพวกเดียวกับเขา ยืนเคียงข้างเสมอไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเราเป็นพวกเดียวกับเขา ได้แก่ “ผมเห็นใจคุณจริงๆ” “ผมจะยืนเคียงข้างคุณ” และ “มีอะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจหรือครับ คุณเล่าให้ผมฟังได้นะครับ เผื่อผมมีอะไรจะช่วยได้บ้าง” เป็นต้น

3.2 เพื่อแสดงให้เห็นความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือ และยอมรับความช่วยเหลือ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงให้เห็นความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือ ได้แก่ “ผมมีเวลาครับ” “ให้ผมช่วยอะไรได้บ้างครับ” “มีอะไรที่จะให้ผมทำบ้างครับ” “ไม่ต้องเกรงใจผมเลยครับ ผมอยากช่วยจริงๆครับ” และ “บอกวิธีมาเลยครับ ผมจะลงมือเดี๋ยวนี้ครับ” เป็นต้น

3.3 เพื่อช่วยผู้อื่นให้มองปัญหาได้ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดช่วยให้ผู้อื่นมองเห็นปัญหาชัดเจนขึ้น ได้แก่ “คุณคิดว่าปัญหานี้เริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ครับ” “คุณคิดว่าสาเหตุของปัญหานี้อยู่ที่ใครครับ” “ให้ผมช่วยแบ่งเบาภาระของคุณได้อย่างไรบ้างครับ” และ “คุณคิดว่าจะลงมือแก้ปัญหานี้เมื่อไรครับ” เป็นต้น

3.4 เพื่อแสดงความสนใจในเรื่องที่สำคัญหรือเรื่องที่สะเทือนใจของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความสนใจในเรื่องสะเทือนใจของผู้อื่น ได้แก่ “ผมกำลังฟังอยู่อย่างตั้งใจเลยครับ” “ผมจะวางงานอื่นทั้งหมดเดี๋ยวนี้เลยครับ” และ “เล่าเลยครับ ผมอยากฟังจริงๆครับ” เป็นต้น

3.5 เพื่อสะท้อนความรู้สึกของผู้พูด ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดสะท้อนความรู้สึกของผู้พูด ได้แก่ “คุณกำลังเสียใจมากเลยใช่ไหมครับ” “คุณกำลังรู้สึก ...” “ผมคงรู้สึกเหมือนกับ

คุณในเหตุการณ์เช่นเดียวกันนี้แน่นอนเลยครับ” และ “ผมเข้าใจความรู้สึกของคุณดีเลยครับ” เป็นต้น

3.6 เพื่อแสดงอารมณ์ร่วมกับผู้อื่นที่กำลังเสียใจมากๆ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงอารมณ์ร่วม ได้แก่ “ผมเคยรู้สึกเช่นเดียวกันนี้เมื่อไม่นานมานี้ครับ” “ผมเข้าใจความรู้สึกคุณดีครับ ผมก็เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันนี้มาเมื่อเร็วๆนี้เองครับ” “ลองคิดดูซิครับว่า ถ้าแย่ที่สุดอะไรจะเกิดขึ้น” และ “ถ้าเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราก็ควรจะต้องเผชิญกับความจริงอย่างกล้าหาญจริงไหมครับ” เป็นต้น

3.7 เพื่อช่วยให้ข้อคิดที่ทำให้ผู้พูดที่กำลังเสียใจสบายใจขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดช่วยให้ข้อคิด ได้แก่ “แชมเปี้ยนทั้งหลายก็เคยแพ้มาใช่ไหมครับ” “คนที่ไม่ทำอะไรเลยเท่านั้นถึงจะไม่เคยทำอะไรผิดพลาด” “ปัญหาไม่มี บารมีไม่เกิด” “ยิ่งเรามีคู่ต่อสู้ที่น่ากลัวเท่าไร เราก็จะยิ่งเข้มแข็งขึ้นไปเท่านั้น” “เขาทำอย่างนี้กับเพื่อนแทบทุกคนละครับ” และ “เขากำลังเสียใจอยู่นะครับเขาถึงพูดอย่างนี้กับคุณ” เป็นต้น

3.8 เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความหวังให้แก่คู่สนทนา ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดสร้างความเชื่อมั่นให้กับคู่สนทนา ได้แก่ “ผมเชื่อว่าคุณต้องทำได้อย่างแน่นอนครับ” “คุณต้องทำได้อย่างดีแน่นอนครับ” และ “ผมเชื่อมั่นในความสามารถของคุณครับ”เป็นต้น

3.9 เพื่อช่วยต่อต้านความคิดด้านลบของผู้พูดที่มีต่อตัวเองหรือผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดช่วยต่อต้านความคิดลบ ได้แก่ “คุณรู้ได้อย่างไร” และ “คุณทำอะไรๆ สำเร็จมามากมายแล้ว อย่าทำให้ความผิดพลาดแค่นี้มาทำลายความมั่นใจของคุณเลย” เป็นต้น

3.10 เพื่อช่วยให้ผู้อื่นคิดทางเดียวให้เปิดใจกว้างขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดช่วยให้ผู้อื่นเปิดใจ ได้แก่ “เราลองหาทางอื่นกันดีไหมครับ” “ถ้าคุณไม่ทำสิ่งนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น” “คุณรู้ได้อย่างไรครับว่า คำสอนจากหนังสือนี้จะถูกต้องเสมอไป” และ “ลองบอกความจริงให้คุณพ่อคุณทราบ ท่านอาจจะไม่โกรธมากอย่างที่คุณคิดก็ได้ครับ” เป็นต้น

3.11 เพื่อให้ผู้อื่นมีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดให้ผู้อื่นเห็นเป้าหมายชัดเจนขึ้น ได้แก่ “เรียนจบแล้วคุณอยากเป็นอะไรครับ” “คุณเตรียมตัวที่จะทำงานหลังเรียนจบอย่างไรบ้างครับ” “เป้าหมายชีวิตของคุณคืออะไรครับ” “คุณเตรียมตัวเพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิตคุณอย่างไรบ้างครับ” และ “อีก 5 ปีข้างหน้า คุณเป็นอะไรคุณจึงจะมีความสุขครับ” เป็นต้น

4. ให้คำแนะนำ

ควรจะระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีใครที่จะชอบคำตำหนิติเตียน ดังนั้นเราไม่ควรจะไปตำหนิติเตียนใคร เพราะว่ากรตำหนินอกจากจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้พูดแล้ว ยังทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตัวเองและเกิดความรู้สึกต่อต้านภายในอยู่ลึกๆที่จะปรับพฤติกรรมของ

ตัวเองให้ดีขึ้นด้วย แม้ว่าคำพูดตำหนิอาจจะเป็นจริงและผู้พูดมีเจตนาดีอย่างไรก็ตาม มีหลักการคือ

- เอาใจเราไปใส่ใจเขา ลองคิดดูก่อนว่าถ้าเราเป็นเขาและได้รับคำแนะนำแบบที่เรากำลังจะพูด เราจะรู้สึกอย่างไร
- ควรจะชมพฤติกรรมดีอื่นๆ ของเขาก่อนที่เราจะให้คำแนะนำ
- ให้คำแนะนำเพียงเรื่องเดียวในแต่ละครั้ง
- ลดตำแหน่ง อำนาจ บทบาทของตัวเราให้ใกล้เคียงกับผู้ฟังให้มากที่สุด
- สร้างความเป็นพวกเดียวกันให้มากที่สุด

ตัวอย่าง เช่น การใช้คำพูดให้คำแนะนำ ได้แก่ “เป็นความคิดที่น่าสนใจมากเลยครับ เราลองมามองอีกแง่มุมหนึ่งกันดีไหมครับ ...” “ผมเข้าใจดีว่าทำไมคุณถึงรู้สึกว่า ...” “ผมเคารพความคิดเห็นของคุณ และคิดว่าคุณคงจะรับฟังความคิดเห็นของผมบ้าง” และ “ผมเห็นด้วยกับสิ่งที่คุณพูดมา ผมเพียงอยากเสริมนิดเดียวว่า ...” เป็นต้น

4.1 เพื่อลดความรุนแรงจากคำกล่าวตำหนิ โดยพยายามถามให้ผู้อื่นอธิบายรายละเอียดในเรื่องนั้นให้มากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขต่อไป ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดลดความรุนแรงจากคำกล่าวตำหนิ ได้แก่ “ลองทำให้ดูอีกทีได้ไหมครับ” “ข้อสอบเป็นอย่างไรบ้าง วิชาไหนยาก วิชาไหนง่ายเล่าให้แม่ฟังหน่อย” “สิ่งที่คุณทำอาจจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม” และ “ผมไม่เห็นด้วยความคิดเห็นนี้” เป็นต้น

4.2 เพื่อบอกที่มาของคำแนะนำนั้นอย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดบอกที่มาของคำแนะนำ ได้แก่ “ที่บอกมานี้เป็นทฤษฎีของ ...” “ผมได้ยินเพื่อนหลายคนพูดว่า ...” “ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้หลายคนแนะนำว่า ...” “หนังสือพิมพ์ ... คอลัมน์ ... ให้ข้อมูลในเรื่องนี้ว่า ...” “ในความเห็นส่วนตัวของผม คิดว่า ...” “จากประสบการณ์ตรงของผมเอง ผมพบว่า ...” และ “คุณแม่ผมสอนมาตั้งแต่เด็กๆว่า ...” เป็นต้น

5. ปกป้องสิทธิและแสดงความรู้สึก

คนที่รู้จักแสดงออกเพื่อปกป้องสิทธิและแสดงความรู้สึกของตัวเองอย่างสุภาพสามารถที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขโดยที่ไม่ต้องสร้างความเดือนร้อนให้ใครๆ

5.1 เพื่อแสดงความคิดเห็นที่หนักแน่น มั่งคง โดยไม่ต้องตัดสินว่าดี เลว ถูก ผิด ฯลฯ หรือใช้คำพูดเปรียบเทียบ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความคิดเห็นให้มั่นคง ได้แก่ “ผมไม่ชอบ ...” “ผมชอบ ...” “ผมไม่ชอบเรื่องนี้จริงๆครับ” และ “ผมต้องการที่จะ ...” เป็นต้น

5.2 เพื่อสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่น ได้แก่ “ผมคิดว่าที่คุณพูดออกมาเช่นนี้เพื่อให้ผมเปลี่ยนใจใช่ไหมครับ” “หมายความว่า

คุณไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผมเพิ่งพูดไปใช่ไหมครับ” “คุณไม่พอใจกับความคิดเห็นของผมใช่ไหมครับ” และ “ผมเสียใจที่ทำให้คุณรู้สึกไม่ดี แต่ผมมีความเห็นอย่างนี้จริงๆครับ” เป็นต้น

5.3 เพื่อแสดงความรู้สึกโกรธ โดยไม่ไปกล่าวโทษผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความรู้สึกโกรธ ได้แก่ “ผมเริ่มอารมณ์ไม่ดีแล้ว” “ผมชักโมโหแล้วนะครับ” “ผมไม่เห็นด้วยเลยจริงๆครับ” “ผมรู้สึกแย่มากเลยครับเมื่อคุณพูดว่า ...” และ “ผมผิดหวังมากครับ ...” เป็นต้น

5.4 เพื่อแสดงความรู้สึกเสียใจ ที่ไปทำให้ใครโกรธ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความรู้สึกเสียใจ ได้แก่ “ผมเสียใจที่ทำให้คุณต้องอารมณ์ไม่ดี มีอะไรจะให้ผมทำเพื่อทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นไหมครับ” และ “คุณกำลังรู้สึกผิดหวัง คุณรู้สึกว่าผมไม่ควรทำสิ่งที่ผมเพิ่งทำไปเมื่อครู่ใช่ไหมครับ” เป็นต้น

5.5 เพื่อยอมรับคำขอโทษอย่างรวดเร็ว และแสดงว่าไม่ติดใจถือโทษ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดยอมรับคำขอโทษ ได้แก่ “ผมลืมเรื่องนี้ไปนานแล้วครับ” “ผมเข้าใจดีว่า ทำไมเรื่องนี้เกิดขึ้น” “ผมคิดว่าคุณคงจะไม่ได้ตั้งใจ ...” “ไม่มีปัญหาครับ” และ “ครับ ผมยังชอบคุณเหมือนเดิมครับ” เป็นต้น

6. รู้จักพูดเมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วย

ต้องระลึกเสมอว่า ตัวเรามีคุณค่าและพร้อมที่จะปรับปรุงพฤติกรรมต่างๆของเราให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ

6.1 ยอมรับคิดแนะนำที่มีคุณค่า โดยพร้อมที่จะแสดงว่าสิ่งที่เราทำอยู่ควรได้รับการปรับปรุง ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดยอมรับคำแนะนำ ได้แก่ “ขอบคุณครับที่บอกเรื่องนี้แก่ผม” “ขอบคุณครับ ผมนำไปใช้ได้ผลดียิ่งเลยครับ” “ขอบคุณครับ ผมจะทดลองนำไปปฏิบัติดูครับ” “คำแนะนำของคุณมีคุณค่ายิ่งเลยครับ ขอบคุณครับ” “ความคิดของคุณถูกต้องเลยครับ ผมคิดผิดไปเสียนาน” และ“ความคิดของคุณทำให้ผมต้องเปลี่ยนใจ” เป็นต้น

6.2 เพื่อพยายามพูดถึงสิ่งที่ยอมรับ ก่อนที่จะแสดงความขัดแย้งหรือแตกต่าง ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดพยายามพูดสิ่งที่ก่อนแสดงความขัดแย้ง ได้แก่ “เรื่องที่คุณแนะนำดีมากเลยครับ เดี๋ยวผมจะขอกลับไปทบทวนดูนะครับ” และ “สิ่งที่คุณพูดมาถูกต้องเลยครับ ถ้าเราระวังเรื่องอุบัติเหตุอีกนิด คงจะเยี่ยมมากเลยครับ” เป็นต้น

Roesch (1989) กล่าวว่า การเลือกใช้คำพูดเพื่อสื่อสารให้เกิดประโยคเชิงบวกนั้น แบ่งได้ 5 ประเภท ดังนี้

1. คำนุ่มนวล สะกดอารมณ์กราดเกรี้ยว

ในกรณีที่เป็นผู้ออกคำสั่งหรือกำหนดบทป้องปราม วลีนุ่มนวลชวนฟังสร้างบรรยากาศสงบราบรื่น ตั้งสติ เลือกสรรถ้อยคำให้ดีเสียก่อน ไม่ใช้คำบาดหูให้ผู้อื่นจนตรอก

ควรเลือกใช้ที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นการลดน้ำหนักของผลกระทบ เปลี่ยนการเผชิญหน้าให้การเป็นกรปรึกษาความเห็นในเชิงสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดสะกดอารมณ์โกรธ ได้แก่ “ดูเหมือนว่าคุณจะ ...” “ผมรู้สึกว่าคุณจะ ...” “จากที่เราเคยคุยกันมาแล้ว ผมเข้าใจว่า ...” “ยกเรื่องนี้มาคุยกันอีกรอบเถอะ เราอาจจะได้ ...” และ “เป็นไปได้ไหมว่า เราจะทำ ...” เป็นต้น

2. คำเลี่ยงความขัดแย้ง และปิดการเผชิญหน้า

หากอยู่ในกรณีผู้รับคำตำหนิ เราสามารถเลือกถ้อยคำที่จะเลี่ยงการเผชิญหน้าและปิดโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งได้ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดเลี่ยงการเผชิญหน้า ได้แก่ “ขอให้ผมได้อธิบายเรื่องราวทั้งหมด ...” “คุณอาจจะเห็นพ้องกันกับผม ในเรื่องที่ว่า ...” และ “ผมเสียใจผมทราบดีว่าคุณขุ่นเคืองใจ ผมขอโอกาสปรึกษาเรื่องนี้เพื่อที่เราจะ ...” เป็นต้น

3. คำที่แสดงถึงความเร่งด่วน

การเลือกใช้คำเติมความเร่งด่วนเข้าไปในภาษาพูด จะทำให้ผู้ฟังผ่อนคลายสบายใจได้ เมื่อได้รับทราบว่าความจำเป็นเร่งด่วนสูงสุดของเขาสำคัญมาก ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดแสดงความเร่งด่วน ได้แก่ “ผมจะจัดการให้เดี๋ยวนี้เลย” “ได้ทันทีเลยครับ” “จะจัดส่งให้วันนี้เลย” “ไม่ต้องห่วงนะครับ ผมจะจัดการให้” และ “เรื่องนี้นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ผมจะ...” เป็นต้น

4. คำป้องกันตัว (ในยามจำเป็นอย่างยิ่ง)

ให้ใช้ในบางสถานการณ์เท่านั้น เป็นการแสดงความคิดเห็นรวบยอด โดยไม่เปิดโอกาสให้คู่สนทนาได้แสดงความคิดเห็นบ้างเล็กน้อย ต้องยืดหยุ่นตามโอกาส โดยทางเราเองต้องมีเหตุผลเพียงพอ ในการตัดสินใจหรือปฏิบัติการ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดป้องกันตัว ได้แก่ “ในความรู้สึกของผม ผมเห็นว่า ...” “ผมหวังว่าคุณคงเข้าใจในการที่ ...” “ดูเหมือนว่าการตัดสินใจลงมือกระทำจะเป็นผลดีต่อบริษัท ผมจึง ...” “ผมคิดว่าเรื่องนี้ควรจะจัดการในวิธีนี้ และนี่คือเหตุผลที่ผมใช้ในการ ...” และ “มีทางเลือกอีกสายที่เรานำจะลอง ...” เป็นต้น

5. คำที่ผู้ฟังรับทราบและเข้าใจได้

ต้องไม่เป็นการพูดแบบเบ็ดเสร็จ ไม่ใช้คำสำเร็จรูป ไม่พูดด้วยสำเนียงเชิงหยามหยัน ไม่พูดด้วยท่าทางโอ่อ่า เพราะบางคำพูดจะทำให้เกิดการสร้างความขัดแย้งมากขึ้น ให้หลีกเลี่ยงคำเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น การใช้คำพูดที่ผู้ฟังรับทราบ ได้แก่ “ผมเข้าใจที่คุณพยายามจะจำกัดต้นทุนให้ต่ำสุด แต่ ...“ “ผมเข้าใจความคิดของคุณที่ไม่อาจจะเพิ่มเงินเดือนในทุกระดับ ในเมื่อเราต้องการให้พนักงานทุกคนในองค์กรรู้สึกพอใจ เราจะใช้วิธี ...” “เรามาร่วมปรึกษาโครงสร้างเงินเดือนกันดีไหม เราจะได้ ...” และ “ในเมื่อผลกำไรต่ำส่งผลกระทบต่อโบนัส เรานำจะจัดสรรปันส่วนให้ทุกคนได้รับประโยชน์กันถ้วนหน้า หรือไม่เช่นนั้นก็ไม่ต้องจ่ายโบนัสเสียเลย” เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การสื่อความด้วยคำพูดมีความสำคัญ ด้วยเนื้อความเดียวกัน แต่การเลือกสรรคำพูดในด้านบวก จะทำให้สถานการณ์คลี่คลาย และดีขึ้นตามลำดับ อีกทั้งยังสามารถสร้างเสน่ห์ และความน่าเชื่อถือในการพูดด้วย แต่ทั้งหมดนี้ จำต้องพูดด้วยความรู้สึกที่จริงใจ ต้องการให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ

4. แนวคิดกิจกรรมดนตรี

4.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับดนตรี

ดนตรีเป็นเรื่องของศิลปะที่เกี่ยวกับเสียง ซึ่งมนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น อาจจะลอกเลียนเสียงมาจากธรรมชาติ หรือเสียงอะไรก็ตาม แล้วนำเสียงนั้นมาเรียบเรียงให้มีระเบียบ และที่สำคัญที่สุด คือ ดนตรีต้องมีอารมณ์ในการที่จะสื่อไปยังผู้ฟัง (สุกรี เจริญสุข, 2532)

การนำดนตรีมาใช้ในการรักษาความเจ็บปวดได้มีมานานแล้ว ตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ เมื่อประมาณ 5,000 ปี มาแล้ว โดยใช้เพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2541)

Doris C. MacClelland (1979) ได้กล่าวถึงการใช้ดนตรีบำบัดของกลุ่มชนและบุคคลที่สำคัญในประวัติศาสตร์ดังนี้

Homer ได้แนะนำการใช้ดนตรีเพื่อหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบที่รุนแรง (Negative passions) เช่น ความโกรธ (anger) ความเศร้า (sorrow) ความกังวล (worry) ความกลัว (fear) ความเหน็ดเหนื่อย (fatigue) และเพื่อส่งเสริมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อยกระดับจิตใจและร่างกาย

Pythagoras ผู้มีชื่อเสียงจะเล่นพิณ (lyre) เมื่อเขาโกรธ และเมื่อถูกถาม เขาจะตอบว่า “ฉันกำลังทำตัวเองให้สงบ”

ชาวอียิปต์ เชื่อว่าเวทย์มนต์พิเศษของดนตรีมีผลต่อภาวะเจริญพันธุ์ในผู้หญิง

ชาวสปาร์ตา มีธรรมเนียมโบราณเกี่ยวกับการใช้ขลุ่ย (flute) เพื่อกำจัดความโกรธในจิตใจของชายนักรบ

ชาวเปอร์เซียและชาวยิว ใช้ดนตรีเป็นการบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ (MacClelland, 1979)

สรุปได้ว่า ดนตรีได้มีการนำมาใช้ตั้งแต่ในอดีต โดยมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาทางด้านอารมรณ์และจิตใจเป็นส่วนใหญ่ โดยวิธีการรักษา ปรับสภาพ และฟื้นฟูก็จะแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมและแต่ละชาติพันธุ์

4.2 ความหมายของดนตรีบำบัด

กิจกรรมดนตรี ในที่นี้ได้ครอบคลุมถึงเรื่องดนตรีบำบัดด้วย ดังนั้นจะขอกล่าวเรื่องของดนตรีบำบัดเอาไว้ดังต่อไปนี้

Alvin (1975) ได้ให้ความหมายของดนตรีไว้ว่า ดนตรี คือการจัดเสียงอย่างเป็นระเบียบ ประกอบด้วย จังหวะ (rhythm) ทำนอง (melody) ความผสมผสานกลมกลืน (harmony) น้ำเสียง (tone) และระดับเสียงสูง-ต่ำ (pitch) คือเสียงสูงหรือเสียงต่ำที่กำหนดโดยความถี่ของคลื่นเสียง และมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System/ ANS) เสียงสูง หรือ high pitch จะทำให้เกิดความตึงเครียด ส่วนเสียงต่ำ หรือ low pitch จะทำให้เกิดความผ่อนคลาย ในเรื่องของจังหวะดนตรี (tempo/ beat) ก็มีผลต่อมนุษย์เช่นกัน จังหวะที่เร็วกว่าอัตราการเต้นเฉลี่ยของหัวใจมนุษย์ (80-90 ครั้ง: นาที) จะเพิ่มความตึงเครียด ส่วนจังหวะที่ช้ากว่าอัตราการเต้นเฉลี่ยของมนุษย์มาก (40-60 ครั้ง: นาที) จะทำให้เกิดความลังเลใจ และจังหวะประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะมีผลทำให้จิตใจสงบ

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งชาติ (The National Association for Music Therapy, 1977, cited in Buckwalter, Hartsock, and Gaffney, 1985: 451) ได้อธิบายว่า ดนตรีบัดเป็นการใช้ดนตรีเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ทางการรักษา คือช่วยในการซ่อมแซม คงไว้และปรับปรุงสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์

Munro and Mount (1978, cited in Snyder, 1992: 2) ให้คำจำกัดความของดนตรีบำบัดว่าเป็นดนตรีที่มีอิทธิพล และใช้ควบคุมมนุษย์ ใช้รักษาในด้านสรีระวิทยา พยาธิสรีระวิทยา และอารมณ์ ให้ผู้ป่วยและผู้พิการ จึงเป็นคำจำกัดความที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในงานวิจัยทางสาขาพยาบาลศาสตร์ เช่น Biley (1992: 37-39) ศึกษาถึงการใช้ดนตรีบำบัดในสถานพยาบาลก็ให้ความหมายของดนตรีบำบัดเช่นเดียวกับ Munro and Mount

Bunt (1994, cited in Chlan and Tracy, 1999: 35) กล่าวว่า ดนตรีคือประสบการณ์ที่เป็นพลวัตร ก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และ White (2000: 219) ได้อาศัยแนวคิดเดิมของ Bunt ให้ความหมายของดนตรีบำบัดว่าเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากความไม่พอใจ ความไม่สุขสบาย สู่ความปิติยินดีด้วยการใช้ดนตรี

Seaward (1999: 358) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดคือการใช้ดนตรีช่วยให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพร่างกายและอารมณ์ และมีประสบการณ์ในการใช้กระบวนการของจังหวะและเสียงที่แตกต่างกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายและอารมณ์ตนเอง

พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2534: 10) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด เป็นการนำดนตรีและกิจกรรมดนตรีต่างๆ ไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยคำนึงถึงวัยของ

ผู้ป่วย ลักษณะโรค อาการ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพของตนเองให้ดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและต่อสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

เสาวนีย์ สังฆโสภณ (2537 อ้างใน มนสกาส วิฑูรเมธา, 2542: 33-39) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดเป็นการนำดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีมาใช้เพื่อปรับพฤติกรรมและเสริมสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ซึ่งใช้ได้กับบุคคลปกติและผู้ป่วย

ดวงดาว ดุลยธรรม (2544: 9) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดเป็นการประยุกต์ใช้ศิลปะทางดนตรีอย่างมีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ อันได้แก่ องค์ประกอบต่างๆ ของดนตรีเป็นสื่อในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยอาศัยความรู้หลายสาขา เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

กัลยา สรรพอุดม (2546) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด หมายถึง การประยุกต์ใช้องค์ประกอบทางดนตรีอย่างมีหลักเกณฑ์เพื่อผลทางสรีระวิทยาและจิตวิทยา ในการรักษา บรรเทา ส่งเสริม ฟื้นฟูสมรรถภาพและจิต ของบุคคลทั้งผู้ที่มีสุขภาพดีและผู้ที่เจ็บป่วย

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด หมายถึงศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้ เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์

จากความหมายของดนตรีบำบัดที่ได้กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำกิจกรรมดนตรีมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อฟื้นฟู รักษา พัฒนา และคงไว้ซึ่งการมีร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ได้กับคนปกติและผู้ป่วยตามแต่โรคที่เป็น โดยปรับกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม

4.3 คุณสมบัติของดนตรี

ดนตรีบำบัดที่นำมาใช้ต้องผ่านการประยุกต์อย่างมีระเบียบและที่สำคัญ คือ ดนตรีต้องมีอารมณ์ในการที่จะสื่อไปยังผู้ฟัง (สุกรี เจริญสุข, 2532: 7) ดังที่ Plato (cited in Lindsays, 1993: 660-661) กล่าวถึง จังหวะ การประสานเสียงของดนตรี จะเป็นพลังที่ผ่านเข้าไปถึงส่วนลึกของจิตวิญญาณมนุษย์ได้และนอกจากนี้คุณสมบัติของดนตรีมีอิทธิพลต่อผู้ฟังแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดหรือประเภทขององค์ประกอบของดนตรีมีทั้งหมด 10 ประการ คือ

4.3.1 จังหวะ (rhythm) หมายถึง การเคลื่อนไหวของเสียงในช่วงเวลาหนึ่ง (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 5) มีหน่วยเป็นบีทต่อนาที จังหวะเป็นส่วนประกอบสำคัญและเป็นส่วนแรก

ของดนตรี หากจังหวะไม่ดีทำให้ดนตรีขาดความไพเราะ จังหวะของดนตรีจึงมีผลต่อความรู้สึกเป็นอย่างมาก (สุกรี เจริญสุข, 2532: 8) สามารถกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย (Marwick, 2000: 731-733) ก่อให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ได้ เช่น จังหวะที่เร็วไม่สม่ำเสมอจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ จังหวะที่ช้าสม่ำเสมอทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ประโยชน์ที่ได้จากจังหวะดนตรี คือ ช่วยทำให้เกิดสมาธิช่วยในการผ่อนคลาย และการหดรัดตัวหรือเกร็งตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย (รำไพพรรณ ศรีโสภาค, 2511: 11)

4.3.2 ทำนองเพลง (melody) เกิดขึ้นจากการนำระดับเสียงสูงต่ำ มาผสมผสานกับจังหวะของแต่ละเสียง (Chlan and Tracy, 1999: 35) ทำนองเพลง คือ แนวความคิดหลัก (theme) ของดนตรี เป็นส่วนขยายความคิดทางภาษาดนตรีและมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกของมนุษย์ ทำนองเพลงมีลีลาเชื่องช้า เสียงเป็นบรรยากาศเศร้าให้ความรู้สึกที่เศร้าได้ ตรงกันข้ามทำนอง ที่ประกอบด้วยจังหวะรวดเร็วก็จะให้ความรู้สึกรื่นเริงได้ (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 5) ทำนองเพลงสามารถนำมาใช้ในการบำบัด ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้เกิดการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจและทำให้เกิดความคิดริเริ่ม (รำไพพรรณ ศรีโสภาค, 2511: 11)

4.3.3 เสียงประสาน (harmony) เป็นผลรวมจากการที่เสียงตั้งแต่ 2 เสียง ดังขึ้นพร้อมๆกันเป็นการประสมประสานกันของเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะแตกต่างกัน โดยจังหวะและท่วงทำนองที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน ซึ่งช่วยให้เพิ่มมิติพิเศษให้ดนตรีมีความลึกซึ้งขึ้น (ไมเคิล ชอร์ท, 2539: 4) ช่วยเกื้อหนุนความงามของบทเพลง (สุกรี เจริญสุข, 2532: 8) เช่น การขับร้องประสานเสียง หรือการประสมประสานน้ำเสียงของเครื่องดนตรีที่ต่างชนิดกัน เสียงที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันจะทำให้เกิดอารมณ์ค้าง (dissonance) ส่วนเสียงที่กลมกลืนกันจะทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายหู รู้สึกอบอุ่น และอิสระ (ดนัย, 2522 อ้างใน บังอร เครียดชัยภูมิ, 2533: 7)

4.3.4 ระดับเสียง (pitch) เป็นความถี่ของเสียงเป็นรอบต่อหนึ่งวินาที (Chlan and Tracy, 1999: 35) มีหน่วยเป็นเฮิร์ทซ์ (hertz) เสียงที่มีความถี่สูง คือ เสียงสูง ส่วนเสียงที่มีความถี่ต่ำ คือ เสียงต่ำ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกได้เช่นเดียวกันกับจังหวะ เสียงที่ต่ำมากจะให้ความรู้สึกน่ากลัว ไม่มั่นใจ สร้างบรรยากาศน่าเกรงขาม เสียงต่ำจะทำให้เกิดความรู้สึกสบาย (Cook, 1981: 252-266) แต่ถ้าเสียงสูงมากจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 6)

4.3.5 ความดัง (volume intensity) เป็นปริมาณความเข้มของเสียงที่วัดได้เป็นหน่วยเดซิเบล (decibel) เสียงที่ดังจนเป็นอันตรายต่อระบบประสาทการรับฟังจะมีขนาด 100 เดซิเบลขึ้นไป (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 6) ซึ่งเสียงของดนตรีมีความหมาย โดยเสียงดังจะเร่งเร้ากระตุ้นอารมณ์ และมีผลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งสัมพันธ์กับระบบประสาทซิมพาเธติค เสียงเบาจะทำให้เกิดความสงบและทำให้รู้สึกสบาย ดนตรีที่มีเสียงดังสม่ำเสมอคงที่นั้นจะไปรบกวนและ ทำให้ผู้ฟังรู้สึกเมื่อยล้าได้ เสียงเบา นุ่มนวล (soft sound) มีผลทำให้เกิดความสงบสุข

สบายใจ แต่อาจเกิดความขัดแย้งกันระหว่างเสียงเบาและเสียงดัง (the soft and the loud) ความดังของเสียงดนตรีนำมาใช้เป็นประโยชน์ได้ กล่าวคือใช้เป็นสื่อให้เกิดสมาธิ และกระตุ้นหรือลดความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจให้สงบหรือไม่สงบได้ตามต้องการ รวมทั้งช่วยในการสร้างระเบียบและควบคุมตนเองให้เข้าระดับปกติได้ (รำไพพรรณ ศรีโสภาค, 2511: 12)

4.3.6 ความเร็ว-ช้าของจังหวะดนตรี (tempo) โดยทั่วไป 1 จังหวะจะมีความเร็วอยู่ระหว่าง 50-120 เมโตรนอม (metronome measurement: mm) ต่อครั้งต่อนาที ซึ่งเทียบเป็นมาตรฐานอย่างคร่าวๆ ประมาณว่า เท่ากับอัตราการเต้นของหัวใจมนุษย์ (70-80 ครั้งต่อนาที) เป็นจังหวะปกติจะทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย (Cook, 1981: 252-266) ถ้าความถี่ของจังหวะเร็วกว่าการเต้นของหัวใจ เรียกว่า จังหวะเร็ว (มากกว่า 80-90 ครั้งต่อนาที) จะทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด ถ้าความถี่ของจังหวะช้ากว่าการเต้นของหัวใจ เรียกว่า จังหวะช้า (40-60 ครั้งต่อนาที) จะทำให้รู้สึกไม่มั่นใจหรือวิตกกังวล (Moss, 1988: 64-69)

4.3.7 น้ำเสียงหรือความกังวานของเสียง (tone color or sonority) เป็นความแตกต่าง ทางลักษณะเสียง เพราะเสียงทุกเสียงแม้ว่าจะชนิดของแหล่งกำเนิดเดียวกันก็ให้ความแตกต่างทางลักษณะต่างกันได้ หรือแม้แต่จากเครื่องดนตรีต่างชนิดกันที่เล่นโน้ตเดียวกันก็มีคุณลักษณะต่างกันได้ น้ำเสียงจะช่วยให้ดนตรีมีความหลากหลาย (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 6) เป็นประเด็นสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ประพันธ์เพลงได้ฝากความไพเราะหรือฝากความรู้สึกเหมือนถูกกังขัง (limbo) ไว้ในบทเพลง และผู้ที่สามารถแยกแยะน้ำเสียงได้แสดงถึงความมีสมาธิ

4.3.8 ความรู้สึกทางดนตรี (expression of music) เป็นหัวใจของดนตรีที่ทำให้ผู้ร้องและผู้ฟังเกิดความเข้าใจ และประทับใจถึงอารมณ์ และบรรยากาศของเพลงนั้นๆ (บังอร เครียดชัยภูมิ, 2533: 7) เป็นการแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ ความคิดในขณะเล่นดนตรี หรือขับร้อง เช่น ความสบายใจ เศร้า ฉุนเฉียว ตื่นเต้น เป็นต้น (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 6)

4.3.9 ทิศทางของเสียงดนตรี (direction) ขึ้นอยู่กับทิศทางของแหล่งกำเนิดตัวกลางที่เสียงเดินผ่านเสียงดนตรีมีการหักเหเดินทางได้เช่นเดียวกับแสง ทำให้เกิดความดัง ความเบาแตกต่างกันในแต่ละจุด นอกจากนี้ยังมีเรื่องของเสียงก้อง เสียงสะท้อน เป็นต้น (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534: 6)

4.3.10 ฉันทลักษณ์ หรือลักษณะรูปแบบของดนตรี (form) เกี่ยวข้องกับส่วนประกอบ ของโครงสร้างของดนตรีทั้งหมด เพลงหนึ่งๆ จะมีรูปแบบดนตรีของการนำเสนอและความสัมพันธ์ของส่วนประกอบดนตรี เช่น การเปลี่ยนแปลงจากทำนองหนึ่งไปอีกทำนองหนึ่ง หรือการเปลี่ยนจากกุญแจหนึ่งไปอีกกุญแจหนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำให้ดนตรีแตกต่างกัน (กัลยา สรรพอุดม, 2546)

สรุปองค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรีพบว่า มีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด ท่วงทำนอง หรือเสียงที่เปลี่ยนแปลงไปย่อมมีผลทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน ดังนั้น ดนตรีบำบัดจึงเป็นเทคนิคที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีความวิตกกังวล เครียด ความบอบช้ำทางร่างกายและทางด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งถ้าจัดกิจกรรมให้สอดคล้องจะทำให้ดึงความเป็นตัวเอง ดึงคุณค่าและความเชื่อมั่นกลับคืนมาได้

4.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

ดนตรีมีผลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ สามารถอธิบายด้วยแนวคิด 3 ประการ คือ

4.4.1 Biochemical theory ดนตรีมีผลต่อสรีระวิทยาของมนุษย์โดยตรง ผ่านทางระบบประสาทการได้ยินด้วยการสั่นสะเทือนของเสียง ผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของใยประสาท ไปยังสมองซีกขวาสู่ต่อมใต้สมอง และต่อมใต้สมองส่วนหน้า กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (sympathetic and parasympathetic) ลดการหลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรพีน และลดระดับคอร์ติซอล (cortisol) ในเลือดเป็นผลให้ความเครียดในผู้ป่วยระยะวิกฤติลดลง นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเสียงของดนตรีที่ผ่านทางประสาทการได้ยินดังกล่าว จะลดการกระตุ้น locus cerleus ซึ่งอยู่ในส่วนของ midbrain และ Pons ที่มีหน้าที่หลั่ง norepinephrine และ epinephrine จาก adrenal medulla (Seaward, 1999: 361-363)

4.4.2 Entrainment theory กล่าวถึงการรับและส่งทางดนตรี โดยเริ่มจากการส่งทางดนตรีและการรับเข้าสู่สนามพลังของมนุษย์ อาศัยหลักความพอเหมาะพอดีกันของจังหวะที่ส่งและสนามพลังงานที่รับ จังหวะที่เหมาะสมดังกล่าวเรียกว่า matched rhythm (Seaward, 1999: 363)

4.4.3 Metaphysical theory มีแนวคิดที่ว่าดนตรีเป็นการหยั่งรู้ในธรรมชาติ อาศัยการรวมหลักทางกายภาพหลายด้านเข้าผสมผสานกันอย่างกลมกลืน (Seaward, 1999: 365)

นอกจากแนวคิดทั้ง 3 ประการแล้ว ยังมีผู้แสดงกรอบแนวคิดถึงผลที่เกิดจากการฟังดนตรี โดยจากการศึกษาของ Watkins (1997: 43-50) ได้แสดงกรอบแนวคิดเกี่ยวกับดนตรีไว้ว่าดนตรีเป็นสิ่งที่มีผลทั้งในด้านจิตวิทยา และด้านสรีระวิทยา โดยเสียงของดนตรีจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ

1. ระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system: CNS) ซึ่งตอบสนองต่อภาวะเครียดโดยการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ซึ่งประกอบด้วย Corticotrophin releasing hormone

(CRH) ซึ่งหลั่งจาก hypothalamus ความเครียดจะกระตุ้น ACTH ให้หลั่งจาก anterior pituitary เป็นผลให้ระดับ cortisol ในเลือดสูงขึ้น

2. ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system: ANS) เมื่อมีภาวะเครียดจะกระตุ้น locus ceruleus (LC) ซึ่งอยู่ในส่วนของ midbrain และ Pons หลั่ง norepinephrine และ epinephrine จาก adrenal medulla มีผลเพิ่มความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

นอกจากนี้ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2550) ได้กล่าวถึงผลของดนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล กล่าวคือ (1) ดนตรีมีผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล (2) ดนตรีสามารถช่วยทำให้บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ และเข้าสู่สังคมได้ (3) ดนตรีสามารถช่วยให้มีการพัฒนาทางด้านชื่อเสียงของบุคคล และบรรลุถึงความเชื่อมั่น และเข้าใจตนเอง (4) ดนตรีมีท่วงทำนอง และประกอบด้วยลีลาจังหวะการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดพลังชีวิต (5) ดนตรีทำให้เกิดสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ (6) ดนตรีทำให้คลายเครียดได้

4.5 ข้อเสนอแนะสำหรับการเลือกใช้กิจกรรมดนตรี

Seaward (1999) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมดนตรีนั้น ประกอบด้วยทั้งการฟัง และการสร้างสรรค์ดนตรี เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ไม่มีขั้นตอนในการปฏิบัติ แต่เพื่อให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ควรเลือกดนตรีที่เป็นเครื่องดนตรีล้วน ที่มีจังหวะช้า และควรสร้างความรู้สึกสนุกสนาน มากกว่าเป็นการรบกวน
2. ควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด
3. จะอยู่ในท่านั่ง หรือ นอนก็ได้ แต่ควรมีสมาธิ
4. ทำดนตรีด้วยตนเอง อาจจะเป็นการร้องเพลง ฮัมเพลง หรือเล่นดนตรีก็ได้

4.6 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ

4.6.1 ประวัติของคาร์ล ออร์ฟ (อ้างถึงใน ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2538: 113-117)

คาร์ล ออร์ฟ (1895- 1982) เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่นักดนตรีศึกษา ในฐานะของผู้คิดค้นวิธีการสอนดนตรี โดยใช้เครื่องดนตรีประเภทเครื่องประกอบจังหวะเป็นพื้นฐานในการสอน ออร์ฟเป็นชาวเยอรมันโดยกำเนิด ในระยะแยกออร์ฟมิได้สนใจดนตรีศึกษา มุ่งในการประพันธ์เพลงเพื่อละครและการเต้นรำเป็นหลัก ระยะต่อมาเพื่อนคนหนึ่งของออร์ฟ คือ โดโรธี กุนเธอร์ ได้ชักชวนให้ออร์ฟแต่งเพลงเพื่อใช้ในการสอนดนตรีและการเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็น

แบบเรียนดนตรีที่รู้จักกันดี คือ “ออร์ฟชูลเวอร์ค” (Orff-schulwerk) ซึ่งหมายถึงหนังสือการเรียนดนตรีที่ใช้ในโรงเรียน

4.6.2 หลักการการสอนดนตรีของคาร์ล ออร์ฟ (อ้างถึงใน ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2538: 113-117)

หลักการของออร์ฟเน้นที่กระบวนการ ผู้เรียนมีโอกาสในการทดลองสำรวจเกี่ยวกับองค์ประกอบดนตรีซึ่งสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวและได้รับประสบการณ์ตรงจากการประกอบกิจกรรมต่างๆในกระบวนการเรียนการสอน เนื้อหาที่ผู้เรียนได้รับในขั้นแรกจึงง่าย ธรรมดาที่สุด และค่อยๆลึกซึ้งไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่ผู้เรียนสัมผัสกับสุนทรียรสของดนตรี กระบวนการที่ใช้เสมอคือการที่ผู้เรียนสัมผัสกับดนตรีและถ่ายทอดเป็นการเคลื่อนไหว ในขั้นที่ 3 การเคลื่อนไหวเป็นไปในรูปของการสร้างสรรค์ และมาจบลงที่การสร้างสรรค์ทางดนตรี ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ทางดนตรีที่ผู้เรียนแต่ละคนมีอยู่หรือได้รับไปจากกระบวนการเรียนการสอน

ในการเรียนการสอนผู้เรียนจะสำรวจทดลองเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

การสำรวจเกี่ยวกับพื้นที่รอบตัว ผู้เรียนจะได้รับการแนะนำให้ลองเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ เพื่อเรียนรู้และเกิดประสบการณ์ในการแสดงออก ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับองค์ประกอบดนตรี เช่น การเคลื่อนไหวที่แสดงถึงความหนัก เบา สูง ต่ำ ใน นอก เป็นต้น หลักในการสำรวจทดลองเกี่ยวกับพื้นที่รอบๆ เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวใน 3 ลักษณะคือ

- การเคลื่อนไหวภายนอก ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การคลาน เป็นต้น
- การเคลื่อนไหวภายใน ได้แก่ การเต้นของหัวใจ การหายใจ เป็นต้น
- ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวภายนอกและภายใน ได้แก่ การหายใจเข้าออกให้สัมพันธ์กับการวิ่ง การเดิน เป็นต้น

การสำรวจเกี่ยวกับเสียง ได้แก่ การรับรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องของเสียงในสิ่งแวดล้อมใกล้ๆตัวผู้เรียน เช่น เสียงคุยกันของคน เสียงลากเก้าอี้ เสียงรถวิ่ง เสียงนกร้อง เป็นต้น และนำมาสู่คุณภาพของเสียง เช่น เสียงเบา เสียงดัง เสียงที่เกิดจากการตี เสียงที่เกิดจากการเป่า เป็นต้น ซึ่งในที่สุดผู้เรียนจะมีประสบการณ์กับเสียงของดนตรี เสียงของมนุษย์ เป็นเสียงอีกประเภทหนึ่งที่ผู้เรียนทดลองและใช้ในการทำเป็นเสียงดนตรี และในที่สุดจะนำไปสู่การร้องเพลง

การสำรวจเกี่ยวกับรูปลักษณะ ได้แก่ การใช้การเคลื่อนไหวเพื่อแสดงถึงรูปแบบของดนตรี ควบคู่ไปกับการสำรวจพื้นที่รอบตัวและการสำรวจเกี่ยวกับเสียง ผู้เรียนทดลองเคลื่อนไหวเพื่อแสดงถึงรูปลักษณะของดนตรี เช่น ประโยคของเพลง รูปแบบของเพลง ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์และเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบของดนตรีโดยใช้การเคลื่อนไหว ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับเรื่องเสียงด้วย

การเลียนแบบสู่การสร้างสรรค์ ผู้เรียนจะใช้กระบวนการเริ่มต้นจากการสังเกตการเลียนแบบ การเริ่มทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และท้ายที่สุดคือ การสร้างสรรค์ ในระยะเริ่มต้นผู้สอนเป็นตัวแบบเพื่อให้นักเรียนดูและลองปฏิบัติตาม จากนั้นให้นักเรียนลองปฏิบัติตาม จากนั้นให้นักเรียนลองคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาเองโดยใช้รูปแบบที่ได้เห็นและทดลองปฏิบัติเป็นพื้นฐาน

การปฏิบัติเดี่ยวสู่การผสมวง ผู้เรียนแต่ละคนเริ่มสำรวจทดลองเพื่อเรียนรู้ และเกิดประสบการณ์กับตนเองในระยะแรก ต่อมาผู้เรียนรวมกันเป็นวงเพื่อปฏิบัติกิจกรรม ตลอดจนร่วมกันคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ทั้งการแสดงเดี่ยวและการแสดงรวมวง ซึ่งทั้งสองลักษณะมีความสำคัญเท่าเทียมกันในการดนตรี

การอ่านออกเขียนได้ เป็นหลักสำคัญประการหนึ่งของออร์ฟ แต่มิได้กำหนดแน่ชัดว่าเมื่อใดควรให้ผู้เรียนอ่านหรือเขียนได้ ขึ้นอยู่กับผู้สอนเห็นควรว่าเมื่อใดควรเริ่มแนะนำให้นักเรียนอ่านและเขียนโน้ตดนตรี หลังจากที่มีประสบการณ์ในเรื่องการเคลื่อนไหว การเล่นดนตรี และมีแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบดนตรีแล้ว กล่าวได้ว่าการที่ผู้เรียนสามารถร้องเพลง เล่นดนตรี และเคลื่อนไหวไปกับดนตรีได้ รวมทั้งการอ่านและเขียนได้ เป็นจุดมุ่งหมายของหลักการสอนของออร์ฟ

สรุปได้ว่าแนวคิดของ ออร์ฟจะ กล่าวถึงขั้นตอนในการพัฒนาความสามารถทางด้านดนตรีโดยเริ่มจาก การสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์ตามลำดับ ส่วนการอ่านออกเขียนได้เป็นเรื่องที่จำเป็นรองลงไป

4.6.3 การเล่นดนตรีตามหลักของคาร์ล ออร์ฟ (อ้างถึงใน ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2540: 71-81)

วิธีการของออร์ฟ มิใช่เป็นวิธีการเบ็ดเสร็จที่ผู้สอนนำไปใช้ได้ทันที แต่จะมีการเสนอแนะขั้นตอนการสอนไว้เป็นลำดับ ซึ่งผู้สอนควรหารายละเอียดและปรับให้เข้ากับผู้เรียนเอง ขั้นตอนที่ใช้ในการสอนมีดังนี้

1. ผู้สอนเป็นผู้เริ่มเสนอแนะประสบการณ์ดนตรี
2. ผู้เรียนรับรู้ประสบการณ์ดนตรี และปฏิบัติประสบการณ์ซ้ำๆ
3. ผู้เรียนเริ่มคิดสร้างสรรค์ประสบการณ์ดนตรีจากหลักการที่ได้เรียนรู้
4. ผู้เรียนนำประสบการณ์ดนตรีที่เป็นของตนเองไปใช้ในสถานการณ์ใหม่

ตลอดกระบวนการผู้สอนจะคอยชี้แนะให้ผู้เรียนประเมิน เลือกสรรและเก็บเอาสิ่งดีๆไว้เพื่อสร้างเสริมค่านิยมทางดนตรีที่ดีให้กับผู้เรียน ซึ่งเป็นวิถีทางนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในเชิงคุณภาพของสุนทรียภาพทางดนตรีและความซาบซึ้งในดนตรีอันแท้จริงต่อไป

4.6.4 กิจกรรมดนตรีตามหลักคาร์ล ออร์ฟ (วิทยา ไล้ทอง, 2545: 114-115)

เป้าหมายของกิจกรรมดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูสามารถประยุกต์วิธีการได้อย่างหลากหลายใต้แนวคิดหลักการที่คาร์ล ออร์ฟได้เสนอไว้ โดยควรคำนึงถึงเป้าหมายที่เด็กควรได้รับจากการเรียนดังนี้

1. การทำงานและการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ในการเล่นดนตรีทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นเป็นกลุ่ม เด็กควรได้รับการฝึกฝนให้มีประสบการณ์และสำนึกของการทำงานเป็นหมู่คณะ รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักการฟังและการรอคอย กิจกรรมอาจจัดขึ้นในลักษณะของเกมและการละเล่นต่างๆ ซึ่งนอกจากเด็กจะได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่มและการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะแล้ว เด็กยังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและเกิดความสนิทสนมกันในกลุ่มด้วย

2. ความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบของดนตรี เด็กควรได้รับความรู้และเข้าใจเนื้อหาสาระของดนตรีซึ่งถูกสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เช่น การเรียนรู้เรื่องระดับเสียง ความดัง ความเบาของเสียง รูปแบบการประพันธ์และคำศัพท์ต่างๆ เป็นต้น

3. เกิดความสุนทรีย์และซาบซึ้งกับดนตรีในเชิงศิลปะ เด็กควรเข้าใจและรับรู้ว่าดนตรีเป็นงานศิลปะที่มีความงามและความไพเราะ สามารถสื่ออารมณ์และความรู้สึกด้วยเสียงที่ถูกสร้างขึ้นด้วยความประณีต เด็กควรได้เล่นดนตรีด้วยความรู้สึกที่เข้าถึงความหมายและอารมณ์ของเพลง

4. ความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เด็กควรได้รับการฝึกฝนให้มีความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรีอย่างอิสระ รู้จักคิดวิเคราะห์และถ่ายทอดความรู้สึกด้วยความเป็นตัวของตัวเอง เช่น การให้เด็กเล่นดนตรีโดยคิดจังหวะหรือทำนองขึ้นมาโดยทันทีทันใด (Improvisation) หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยให้เด็กเป็นผู้อำนวยเพลง ใช้ภาษาท่าทางสื่อสารให้เพื่อนเล่นดนตรีตามท่าทางต่างๆ ของตน

5. พัฒนาการทางทักษะดนตรี เด็กทุกคนควรมีพัฒนาการทางทักษะดนตรีเพิ่มขึ้นทั้งทางด้านการร้อง การเล่นเครื่องดนตรีและการเคลื่อนไหวหรือนาฏศิลป์

6. ความสามารถทางการแสดงออก การแสดงนับเป็นจุดสำคัญอีกอย่างหนึ่งของกิจกรรมดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ การแสดงออกมิใช่เพียงหมายถึง การแสดงให้ผู้อื่นได้ดูเท่านั้นแต่ควรรวมไปถึงการที่เด็กได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้เกิดผลงานที่สมบูรณ์แบบ และเป็นที่พอใจของตน ถึงแม้จะเป็นการแสดงในห้องเรียนก็ตาม

7. ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กควรมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนการที่เด็กทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกิดสัมฤทธิ์ผลจากงานที่เขาได้กระทำเอง จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตัวเอง

5. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ สังกัดสำนักป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้าหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 34/1 หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เดิมชื่อ สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2503 ในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์ ตามพระราชบัญญัติปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2503 ต่อมากฎหมายได้รับการปรับปรุงใหม่เพื่อมุ่งให้ความคุ้มครองหญิงที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี โดยเน้นการบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอาชีพมากขึ้น และได้เปลี่ยนชื่อเป็น สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
พ.ศ. 2539 เป็นต้นมา

ในขณะเดียวกันบ้านเกร็ดตระการ ได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์สงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพสตรี มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือหญิงที่ประสบปัญหาทางสังคมทุกประเภท เช่น ถูกละเมิดทางเพศ มีความประพฤติไม่เหมาะสม ปรบปัญหาครอบครัว หรือปัญหาสังคมต่างๆ

นอกจากนี้บ้านเกร็ดตระการยังได้ให้ความคุ้มครองต่อหญิงและเด็กที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ โดยปัจจุบันได้ขยายการคุ้มครองผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ในรูปแบบต่างๆ เช่น การถูกหลอกมาบังคับใช้แรงงาน ถูกบังคับหรือแสวงหาประโยชน์ในธุรกิจบริการทางเพศ หรือเป็นขอทาน ทั้งที่เป็นชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยบ้านเกร็ดตระการได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานหลักในการพูดดูแลหญิงและเด็กต่างชาติดังกล่าว

5.1 มาตรการดำเนินการ

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีมาตรการการดำเนินงานตามแนวทางของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับนโยบายหลักของสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดังนี้

5.1.1 พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539

5.1.2 พระราชบัญญัติมาตรการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก พ.ศ. 2540

5.2 วัตถุประสงค์

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการได้ดำเนินการตามนโยบายหลักของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

5.2.1 ให้การศึกษาสายสามัญและการฝึกอบรมวิชาชีพ

5.2.2 อบรมฟื้นฟูและปรับสภาพจิตใจด้วยการอบรมศีลธรรมและความประพฤติ

5.3 กลุ่มเป้าหมาย

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการมีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้ามาโดยมีเกณฑ์ ได้แก่

5.3.1 หญิงที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ที่ต้องเข้ารับการคุ้มครองตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539 หรือหญิงที่มีอายุเกิน 18 ปี ที่สมัครใจเข้ารับการคุ้มครอง

5.3.2 หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคมทุกประเภท

5.3.3 หญิงและเด็ก ทั้งชาวไทย และต่างชาติที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ตามพระราช-บัญญัติมาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก พ.ศ. 2540

ปัจจุบันสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีกลุ่มเป้าหมายอายุครอบคลุมวัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 5 -21 ปี จำนวน 550 คน (ยอดสะสมรวมทั้งปี) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ลัดดา เบญจเตชะ (สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2550)

5.4 การให้บริการ

สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ได้ให้บริการแก่กลุ่มเป้าหมายโดยครอบคลุมหัวข้อ ดังต่อนี้

5.4.1 บริการด้านเลี้ยงดู มีอาหาร 3 มื้อ จัดที่พักอาศัยให้ ทุกคนจะได้รับแจกเครื่องนอน เครื่องนุ่งห่ม ของใช้ประจำตัว กับให้การอุปการะเลี้ยงดูบุตรที่ติดครรภ์และมาคลอดในสถานสงเคราะห์ กับบุตรที่ขาดผู้อุปการะก็สามารถนำเข้ามาเลี้ยงดูในบ้านเกร็ดตระการได้

5.4.2 การรักษาพยาบาล มีคลินิกพยาบาลประจำ 24 ชั่วโมง ให้การดูแลตรวจรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ดูแลเด็กป่วยที่มีโรคประจำตัว โรคทางจิต ดูแลหญิงตั้งครรภ์และเด็กอ่อนตลอดจนให้ความรู้เรื่องสุขอนามัยและโรคต่างๆ ในกรณีที่เจ็บป่วยรุนแรงหรือซ้ำซ้อนจะต้องนำส่งโรงพยาบาลเพื่อการรักษาตามความเหมาะสมต่อไป

5.4.3 บริการให้คำปรึกษา โดยนักจิตวิทยาและนักสงคมสงเคราะห์ จัดทำประวัติวินิจฉัยปัญหาส่วนตัวและครอบครัว วัดระดับเชาวน์ปัญญา ให้คำแนะนำปรึกษาด้วยวิธีการสังคมสงเคราะห์เฉพาะรายและสังคมสงเคราะห์กลุ่ม

5.4.4 การฟื้นฟูปรับสภาพจิตใจ เพื่อมุ่งพัฒนาจิตใจ บุคลิกภาพ ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล สร้างเสริมความเคารพ และเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนปลูกฝังลักษณะนิสัยให้มี

ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งการปลูกฝังคุณธรรม การอบรมธรรมะและด้านศีลธรรม

5.4.5 การศึกษา โดยจัดบริการในระบบการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ แบ่งออกเป็นระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และโครงการส่งผู้รับการคุ้มครองไปศึกษาสายสามัญภายนอกสถานที่และวิชาชีพภาคสมทบในสาขาวิชาต่างๆ ตามความสนใจ เมื่อจบหลักสูตรแล้วจะได้รับการสอบวัดผลเทียบความรู้และประกาศนียบัตรรับรองจากหน่วยงานต่างๆ เช่น แผนกคอมพิวเตอร์ การสอนภาษาอังกฤษ เป็นต้น ในกรณีเด็กต่างชาติได้จัดให้มีการเรียนการสอนให้ผู้รับการคุ้มครองมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนด้วยกันเองในระบบพี่สอนน้อง

5.4.6 กิจกรรมนันทนาการและสังคม โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับการคุ้มครองผ่อนคลายและสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนในระหว่างที่อยู่ในบ้านเกร็ดตระการ และเพิ่มพูนทักษะทางสังคม โดยมีกิจกรรมที่จัดให้จะสอดคล้องกับวัฒนธรรม ความเชื่อและศาสนาของผู้รับฯ เช่น บริการห้องสมุด วิทยุเสียงตามสาย โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดีทัศน์ การฝึกเล่นดนตรีไทย กีฬา กิจกรรมทางศาสนา ทัศนศึกษานอกสถานที่ นอกจากนี้ผู้รับฯยังได้ร่วมในงานเทศกาลต่างๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา วันลอยกระทง วันแม่และวันเด็ก เป็นต้น

4.7 การฝึกอาชีพ โดยเข้ารับบริการที่การฝึกอาชีพเพื่อการบำบัดฟื้นฟู ได้แก่ แผนกตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย ทอผ้ากี่กระตุก จักสาน การช่างประดิษฐ์ คหกรรม การทำผ้าบาติก และนวดแผนโบราณโดยจัดหลักสูตรให้สอดคล้องกับวัตถุดิบและแหล่งการตลาดในชุมชนภายในท้องถิ่น รวมทั้งเป็นวิชาชีพสำหรับกลุ่มเด็กต่างชาติที่สามารถเลือกเรียนให้เหมาะสมกับการประกอบอาชีพเมื่อเด็กกลับภูมิลำเนา ซึ่งภายหลังจบจากหลักสูตรแล้วและมีความเหมาะสมในการทำงาน บ้านเกร็ดตระการจะจัดหางานให้ทำและสนับสนุนเงินทุนประกอบอาชีพโดยไม่เสียดอกเบี้ย

จะเห็นได้ว่า สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ได้มีการจัดการดำเนินงานตามนโยบายตามสำนักป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้าหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งให้บริการได้อย่างครอบคลุมในทุกด้าน ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์แก่กลุ่มเป้าหมายอย่างมาก เพื่อที่จะได้นำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมภายในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพไปพัฒนาความเข้มแข็งภายใน นำไปเป็นภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสังคมได้ต่อไป

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

จันทิมา ปัญจวัฒน์ (2543) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสในวัดสวนแก้ว โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พระที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม จำนวน 8 รูป ฆราวาสผู้ร่วมงาน จำนวน 20 คน และเด็กด้อยโอกาส จำนวน 50 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสจัดแบบเป็นกลุ่มและแบบชั้นเรียนมากที่สุด กิจกรรมที่จัดมากที่สุด คือ กิจกรรมการเกษตรและกิจกรรมการสอนการดำเนินชีวิต การสอนกิจกรรมเน้นการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี ผู้สอนกิจกรรมเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้เรียนได้เรียนในสิ่งที่ตนสนใจ และวัสดุอุปกรณ์ในการเรียนการสอนเหมาะสมและเพียงพอ ด้านปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมพบว่า เป็นปัญหาในระดับน้อย ปัญหามี 5 ประเด็น โดยเรียงระดับความเป็นปัญหาจากมากไปหาน้อยได้แก่ 1. การนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพและวิธีการสอนไม่ค่อยสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา 2. ความชำนาญของผู้สอน ความเป็นกันเองและความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน 3. เด็กด้อยโอกาสรู้สึกมีปมด้อยและไม่มั่นใจในตนเอง 4. วัสดุที่ใช้ในการเรียนการสอนไม่เพียงพอ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนขาดแคลน 5. การประเมินผลไม่คำนึงถึงการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และไม่ให้ผู้เรียนมีส่วนในการประเมินผล ส่วนประเด็นอื่น ๆ พบว่าไม่เป็นปัญหา

ธีระพงศ์ บุศรากูล (2544) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนนอกระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายหญิงที่ลงทะเบียนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีการเรียนแบบชั้นเรียน ปีการศึกษา 2543 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยใช้วิธีแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานมีผลต่อการเพิ่มระดับความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติต่อการอนุรักษ์สถานสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วราภรณ์ อยู่วัฒนา (2544) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของเยาวชนต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ พลศึกษา นาฏศิลป์ คหกรรม ศิลปะ และห้องสมุด ใน 4 ด้าน คือ ด้านการสำรวจปัญหา ด้านการวางแผน ด้านการดำเนินงาน และด้านการติดตามประเมินผล รวมทั้งเปรียบเทียบระดับการมีส่วนร่วมของเยาวชนระหว่าง 5 กิจกรรม ใน 4 ด้าน ตามตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ระยะเวลาการ

เป็นสมาชิกและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนโดยประมาณ ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เป็นสมาชิกศูนย์ฯ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยรวมและรายกิจกรรม อยู่นะดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยการเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมพลศึกษา นาฏศิลป์ คหกรรม ศิลปะ และห้องสมุด พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของเยาวชนที่เป็นสมาชิกศูนย์กับตัวแปรต้น พบว่า เยาวชนที่เป็นสมาชิกศูนย์ฯ ที่มีอายุต่างกัน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในรายกิจกรรมวิชาพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาที่เป็นสมาชิกที่แตกต่างกัน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายกิจกรรม พบว่า กิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมศิลปะการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแตกต่างกัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี่ สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนิโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี่ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ใน หมู่ที่ 3 ตำบลบึงยี่โถ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 36 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมนี้ ซึ่งโปรแกรมมี 2 ส่วน คือ เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และจัดโครงการค่ายอาสาพัฒนาเป็นเวลา 12 วัน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

วรรัตน์ อภินันท์กูล (2548) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ โดยนำโปรแกรมและคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเข้าร่วมโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมงและเรียนรู้ด้วยคู่มือของตนเองจากคู่มือ เป็นเวลา 15 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะครอบคลุมหัวข้อ ได้แก่ การสำรวจเพื่อค้นหาความต้องการ การออกแบบกิจกรรม การจัดกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยหลังจากกลุ่มทดลองที่ผ่านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ส่วนใหญ่มีการพัฒนาและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในงานวิจัย

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมดนตรี

Taylor (1971) พบว่า ดนตรีช่วยให้เด็กที่มีสมองบางส่วนถูกทำลายไปและมีระดับการรับรู้น้อยมาก สามารถพัฒนาการรับรู้ดีขึ้นในเวลาต่อมา การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นนี้เป็นเพราะการฟังดนตรีอย่างต่อเนื่อง มีส่วนทำให้คลื่นเสียงไปปลุกเร้าประสาทบางส่วนในสมองให้ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้เทย์เลอร์ยังใช้ดนตรีบำบัดผู้ป่วยที่สมองถูกทำลายและอยู่ในอาการโคม่า พบว่า ผู้ป่วยมีการตอบสนองต่อการรักษาในระดับที่น่าพึงพอใจ (อ้างอิงจาก อุษา สุทธิสาคร, 2545: 108-109)

Schalkwijk (1988: 148) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยศึกษาการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่อง กลุ่มตัวอย่างคือ นักดนตรีบำบัดจำนวน 112 คน จากการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นรายบุคคลเหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์รุนแรง การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างสัมพันธภาพของเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และ การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดแบ่งตามจุดประสงค์ได้ 3 วิธี ได้แก่ กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคจิต กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อแก้ไขทักษะด้านการเคลื่อนไหวและทักษะด้านภาษา และ กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อมุ่งให้เกิดประสบการณ์ในการยอมรับตนเอง ซึ่งวิธีที่ 2 และวิธีที่ 3 ได้รับความนิยมมากกว่าวิธีที่ 1

Akogiounoglou (1991: 336) ได้ศึกษาถึงความสามารถในการรู้ตัวเองและการตอบสนองต่อการฟังในสิ่งเร้าที่คุ้นเคยและสิ่งเร้าที่แปลกใหม่อันได้แก่ สิ่งแวดล้อม เสียงร้องและเสียงดนตรีของเด็กออทิสติกในวัยเรียน จากผลการศึกษาพบว่า เด็กออทิสติกจะตอบสนองโดยการเคลื่อนไหวซึ่งจะเคลื่อนไหวเมื่อมีการเร้าด้วยเสียงดนตรี มากกว่าการเร้าด้วยสิ่งแวดล้อม และเสียงร้องและการตอนสนองจะแตกต่างกันในเด็กออทิสติกที่มีอายุต่างกัน โดยเด็กออทิสติกที่มีอายุน้อยกว่าจะตอบสนองได้ดีกว่าแต่ไม่แตกต่างกันในเด็กออทิสติกที่มีเพศและระดับความบกพร่องแตกต่างกัน

Swanson (1988: 175) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับพัฒนาความสามารถของเด็ก ชื่อ โปรแกรม MTPCA โดยศึกษาถึงผลของ MTPCA ที่มีต่อ

ศักยภาพในตัวบุคคลและการตอบสนองที่ทำให้พัฒนาความสามารถในด้านความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ ทักษะสังคม ทักษะด้านกล้ามเนื้อและทักษะด้านดนตรี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาได้แก่ เด็กออทิสติก เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้จำนวน 7 คน จากชั้นเรียนพิเศษ 2 ชั้นเรียน ผลจากการศึกษาพบว่า หลังจากเด็กได้รับการจัดกิจกรรมดนตรีโปรแกรม MTPCA ทำให้เด็กมีศักยภาพในตัวเองและทำให้มีการพัฒนาความสามารถในทักษะทั้ง 5 ด้าน แตกต่างจากก่อนไม่ได้รับกิจกรรมดนตรีในโปรแกรม MTPCA โดยมีศักยภาพในตัวเองและมีการพัฒนาความสามารถในทักษะทั้ง 5 ด้านสูงขึ้น

Zoller (1991: 272-276) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมดนตรีในการฝึกภาษาพูดในโรงเรียนสอนภาษาพูด โดยศึกษาถึงทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติในการใช้สถานที่และเครื่องมือในการจัดผลจากการศึกษาพบว่า การใช้เพลงและการออกกำลังกายที่ประยุกต์อย่างเหมาะสมกับความบกพร่องของเด็กจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการ การหายใจ การออกเสียง การออกเสียงอย่างชัดเจนและการพัฒนาความเข้าใจรวมทั้งการใช้คำศัพท์อีกด้วย

ต้องจิตต์ จิตดี (2547: 64) ได้ศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน โดยใช้รูปแบบการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ที่ตำบลเทพารักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม การทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 40 นาที ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการรู้จักเวลา ด้านความอดทน อดกลั้น ด้านความเชื่อมั่นในตนเองและด้านความเป็นผู้นำ-ผู้ตามสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สูงขึ้นตลอดช่วงของการจัดกิจกรรม

เรวดี ตัณฑโอภาส (2545) ได้ศึกษาความสามารถทางดนตรีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้จากการฝึกเมโลเดี้ยน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับสติปัญญา 50-70 ไม่มีความพิการซ้ำซ้อน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลประชาสวรรค์ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถทางดนตรีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หลังการฝึกเมโลเดี้ยนมีความสามารถทางดนตรีอยู่ในระดับดีมาก (มัธยฐาน เท่ากับ 32.5 จากคะแนนเต็ม 35 คะแนน)

พัชรา พุ่มพชาติ (2533) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้เสียงดนตรีในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใช้เสียงดนตรีประกอบกับการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 4-5 ปี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนวัดธาตุทอง เขตพระโขนง กรุงเทพมหานครฯ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 2 ห้องเรียนๆ ละ 8 คน ระยะเวลาศึกษา 8 สัปดาห์ๆละ 5 วัน ผลการวิจัยพบว่า เสียงดนตรีสามารถลดพฤติกรรมการก้าวร้าวของเด็กปฐมวัยได้ ทั้งการก้าวร้าวโดยการกระทำ และโดยคำพูด และการใช้เสียงดนตรีประกอบการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ฐูปทอง ศรีทองท้วม (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรีกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ตามแผนการจัดประสบการณ์แบบปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 5-6 ปี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนอนุบาลหนองคาย สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดหนองคาย จำนวน 60 คน ระยะเวลาที่ศึกษา 8 สัปดาห์ๆละ 5 วัน ผลการวิจัยพบว่าความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรีกับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแผนการจัดประสบการณ์แบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุษา สุทธิสาคร (2545: 74-76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอารมณ์ ระหว่างศึกษาที่เรียนดนตรีไทยและไม่ได้เรียนดนตรีไทย โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่เป็นนักศึกษาทุนดนตรีไทยที่ได้เรียนดนตรีไทยมาเป็นเวลา 1-11 ปี จำนวน 24 คน และนักศึกษาปีที่ 1 ทั่วไปที่ไม่ได้เรียนดนตรีไทย จำนวน 333 คน ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เรียนดนตรีไทยมีวุฒิภาวะทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่านักศึกษาทั่วไปที่ไม่ได้เรียนดนตรีไทยอย่างมีนัยสำคัญ $p < .001$

ทยุ เกื้อสกุล (2545) ได้ศึกษาการรู้คิดและอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ ชั้นอนุบาล จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ มีสติปัญญาระหว่าง 50-70 และไม่มีความพิการซ้ำซ้อน อายุ 5-10 ปี ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ในศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 8 คน ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ

4 วัน รวมเวลาทั้งสิ้น 24 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหลังการใช้กิจกรรมทักษะดนตรีมีพฤติกรรมทางการรู้คิดและพฤติกรรมทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรีรัตนา ศรีรัตนฆร (2549) ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ จากการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ มีระดับสติปัญญาระหว่าง 50-70 อายุ 7-12 ปี และไม่มีความพิการซ้ำซ้อน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนบางบัว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 8 คน ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ ในวันอังคาร พุธ พฤหัสบดีและศุกร์ วันละ 40 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ หลังได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น อยู่ในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถพัฒนาระดับอารมณ์ จิตใจ และการกระทำได้สูงขึ้นจากก่อนการทดลอง โดยเฉพาะกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ สามารถพัฒนาพฤติกรรมและระดับอารมณ์ให้เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งพฤติกรรมเป็นเชิงบวกมากขึ้น ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ สามารถปรับสภาพ รักษาระดับ และพัฒนาผู้เรียนให้มีระดับความรู้ พฤติกรรม และทัศนคติให้สูงขึ้นได้

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2530) ได้ศึกษาผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแจงร้อน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน สรุปผลการวิจัยได้ว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการวัดด้วยแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองโดยครู แต่จากการวัดด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

สาระ สุขวราห์ (2532) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการศึกษาแบบกลุ่มทดลอง ในนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อ

การุณย์ สรุปผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน มีความเชื่อมั่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2534) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 โดยสุ่มโรงเรียน 8 กลุ่มโรงเรียน ได้จำนวน 8 โรงเรียน โรงเรียนละ 1 ห้อง ได้ตัวอย่างประชากร จำนวน 352 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกันมีผมสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

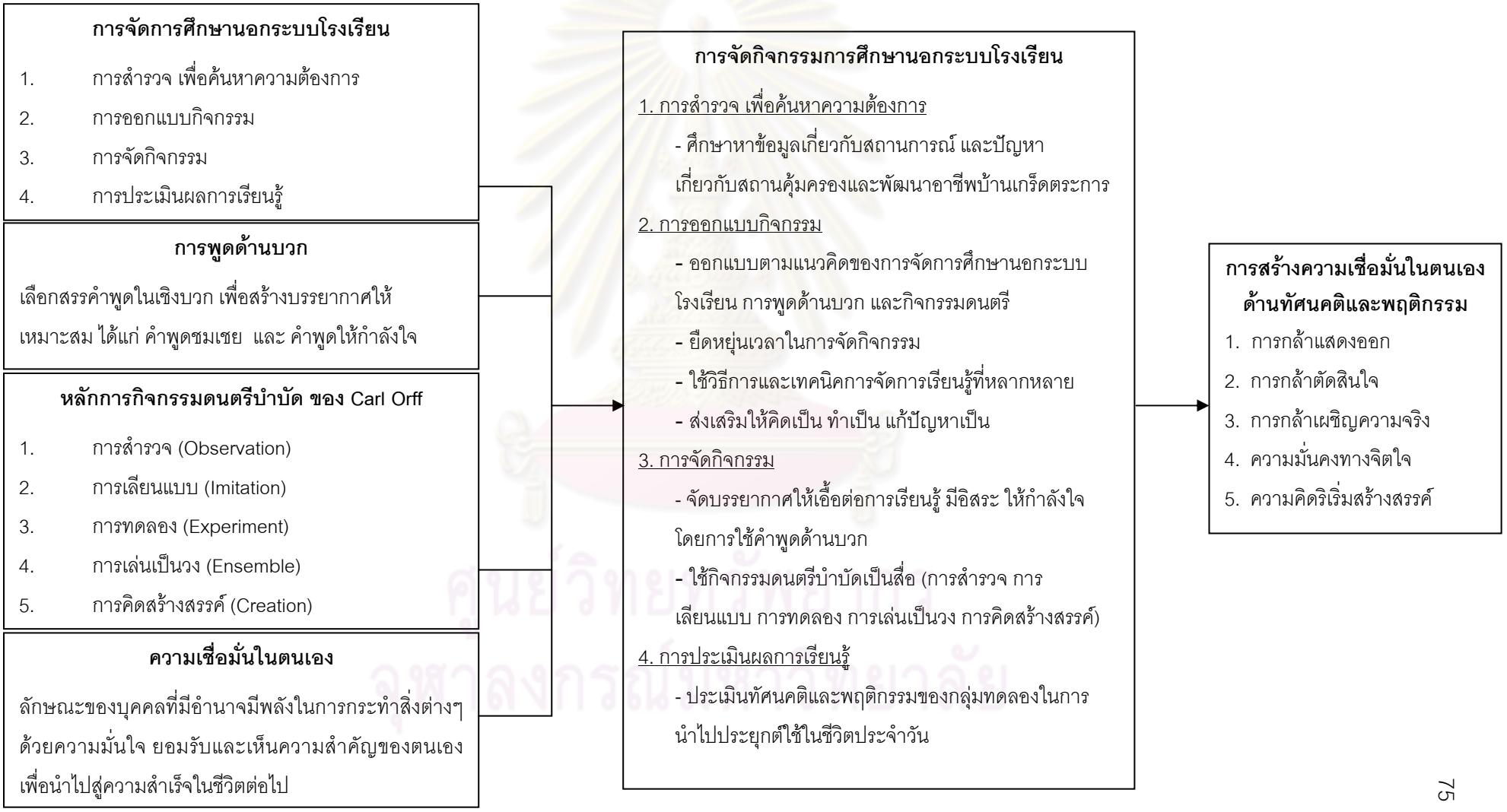
รัฐพล ไผ่งาม (2543) ได้ศึกษาการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัยที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จำนวน 40 คน กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน สรุปการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวแปรที่สำคัญในการทำให้บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่างๆได้ด้วยความกล้า สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ ดังที่ นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2535: 2-4) ยังได้ให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองอีกว่าเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็กและส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และยังเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เกี่ยวข้องความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ซึ่งอยู่ในวัยที่มีพัฒนาการอยู่ในช่วงที่มีความเหมาะสมแก่การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

7. **กรอบแนวคิดในการวิจัย**

“ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ”



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน คือ

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. แนวคิดการพูดด้านบวก
4. แนวคิดกิจกรรมดนตรี
5. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เป็นสตรีอายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี จำนวน 195 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ลัดดา เบญจเตชะ (สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551) ผู้วิจัยใช้ การสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.2 กำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อให้เกิดความคล้ายคลึงกันระหว่าง 2 กลุ่ม ได้จำนวนกลุ่มละ 20 คน

2.2 กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านทัศนคติ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพัฒนาจากของกัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546) และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547) มีรายละเอียดของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองสอดคล้องกับกับบริบทของผู้วิจัย ดังต่อไปนี้

2.2.1.1 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ กัลยา สุรีย์ (2546) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามพฤติกรรมการมีความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ (1) กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น จำนวน 4 ข้อ (2) ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน จำนวน 5 ข้อ (3) จิตใจมั่นคง เปลี่ยนความเชื่อยาก มั่นใจในความคิดของตนเอง จำนวน 3 ข้อ (4) กล้าตัดสินใจ ไม่ลังเลกล้าคิดกล้าทำ จำนวน 5 ข้อ (5) ไม่วิตกกังวล จำนวน 3 ข้อ (6) กล้าเผชิญต่อความจริงจำนวน 3 ข้อ (7) มีจิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ จำนวน 3 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 26 ข้อ

2.2.1.2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ พเยาว์ แก้วตา (2546) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำแนกตามลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ (1) มีจิตใจมั่นคง จำนวน 9 ข้อ (2) กล้าแสดงออก จำนวน 12 ข้อ (3) กล้าตัดสินใจ จำนวน 11 ข้อ (4) กล้าเผชิญความจริง จำนวน 9 ข้อ (5) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 49 ข้อ

2.2.1.3 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ รัศมี เพ็ชรมีศรี (2547) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักศึกษาปีการศึกษา 2546 จำแนกตามลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งเป็น 13 ด้าน ได้แก่ (1) กล้าในการคิด การพูดและ การกระทำ จำนวน 5 ข้อ (2) ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล จำนวน 2 ข้อ (3) รอบคอบ มีแผนงาน จำนวน 2 ข้อ (4) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ จำนวน 2 ข้อ (5) กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย จำนวน 3 ข้อ (6) ชอบแสดงตัว จำนวน 2 ข้อ (7) ไม่วิตกกังวลจนเกินไปจำนวน 5 ข้อ (8) เป็นผู้นำ จำนวน 7 ข้อ (9) รักความยุติธรรม จำนวน 1 ข้อ (10) ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ จำนวน 3 ข้อ (11) ชอบอิสระไม่โอ้อวด จำนวน 1 ข้อ (12) ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ จำนวน 4 ข้อ (13) มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น จำนวน 2 ข้อ รวมทั้งหมด จำนวน 30 ข้อ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และประมวลลักษณะตามแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวซึ่งสอดคล้องกับบริบทที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นเช่นเดียวกับกลุ่มสตรีที่มีอายุ 13 – 18 ปี และข้อคำถามมีลักษณะภาษาใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสม สามารถนำมาปรับใช้และพัฒนาข้อคำถามโดยครอบคลุมองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง ได้ข้อคำถามจำนวน 44 ข้อจำแนกได้ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ

ด้านการกล้าเผชิญความจริง ด้านความมั่นคงทางจิตใจและ ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

โดยแยกจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ข้อ 5,10,11,18,32,36,37,39,40,43 รวม 10 ข้อ
2. ด้านการกล้าตัดสินใจ ได้แก่ข้อ 2,7,12,13,15,19,21,27 รวม 8 ข้อ
3. ด้านการกล้าเผชิญความจริง ได้แก่ข้อ 3,6,8,22,24,25,30,34,38,42,44 รวม 11 ข้อ
4. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ได้แก่ข้อ 4,9,14,28,29,33,35,41 รวม 8 ข้อ
5. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ข้อ 1,16,17,20,23,26,31 รวม 7 ข้อ

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติในการวิจัยทั้ง 44 ข้อ ประกอบด้วยข้อที่มีความหมายเป็นบวก จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ 1,2,6,8,10,16,18,20,23,24,26,27,30,31,34,37 และข้อความที่มีความหมายด้านลบ จำนวน 28 ข้อ ได้แก่ 3,4,5,7,9,11,12,13,14,15,17,19,21,22,25,28,29,32,33,35,36,38,39,40,41,42,43,44

วิธีการตอบและการให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านในแต่ละข้อ ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวให้ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ ตอบทีละข้อทั้งหมด 44 ข้อ ดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบให้คะแนนตรงกันข้ามดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 5 คะแนน

ค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้แต่ละข้อ มีจุดทศนิยม 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มาก
2.50-3.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	ปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อย
0.50-1.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อยที่สุด

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546)และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบจากหนังสือ วารสารและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ มีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาจากการจัดกิจกรรมซึ่งมีใช้ในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองของก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มสตรี

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อดูความเหมาะสมถูกต้อง และนำแบบทดสอบมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจความตรงตามเนื้อหาโดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษาและข้อคำถาม ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ ค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป (มีผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยจำนวน 3 ใน 5 ท่านขึ้นไป) พบว่ามีข้อคำถามที่สอดคล้องทั้งหมด 40 ข้อ และไม่สอดคล้อง 4 ข้อ ดังนั้นจึงปรับแบบสอบถามให้เหลือทั้งหมด 40 ข้อ จาก 44 ข้อ ดังแสดงตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ของเรื่องเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรี เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	IOC	ข้อความที่ได้รับการแก้ไข
1	ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่ๆเสมอ	1.0	
2	ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย	1.0	
3	ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้	0.8	
4	ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆเสมอ	0.8	

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ของเรื่องเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรี เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	IOC	ข้อความที่ได้รับการแก้ไข
5	ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมากๆ	1.0	
6	เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	1.0	
7	ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง	0.8	
8	ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด	1.0	
9	ฉันรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุข	0.8	ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ
10	ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ	1.0	
11	ฉันจะหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องทำอะไร ต่อหน้าคนอื่น	0.4	ตัดข้อคำถามนี้ออกตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
12	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยาก	0.8	
13	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง	0.8	
14	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	0.8	
15	ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง	0.8	
16	ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกๆใหม่ๆ	1.0	
17	ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน	0.8	
18	เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข	0.8	
19	ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา	0.8	
20	ฉันเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ	1.0	
21	ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน	0.8	
22	ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา	0.8	
23	ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง	1.0	

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ของเรื่องเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรี เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	IOC	ข้อความที่ได้รับการแก้ไข
24	ฉันยอมรับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามต้องการได้	1.0	
25	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง	0.8	
26	ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง	0.8	
27	ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ	1.0	
28	ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น	0.8	
29	เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง	1.0	
30	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	1.0	
31	เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้	1.0	
32	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย	0.8	
33	เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก	0.8	
34	เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ	1.0	
35	ฉันชอบเปลี่ยนแผนที่ได้ฉันวางไว้บ่อยๆ	0.4	ตัดข้อคำถามนี้ออกตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
36	ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก	1.0	
37	ฉันชอบทำงานร่วมกับคนอื่น	0.4	ตัดข้อคำถามนี้ออกตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
38	ฉันจะทุกข์ร้อนเมื่อมีคนวิจารณ์ฉัน	0.6	ฉันจะไม่สบายใจเมื่อมีคนวิจารณ์ฉัน
39	ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง	0.8	
40	เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร	0.8	

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ของเรื่องเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรี เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	IOC	ข้อความที่ได้รับการแก้ไข
41	เมื่อมีคนจ้องฉันมากๆ ฉันก็ไม่หวั่นไหว	1.0	
42	ฉันชอบคิดเข้าข้างตัวเอง แม้ว่าฉันจะทำผิดก็ตาม	0.4	ตัดข้อคำถามนี้ออกตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
43	ฉันจะอุ่นใจถ้ามีคนรู้จักอยู่ใกล้ๆ	0.6	เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ๆ ฉันจะรู้สึกกลัว
44	ฉันกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง	0.6	ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง

สรุปผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่า มี ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ที่ผ่านเกณฑ์ รวม 40 ข้อ มีดังนี้

IOC เท่ากับ 1.0 มีจำนวน 17 ข้อ

IOC เท่ากับ 0.8 มีจำนวน 20 ข้อ

IOC เท่ากับ 0.6 มีจำนวน 3 ข้อ

โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน จาก 5 ท่าน เห็นว่าเครื่องมือมีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล และอีก 1 ท่าน เห็นว่า ควรมีการปรับการใช้ภาษาบ้างเล็กน้อยเพื่อความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติที่ผ่านการปรับปรุงให้สอดคล้องกับ กลุ่มตัวอย่างไปหาความเที่ยงทั้งฉบับ โดยนำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และ มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่ 7 มกราคม 2551 จากนั้นเมื่อได้ข้อมูล จึงใช้สูตรการหาความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เท่ากับ 0.758

2.2.2 **แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม** ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยครอบคลุมองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้านได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านการกล้าเผชิญความจริง ด้านความมั่นคงทางจิตใจ และด้านความคิดริเริ่ม

สร้างสรรค์ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแบบสังเกตนี้ให้ผู้จัดกิจกรรม และเจ้าหน้าที่จากสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการสังเกตและให้คะแนน ให้ผู้สังเกตสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน แล้วเลือกตอบลงในช่องให้ตรงกับความรู้สึกของผู้สังเกต และลงชื่อผู้สังเกต หน้าที่ เวลา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ดีมาก = 4 มีพฤติกรรมที่แสดงออกชัดเจน ไม่วิตกกังวล กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับฟังความคิดเห็น แสดงออกด้วยความมั่นใจ (90% ขึ้นไป)

ดี = 3 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 70% (70 – 89%)

ปานกลาง = 2 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 50% (50 – 69%)

ปรับปรุง = 1 เข้าร่วมกิจกรรม แต่มีการแสดงออกน้อย วิตกกังวล ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ต่อต้านความคิดผู้อื่น ไม่มั่นใจ (ต่ำกว่า 49%)

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546)และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสังเกตจากหนังสือ วารสารและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมโดยมีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาจากการจัดกิจกรรมซึ่งมีใช้ในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มสตรี

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อดูความเหมาะสมถูกต้อง และนำแบบทดสอบมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจความตรงตามเนื้อหา โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษาและข้อคำถาม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน จาก 5 ท่าน เห็นว่าเครื่องมือมีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล และอีก 1 ท่าน เห็นว่า ควรมีการปรับการใช้ภาษาบ้างเล็กน้อยเพื่อความเหมาะสม ผู้วิจัยจึง

ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

2.2.3 **กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมตามกรอบแนวคิดการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

2.2.3.1 การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ และปัญหา เกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทั้งจากการศึกษาข่าวสาร การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ และการสังเกตการณ์ในชั้นเรียนที่อาคารเรียน ชั้น 2 ณ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

2.2.3.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามหลักการ ได้แก่ หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ การพูดด้านบวก การกิจกรรมดนตรีบำบัด ของคาร์ล ออร์ฟ และแนวคิดความเชื่อมั่นในตนเองจากการสังเคราะห์ 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.2.3.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) ก่อนเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้เรียนทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมตามแนวคิดของกิจกรรมดนตรี เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ เป็นต้น ประมาณ 5 นาที

2) ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการเดี่ยวและกลุ่ม ด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ ประมาณ 100 นาที

3) จบกิจกรรมด้วยการสรุปเนื้อหากิจกรรม ประมาณ 15 นาที

2.2.3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่และผู้ช่วยทำการวิจัยที่ทำการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

มีขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมมีดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546) และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2. กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยนำองค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยได้ศึกษาไปในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์

ในการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้ง 5 ด้าน โดยอยู่ในส่วนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัด

3. สร้างแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการเสริมพลังอำนาจและกิจกรรมดนตรีเพื่อให้กลุ่มสตรีที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองครอบคลุมลักษณะบ่งชี้ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 11 แผน ดังนี้

ตารางที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
1. การกล้าแสดงออก	ก้าวแรก	1. ผู้เรียนสามารถคิดท่าทางประจำตัว 2. ผู้เรียนออกแบบและแสดงจังหวะด้วยตนเองได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เป็นการละลายพฤติกรรม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องจังหวะ ด้วยการตบมือและตกตัก
	เคาะๆเว้นๆ	1. ผู้เรียนสามารถเขียนสัญลักษณ์ของการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้ 3. ผู้เรียนสามารถแสดงให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่มให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การตบมือและการตบตัก
	ขึ้นๆลงๆ	1. ผู้เรียนสามารถแยกแยะเสียงสูง ต่ำ ดัง เบา ช้า เร็วได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการอำนวยเพลงให้เพื่อนทำตามได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องความสูง-ต่ำ ความดัง-เบา ความช้า-เร็ว และสามารถออกแบบการอำนวยการเพลงด้วยตนเอง

ตารางที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
2. การกล้าตัดสินใจ	เรียบเรียงอารมณ์	1. ผู้เรียนสามารถบรรยายลักษณะของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถวาดภาพตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 3. ผู้เรียนสามารถบอกเล่าภาพที่วาดให้ผู้สอนและเพื่อนฟังได้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักอารมณ์ของดนตรีด้วยการแสดงความคิดเห็น การวาดภาพ และการเคลื่อนไหว
	อวัยวะบรรเลง	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้าได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวทั้งการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้าให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม และ การทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้า และสามารถแสดงได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
3. การกล้าเผชิญความจริง	ดนตรีประดิษฐ์	1. ผู้เรียนสามารถแสดงการเลียนเสียงเครื่องดนตรีไทยได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงเครื่องดนตรีประดิษฐ์ให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม โดยสามารถเลียนแบบเครื่องดนตรีไทยอย่าง ง่ายได้ และสามารถออกแบบเสียงจากสิ่งของที่มอบให้ โดยสามารถดัดแปลงแล้วนำมาแสดงได้ ซึ่งสิ่งที่แสดงแล้วอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่หวังซึ่งต้องกล้าเผชิญกับความเป็นจริง
	เกมกระจก	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถเคลื่อนไหวโดยให้เพื่อนเลียนแบบได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม ด้วยกิจกรรมการออกแบบและเลียนแบบโดยสอนให้รู้จักการกล้าเผชิญความจริงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
	คนครบเครื่อง	1. ผู้เรียนสามารถสร้างเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงดนตรีโดยใช้ความรู้ด้านดนตรีเดิมและอุปกรณ์ที่ผู้สอนมอบให้	การใช้กระบวนการกลุ่ม ด้วยการใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะบูรณาการให้เข้ากับการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า โดยแสดงเป็นผลงาน
4. ความมั่นคงทางจิตใจ	ดนตรีสู่จิตใจ	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวตามเพลงที่ได้ยินได้ 2. ผู้เรียนสามารถบรรยายความรู้สึกหลังจากฟังเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์จากความรู้สึก โดยโยงเข้ากับประสบการณ์ของตัวเอง

ตารางที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
4. ความมั่นคงทางจิตใจ	เพลงชีวิต	1. ผู้เรียนสามารถแต่งเรื่องที่ต้องการจะบอกเล่าให้เพื่อนฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงจังหวะการเล่าเรื่องด้วยตนเองได้ 3. ผู้เรียนสามารถออกแบบทำนองและนำเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการผสมผสานระหว่างทำนองและเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคลและ กระบวนการกลุ่ม โดยนำเรื่องที่แต่งออกมาใช้ในการใส่จังหวะและทำนองแล้วแสดงออกเป็นผลงาน
5. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ย้อนรอย	1. ผู้เรียนสามารถแสดงเนื้อหาที่ผู้สอนได้นำเสนอไปตั้งแต่กิจกรรม 1-10 ได้	เป็นการทบทวนเรื่องที่ได้ให้ความรู้ไปตั้งแต่กิจกรรมแรก และเริ่มให้เตรียมการแสดง

4. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity): ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบแนวคิดการพูดเชิงบวกและกิจกรรมดนตรีเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับกลุ่มสตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรม และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมดนตรี

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของวัตถุประสงค์และตัวกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เห็นว่าแผนกิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

จากการปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์ทางด้านการจัดกิจกรรมดนตรี คือ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2550) ได้กล่าวไว้ว่าการจัดกิจกรรมภายใน 3 สัปดาห์จะสามารถเสริมสร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้ นอกจากนี้จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยส่วนใหญ่จะกำหนดระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยมีทั้ง 2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ 6 สัปดาห์ เป็นต้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า การวิจัยครั้งนี้กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง สำหรับกลุ่มทดลองให้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลาต่อเนื่อง 5 วัน ในวันจันทร์ ถึง ศุกร์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ รวมระยะเวลา 30 ชั่วโมง และจัดกิจกรรมจำนวน 11 กิจกรรม และด้วยระยะเวลาที่ต่อเนื่อง เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่มากและน้อยเกินไป และสามารถช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สูงขึ้น

แม้ยังไม่มีมาตรฐานที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ในการกำหนดระยะเวลา หรือจำนวนกิจกรรม แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือจะต้องคำนึงถึงก็คือ ลักษณะของเยาวชนที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ กล่าวคือ ครูหรือ ผู้ที่นำไปใช้จะต้องเข้าใจธรรมชาติของ เด็กแต่ละวัยว่าเป็นอย่างไร เพราะเด็กในวัยที่แตกต่างกันจะมีช่วยความสนใจในเรื่องหนึ่งๆไม่เท่ากัน ช่วงเวลาในการฝึกที่สั้นเกินไปก็อาจจะไม่ช่วยทำให้เกิดผลใดๆตามมา ขณะเดียวกันช่วงเวลาในการฝึกที่ยาวเกินไปก็อาจจะไม่ใช่เรื่องดี เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายซึ่งส่งผลต่อการทดลองที่ปรากฏออกมาด้วยเช่นเดียวกัน (รัชนี สุวะมาตย์, 2544)

โดยเนื้อหากิจกรรมที่ใช้จัดเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ด้วย กิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมซึ่งกันและกัน ให้กลุ่มสตรีเกิดการเรียนรู้และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ผู้จัดกิจกรรมจึงมีหน้าที่โดยตรงในการจัดกิจกรรมให้สนุกและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มากขณะทำกิจกรรม ผู้จัดเป็นทั้งผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าสนใจ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟเน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพูดด้านบวกเพราะการพูดด้านบวกนั้น ทำให้กลุ่มสตรีมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ในที่นี้ได้แก่ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์ เป็นการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ บูรณาการและการเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องราวในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ และแนวทางแก้ไขปัญหา ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการโดยสนับสนุนจากผู้สอนในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียน จะเป็นการชม การให้กำลังใจด้วยคำพูดด้านบวก เป็นคำพูด

ที่เลือกสรรให้เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกชื่นชมในคุณค่ามีความสามารถ ได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่อง ได้รับการชมเชย ได้รับความสำเร็จ ได้รับความสนุกสนาน และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ ได้รับคำชมเชยและรอยยิ้ม การให้ความสำคัญและการให้กำลังใจจากผู้จัดกิจกรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการจัดกิจกรรม ดังนั้นกิจกรรมที่จัดจะใช้การพูดด้านบวก และกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ จึงมีความเหมาะสมในการนำไปจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้

2.3 การทดลองใช้กิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยส่งหนังสือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ถึงผู้อำนวยการ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

2. ผู้วิจัยได้ทำการวัดความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในวันที่ 7 ถึง 10 มกราคม 2551 วันที่ 14 ถึง 17 มกราคม 2551 วันที่ 21 ถึง 24 มกราคม 2551 และวันที่ 28 ถึง 30 มกราคม 2551 รวมเป็นเวลา 15 วัน รวมเป็นเวลาประมาณ 30 ชั่วโมง ณ อาคารเรียนชั้น 2 สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์การเรียนการสอน การดำเนินการจัดกิจกรรม การประเมินผล ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

4. ผู้วิจัยเป็นดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการทำวิจัย จำนวน 2 คน ทำหน้าที่ถ่ายภาพนิ่งและถ่ายภาพเคลื่อนไหว พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองและอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งรายบุคคล และรายกลุ่มกรณีแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม โดยผู้ช่วยในการทำวิจัยได้มาเข้าร่วม 10 กิจกรรม จากทั้งหมด 11 กิจกรรม รายละเอียดของขั้นตอนของกิจกรรม มีดังนี้

4.1 ก่อนเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้เรียนทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมตามแนวคิดของกิจกรรมดนตรี เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ เป็นต้น ประมาณ 5 นาที

4.2 ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการเดี่ยวและกลุ่มด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ ประมาณ 100 นาที โดยมีการชม การให้กำลังใจ ผู้วิจัยสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” ทุกครั้ง รู้จักพูดคำ “ขอบคุณค่ะ” “ขอโทษค่ะ” ตามกาลเทศะ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ

เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจ ในระหว่างกิจกรรม ผู้วิจัยได้เน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เลือกเรื่องที่เล่า เพลงที่ร้อง และเนื้อเพลงที่แต่งให้เพื่อนร่วมชั้นได้ฟัง/ชม เป็นในเชิงบวก สร้างสรรค์ และมีประโยชน์แก่เพื่อนร่วมชั้นมากที่สุด ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 11 แผน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ก้าวแรก
กิจกรรมที่ 2 เคาะๆเว้นๆ
กิจกรรมที่ 3 ขึ้นๆลงๆ
กิจกรรมที่ 4 เรียบเรียงอารมณ์
กิจกรรมที่ 5 อวัยวะบรรเลง
กิจกรรมที่ 6 ดนตรีประดิษฐ์
กิจกรรมที่ 7 เกมกระจก
กิจกรรมที่ 8 คนคบเครื่อง
กิจกรรมที่ 9 ดนตรีสู่จิตใจ
กิจกรรมที่ 10 เพลงชีวิต
กิจกรรมที่ 11 ย้อนรอย

4.3 จบกิจกรรมด้วยการสรุปเนื้อหากิจกรรม ประมาณ 15 นาที

5. ผู้วิจัยใช้ผลงานการแสดงที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมและวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากแต่ละกิจกรรม

6. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

7. แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ แบ่งตามระดับความถี่ โดยกำหนดค่าคะแนนดังต่อไปนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้แต่ละข้อ มีจุดทศนิยม 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มาก
2.50-3.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	ปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อย
0.50-1.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อยที่สุด

สามารถสรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการ

ช่วงเดือน	สัปดาห์ที่	การดำเนินการ	ผู้ที่เกี่ยวข้อง
พฤศจิกายน 2550	1 - 2	- ผู้วิจัยติดต่อทำจดหมายจากสำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา - ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม และแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ - ผู้วิจัยนำเครื่องมือให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม	- สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - ผู้ทรงคุณวุฒิ (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ - อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
พฤศจิกายน 2550	3 – 4	- ผู้วิจัยส่งสรุปเนื้อหาวิทยานิพนธ์ เครื่องมือและคำร้องขอความร่วมมือเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ	- ผู้ทรงคุณวุฒิ
ธันวาคม 2550	1 – 2	- ผู้วิจัยได้รับเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ และแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ - ผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม	- ผู้ทรงคุณวุฒิ - อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการ

ช่วงเดือน	สัปดาห์ที่	การดำเนินการ	ผู้ที่เกี่ยวข้อง
ธันวาคม 2550	3	- ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับกลุ่มที่จะทดลองจริง ที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ - ผู้วิจัยติดต่อขอจดหมายจากสำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอทดลองใช้เครื่องมือวิจัยในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ	- สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ - กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มสตรีสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
ธันวาคม 2550	4	- ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบหาความเที่ยงของเครื่องมือ - ผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม	- อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
มกราคม 2551	1 – 4	- ผู้วิจัยนำจดหมายขอทดลองใช้เครื่องมือวิจัยไปให้กับหน่วยงานสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ - ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ	- สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ - กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มสตรีสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
กุมภาพันธ์ 2551	1 – 2	- ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	- กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มสตรีสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการ

ช่วงเดือน	สัปดาห์ที่	การดำเนินการ	ผู้ที่เกี่ยวข้อง
กุมภาพันธ์ 2551 ถึง มีนาคม 2551	3 - 4 1 – 2	- ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ - ผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม	- อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for window) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำผลที่ได้มาแจกแจงหาความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอข้อมูลในตารางประกอบความเรียง

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์ในการประเมินคือ

4.50-5.00	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มาก
2.50-3.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	ปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อย
0.50-1.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อยที่สุด

2.นำผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมาเปรียบเทียบ โดยหาค่า (t-test dependent) นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

3.เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยหลังจากการแสดงใหญ่แล้วทั้งก่อนการทดลองกับหลังการทดลองโดยใช้ t-independent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติทั้งก่อนทดลองและหลังการทดลอง ของผู้เรียนทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยมีสูตรดังนี้

สูตรหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (ประคอง กรรณสูตร,2525)

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ $\bar{x}$ แทนค่าเฉลี่ย

fx แทนผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

N แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

สูตรหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) (สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2536)

$$\text{S.D} = \sqrt{\frac{N\sum fX^2 - (\sum fX)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X แทนคะแนนที่กำหนดตามสเกล

f แทนจำนวนผู้ตอบแต่ละข้อคำถาม

N แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

2. การตรวจสอบความเที่ยงสูตรการหาความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) อ้างใน (เอกวิทย์ แก้วประดิษย์, 2537) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2}\right)$$

เมื่อ α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง

k คือ จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม

σ_i^2 คือ ค่าความแปรปรวนรายข้อของแบบสอบถาม

σ_t^2 คือ ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. การทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียนโดยเครื่องมือที่ใช้วัดได้แก่ แบบสอบถาม

ใช้สถิติ ที (t-test) (สุวัฒนา อุทัยรัตน์,2536) ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$t = \frac{\overline{x_1} - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right]}}$$

, df = $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ t แทนค่าอัตราส่วน

$\overline{X_1}$ แทนค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง

$\overline{X_2}$ แทนค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุม

S_1^2 แทนความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 แทนความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

n_1 แทนขนาดของกลุ่มทดลอง

n_2 แทนขนาดของกลุ่มควบคุม

df แทนค่าขั้นแห่งความเป็นอิสระ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

2. ผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

2.3 เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

1. ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ได้ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบกิจกรรม ดังนี้

ผลการตรวจสอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เห็นว่า มีความเหมาะสม และผลการตรวจสอบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เห็นว่า มีความเหมาะสม

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

1. การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ และปัญหา เกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทั้งจากการศึกษาข่าวสาร การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ และการสังเกตการณ์ในชั้นเรียนที่อาคารเรียน ชั้น 2 ณ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทำให้ทราบถึงความต้องการ เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการออกแบบกิจกรรมต่อไป

2. การออกแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามหลักการ ดังต่อไปนี้

2.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

2.1.1 ใช้หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ที่จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียน ตลอดจนกระตุ้นและเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัด ให้กำลังใจ ให้คำชมเชยแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ยังใช้หลักการยืดหยุ่นเวลาในการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่มกรณีจัดกิจกรรมกลุ่ม

2.1.2 ใช้คำพูดด้านบวก เลือกสรรคำพูดในเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม ได้แก่ คำพูดชมเชย และ คำพูดให้กำลังใจ

2.1.3 ใช้หลักการกิจกรรมดนตรีบำบัด ของคาร์ล ออร์ฟ ซึ่งประกอบไปด้วยการสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์

2.1.4 ความเชื่อมั่นในตนเองจากการสังเคราะห์ 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. การจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีขั้นตอนดังนี้

3.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง แนวคิดการพูดด้านบวก แนวคิดกิจกรรมดนตรี ข้อมูลเกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน กิจกรรมดนตรี และองค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสได้สังเกต ได้ทดลองปฏิบัติและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ

2) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม

3.3 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดกิจกรรมได้ โดยอาสาสมัครอย่างเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

3.4 ปฐมนิเทศ โดยการให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.5 จัดกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย

1) หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน จัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียน กระตุ้นและเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัด นอกจากนี้ยังเป็นการให้กำลังใจ ให้คำชมเชย แก่ผู้เรียน โดยใช้คำพูดด้านบวก เลือกสรรคำพูดในเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เหมาะสม ได้แก่ คำพูดชมเชย และคำพูดให้กำลังใจ

2) หลักการกิจกรรมดนตรีของคาร์ล ออร์ฟ ซึ่งประกอบไปด้วย การสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์

ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยมีการชม การให้กำลังใจ รวมทั้งสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” ทุกครั้ง รู้จักพูดคำ “ขอบคุณค่ะ” “ขอโทษค่ะ” ตามกาลเทศะ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจ ในระหว่างกิจกรรม ผู้วิจัยได้เน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เลือกเรื่องที่เล่า เพลงที่ร้อง และเนื้อเพลงที่แต่งให้เพื่อนร่วมชั้นได้ฟัง/ชม เป็นในเชิงบวก สร้างสรรค์และมีประโยชน์แก่เพื่อนร่วมชั้นมากที่สุด ผู้วิจัยเป็นดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการทำวิจัย ทำหน้าที่ถ่ายภาพนิ่งและถ่ายภาพเคลื่อนไหว พร้อมทั้งสังเกตการณ์และอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งรายบุคคล และรายกลุ่มกรณีแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

4. การประเมินผลการเรียนรู้

ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม มี 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่และผู้ช่วยทำการวิจัยที่ทำการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

แผนกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ อุปกรณ์ เวลา ขั้นตอน และการประเมินผล โดยกิจกรรมที่จัดใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

1. ก่อนเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้เรียนทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมตามแนวคิดของกิจกรรมดนตรี เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบเป็นต้น ประมาณ 5 นาที

2. ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการเดี่ยวและกลุ่มด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ ประมาณ 100 นาที โดยมีการชม การให้กำลังใจ ผู้วิจัยสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำ

ลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” ทุกครั้ง รู้จักพูดคำ “ขอบคุณค่ะ” “ขอโทษค่ะ” ตามกาลเทศะ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจ ในระหว่างกิจกรรม ผู้วิจัยได้เน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เลือกเรื่องที่เล่า เพลงที่ร้อง และเนื้อเพลงที่แต่งให้เพื่อนร่วมชั้นได้ฟัง/ชม เป็นในเชิงบวก สร้างสรรค์และมีประโยชน์แก่เพื่อนร่วมชั้นมากที่สุด พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามได้บ้าง แต่มีบางครั้งที่ลืมและไม่ได้ปฏิบัติตาม โดยมีแผนการจัดกิจกรรม 11 แผน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ก้าวแรก
กิจกรรมที่ 2 เคาะๆเว้นๆ
กิจกรรมที่ 3 ขึ้นๆลงๆ
กิจกรรมที่ 4 เรียบเรียงอารมณ์
กิจกรรมที่ 5 อวัยวะบรรเลง
กิจกรรมที่ 6 ดนตรีประดิษฐ์
กิจกรรมที่ 7 เกมกระจก
กิจกรรมที่ 8 คนคบเครื่อง
กิจกรรมที่ 9 ดนตรีสู่จิตใจ
กิจกรรมที่ 10 เพลงชีวิต
กิจกรรมที่ 11 ย้อนรอย

3. จบกิจกรรมด้วยการสรุปเนื้อหากิจกรรม พูดชมและให้กำลังใจ ประมาณ 15 นาที

ผลจากการนำกิจกรรมไปใช้พบว่า มีบางครั้งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่พอใจกับการแบ่งกลุ่ม แสดงออกทางสีหน้า และผู้เข้าร่วมกิจกรรมติดธุระต้องเข้าร่วมในกิจกรรมอื่น ซึ่งผู้วิจัยได้มีการพูดชม และให้กำลังใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีลักษณะสงบมากขึ้น

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 11 กิจกรรมข้างต้น โดยเนื้อหาทั้งหมดของกิจกรรม ใช้หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และหลักการกิจกรรมดนตรี ของคาร์ล ออร์ฟ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการตรวจสอบแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เห็นว่ามีความเหมาะสม แสดงตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
1. การกล้าแสดงออก	ก้าวแรก	1. ผู้เรียนสามารถคิดท่าทางประจำตัว 2. ผู้เรียนออกแบบและแสดงจังหวะด้วยตนเองได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เป็นการละลายพฤติกรรม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องจังหวะ ด้วยการตบมือและตกตัก	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	เคาะๆ เว้นๆ	1. ผู้เรียนสามารถเขียนสัญลักษณ์ของการตบมือ ตบตัก และตัวหยุดได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้ 3. ผู้เรียนสามารถแสดงให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่มให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การตบมือและการตบตัก	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	ขึ้นๆลงๆ	1. ผู้เรียนสามารถแยกแยะเสียงสูง ต่ำ ดัง เบา ช้า เร็ว ได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการอำนวยเพลงให้เพื่อนทำตามได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องความสูง-ต่ำ ความดัง-เบา ความช้า-เร็ว และสามารถออกแบบการอำนวยการเพลงด้วยตนเอง	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

ตารางที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
2. การกล้าตัดสินใจ	เรียบเรียงอารมณ์	1. ผู้เรียนสามารถบรรยายลักษณะของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถวาดภาพตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 3. ผู้เรียนสามารถบอกเล่าภาพที่วาดให้ผู้สอนและเพื่อนฟังได้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อนไหวตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักอารมณ์ของดนตรีด้วยการแสดงความคิดเห็น การวาดภาพ และการเคลื่อนไหว	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	อวัยวะบรรเลง	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้าได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อนไหวทั้งการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้าให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม และ การทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้า และสามารถแสดงได้	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

ตารางที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
3. การกล้าเผชิญความจริง	ดนตรีประดิษฐ์	1. ผู้เรียนสามารถแสดงการเลียนเสียงเครื่องดนตรีไทยได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงเครื่องดนตรีประดิษฐ์ให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่มโดยสามารถเลียนแบบเครื่องดนตรีไทยอย่าง ง่ายได้ และสามารถออกแบบเสียงจากสิ่งของที่มอบให้โดยสามารถดัดแปลงแล้วนำมาแสดงได้ ซึ่งสิ่งที่แสดงแล้วอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่หวังซึ่งต้องกล้าเผชิญกับความเป็นจริง	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	เกมกระจก	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถเคลื่อนไหวโดยให้เพื่อนเลียนแบบได้	การใช้กระบวนการกลุ่มด้วยกิจกรรมการออกแบบและเลียนแบบโดยสอนให้รู้จักการกล้าเผชิญความจริงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	คนครบเครื่อง	1. ผู้เรียนสามารถสร้างเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงดนตรีโดยใช้ความรู้ด้านดนตรีเดิมและอุปกรณ์ที่ผู้สอนมอบให้	การใช้กระบวนการกลุ่มด้วยการใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะบูรณาการให้เข้ากับการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า โดยแสดงเป็นผลงาน	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

ตารางที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
4. ความมั่นคงทางจิตใจ	ดนตรีสู่จิตใจ	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวตามเพลงที่ได้ยินได้ 2. ผู้เรียนสามารถบรรยายความรู้สึกหลังจากฟังเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้การแสดงความคิดเห็นการวิเคราะห์จากความรู้สึก โดยโยงเข้ากับประสบการณ์ของตัวเอง	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
	เพลงชีวิต	1. ผู้เรียนสามารถแต่งเรื่องที่ต้องการจะบอกเล่าให้เพื่อนฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงจังหวะการเล่าเรื่องด้วยตนเองได้ 3. ผู้เรียนสามารถออกแบบทำนองและนำเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการผสมผสานระหว่างทำนองและเรื่องราวที่ได้แต่งไว้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม โดยนำเรื่องที่แต่งออกมาใช้ในการใส่จังหวะและทำนองแล้วแสดงออกเป็นผลงาน	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม
5. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ย้อนรอย	1. ผู้เรียนสามารถแสดงเนื้อหาที่ผู้สอนได้นำเสนอไปตั้งแต่กิจกรรมที่ 1-10 ได้	เป็นการทบทวนเรื่องที่ได้ให้ความรู้ไปตั้งแต่กิจกรรมแรก และเริ่มให้เตรียมการแสดง	- สอดคล้องและเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่เสมอ	3.00	1.41	2.75	1.37	-.567	.57
2. ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย	3.35	1.31	3.55	1.00	.543	.59
3. ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้	3.00	1.40	3.00	1.34	-.116	.91
4. ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยเสมอ	2.90	1.37	3.00	1.12	.252	.80
5. ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก	2.45	1.32	2.80	1.36	.826	.41
6. เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	4.00	1.38	4.05	1.05	.129	.90
7. ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง	3.35	.99	3.50	1.10	.454	.65
8. ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด	4.00	1.08	4.10	.91	.317	.75
9. ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ	2.45	1.23	2.60	1.35	.366	.72
10. ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ	3.40	1.19	3.60	1.14	.543	.59
11. ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานที่ยาก	3.25	1.07	2.85	.99	-1.228	.23
12. ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง	3.20	1.58	3.35	1.04	.355	.72
13. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.00	1.38	3.70	1.34	1.629	.11

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
14. ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง	3.45	1.05	3.45	1.43	.000	1.00
15. ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกใหม่	3.40	1.54	3.75	1.07	.836	.41
16. ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน	2.20	1.36	1.60	1.00	-1.592	.12
17. เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข	4.10	1.25	4.40	1.23	.764	.45
18. ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา	3.60	1.39	3.25	1.21	-.849	.40
19. ฉันรู้สึกเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ	2.85	1.23	3.80	1.01	2.680	.01*
20. ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน	3.40	1.10	3.30	1.38	-.254	.80
21. ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.70	1.38	3.45	1.28	-.595	.56
22. ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง	3.70	1.30	3.75	.97	.138	.89
23. ฉันยอมรับความพลาดหวังได้	3.45	1.00	3.25	1.12	-.597	.55
24. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง	3.20	1.00	2.95	1.19	-.717	.48
25. ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง	3.25	1.29	3.90	1.02	1.765	.09
26. ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ	3.05	1.57	3.80	1.06	1.771	.09
27. ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น	3.50	1.28	3.00	1.38	-1.191	.24
28. เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง	2.90	1.41	1.80	.62	-3.197	.00*
29. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	3.50	1.00	3.70	1.03	.623	.54
30. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้	3.55	1.32	3.65	.93	.277	.78
31. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย	2.40	1.27	2.35	1.31	-.122	.90
32. เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก	2.50	1.36	2.80	1.11	.767	.45

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
33. เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ	3.15	1.27	3.85	1.04	1.909	.06
34. ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก	2.55	1.40	2.60	1.27	.118	.91
35. ฉันจะไม่สบายใจเมื่อถูกวิจารณ์	2.90	1.33	2.60	1.10	-.777	.44
36. ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง	3.20	1.54	3.05	1.36	-.327	.75
37. เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร	2.85	1.31	3.10	1.17	.638	.53
38. แม้มีคนจ้องฉันมาก ฉันก็ไม่หวั่นไหว	3.45	1.10	3.00	1.08	-1.308	.20
39. เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ ฉันจะรู้สึกกลัว	1.75	.91	1.85	1.18	.300	.77
40. ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง	3.00	1.56	2.45	1.00	-1.330	.19
รวม	**125.95**	**20.91**	**127.30**	**16.00**	**.229**	**.82**

*p<.05

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่เสมอ	3.00	1.41	3.95	.83	-2.594	.01*
2. ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย	3.35	1.31	3.85	.99	-1.363	.18
3. ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้	3.00	1.40	3.10	.72	-.143	.89
4. ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยเสมอ	2.90	1.37	3.55	.95	-1.745	.09
5. ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก	2.45	1.32	3.10	1.07	-1.712	.10
6. เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	4.00	1.38	4.35	.59	-1.046	.30
7. ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง	3.35	.99	3.70	.92	-1.157	.25
8. ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด	4.00	1.08	4.25	.85	-.815	.42
9. ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ	2.45	1.23	3.20	1.11	-2.025	.05*
10. ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ	3.40	1.19	3.65	1.09	-.694	.49
11. ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานที่ยาก	3.25	1.07	3.35	.93	-.315	.75
12. ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง	3.20	1.58	3.35	.88	-.372	.71
13. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.00	1.38	3.85	.99	-2.243	.03*
14. ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง	3.45	1.05	3.65	1.14	-.578	.57
15. ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกใหม่	3.40	1.54	3.90	.91	-1.252	.22

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
16. ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน	2.20	1.36	4.30	.73	-6.076	.00*
17. เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข	4.10	1.25	4.45	.76	-1.069	.29
18. ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา	3.60	1.39	3.75	.97	-.396	.69
19. ฉันรู้สึกเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ	2.85	1.23	3.65	1.18	-2.101	.04*
20. ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน	3.40	1.10	3.40	.82	.000	1.00
21. ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.70	1.38	3.95	1.05	-.645	.52
22. ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง	3.70	1.30	4.15	1.04	-1.208	.24
23. ฉันยอมรับความพลาดหวังได้	3.45	1.00	3.65	.81	-.695	.49
24. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง	3.20	1.00	3.10	1.21	.284	.78
25. ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง	3.25	1.29	4.05	.83	-2.333	.03*
26. ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ	3.05	1.57	3.65	1.04	-1.424	.16
27. ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น	3.50	1.28	3.50	1.00	.000	1.00
28. เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง	2.90	1.41	2.90	1.00	-.129	.90
29. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	3.50	1.00	3.80	.89	-1.000	.32
30. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้	3.55	1.32	3.90	.91	-.977	.34
31. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย	2.40	1.27	2.75	1.33	-.849	.40
32. เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก	2.50	1.36	2.95	1.28	-1.080	.29
33. เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ	3.15	1.27	3.55	1.05	-1.087	.28
34. ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก	2.55	1.40	2.95	1.10	-1.007	.32

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	(t-test)	
35. ฉันจะไม่สบายใจเมื่อถูกวิจารณ์	2.90	1.33	3.10	1.02	-.533	.60
36. ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง	3.20	1.54	3.20	.95	.000	1.00
37. เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร	2.85	1.31	2.85	1.19	-1.392	.17
38. แม้มีคนจ้องฉันมาก ฉันก็ไม่หวั่นไหว	3.45	1.10	3.65	.99	-.605	.55
39. เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ ฉันจะรู้สึกกลัว	1.75	.91	3.70	1.26	-5.608	.00*
40. ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง	3.00	1.56	3.00	1.17	.000	1.00
รวม	**125.95**	**20.91**	**144.80**	**15.34**	**-3.251**	**.00***

*p<.05

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในแต่ละด้าน คือ การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าแสดงออก

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1.การกล้าแสดงออก						
1.1ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก	2.45	1.32	3.10	1.07	-1.712	.10
1.2 ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ	3.40	1.19	3.65	1.09	-.694	.49
1.3 เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข	4.10	1.25	4.45	.76	-1.069	.29
1.4 ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย	2.40	1.27	2.75	1.33	-.849	.40
1.5 ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก	2.55	1.40	2.95	1.10	-1.007	.32
1.6 ฉันจะไม่สบายใจเมื่อถูกวิจารณ์	2.90	1.33	3.10	1.02	-.533	.60
1.7 เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร	2.85	1.31	2.85	1.19	-1.392	.17
1.8 เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ ฉันจะรู้สึกกลัว	1.75	.91	3.70	1.26	-5.608	.00*
รวม	22.40	4.83	27.10	4.89	-3.060	.00*

*p<.05

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าตัดสินใจ

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
2. การกล้าตัดสินใจ						
2.1 ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย	3.35	1.31	3.85	.99	-1.363	.18
2.2 ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง	3.35	.99	3.70	.92	-1.157	.25
2.3 ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานที่ยาก	3.25	1.07	3.35	.93	-.315	.75
2.4 ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง	3.20	1.58	3.35	.88	-.372	.71
2.5 ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง	3.45	1.05	3.65	1.14	-.578	.57
2.6 ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา	3.60	1.39	3.75	.97	-.396	.69
2.7 ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน	3.40	1.10	3.40	.82	.000	1.00
2.8 ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ	3.05	1.57	3.65	1.04	-1.424	.16
รวม	**26.65**	**6.39**	**28.70**	**4.75**	**-1.152**	**.26**

*p<.05

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน การกล้าเผชิญความจริง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
3.การกล้าเผชิญความจริง						
3.1 ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้	3.00	1.40	3.10	.72	-.143	.89
3.2 เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	4.00	1.38	4.35	.59	-1.046	.30
3.3 ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด	4.00	1.08	4.25	.85	-.815	.42
3.4 ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.70	1.38	3.95	1.05	-.645	.52
3.5 ฉันยอมรับความพลาดหวังได้	3.45	1.00	3.65	.81	-.695	.49
3.6 ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง	3.20	1.00	3.10	1.21	.284	.78
3.7 ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	3.50	1.00	3.80	.89	-1.000	.32
3.8 เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ	3.15	1.27	3.55	1.05	-1.087	.28
3.9 ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง	3.20	1.54	3.20	.95	.000	1.00
3.10 ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง	3.00	1.56	3.00	1.17	.000	1.00
รวม	**34.25**	**4.87**	**35.95**	**4.32**	**-1.168**	**.25**

*p<.05

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน ความมั่นคงทางจิตใจ

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
4.ความมั่นคงทางจิตใจ						
4.1 ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยเสมอ	2.90	1.37	3.55	.95	-1.745	.09
4.2 ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ	2.45	1.23	3.20	1.11	-2.025	.05*
4.3 ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.00	1.38	3.85	.99	-2.243	.03*
4.4 ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น	3.50	1.28	3.50	1.00	.000	1.00
4.5 เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง	2.90	1.41	2.90	1.00	-.129	.90
4.6 เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก	2.50	1.36	2.95	1.28	-1.080	.29
4.7 แม้มีคนจ้องฉันมาก ฉันก็ไม่หวั่นไหว	3.45	1.10	3.65	.99	-.605	.55
รวม	**20.70**	**4.87**	**23.65**	**4.52**	**-1.986**	**.06**

*p<.05

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้าน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
5.ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์						
5.1 ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่เสมอ	3.00	1.41	2.75	1.37	-.567	.01*
5.2 ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกใหม่	3.40	1.54	3.90	.91	-1.252	.22
5.3 ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน	2.20	1.36	4.30	.73	-6.076	.00*
5.4 ฉันรู้สึกเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ	2.85	1.23	3.65	1.18	-2.101	.04
5.5 ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง	3.70	1.30	4.15	1.04	-1.208	.24
5.6 ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง	3.25	1.29	4.05	.83	-2.333	.03*
5.7 เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้	3.55	1.32	3.90	.91	-.977	.34
รวม	21.95	5.34	27.90	3.96	-4.005	.00*

*p<.05

จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.3 เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่เสมอ	3.95	.83	3.95	.83	.000	1.00
2. ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย	3.85	.99	3.85	.99	.000	1.00
3. ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้	3.10	.72	2.65	1.09	-1.542	.13
4. ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยเสมอ	3.55	.95	3.20	1.11	-1.077	.29
5. ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก	3.10	1.07	2.85	1.27	-.674	.51
6. เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	4.35	.59	4.25	.72	-.483	.63
7. ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง	3.70	.92	3.65	.88	-.176	.86
8. ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด	4.25	.85	3.90	.97	-1.215	.23
9. ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ	3.20	1.11	2.85	1.31	-.914	.37
10. ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ	3.65	1.09	3.55	1.00	-.303	.76
11. ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานที่ยาก	3.35	.93	2.90	1.21	-1.317	.20
12. ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง	3.35	.88	3.10	1.07	-.808	.42
13. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.85	.99	3.45	1.23	-1.131	.27
14. ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง	3.65	1.14	3.35	1.27	-.788	.44

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
15. ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกใหม่	3.90	.91	3.75	1.07	-.477	.64
16. ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน	4.30	.73	4.20	.89	-.387	.70
17. เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข	4.45	.76	4.45	.76	.000	1.00
18. ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา	3.75	.97	3.75	.97	.000	1.00
19. ฉันรู้สึกเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ	3.65	1.18	3.30	1.26	-.906	.37
20. ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน	3.40	.82	3.25	.91	-.547	.59
21. ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.95	1.05	3.90	1.02	-.153	.88
22. ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง	4.15	1.04	4.00	1.12	-.438	.66
23. ฉันยอมรับความพลาดหวังได้	3.65	.81	3.50	.89	-.557	.58
24. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง	3.10	1.21	2.75	1.21	-.915	.37
25. ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง	4.05	.83	3.70	1.30	-1.015	.32
26. ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ	3.65	1.04	3.25	1.29	-1.078	.29
27. ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น	3.50	1.00	3.05	1.28	-1.241	.22
28. เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง	2.90	1.00	2.30	1.17	-1.886	.07
29. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	3.80	.89	3.50	1.24	-.880	.39
30. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้	3.90	.91	3.80	1.01	-.330	.74
31. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย	2.75	1.33	2.45	1.32	-.716	.48
32. เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก	2.95	1.28	2.55	1.36	-.961	.34
33. เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ	3.55	1.05	3.35	1.27	-.543	.59

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		ค่าที (t-test)	Sig
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
34. ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก	2.95	1.10	2.45	1.28	-1.328	.19
35. ฉันจะไม่สบายใจเมื่อถูกวิจารณ์	3.10	1.02	2.20	1.36	-2.366	.02*
36. ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง	3.20	.95	2.65	1.09	-1.701	.10
37. เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร	2.85	1.19	3.05	1.40	-.855	.40
38. แม้มีคนจ้องฉันมาก ฉันก็ไม่หวั่นไหว	3.65	.99	3.25	1.25	-1.122	.27
39. เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ ฉันจะรู้สึกกลัว	3.70	1.26	2.90	1.55	-1.789	.08
40. ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง	3.00	1.17	2.50	1.40	-1.228	.23
รวม	**3.62**	**0.38**	**3.31**	**0.43**	**-2.438**	**.02***

*p<.05

จากตารางที่ 12 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมกึ่งมีส่วนร่วมโดยสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ และบางครั้งมีการเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ (กลุ่มทดลองของสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด-ตระการ) ทั้งหมด 20 คน พบว่า ในกิจกรรมครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ให้สนใจและพยายามร่วมมือในกิจกรรม ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่ได้สนใจในกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น มีการพูดคุยระหว่างกัน เหม่อลอย ทำกิจกรรมอื่นเป็นต้น เขินอายที่จะร่วมกิจกรรม เมื่อดำเนินกิจกรรมไปสักระยะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สอนอย่างต่อเนื่อง และกระตือรือร้นมากขึ้นตามลำดับ

ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการให้รางวัลการแสดงในบางกิจกรรม ซึ่งพบว่าบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมสนุกสนานมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระตือรือร้นร่วมกิจกรรม และทุกครั้งที่มีการตอบคำถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะยกมือแข่งกันและพยายามตอบคำถามให้ได้มากที่สุด

บางครั้งการดำเนินกิจกรรมเป็นการแบ่งกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่พอใจ โดยแสดงออกทางสีหน้าและคำพูด ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการพูดให้กำลังใจ และบางครั้งก็มีการสลับกลุ่มบ้าง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหา เข้าร่วมกิจกรรม แต่บางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหาก็ไม่ได้ร่วมกิจกรรม

ในทุกกิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติสิ่งที่ผู้วิจัยได้ให้โจทย์ไว้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพยายามปฏิบัติให้ได้ ซึ่งบางครั้งผู้วิจัยให้เวลาจำกัด ทำให้ผู้เรียนบางคนแสดงพฤติกรรมเครียด แต่ยอมปฏิบัติตามแต่โดยดี

เมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ถามถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้ตรงตามเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ระดับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองกลุ่มทดลองมีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนครั้งที่มากขึ้น โดยด้านการกล้าแสดงออกและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นมากกกว่าด้านการกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง และความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งตัวอย่างพฤติกรรมของความเชื่อมั่นในตนเอง มีดังนี้

ตารางที่ 13 ตัวอย่างพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน

องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง	พฤติกรรม
1. ด้านการกล้าแสดงออก	แสดงท่าทางและ/หรือร้องเพลงคนเดียวหน้าห้องได้
	แสดงท่าทางกระตือรือร้นในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
	พูดแสดงความคิดเห็น ซักถาม และอธิบายได้ด้วยเหตุผล
	ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวาดผวา ต่อสายตาของบุคคลอื่น
2. ด้านการกล้าตัดสินใจ	สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่มอบให้ได้
	มีการวางแผนงานอย่างรอบคอบก่อนการแสดงท่าทาง
	แสดงท่าทางตามโจทย์ได้โดยใช้ความคิดของตนเอง
	ไม่ลังเลและตัดสินใจแสดงหรือร่วมทำกิจกรรมได้ในทันที
3. ด้านการกล้าเผชิญความจริง	ไม่แสดงอารมณ์โกรธและเศร้าหมองเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามต้องการ
	ไม่แสดงอาการเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หลังการแสดงท่าทาง
	ไม่หลีกเลี่ยงต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญ
	แสดงความรับผิดชอบต่อผลงานของตนเอง
4. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ	ไม่แสดงอาการสั่นตกใจเมื่อต้องแสดงต่อหน้าคนอื่น
	ไม่แสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแสดงต่อหน้าคนอื่น
	ไม่เชื่อหรือไม่กระทำตามคำพูดผู้อื่นโดยปราศจากเหตุผล
	ไม่แสดงอาการหรือซักสีหน้าเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์
5. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	พูดแสดงความคิดที่แปลกใหม่ ไม่ลอกเลียนแบบคนอื่น
	ยิ้มแย้มแจ่มใส พึงพอใจ ภูมิใจ กับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
	ยิ้มแย้มแจ่มใส พึงพอใจกับการเสนอความคิดของตนเองกับคนอื่นในกลุ่ม
	มองเหตุการณ์และกล่าวคำพูดในเชิงบวก (มองโลกในเชิงบวก)

ตารางที่ 14 ผลของการวัดพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองเฉลี่ย 5 ด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แยกตามด้าน

ครั้งที่	การแสดงออกทางพฤติกรรม / ชื่อกิจกรรม	การกล้าแสดงออก				การกล้าตัดสินใจ				การกล้าเผชิญความจริง				ความมั่นคงทางจิตใจ				ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	กิจกรรม “ก้าวแรก”		✓				✓			✓				✓					✓		
2	กิจกรรม “เคาะๆเว้นๆ”		✓				✓				✓				✓				✓		
3	กิจกรรม “ขึ้นๆลงๆ”		✓				✓				✓				✓				✓		
4	กิจกรรม “เรียบเรียงอารมณ์”			✓				✓				✓			✓				✓		
5	กิจกรรม “อวัยวะบรรเลง”		✓				✓				✓				✓					✓	
6	กิจกรรม “ดนตรีประดิษฐ์”			✓				✓				✓				✓				✓	
7	กิจกรรม “เกมกระจก”		✓				✓				✓				✓				✓		
8	กิจกรรม “คนครบเครื่อง”			✓				✓				✓				✓				✓	
9	กิจกรรม “ดนตรีสู่จิตใจ”			✓				✓			✓				✓				✓		
10	กิจกรรม “เพลงชีวิต”			✓				✓			✓					✓				✓		
11	กิจกรรม “ย้อนรอย”			✓				✓				✓				✓				✓	

จากตารางที่ 13 พบว่า พฤติกรรมของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดกระการเพิ่มสูงขึ้นโดยแต่ละด้านจะใกล้เคียงกัน ซึ่งอยู่ในระดับที่ 3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อนำเสนอกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่ได้รับกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3. เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานดังนี้ คือ

1. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง

2. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรมสูงกว่า กลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เป็นสตรีอายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี จำนวน 195 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ลัดดา เบญจเตชะ (สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551) ผู้วิจัยใช้ การสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.2 กำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก จำนวนกลุ่มละ 20 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

2.1 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและ กิจกรรมดนตรี

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. แนวคิดการพูดด้านบวก
4. แนวคิดกิจกรรมดนตรี
5. สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เป็นสตรีอายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี จำนวน คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ลัดดา เบญจเตชะ (สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551) ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.2 กำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก จำนวนกลุ่มละ 20 คน

2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านทัศนคติ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพัฒนาจากของกัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546) และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547) มีรายละเอียดของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองสอดคล้องกับกับบริบทของผู้วิจัย ดังต่อไปนี้

2.2.1.1 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ กัลยา สุรีย์ (2546) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามพฤติกรรมการมีความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ (1) กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น จำนวน 4 ข้อ (2) ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน จำนวน 5 ข้อ (3) จิตใจมั่นคง เปลี่ยนความเชื่อยาก มั่นใจในความคิดของตนเอง จำนวน 3 ข้อ (4) กล้าตัดสินใจ ไม่ลังเลกล้าคิดกล้าทำ จำนวน 5 ข้อ (5) ไม่วิตกกังวล จำนวน 3 ข้อ (6) กล้าเผชิญต่อความจริงจำนวน 3 ข้อ (7) มีจิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ จำนวน 3 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 26 ข้อ

2.2.1.2 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ พเยาว์ แก้วตา (2546) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำแนกตามลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ (1) มีจิตใจมั่นคง จำนวน 9 ข้อ (2) กล้าแสดงออก จำนวน 12 ข้อ (3) กล้าตัดสินใจ จำนวน 11 ข้อ (4) กล้าเผชิญความจริง จำนวน 9 ข้อ (5) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 49 ข้อ

2.2.1.3 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ รัศมี เพ็ชรมีศรี (2547) ใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มนักศึกษาปีการศึกษา 2546 จำแนกตามลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งเป็น 13 ด้าน ได้แก่ (1) กล้าในการคิด การพูดและ การกระทำ จำนวน 5 ข้อ (2) ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล จำนวน 2 ข้อ (3) รอบคอบ มีแผนงาน จำนวน 2 ข้อ (4) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ จำนวน 2 ข้อ (5) กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย จำนวน 3 ข้อ (6) ชอบแสดงตัว จำนวน 2 ข้อ (7) ไม่วิตกกังวลจนเกินไปจำนวน 5 ข้อ (8) เป็นผู้นำ จำนวน 7 ข้อ (9) รักความยุติธรรม จำนวน 1 ข้อ (10) ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ จำนวน 3 ข้อ (11) ชอบอิสระไม่โอ้อวด จำนวน 1 ข้อ (12) ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ จำนวน 4 ข้อ (13) มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น จำนวน 2 ข้อ รวมทั้งหมด จำนวน 30 ข้อ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และประมวลลักษณะตามแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวซึ่งสอดคล้องกับบริบทที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นเช่นเดียวกับกลุ่มสตรีที่มีอายุ 13 – 18 ปี และข้อคำถามมีลักษณะภาษาใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสม สามารถนำมาปรับใช้และพัฒนาข้อคำถามโดยครอบคลุมองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง ได้ข้อคำถามจำนวน 44 ข้อจำแนกได้ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ

ด้านการกล้าเผชิญความจริง ด้านความมั่นคงทางจิตใจและ ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

โดยแยกจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

1 ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ข้อ 5,10,11,18,32,36,37,39,40,43 รวม 10 ข้อ

2 ด้านการกล้าตัดสินใจ ได้แก่ข้อ 2,7,12,13,15,19,21,27 รวม 8 ข้อ

3 ด้านการกล้าเผชิญความจริง ได้แก่ข้อ 3,6,8,22,24,25,30,34,38,42,44 รวม 11 ข้อ

4 ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ได้แก่ข้อ 4,9,14,28,29,33,35,41 รวม 8 ข้อ

5 ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ข้อ 1,16,17,20,23,26,31 รวม 7 ข้อ

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติในการวิจัยทั้ง 44 ข้อ ประกอบด้วยข้อที่มีความหมายเป็นบวก จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ 1,2,6,8,10,16,18,20,23,24,26,27,30,31,34,37 และข้อความที่มีความหมายด้านลบ จำนวน 28 ข้อ ได้แก่ 3,4,5,7,9,11,12,13,14,15,17,19,21,22, 25,28,29,32, 33,35,36,38,39,40,41,42,43,44

วิธีการตอบและการให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านในแต่ละข้อ ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวให้ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ ตอบทีละข้อทั้งหมด 44 ข้อ ดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบให้คะแนนตรงกันข้ามดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 5 คะแนน

ค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้แต่ละข้อ มีจุดทศนิยม 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มาก
2.50-3.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	ปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อย
0.50-1.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อยที่สุด

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546)และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบจากหนังสือ วารสารและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ มีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาจากการจัดกิจกรรมซึ่งมีใช้ในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองของก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มสตรี

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อดูความเหมาะสมถูกต้อง และนำแบบทดสอบมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจความตรงตามเนื้อหาโดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษาและข้อคำถาม ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ ค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป พบว่ามีข้อคำถามที่สอดคล้องทั้งหมด 40 ข้อ และไม่สอดคล้อง 4 ข้อ ดังนั้นจึงปรับแบบสอบถามให้เหลือทั้งหมด 40 ข้อ สรุปผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่า มี ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ดังนี้

IOC เท่ากับ 1.0 มีจำนวน 17 ข้อ

IOC เท่ากับ 0.8 มีจำนวน 20 ข้อ

IOC เท่ากับ 0.6 มีจำนวน 3 ข้อ

โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน จาก 5 ท่าน เห็นว่าเครื่องมือมีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล และอีก 1 ท่าน เห็นว่า ควรมีการปรับการใช้ภาษาบ้างเล็กน้อยเพื่อความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติที่ผ่านการปรับปรุงให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างไปหาความเที่ยงทั้งฉบับ โดยนำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่ 7 มกราคม 2551 จากนั้นเมื่อได้ข้อมูล จึงใช้สูตรการหา

ความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ เท่ากับ 0.758

2.2 **แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม** การร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยครอบคลุมองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้านได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านการกล้าเผชิญความจริง ด้านความมั่นคงทางจิตใจ และด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแบบสังเกตนี้ให้ผู้จัดกิจกรรม และเจ้าหน้าที่จากสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการสังเกตและให้คะแนน ให้ผู้สังเกตสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน แล้วเลือกตอบลงในช่องให้ตรงกับความรู้สึกของผู้สังเกต และลงชื่อผู้สังเกต หน้าที่ เวลา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ดีมาก = 4 มีพฤติกรรมที่แสดงออกชัดเจน ไม่วิตกกังวล กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับฟังความคิดเห็น แสดงออกด้วยความมั่นใจ (90% ขึ้นไป)

ดี = 3 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 70% (70 – 89%)

ปานกลาง = 2 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 50% (50 – 69%)

ปรับปรุง = 1 เข้าร่วมกิจกรรม แต่มีการแสดงออกน้อย วิตกกังวล ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ต่อต้านความคิดผู้อื่น ไม่มั่นใจ (ต่ำกว่า 49%)

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546)และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสังเกตจากหนังสือ วารสารและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาจากการจัดกิจกรรมซึ่งมีใช้ในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มสตรี

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อดูความเหมาะสมถูกต้อง และนำแบบทดสอบมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจความตรงตามเนื้อหา โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษาและข้อคำถาม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน จาก 5 ท่าน เห็นว่าเครื่องมือมีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล และอีก 1 ท่าน เห็นว่า ควรมีการปรับการใช้ภาษาบ้างเล็กน้อยเพื่อความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

2.3 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมตามกรอบแนวคิดการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ และปัญหา เกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทั้งจากการศึกษาข่าวสาร การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ และการสังเกตการณ์ในชั้นเรียนที่อาคารเรียน ชั้น 2 ณ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

2.3.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามหลักการ ได้แก่ หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ การพูดด้านบวก การกิจกรรมดนตรีบำบัด ของคาร์ล ออร์ฟ และแนวคิดความเชื่อมั่นในตนเองจากการสังเคราะห์ 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.3.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) ก่อนเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้เรียนทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมตามแนวคิดของกิจกรรมดนตรี เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ เป็นต้น ประมาณ 5 นาที

2) ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการเดี่ยวและกลุ่ม ด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ ประมาณ 100 นาที

3) จบกิจกรรมด้วยการสรุปเนื้อหากิจกรรม ประมาณ 15 นาที

2.3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่และผู้ช่วยทำการวิจัยที่ทำการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

ขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมมีดังนี้

1) ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองตามเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่กัลยา สุรีย์ (2546) พเยาว์ แก้วตา (2546)และรัศมี เพ็ชรมีศรี (2547)

2) กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยนำองค์ประกอบของลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยได้ศึกษาไปในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ ในการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้ง 5 ด้าน โดยอยู่ในส่วนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัด

3) สร้างแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการเสริมพลังอำนาจและกิจกรรมดนตรีเพื่อให้กลุ่มสตรีที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองครอบคลุมลักษณะบ่งชี้ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 11 แผน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ก้าวแรก
กิจกรรมที่ 2 เคาะๆเว้นๆ
กิจกรรมที่ 3 ขึ้นๆลงๆ
กิจกรรมที่ 4 เรียบเรียงอารมณ์
กิจกรรมที่ 5 อวัยวะบรรเลง
กิจกรรมที่ 6 ดนตรีประดิษฐ์
กิจกรรมที่ 7 เกมกระจก
กิจกรรมที่ 8 คนคบเครื่อง
กิจกรรมที่ 9 ดนตรีสู่จิตใจ
กิจกรรมที่ 10 เพลงชีวิต
กิจกรรมที่ 11 ย้อนรอย

4) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity): ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบแนวคิดการพูดเชิงบวกและกิจกรรมดนตรีเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับกลุ่มสตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรม และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสำหรับสตรี
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมดนตรี

ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของวัตถุประสงค์และตัวกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เห็นว่าแผนกิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่จะนำไปเก็บข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อดูความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. การทดลองใช้กิจกรรมกับกลุ่มทดลอง โดยจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ซึ่งเข้าร่วมทดลอง 40 คน ที่แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้ทุกคนทำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง

2. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ในวันที่ 7 ถึง 10 มกราคม 2551 วันที่ 14 ถึง 17 มกราคม 2551 วันที่ 21 ถึง 24 มกราคม 2551 และวันที่ 28 ถึง 30 มกราคม 2551 รวมเป็นเวลา 15 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 30 ชั่วโมง ณ อาคารเรียนชั้น 2 สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. สังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้นบรรลุผลสำเร็จ คือ ความเชื่อมั่นในตนเองมี 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยขั้นตอนในการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีดังนี้ มีดังนี้

1. การประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง โดยประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบ t – independent

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบ t – independent

1. สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

1. การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ และปัญหา เกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทั้งจากการศึกษาข่าวสาร การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ และการสังเกตการณ์ในชั้นเรียนที่อาคารเรียน ชั้น 2 ณ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทำให้ทราบถึงความต้องการ เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการออกแบบกิจกรรมต่อไป

2. การออกแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามหลักการ ดังต่อไปนี้

2.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

2.1.1 ใช้หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ที่จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียน ตลอดจนกระตุ้นและเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัด ให้กำลังใจ ให้คำชมเชยแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ยังใช้หลักการยืดหยุ่นเวลาในการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่มกรณีจัดกิจกรรมกลุ่ม

2.1.2 ใช้คำพูดด้านบวก เลือกสรรคำพูดในเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม ได้แก่ คำพูดชมเชย และ คำพูดให้กำลังใจ

2.1.3 ใช้หลักการกิจกรรมดนตรีบำบัด ของคาร์ล ออร์ฟ ซึ่งประกอบไปด้วยการสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์

2.1.4 ความเชื่อมั่นในตนเองจากการสังเคราะห์ 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. การจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีขั้นตอนดังนี้

3.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดความเชื่อมั่นในตนเอง แนวคิดการพูดด้านบวก แนวคิดกิจกรรมดนตรี ข้อมูลเกี่ยวกับสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน กิจกรรมดนตรี และองค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสได้สังเกต ได้ทดลองปฏิบัติและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ

2) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม

3.3 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดกิจกรรมได้ โดยอาสาสมัครอย่างเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

3.4 ปฐมนิเทศ โดยการให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.5 จัดกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย

1) หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน จัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียน กระตุ้นและเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัด นอกจากนี้ยังเป็นการให้กำลังใจ ให้คำชมเชย แก่ผู้เรียน โดยใช้คำพูดด้านบวก เลือกสรรคำพูดในเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เหมาะสม ได้แก่ คำพูดชมเชย และ คำพูดให้กำลังใจ

2) หลักการกิจกรรมดนตรีของคาร์ล ออร์ฟ ซึ่งประกอบไปด้วย การสำรวจ การเลียนแบบ การทดลอง การเล่นเป็นวง และการคิดสร้างสรรค์

ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยมีการชม การให้กำลังใจ รวมทั้งสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” ทุกครั้ง รู้จักพูดคำ “ขอบคุณค่ะ” “ขอโทษค่ะ” ตามกาลเทศะ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจ ในระหว่างกิจกรรม ผู้วิจัยได้เน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เลือกเรื่องที่เล่า เพลงที่ร้อง และเนื้อเพลงที่แต่งให้เพื่อนร่วมชั้นได้ฟัง/ชม เป็นในเชิงบวก สร้างสรรค์และมีประโยชน์แก่เพื่อนร่วมชั้นมากที่สุด ผู้วิจัยเป็นดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการทำวิจัย ทำหน้าที่ถ่ายภาพนิ่งและถ่ายภาพเคลื่อนไหว พร้อมทั้งสังเกตการณ์และอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งรายบุคคล และรายกลุ่มกรณีแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

4. การประเมินผลการเรียนรู้

ผู้วิจัย ประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม มี 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่และผู้ช่วยทำการวิจัยที่ทำการสังเกตการณ์

แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

แผนกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ อุปกรณ์ เวลา ขั้นตอน และการประเมินผล โดยกิจกรรมที่จัดใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

1. ก่อนเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้เรียนทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมตามแนวคิดของกิจกรรมดนตรี เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ เป็นต้น ประมาณ 5 นาที

2. ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการเดี่ยวและกลุ่มด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ ประมาณ 100 นาที โดยมีการชม การให้กำลังใจ ผู้วิจัยสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้ายด้วยคำว่า “ค่ะ” ทุกครั้ง รู้จักพูดคำ “ขอบคุณค่ะ” “ขอโทษค่ะ” ตามกาลเทศะ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจ ในระหว่างกิจกรรม ผู้วิจัยได้เน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เลือกเรื่องที่เล่า เพลงที่ร้อง และเนื้อเพลงที่แต่งให้เพื่อนร่วมชั้นได้ฟัง/ชม เป็นในเชิงบวก สร้างสรรค์และมีประโยชน์แก่เพื่อนร่วมชั้นมากที่สุด พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามได้บ้าง แต่มีบางครั้งที่ลืมและไม่ได้ปฏิบัติตาม โดยมีแผนการจัดกิจกรรม 11 แผน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ก้าวแรก
กิจกรรมที่ 2 เคาะๆเว้นๆ
กิจกรรมที่ 3 ขึ้นๆลงๆ
กิจกรรมที่ 4 เรียบเรียงอารมณ์
กิจกรรมที่ 5 อวัยวะบรรเลง
กิจกรรมที่ 6 ดนตรีประดิษฐ์
กิจกรรมที่ 7 เกมกระจก
กิจกรรมที่ 8 คนคบเครื่อง
กิจกรรมที่ 9 ดนตรีสู่จิตใจ
กิจกรรมที่ 10 เพลงชีวิต
กิจกรรมที่ 11 ย้อนรอย

3. จบกิจกรรมด้วยการสรุปเนื้อหากิจกรรม ประมาณ 15 นาที

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 11 กิจกรรมข้างต้น โดยเนื้อหาทั้งหมดของกิจกรรม ใช้หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และหลักการกิจกรรมดนตรีของคาร์ล ออร์ฟ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการตรวจสอบแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เห็นว่ามีความเหมาะสม

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
1. การกล้าแสดงออก	ก้าวแรก	1. ผู้เรียนสามารถคิดท่าทางประจำตัว 2. ผู้เรียนออกแบบและแสดงจังหวะด้วยตนเองได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เป็นการละลายพฤติกรรม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องจังหวะ ด้วยการตบมือและตกตัก	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน
	เคาะๆเว้นๆ	1. ผู้เรียนสามารถเขียนสัญลักษณ์ของการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้ 3. ผู้เรียนสามารถแสดงให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่มให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การตบมือและการตบตัก	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 3. กระดาษเปล่า (ขนาด A4)	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียนที่เขียนออกมานำเสนอและแสดง 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
1. การกล้าแสดงออก	ขึ้นๆลงๆ	1. ผู้เรียนสามารถแยกแยะเสียงสูง ต่ำ ดัง เบา ช้า เร็ว ได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการอำนวยเพลงให้เพื่อนทำตามได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักองค์ประกอบดนตรีเรื่องความสูง-ต่ำ ความดัง-เบา ความช้า-เร็ว และสามารถออกแบบการอำนวยการเพลงด้วยตนเอง	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz 3. กีตาร์ 4. โน้ตเพลง HAPPY BIRTHDAY	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากผลงานของผู้เรียนที่เขียนออกมาแสดง 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
2. การกล้าตัดสินใจ	เรียบเรียงอารมณ์	1. ผู้เรียนสามารถบรรยายลักษณะของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถวาดภาพตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 3. ผู้เรียนสามารถบอกเล่าภาพที่วาดให้ผู้สอนและเพื่อนฟังได้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักอารมณ์ของดนตรีด้วยการแสดงความคิดเห็น การวาดภาพ และการเคลื่อนไหว	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 3. เทป/ซีดี เพลง White Sands ของ David Lanz & Paul Speer 4. เทป/ซีดี เพลง Dark Horse (Orchestral) ของ David Lanz 5. เทป/ซีดี เพลง Canon in D ของ Pachelbel 6. เทป/ซีดี เพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss 7. เทป/ซีดี เพลง Emperor waltz ของ Johann Strauss 8. กระดาษขนาด A4 9. ดินสอสีชอล์ค	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียนที่วาดแสดงความรู้สึกออกมา 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
2. การกล้าตัดสินใจ	อวัยวะบรรเลง	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้าได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวทั้งการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้าให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม และการทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักการออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้า และสามารถแสดงได้	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz 3. กระดาษโจทย์เกี่ยวกับการเติมสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้า	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียน 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
3. การกล้าเผชิญความจริง	ดนตรีประดิษฐ์	1. ผู้เรียนสามารถแสดงการเลียนเสียงเครื่องดนตรีไทยได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงเครื่องดนตรีประดิษฐ์ให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้	การใช้กระบวนการกลุ่ม โดยสามารถเลียนแบบเครื่องดนตรีไทยอย่าง ง่ายได้ และสามารถออกแบบเสียงจากสิ่งของที่มอบให้ โดยสามารถดัดแปลงแล้วนำมาแสดงได้ ซึ่งสิ่งที่แสดงแล้วอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่หวัง ซึ่งต้องกล้าเผชิญกับความเป็นจริง	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 3. เนื้อเพลง ลอยกระทง 4. วัสดุต่างๆ รวมทั้งวัสดุเหลือใช้ที่สามารถสร้างให้เกิดเสียงดนตรีที่แปลกหูได้ 5. กาว 6. กรรไกร 7. ข้าวสาร 8. สก๊อตเทป	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
3. การกล้าเผชิญความจริง	เกมกระจก	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถเคลื่อนไหวโดยให้เพื่อนเลียนแบบได้	การใช้กระบวนการกลุ่มด้วยกิจกรรมการออกแบบและเลียนแบบโดยสอนให้รู้จักการกล้าเผชิญความจริงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz 3. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 4. เทป/ซีดี เพลง Walk on Water ของ David Lanz 5. เทป/ซีดี เพลง Romantica ของ David Lanz 6. เทป/ซีดี เพลง Canon in D ของ Pachelbel	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
3. การกล้าเผชิญความจริง	คนครบเครื่อง	1. ผู้เรียนสามารถสร้างเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้ 2. ผู้เรียนสามารถแสดงดนตรีโดยใช้ความรู้ด้านดนตรีเดิมและอุปกรณ์ที่ผู้สอนมอบให้	การใช้กระบวนการกลุ่มด้วยการใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะบูรณาการให้เข้ากับการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า โดยแสดงเป็นผลงาน	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 3. เครื่องสร้างจังหวะ ได้แก่ Tambourine และ Triangle 4. ถั่วเขียว 5. ถ้วยเปล่านมเปรี้ยว	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
4. ความมั่นคงทางจิตใจ	ดนตรีสู่จิตใจ	1. ผู้เรียนสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวตามเพลงที่ได้ยินได้ 2. ผู้เรียนสามารถบรรยายความรู้สึกหลังจากฟังเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้	ใช้การแสดงความคิดเห็นการวิเคราะห์จากความรู้สึกโดยโยงเข้ากับประสบการณ์ของตัวเอง	1. ขลุ่ย Recorder 2. ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz 3. ซีดี เพลง Water Music Suite No.2 in D major ของ Handel 4. ซีดี เพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss 5. ซีดี เพลง Lost in Paradise ของ David Lanz 6. ซีดี เพลง Overture ของ The Phantom of the Opera 7. ซีดี เพลง Tears for Alice ของ David Lanz 8. ซีดี เพลง Prelude to the act III ของ Wagner 9. กระดาษ A4	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน 3. เนื้อเรื่องที่ผู้เรียนได้เขียนแต่งเอาไว้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
4. ความมั่นคงทางจิตใจ	เพลงชีวิต	1. ผู้เรียนสามารถแต่งเรื่องที่ต้องการจะบอกเล่าให้เพื่อนฟังได้ 2. ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงจังหวะการเล่าเรื่องด้วยตนเองได้ 3. ผู้เรียนสามารถออกแบบทำนองและนำเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ 4. ผู้เรียนสามารถแสดงการผสมผสานระหว่างทำนองและเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และ กระบวนการกลุ่ม โดยนำเรื่องที่แต่งออกมาใช้ในการใส่จังหวะและทำนองแล้วแสดงออกเป็นผลงาน	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz 3. กระดาษขนาด A4	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากเนื้อเรื่องที่ผู้เรียนได้แต่งขึ้น 3. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน 4. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
5. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ย้อนรอย	1. ผู้เรียนสามารถแสดงเนื้อหาที่ผู้สอนได้นำเสนอไปตั้งแต่กิจกรรมที่ 1-10 ได้	เป็นการทบทวนเรื่องที่ได้ให้ความรู้ไปตั้งแต่กิจกรรมแรกและเริ่มให้เตรียมการแสดง	1. ขลุ่ย Recorder 2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz 3. กระดาษขนาด A4 4. เทป/ซีดี เพลงลักษณะ Jazz	1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม 2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน 3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง

2.3 การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในแต่ละด้าน คือ การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความจริง ความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ปรากฏว่า ด้านการกล้าแสดงออก และ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง

2.4 การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถาน-คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมกึ่งมีส่วนร่วมโดยสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ และบางครั้งมีการเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ (กลุ่มทดลองของสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด-ตระการ) ทั้งหมด 20 คน พบว่า ในกิจกรรมครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ให้สนใจและพยายามร่วมมือในกิจกรรม ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่ได้สนใจในกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น มีการพูดคุยระหว่างกัน เหม่อลอย ทำกิจกรรมอื่น

เป็นต้น เขินอายที่จะร่วมกิจกรรม เมื่อดำเนินกิจกรรมไปสักระยะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สอนอย่างต่อเนื่อง และกระตือรือร้นมากขึ้นตามลำดับ

ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการให้รางวัลการแสดงในบางกิจกรรม ซึ่งพบว่าบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมสนุกสนานมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระตือรือร้นร่วมกิจกรรม และทุกครั้งที่มีการตอบคำถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะยกมือแข่งกันและพยายามตอบคำถามให้ได้มากที่สุด

บางครั้งการดำเนินกิจกรรมเป็นการแบ่งกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่พอใจ โดยแสดงออกทางสีหน้าและคำพูด ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการพูดให้กำลังใจ และบางครั้งก็มีการสลับกลุ่มบ้าง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหา เข้าร่วมกิจกรรม แต่บางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหาก็ไม่ได้ร่วมกิจกรรม

ในทุกกิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติสิ่งที่ผู้วิจัยได้ให้โจทย์ไว้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพยายามปฏิบัติให้ได้ ซึ่งบางครั้งผู้วิจัยให้เวลาจำกัด ทำให้ผู้เรียนบางคนแสดงพฤติกรรมเครียด แต่ยอมปฏิบัติตามแต่โดยดี

เมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ถามถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้ตรงตามเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ระดับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองกลุ่มทดลองมีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนครั้งที่มากขึ้น โดยด้านการกล้าแสดงออกและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นมากกกว่าด้านการกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง และความมั่นคงทางจิตใจ

สรุปได้ว่า ผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวนี้ น่าจะเป็นแนวทางที่จะสามารถนำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ไปใช้กับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ในกลุ่มอื่นๆได้

2. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด-ตระการ โดยอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. การอภิปรายผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

2. การอภิปรายผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

3. การอภิปรายผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถาน-คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ดังนี้รายละเอียดในแต่ละประเด็นที่นำมาอภิปรายดังนี้ คือ

1. การอภิปรายผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่น ในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้การพูดด้านบวก และกิจกรรมดนตรี สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการได้ อภิปรายได้ว่า เนื่องจากแนวคิดที่ใช้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ การฝึกคิด ตัดสินใจ และบางครั้งมีการแก้ปัญหาร่วมด้วย ดังที่ ทองอยู่ แก้วไทรฮะ (2544) ได้กล่าวว่า วิธีการเรียนการสอนของการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสม โดยจัดได้ทั้งรายบุคคล และในรูปกลุ่ม พบปะสนทนา การสาธิต การฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสนใจในกิจกรรม เมื่อปฏิบัติได้ตามกิจกรรมที่กำหนด จะส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่น เห็นคุณค่า ทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด มุ่งตอบสนองความต้องการและเป็นการเพิ่มพูนความสามารถของตนอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับแนวคิด สมคิด อิสระวัฒน์ (2543) ที่กล่าวว่า การสอนผู้ใหญ่ให้ได้ผลดีต้องใช้วิธีที่หลากหลายวิธี ความหลากหลายของวิธีการสอนจะช่วยให้ผู้สอนเกิดความรู้สึกที่ดี มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลาง ให้ความเชื่อมั่นกับผู้ใหญ่ว่าสามารถร่วมกิจกรรมและปฏิบัติกิจกรรมได้ เป็นสิ่งจูงใจในการเรียนให้เกิดความอยากเรียนต่อไป

เมื่อพิจารณาบรรยากาศในชั้นเรียนจะเห็นว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ด้วยการพูดด้านบวก เป็นการส่งเสริมบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นในการนำเสนอผลงานต่อหน้าเพื่อนในชั้นเรียน จึงส่งผลดีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ดังแนวคิดของ Roesch (1989) ได้กล่าวว่า การพูดด้านบวกเป็นการสื่อเจตนาหรือความคิดในจิตใจออกมาให้ปรากฏในเชิงบวก ถ้ามีการเลือกสรรถ้อยคำอย่างพิถีพิถัน จะสร้างความประทับในความทรงจำของผู้ฟังในระยะยาว เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2542) ที่กล่าวถึงการจัดบรรยากาศในกิจกรรมการเรียนรู้ว่า บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ควรเป็นบรรยากาศแห่งความเคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเรียนรู้ซึ่งกันและกันไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้ ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมและการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผู้วิจัยพบว่า ในขณะที่ดำเนินการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับการจัดกิจกรรมมีความกล้า

แสดงออกในการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น และการนำเสนอผลงานให้เพื่อนในชั้นชมได้อย่างหลากหลาย

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ด้วยแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความกล้าที่จะนำเสนอการแสดงต่อหน้าเพื่อนในชั้นมากขึ้น นั่นสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น แม้จะเป็นการนำเสนอผลงานรายบุคคลก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ วิวรรณ ศรีกุศลานุกูล (2537) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ผ่านกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การพูดด้านบวก(การชม) การยิ้ม การสบตา การทักทาย และการสัมผัส มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และ สอดคล้องกับ วรรัตน์ อภินันท์กูล (2548) ที่ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างดำเนินกิจกรรม อภิปรายได้ว่าเนื่องจากการจัดกิจกรรมนี้ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาทางด้านการนำเสนอผลงานที่มีความหลากหลาย และแตกต่างจากปกติทั่วไป สรุปได้ว่า กลุ่มสตรีมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่ง วิทยา ไล้ทอง (2545) กล่าวว่า เป้าหมายกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดคาร์ล ออร์ฟ เป็นการพัฒนาทางด้านความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ ฝึกฝนให้มีความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรีอย่างอิสระ รู้จักคิดวิเคราะห์และถ่ายทอดความรู้สึกด้วยความเป็นตัวของตัวเอง เช่น การเล่นดนตรีโดยคิดจังหวะหรือทำนองขึ้นมาโดยทันทีทันใด (Improvisation) หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยให้เด็กเป็นผู้อำนวยเพลง ใช้ภาษาท่าทางสื่อสารให้เพื่อนเล่นดนตรีตามท่าทางต่างๆของตน

ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมและการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นที่จะนำเสนอผลงานของตน ทั้งในรายบุคคลและรายกลุ่ม ให้เพื่อนในชั้นเรียนได้ชม และเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำเสนอผลงานก็แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ที่ชัดเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้อง ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2538) กล่าวได้ว่า ในกิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ การสร้างสรรค์ ผู้เรียนจะใช้กระบวนการเริ่มต้นจากการสังเกต การเลียนแบบ การเริ่มทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และท้ายที่สุดคือ การสร้างสรรค์ ในระยะเริ่มต้นผู้สอนเป็นตัวแบบเพื่อให้

นักเรียนดูและลองปฏิบัติตาม จากนั้นให้นักเรียนลองปฏิบัติตาม จากนั้นให้นักเรียนลองคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาเองโดยใช้รูปแบบที่ได้เห็นและทดลองปฏิบัติเป็นพื้นฐาน ซึ่งถ้าผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Clendenon-Wallen (1993) ที่ศึกษาผลของการใช้ดนตรีบำบัดในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยใช้การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัด เพื่อลดความระแวง และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ดนตรีทำให้เกิดความรู้สึกทางดนตรี ลดความระแวง และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้

สรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวก และกิจกรรมดนตรี สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ และประกอบกับการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทำให้พบว่า พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับและเป็นในทิศทางบวก หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบด้าน การกล้าแสดงออก และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งสามารถระบุได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ว่าเป็นการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีโปรแกรมการศึกษาที่จัดให้มุ่งสนองตอบความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียนแต่ละคนหรือกลุ่มบุคคล เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนา เพิ่มพูนความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ที่กล่าวว่า ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น จะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตาม โครงการหรือกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่จัดขึ้นในแต่ละโครงการย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการร่วมมืออันดีระหว่างกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มประชาชนในสังคมกับผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

2. การอภิปรายผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

จากผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่า

1. การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก มีการ

ดำเนินการคัดเลือกและสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการทางสถิติทำให้ได้ความหลากหลายทางลักษณะของข้อมูล ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันแสดงว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเหมือนกัน ทำให้สามารถทดสอบทางสถิติได้ต่อไป

2. การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลอง พบว่า สอดคล้องกับ Swanson (1988: 175) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมดนตรีบำบัดสำหรับพัฒนาความสามารถของเด็ก ชื่อ โปรแกรม MTPCA โดยศึกษาถึงผลของ MTPCA ที่มีต่อศักยภาพในตัวบุคคลและการตอบสนองที่ทำให้พัฒนาความสามารถในด้านความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ ทักษะสังคม ทักษะด้านกล้ามเนื้อและทักษะด้านดนตรี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาได้แก่ เด็กออทิสติก เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้จำนวน 7 คน จากชั้นเรียนพิเศษ 2 ชั้นเรียน ผลจากการศึกษาพบว่า หลังจากเด็กได้รับการจัดกิจกรรมดนตรีโปรแกรม MTPCA ทำให้เด็กมีศักยภาพในตัวเองและทำให้มีการพัฒนาความสามารถในทักษะทั้ง 5 ด้าน แตกต่างจากก่อนไม่ได้รับกิจกรรมดนตรีในโปรแกรม MTPCA โดยมีศักยภาพในตัวเองและมีการพัฒนาความสามารถในทักษะทั้ง 5 ด้านสูงขึ้น เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

2.1 การสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง ด้วยการพูดด้านบวก ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539) กล่าวว่า การพูดด้านบวกเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความเคารพ สนับสนุนการแสดงออกด้วยคำพูดเชิงบวก เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความยินดีที่ได้รับฟัง ส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2.2 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และสร้างความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับ Choksy, Abramson, Gillespie และ Woods (1986) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีตามหลักของคาร์ล ออร์ฟ ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมสามารถประยุกต์วิธีการได้อย่างหลากหลายใต้แนวคิดที่มุ่งฝึกฝนให้มีความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรีอย่างอิสระ คิดวิเคราะห์และถ่ายทอดความรู้สึกได้ด้วยตนเอง อีกทั้งเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านดนตรี ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกที่ดี ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกิดสัมฤทธิ์ผลจากงานที่เขาได้กระทำเอง จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติที่ดีต่อดนตรีและการทำกิจกรรม สอดคล้องกับ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2550) ที่กล่าวว่าแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ เน้นให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเรียนรู้และพัฒนา

ตนเองได้จากกิจกรรมดนตรี โดยไม่คำนึงถึงความถูกผิด แต่คำนึงถึงความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดนตรี

2.3 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม สอดคล้องกับ พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2550) ได้กล่าวไว้ว่า 3 สัปดาห์จะสามารถเสริมสร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการวิจัยครั้งนี้กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 3 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 30 ชั่วโมง

2.4 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติที่ใช้เหมาะสมสำหรับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ทำให้สามารถอ่านและเข้าใจประเด็นในแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองได้

2.5 กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีความสนิท-สนมซึ่งกันและกันอยู่บ้าง ทำให้การทำกิจกรรมกลุ่มไม่มีความตื่นเต้น ส่งผลให้กิจกรรมมีความสนุกสนานและได้สาระตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาและวัตถุประสงค์ไว้

3. การเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม พบว่าสอดคล้องกับ สุรีรัตนา ศรีรัตนฆร (2549) ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ จากการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ มีระดับสติปัญญาระหว่าง 50-70 อายุ 7-12 ปี และไม่มีความพิการซ้ำซ้อน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนบางบัว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 8 คน ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ ในวันอังคาร พุธ พฤหัสบดีและศุกร์ วันละ 40 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ หลังได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น อยู่ในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การจัดกิจกรรมมีสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพซึ่ง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความต้องการและจัดกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการ กล่าวคือ เป็นการแก้ปัญหาได้ตรงกับความต้องการ ในทางกลับกัน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว แต่ได้เรียนรู้ประสบการณ์ตามอัธยาศัย ซึ่งบางประสบการณ์ไม่ได้ตรงกับความต้องการในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น จึงมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ข้างต้น กล่าวคือ

1. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ พูดถึงกิจกรรมว่า รู้สึกดีใจ ที่มีกิจกรรมนี้จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะมีประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้แม้ว่าจะมีกิจกรรมและการบำบัดอยู่อย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมซ้ำเดิม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเบื่อหน่าย เหม่อลอย และไม่เข้าร่วมกิจกรรม แต่เมื่อมีกิจกรรมดนตรี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกตื่นเต้นและสนใจกับกิจกรรม

3. การอภิปรายผลการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

จากการสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นการสังเกตแบบกึ่งมีส่วนร่วมโดยสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ และบางครั้งมีการเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ ทั้งหมด 20 คน พบว่า ในกิจกรรมครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ให้สนใจและพยายามร่วมมือในกิจกรรม ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่ได้สนใจในกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น มีการพูดคุยระหว่างกัน เหม่อลอย ทำกิจกรรมอื่น เป็นต้น เขินอายที่จะร่วมกิจกรรม เมื่อดำเนินกิจกรรมไปสักระยะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สอนอย่างต่อเนื่อง และกระตือรือร้นมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลเพิ่มเติมว่า ในกิจกรรมครั้งที่หนึ่งและที่ครั้งที่สอง เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม แต่เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนมีความสนิทสนมกันอยู่จึงทำให้ไม่สนใจในกิจกรรม แต่กิจกรรมครั้งที่สามเป็นต้นไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะยังไม่เคยร่วม ทำให้รู้สึกสนใจและสนุกสนานไปกับกิจกรรม

ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการให้รางวัลการแสดงในบางกิจกรรม ซึ่งพบว่าบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมสนุกสนานมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระตือรือร้น ร่วมกิจกรรม และทุกครั้งที่มีการตอบคำถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะยกมือแข่งกันและพยายามตอบคำถามให้ได้มากที่สุด

บางครั้งการดำเนินกิจกรรมเป็นการแบ่งกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่พอใจ โดยแสดงออกทางสีหน้าและคำพูด ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการพูดให้กำลังใจ และบางครั้งก็มีการสลับ

กลุ่มบ้าง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหา เข้าร่วมกิจกรรม แต่บางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหาก็ไม่ได้ร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลเพิ่มเติมว่า การที่จะปล่อยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปัญหาได้ลองแก้ไขปัญหาหรือแก้ไขสถานการณ์ด้วยตนเอง หรือด้วยกระบวนการกลุ่มบ้าง เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมในอนาคตจำต้องออกจากสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำเป็นต้องสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองให้ได้ เพื่อที่จะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

ในทุกกิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองปฏิบัติสิ่งที่ผู้วิจัยได้ให้โจทย์ไว้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพยายามปฏิบัติให้ได้ ซึ่งบางครั้งผู้วิจัยให้เวลาจำกัด ทำให้ผู้เรียนบางคนแสดงพฤติกรรมเครียด แต่ยอมปฏิบัติตามแต่โดยดี

เมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ถามถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้ตรงตามเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ อาจจะเนื่องมาจากบางครั้งผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมไว้ตั้งแต่กิจกรรมครั้งที่หนึ่ง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำได้และนำมาตอบคำถามผู้วิจัย

ระดับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองกลุ่มทดลองมีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนครั้งที่มากขึ้น โดยด้านการกล้าแสดงออกและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นมากกกว่าด้านการกล้าตัดสินใจ การกล้าเผชิญความจริง และความมั่นคงทางจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ พูดถึงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่าในกิจกรรมครั้งแรกๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีตื่นเต้นและสนใจกับกิจกรรม การร่วมกิจกรรมเป็นไปด้วยความกระตือรือร้น แต่เมื่อกิจกรรมครั้งที่สี่เป็นต้นไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ค่อยมีสมาธิ เพราะมีกิจกรรมของทางสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในกิจกรรมของทางสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพมากกว่า แต่ทุกครั้ง ที่ผู้วิจัยให้การบ้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตั้งใจปฏิบัติ และส่งงานทุกครั้ง

อย่างไรก็ตามผลจากการวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นแนวทางการนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพได้เป็นอย่างดี เพราะการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่น สามารถจัดได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ปราศจากเงื่อนไขในแง่อายุของผู้เรียน และความรู้พื้นฐานของผู้เรียนไม่เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนรู้ อีกทั้ง การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับกลุ่มผู้ด้อยโอกาสที่มีแนวโน้มเสี่ยง สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความสามารถในการจัดการต่อปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันได้

ดังนั้น การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ขึ้นเพื่อให้ได้รู้จักตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวและรู้จักสร้างความสุขจากดนตรี โดยเน้นให้รู้จักคิด ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมต่างๆที่จัดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ การเผชิญความจริง มีความมั่นคงในจิตใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นปัจจัยในการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีมากขึ้น ก่อนที่กลุ่มสตรีเหล่านี้จะสาสามารถออกไปดำเนินชีวิตด้วยตนเองและเกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเองและสังคมต่อไป

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

3.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี สำหรับกลุ่มสตรี อายุ 13 -18 ปีนี้ ควรนำไปใช้ในหน่วยงานอื่นๆ อาทิเช่น สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพแห่งอื่น กองปราบปรามการกระทำความผิดต่อเด็กเยาวชนและสตรี กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และมูลนิธิอื่นที่ให้ความช่วยเหลือกลุ่มสตรีในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้ นักการศึกษา นักพัฒนาสังคม นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสตรีที่ประสบปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาจากการค้ามนุษย์ นำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีนี้ ไปใช้เพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่กลุ่มสตรีต่อไป

3.1.2 จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี ที่ได้รับการพัฒนาแล้วนี้ หากผู้จัดกิจกรรมนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการไปใช้ ผู้จัดต้องพิจารณาศึกษาหาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำมาวางแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริง นอกจากนี้การนำกิจกรรมไปใช้นั้น ต้องคำนึงถึงแง่มุมอื่น ได้แก่

3.1.2.1 จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเจ้าหน้าที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่าค่อนข้างพึงพอใจกับกิจกรรมที่จัด แต่ยังมี

ปัญหาในบางกิจกรรมด้านกระบวนการกลุ่ม ดังนั้น ในกิจกรรมควรเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและสอดแทรกสาระในกิจกรรมให้เกิดความสมานฉันท์และเกิดการยอมรับซึ่งกันให้มากขึ้นด้วย

3.1.2.2 จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด-ตระการ พบว่า ภายในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการมีการดำเนินกิจกรรมภายในอยู่ เช่น กีฬาสี ต้อนรับผู้เข้าเยี่ยมชมศึกษาดูงาน บางครั้ง ทำให้เจ้าหน้าที่และกลุ่มสตรีบางส่วนจำเป็นต้องเข้าแผนกของตนเอง บางส่วนก็มาร่วมกิจกรรมสาย ทำให้การดำเนินกิจกรรมบางครั้ง ไม่ได้เกิดประสิทธิภาพ ดังนั้น หากผู้จัดกิจกรรมนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการไปใช้ ผู้จัดต้องเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อิสระ ไม่ต้องถูกเรียกไปในกิจกรรมอื่น และ รบกวนเจ้าหน้าที่ ในการรวมกลุ่มสตรีให้ครบก่อนที่เริ่มกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3.1.2.3 จากการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า การเลือกเพลงที่หลากหลาย จำเป็นต่อความสนใจของเด็ก ดังนั้น หากผู้จัดกิจกรรมนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการไปใช้ ผู้จัด ต้องเลือกเพลงในบางกิจกรรมให้กลุ่มสตรีรู้จักบ้าง ไม่เลือกใช้เพลงบรรเลงเพียงอย่างเดียว เพื่อเป็นการดึงความสนใจ และกระตุ้นกลุ่มสตรีให้ร่วมกิจกรรม แต่ในบางครั้งก็จำต้องใช้เพลงบรรเลง เพื่อเป็นการสร้างสมาธิให้แก่กลุ่มสตรี

3.1.2.4 จากการนำกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไปจัดให้กับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่า บรรยากาศในการสร้างกำลังใจมีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะการสร้างความมั่นใจให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะยิ่งเป็นการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ตามองค์ประกอบ และกิจกรรมดนตรีจำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สนุกสนาน เน้นการนำเสนอ กระบวนการกลุ่ม และความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น หากผู้จัดกิจกรรมนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการไปใช้ ผู้จัดต้องมีการพัฒนากิจกรรมให้มีความทันสมัย และใช้วิธีการสอนที่แปลกใหม่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ควบคู่ไปกับการให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการติดตามผลกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กับกลุ่มทดลองต่อไปอีกในระยะเวลาที่นานขึ้น เพื่อจะได้รู้ถึงความคงอยู่ของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก และควรมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพิ่มขึ้น เช่น แบบประเมินแผนกิจกรรม แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ โดยพัฒนาตัวกิจกรรมควบคู่ไปด้วย

3.2.2 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุน และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มผู้ด้อยโอกาส โดยเฉพาะกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพแห่งอื่น อย่างต่อเนื่อง

3.2.3 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ อาทิ กลุ่มคนชรา กลุ่มเด็กด้อยโอกาส และกลุ่มสตรี เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2545. ชุดวิชาภาษาไทย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://ebook.nfe.go.th/ebook/html/003/94.html[17 กันยายน 2550].

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2551. พม. ผนึกกำลังองค์กรเครือข่ายสตรี จัดงานวันสตรีสากล ประจำปี 2551 ชูประเด็น "พลังสตรี...พลังแห่งสันติภาพ" เป็นแกนหลักการจัดงาน. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: http://www.m-society.go.th/news_detail.php?newsid=1897&groupid=[17 มีนาคม 2551].

กัลยา สรรพอุดม. 2546. ผลของการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและดนตรีบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยศัลยกรรมระยะวิกฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กัลยา สุรีย์. 2546. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กีรติ บุญเจือ. 2534. คำพูดนั้นสำคัญไฉน. ใน สมาคมส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และศิลปะการพูด. กรุงเทพฯ: สมาคม.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2539. พูดอย่างนีโอ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี. พริ้นท์ จำกัด.

จงใจ ขจรศิลป์. 2532. การศึกษาลักษณะการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์และการเล่นตามมุมมองที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กประถมวัย. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

จันทิมา ปัญจวัฒน์. 2543. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสในวัดสวนแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิราพร เอื้อเฟื้อ. 2549. หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ. "ค้ามนุษย์" วงจรอุบาทว์ที่ยังคงอยู่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.backtohome.org/autopage-new/show_page.php?d_id=1944&h=2&s_id=792 [27 กรกฎาคม 2550]

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. 2516. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งความดี. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. 2538. พฤติกรรมการสอนดนตรี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. 2540. กิจกรรมดนตรีสำหรับครู. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฏฐลักษณ์ ศรีมีชัย. 2547. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นของนักศึกษาผู้ใหญ่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงดาว ดุลยธรรม. 2543. ผลของดนตรีบำบัดต่อการลดปวดให้ผู้ป่วยหลังผ่าตัดยึดตรึงกระดูกต้นขา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ต้องจิตต์ จิตดี. 2547. การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามแนวคาร์ล ออร์ฟ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

ทยุ เกื้อสกุล. 2545. การศึกษาการรู้คิดและอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ ชั้นอนุบาล จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. 2549. ดนตรีบำบัด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm [1 สิงหาคม 2550].

ทองอยู่ แก้วไทรฮะ. 2544. จากใจ ดร.ทองอยู่ แก้วไทรฮะ อธิบดีกรมการศึกษานอกโรงเรียนในวันสถาปนา กศน. วารสารการศึกษานอกโรงเรียน 6 (มีนาคม 2544): 4-12.

ธวัชชัย นาควงษ์. 2547. การสอนดนตรีสำหรับเด็ก ตามแนวของคาร์ล ออร์ฟ (Orff-Schulwerk). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธีระพงศ์ บุศรากูล. 2544. ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนนอกระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฐูปทอง ศรีทองท้วม. 2538. ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ. 2534. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทภา ชมพูบุตร. 2549. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519. การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

นิพนธ์ ศศิธร. 2546. การเตรียมตัวและการฝึกฝนการพูดเบื้องต้น. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: http://komut.spu.ac.th/somkiart/talk2.html[17 กันยายน 2550].

บุบผา ไตรโรจน์. 2546. สร้างเสริมพลังองค์กร. วารสารการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม ปีที่ 28 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2548).

บุษบา ประสารอธิคม. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานร่วมกับแพทย์ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ความเชื่อมั่นในตนเองกับประสิทธิภาพของหอผู้ป่วย ตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปฐม นิคมานนท์. 2518. การศึกษานอกโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ทิพย์อักษร.

ปฐม นิคมานนท์. 2522. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

ปฐม นิคมานนท์. 2528. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์อักษร.

ประเสริฐ บุญเสริม. 2547. ศิลปะการพูดเพื่อการสื่อสาร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.doe.go.th/vgnew/images/file.asp?FileID=1717 [17 กันยายน 2550].

พเยาว์ แก้วตา. 2546. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่างกัน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พรรณี บุบผาวาสน์. 2544. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พระราชบัญญัติมาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก สำนักนายกรัฐมนตรี. 2540. พระราชบัญญัติมาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก พ.ศ. 2540. (อัดสำเนา).

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. ราชกิจจา-นุเบกษา 125 (3 มีนาคม 2551).

พัชรา พุ่มพชาติ. 2533. อิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี-นครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

พิชัย ปรัชญานุสรณ์. 2534. ดนตรีบำบัดและเทคนิคการใช้. เอกสารประกอบการฝึกอบรมดนตรีศึกษาโครงการศึกษาต่อเนื่อง คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิชัย ปรัชญานุสรณ์. 2550. นักดนตรีบำบัด. สัมภาษณ์. 30 สิงหาคม 2550.

ภาณุ หาญจริง และคณะ. 2546. บทที่ 6 การพูด. ใน ทักษะภาษาไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://e-learning.mfu.ac.th/mflu/1001103/us.htm[17 กันยายน 2550].

มนสกาส วิฑูรเมธา. 2542. การใช้ดนตรีบำบัดกับผู้ป่วยที่ถูกมัด. วารสารการพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 11(1): 33-39.

มาลี วงษ์แก้ว. 2526. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มูลนิธิผู้หญิง. 2547. รายงานสถานการณ์และประเด็นท้าทายของความรุนแรงต่อผู้หญิง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.womenthai.org/hot_02.htm [31 กรกฎาคม 2550]

รัฐพล ไผ่งาม. 2543. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัตนา พุ่มไพศาล. 2530. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

รัศมี เพ็ชรมีศรี. 2547. ผลของการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการลดความเครียดของนักศึกษาแผนกธุรกิจสถานพยาบาล โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลขันธ์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

เรวดี ตัณฑโอภาส. 2545. การศึกษาความสามารถทางดนตรีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้ในการฝึกเมโลเดี้ยน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

ลัดดา ลีลาศวัฒนกิจ. 2542. การติดตามผลผู้ผ่านการฝึกอบรมการพัฒนาเด็กเล็กตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการนำไปใช้ในการจัดสวัสดิการแก่เด็กก่อนวัยเรียน. วิทยานิพนธ์-ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ลัดดา เบญจเตชะ. ข่าวสด. 2550. ศิลปะ-ยารักษาใจ บำบัดฟื้นฟูเหยื่อสตรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.artgazine.com/shoutouts/viewtopic.php?t=2082 [8 สิงหาคม 2550].

ลัดดา เบญจเตชะ. ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. สัมภาษณ์. 10 สิงหาคม 2550.

วรรณวิมล อกนิษฐ์. 2546. ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิว-แมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วรรัตน์ อภินันท์กูล. 2548. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความเร็จของนโปเลียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรวรรธน์ ศรียาภัย. 2547. การพูดอย่างมีประสิทธิภาพ. ใน ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กราฟิกโฟกัส.

วราภรณ์ อยู่วัฒนา. 2544. การศึกษาการมีส่วนร่วมของเยาวชนต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรัญญา รุมแสง. 2547. ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. 2546. ผลของวรรณกรรมบำบัดต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิจิตร ศรีสะอ้าน. 2529. การศึกษาทางไกล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิทิต มันตาภรณ์ . 2537. เอดส์ และ สิทธิเด็ก : ผลกระทบต่อประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ศูนย์เครือข่ายสิทธิเด็กเอเชียเน็ท. (อัดสำเนา).

วิทยา ไล้ทอง. 2545. เอกสารประกอบการสอนวิชา ออร์ฟ 1 รหัส 2712300. กรุงเทพฯ : ภาควิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ.

วินัย ธรรมศิลป์. 2527. การสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

วิวรรณ ศรีกุศลานุกูล. 2537. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2545. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี่ สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนิโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมคิด อิสระวัฒน์. 2543. การสอนผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.

สมชาย เจริญอำนวยสุข. 2549. เดลินิวส์. เปิดคอร์สติวเข้มเสริมสร้างศักยภาพบุคลากร ป้องกัน-แก้ปัญหาค้ามนุษย์เน้นสถานการณ์เด็ก-สตรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.artgazine.com/shoutouts/viewtopic.php?t=2082 [17 มีนาคม 2551].

สายสุรี จุติกุล. 2535. เด็กเร่ร่อนในสังคมไทย. กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา).

สาระ สุขวราห์. 2532. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. 2544. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2550. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2550-2554. กรุงเทพฯ : สำนักงาน.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2548. นโยบายการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส. กรุงเทพฯ: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน. 2550. แนวคิดและหลักการการศึกษานอกโรงเรียน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.nfe.go.th/nfe_v3/frontend/theme_v3/fe_mission.php? ID_mis=1&Keyword=%A1%D2%C3%A8%D1%B4[3 มีนาคม 2551].

สุกรี เจริญสุข. 2532. จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

สุนทร สุนันท์ชัย. 2529. การศึกษานอกโรงเรียน... เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์.

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ. 2530. ผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมาลี สังข์ศรี. 2539. การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับนักการศึกษานอกโรงเรียน โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. นนทบุรี : 9119 เทคนิคพริ้นติ้ง.

สุมาลี สังข์ศรี. 2545. การจัดการศึกษานอกระบบด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุรกุล เจนอบรม. 2533. เรื่องน่ารู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรพล บุตรศรีด้วง. 2538. ผลของความเชื่อมั่นในตนเองและประเภทของผลย้อนกลับในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาโสดทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรีพร กุลนาม. 2534. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางบ้าน สภาพแวดล้อมทางโรงเรียน และบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ของนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรีรัตนา ศรีรัตนฆร. 2549. การศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเรียนได้จากการจัดประสบการณ์กิจกรรมดนตรีตามหลักการของคาร์ล ออร์ฟ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2529. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาคาร.

เสาวนีย์ สังฆโสภณ. 2541. ดนตรีเพื่อสุขภาพ : 12 วิธีการฟังดนตรีเพื่อคลายเครียด. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.

อรพิน หงวนศิริ. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2541. การศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส. กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2542. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2544. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อำนวย คงมีสุข. 2546. ศิลปะการเจรจา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/Thai/Offices/Oce/Knowledge/3-46/page17-3-46.html [17 กันยายน 2550].

อุดม เชยกีวงศ์. 2544. แนวทางการบริหารและการจัดการ : การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ (1991).

อุ่นตา นพคุณ. 2528. แนวคิดทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการพัฒนาชุมชนเรื่องคิดเป็น. กรุงเทพฯ: กรุงสยามการพิมพ์

อุ่นตา นพคุณ. 2535. การศึกษาสถานภาพและนโยบายเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส : เด็กถูกทอดทิ้ง : รายงานผลการวิจัย. กรุงเทพฯ : โครงการสตรีและเยาวชนศึกษา สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุษา สุทธิสาคร. 2545. ดนตรีพัฒนาปัญญา (IQ) อารมณ์ (EQ). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด.

ภาษาอังกฤษ

Akogiounglo, Dimitra. 1990. "The Ability of Autistic Children to Orient Themselves and Respond to Familiar and Novel Auditory Stimuli; Environment, Vocal and Music Sound," Masters Abstract International. 29: 366.

Alvin, J. 1975. Music therapy. London: Hutchinson.

Atwater, E. 1992. Adolescence. 3rd ed. New Jersey: Prentice-Hall.

Baruch, D. 1974. New Way in Discipline. New York: McGraw-Hill.

Blair, Glenn Mayers. 1968. Educational Psychology. New York: Macmillan.

Branden, N. 1983. Honoring the self. Los Angeles: Tarcher.

Brundage, D. H. y McKeracher, D. 1980. Adult learning, principles and their application to program planning. Depart of Education. Toronto.

Buckwalter, K., Hartsock, J., and Gaffney, J. 1985. Music therapy. Nursing interventions: treatment for nursing diagnosis. Philadelphia: W.B. Saunders.

Chickering, A. W. 1974. Education and identity. San Francisco: Jessey-Bass.

Child Study Association of America. 1955. Our Children Today. New York: Viking.

Chlan, L., and Tracy, M.F. 1999. Music Therapy in critical care: indication and guidelines for intervention. Critical Care Nurse 19, 3: 35-41.

Choksy, Abramson, Gillespie and Woods. 1986. Teaching Music in the Twentieth Century. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Clendenon-Wallen, J. 1993. The Use of music Therapy to influence the self-confidence and hostility of adolescents who are sexually abused. Western Michigan University, United States – Michigan.

Combs, Arthur W. 1977. Some Basic concepts in perception Psychology. Curriculum Planning: A New Approach, 2nd ed, Boston, Allyn and Bacond, Inc.

Dugger, Jame A. 1969. "A study of Measurable Personal Factors of Leaders and Non-Leaders among University Women." Dissertation Abstracts 30: 1817-A.

Fensterheim, H., and Jean Bear. 1975. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York: David Mckey.

Gfeller, K.E. & Davis, W.B. 1999. Clinical practice in music therapy. In W.B. Davis, K.E. Gfeller, and M.H. Thaut (Eds.), An introduction to music therapy: Theory and practice. pp.3-18. Boston: McGraw-Hill.

Gfeller, K.E. 1999. Music: A human phenomenon and therapeutic tool. In W.B. Davis, K.E. Gfeller, and M.H. Thaut (Eds.), An introduction to music therapy: Theory and practice. pp.35-58. Boston: McGraw-Hill.

Hurlock, Elizabeth B. 1964. Child Development. 3nd ed. New York: McGraw-Hill.

Imel, S. 2000. Change: Connections to Adult Learning and Education. The University of British Columbia, London.

Linderfield, Gael. 1995. Self-Esteem. California: Thorsons.

Parriott, S. 1969. Music as therapy. American journal of Nursing. 69: 1723-1726.

Roesch, Roberta. 1989. Smart Talk: The Art of Savvy Business Conversation. New York: AMACOM.

Schalkwijk, Frans Willem. 1988. "Music Therapy with the Mentally Retarded (Natherland)", Dissertation Abstract International. 50: 148.

Seaward, B.L. 1999. Managing stress: principles and streategies for health and wellbeing. 2nd ed. London: Jones & Bartlett publishers.

Smith, henry C. 1961. Personality Adjustment. New York: McGraw-Hill.

Snyder, M. 1992. Independent nursing interventions. 2nd ed. U.S.A.: Delmar publishers Inc.

Stires, Kenneth Loyd. 1970. "Leadership Designation and Perceived Ability as Determination of Practical Use of Modesty and Self Enhancement." Dissertation Abstracts 30: 3511-A.

Swanson, Cheryl Anne. 1998. "The Development of The Music Therapy Profile of Children Abilities", Masters Abstract International. 27: 175.

Walz, Garry.R., and Jeane C.Bleuer. 1992. Student Self-Esteem. In A Vital Element of School Success. Muchigan: Counseling and Personnel Services.

Williams, R. and Cole, S. 1968. Self-concept and School Adjustment. The Personal and Guidance Journal 47.

Willis, Liz. 1995. Assertive Trainer. Washington DC: McGraw-Hill.

Zoller. 1991. "Use of Music Activities in Speech – Language Therapy", Citation Journal. 22: 272-276

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ตรวจสอบแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง แบบสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง และ แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

1. ผศ. ดร. ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ดร. วรรัตน์ อภินันท์กูล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ดร. ยิ่ง กีรติบูรณะ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสระพัฒนา จังหวัดนครปฐม
4. นาย พิชัย ปรัชญานุสรณ์ นักดนตรีบำบัด
5. นางสาวลัดดา เบญจเตชะ ผู้อำนวยการ สถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือในการตรวจเครื่องมือและเก็บข้อมูลการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82710
ที่ **ศธ.0512.6(2771)/1189** **วันที่** 22 พฤศจิกายน 2550
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดีด้านหลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82710

ที่ ศธ.0512.6(2771)/1191 **วันที่** 22 พฤศจิกายน 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กูล

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดีด้านหลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/**1228**

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

4 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.ยิ่ง กีรติบูรณะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตขั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดี
ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานหลักสูตรและการสอน
โทร. 0-2218-2710

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/**1188**

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

22 พฤศจิกายน 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน คุณพิชัย ปรัชญานุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดี
ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานหลักสูตรและการสอน
โทร. 0-2218-2710

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/**1187**

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

22 พฤศจิกายน 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน คุณลัดดา เบญจเตชะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดี
ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานหลักสูตรและการสอน
โทร. 0-2218-2710

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/**1740**

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

14 มกราคม 2551

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ท่านผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง กับสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ อายุระหว่าง 13-18 ปี ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์)
รองคณบดี
ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานหลักสูตรและการสอน
โทร. 0-2218-2710

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ

- แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ

เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่ตรงกับความรู้สึกจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์เลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจในความรู้สึกนั้น	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อยครั้งที่สุด (5)	บ่อยครั้ง (4)	ไม่แน่ใจ (3)	นานครั้ง (2)	ไม่เคย (1)
1	ฉันชอบคิดค้นสิ่งใหม่เสมอ					
2	ฉันชอบทำงานด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วย					
3	ฉันรู้สึกว่าการยอมแพ้ ทำให้สบายใจกว่าการต่อสู้					
4	ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยเสมอ					
5	ฉันไม่ชอบพูดต่อหน้าคนมาก					
6	เมื่อฉันทำผิดสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้					
7	ฉันไม่ชอบคิดอะไรเอง ชอบให้ผู้อื่นคอยบอกให้ทำทุกครั้ง					
8	ฉันยอมรับผิดเมื่อทำผิด					
9	ฉันมักรู้สึกจิตใจเศร้าหมองและไม่มีความสุขอยู่เสมอ					

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อยครั้งที่สุด (5)	บ่อยครั้ง (4)	ไม่แน่ใจ (3)	นานครั้ง (2)	ไม่เคย (1)
10	ฉันเป็นคนพูดความจริงเสมอ					
11	ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานที่ยาก					
12	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจด้วยตนเอง					
13	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
14	ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนและหลัง					
15	ฉันมีความสุขที่ได้คิดอะไรแปลกใหม่					
16	ฉันไม่ชอบให้ใครมาบังคับฉัน					
17	เวลาฉันได้คุยกับคนอื่น ฉันจะรู้สึกสนุกและมีความสุข					
18	ฉันไม่ชอบการแก้ปัญหา					
19	ฉันรู้สึกเบื่อที่จะต้องทำสิ่งเดิมๆ					
20	ฉันไม่ชอบวางแผนอะไรไว้ก่อน					
21	ฉันชอบหลีกเลี่ยงปัญหา					
22	ฉันพอใจกับการแก้ปัญหาของตนเอง					
23	ฉันยอมรับความพลาดหวังได้					
24	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง					
25	ฉันมีแนวทางชีวิตเป็นของฉันเอง					
26	ก่อนทำอะไรสักอย่าง ฉันจะวางแผนก่อนเสมอ					
27	ฉันไม่กล้าสบตาเมื่อคุยกับคนอื่น					
28	เมื่อฉันโดนว่ากล่าวตักเตือนต่อหน้าคนอื่น ฉันจะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง					
29	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป					
30	เมื่อเกิดปัญหาฉันจะพยายาม					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อยครั้งที่สุด (5)	บ่อยครั้ง (4)	ไม่แน่ใจ (3)	นานครั้ง (2)	ไม่เคย (1)
	แก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้					
31	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย					
32	เมื่อฉันคุยกับคนแปลกหน้า ฉันจะวางตัวไม่ถูก					
33	เมื่อมีคนชมฉันต่อหน้าคนมาก ฉันจะรู้สึกดีใจ					
34	ฉันจะมือสั่นเมื่อต้องพูดหรือทำสิ่งต่างๆ ต่อหน้าคนหมู่มาก					
35	ฉันจะไม่สบายใจเมื่อถูกวิจารณ์					
36	ฉันไม่มั่นใจที่ต้องทำอะไรตามลำพัง					
37	เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันไม่กล้าถามใคร					
38	แม้มีคนจ้องฉันมาก ฉันก็ไม่หวั่นไหว					
39	เมื่อไม่มีใครอยู่ใกล้ ฉันจะรู้สึกกลัว					
40	ฉันมักจะกลัวว่าสิ่งที่ฉันคิดจะไม่เป็นจริง					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม

เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ครอบคลุมองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านการกล้าเผชิญความจริง ด้านความมั่นคงทางจิตใจและ ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีตัวอย่างของพฤติกรรมดังต่อไปนี้

องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง	พฤติกรรม
1. ด้านการกล้าแสดงออก	แสดงท่าทางและ/หรือร้องเพลงคนเดียวหน้าห้องได้
	แสดงท่าทางกระตือรือร้นในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
	พูดแสดงความคิดเห็น ซักถาม และอธิบายได้ด้วยเหตุผล
	ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวาดผวา ต่อสายตาของบุคคลอื่น
2. ด้านการกล้าตัดสินใจ	สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่มอบให้ได้
	มีการวางแผนงานอย่างรอบคอบก่อนการแสดงท่าทาง
	แสดงท่าทางตามโจทย์ได้โดยใช้ความคิดของตนเอง
	ไม่ลังเลและตัดสินใจแสดงหรือร่วมทำกิจกรรมได้ในทันที
3. ด้านการกล้าเผชิญความจริง	ไม่แสดงอารมณ์โกรธและเศร้าหมองเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามต้องการ
	ไม่แสดงอาการเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หลังการแสดงท่าทาง
	ไม่หลีกเลี่ยงต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญ
	แสดงความรับผิดชอบต่อผลงานของตนเอง

องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง	พฤติกรรม
4. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ	ไม่แสดงอาการสั่นตกใจเมื่อต้องแสดงต่อหน้าคนอื่น
	ไม่แสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแสดงต่อหน้าคนอื่น
	ไม่เชื่อหรือไม่กระทำตามคำพูดผู้อื่นโดยปราศจากเหตุผล
	ไม่แสดงอาการหรือซักสีหน้าเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์
5. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	พูดแสดงความคิดที่แปลกใหม่ ไม่ลอกเลียนแบบคนอื่น
	ยิ้มแย้มแจ่มใส พึงพอใจ ภูมิใจ กับการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
	ยิ้มแย้มแจ่มใส พึงพอใจกับการเสนอความคิดของตนเองกับคนอื่นในกลุ่ม
	มองเหตุการณ์และกล่าวคำพูดในเชิงบวก (มองโลกในเชิงบวก)

วิธีการตอบและการให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวให้ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบและพฤติกรรมของผู้ถูกสังเกต โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ดีมาก	หมายถึง	มีการแสดงออกในพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับดีมาก	ได้ 4 คะแนน
ดี	หมายถึง	มีการแสดงออกในพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับดี	ได้ 3 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	มีการแสดงออกในพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง	ได้ 2 คะแนน
ปรับปรุง	หมายถึง	มีการแสดงออกในพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปรับปรุง	ได้ 1 คะแนน

ลงชื่อ..... ผู้สังเกต
ตำแหน่ง / หน้าที่ .....
(.....)
...../...../.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่	การแสดงออกทางพฤติกรรม / ชื่อ - สกุล	การกล้าแสดงออก				การกล้าตัดสินใจ				การกล้าเผชิญความจริง				ความมั่นคงทางจิตใจ				ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				หมายเหตุ
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

184

ภาคผนวก ง

แผนกิจกรรมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรีเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ดนตรีเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ

กิจกรรมที่ 1 ก้าวแรก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถคิดท่าทางประจำตัวได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนออกแบบและแสดงจังหวะด้วยตนเองได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

เรื่องดนตรีเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเรามาก โดยเฉพาะเรื่องจังหวะ ถือเป็นพื้นฐานของดนตรี ดังนั้นการสร้างจังหวะอย่างง่ายคือ การตบมือ และการตบตัก เพื่อให้เกิดเสียง เป็นการเรียนรู้เรื่องจังหวะไปด้วย

การแสดงออกในครั้งแรกๆที่ไม่เคยพบกันมาก่อน อาจจะยังไม่กล้าแสดงออก จึงใช้ดนตรีเป็นสื่อในการละลายพฤติกรรม

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Cristofori's Dream ของ David Lanz)แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบประมาณ 5 นาที
2. ผู้สอนแนะนำตัว ด้วยชื่อจริง ชื่อเล่น อายุ จากนั้นให้ผู้เรียนแนะนำตัวเองจนครบทุกคน
3. ผู้สอนออกแบบด้วยท่าตบมือ พร้อมแสดงท่าประจำตัว ให้ผู้เรียนทำตาม จากนั้นกล่าวชม และให้กำลังใจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทดลองคิดแบบการแนะนำตัวเองด้วยเริ่มจากการตบมือ และแสดงท่าประจำตัว จากนั้นให้แสดงให้เพื่อนดูจนครบทุกคน ระหว่างนั้นมีการกล่าวชม และให้กำลังใจ

5. ผู้สอนสอนเรื่องจังหวะโดยใช้การตบมือ และตกตัก โดยให้เด็กเลียนแบบท่าที่ผู้สอนได้ออกแบบไว้ จากนั้นให้ทดลองปฏิบัติเอง ระหว่างนั้นมีการกล่าวชม และให้กำลังใจ

6. ให้ผู้เรียนนั่งเป็นกลุ่มวงกลมใหญ่ ผู้สอนอธิบายว่าจะให้ดูจากเพื่อนแล้วทำตาม พอถึงคราวตัวเองให้แสดงจังหวะที่ตนเองได้คิดไว้ วนจนครบรอบวง เมื่อแสดงเสร็จให้กล่าวชมและให้กำลังใจ

7. ให้อาสาสมัครแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

8. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2 เคาะๆเว้นๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเขียนสัญลักษณ์ของการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบการตบมือ ตบตักและตัวหยุดได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงผลงานให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
3. กระดาษเปล่า (ขนาด A4)

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น เรื่องของสัญลักษณ์ก็ถือว่าสำคัญ เพราะถือเป็นการวางแผนก่อนที่จะมีการเริ่มเล่น หรือบรรเลงจริง อย่างในที่นี้คือ สัญลักษณ์ของการตบมือ ตบตัก และสัญลักษณ์ตัวหยุด นำไปสู่การได้ออกแบบด้วยตนเอง เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในเรื่องของการแสดงความคิดเห็นและความคิดสร้างสรรค์ โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Spiral Dance ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนเขียนและแนะนำสัญลักษณ์ ตบมือ ตบตัก และสัญลักษณ์ตัวหยุด (ให้กำมือ)

3. ผู้สอนออกแบบด้วยการชี้สัญลักษณ์บนกระดาน แล้วให้ผู้เรียนทำตาม ระหว่างนั้นมีการกล่าวชม

4. แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ด้วยวิธีการนับ 1 ถึง 4 (เลข 1 อยู่กับเลข 1)

5. แจกกระดาษเปล่าขนาด A4 ให้ทุกกลุ่มและ ให้เวลาผู้เรียนเขียนสัญลักษณ์คนละ 2 ห้อง (รวม 10 ห้องในแต่ละกลุ่ม)

6. ให้ผู้เรียนนำเสนอและแสดงผลงานของตนเอง ระหว่างนั้นมีการกล่าวชมและให้กำลังใจ จากนั้นให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้แสดงความคิดเห็น

7. ให้อาสาสมัครแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

8. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียนที่เขียนออกมานำเสนอและแสดง
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 3 ขึ้นๆลงๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะเสียงสูง ต่ำ ดัง เบา ช้า เร็ว ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบการอำนวยเพลงให้เพื่อนทำตามได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz
3. กีตาร์
4. โน้ตเพลง HAPPY BIRTHDAY

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น องค์ประกอบดนตรีเรื่อง ความดัง-เบา (Loudness) ความสูง-ต่ำของเสียง (pitch) ความช้า-เร็ว (Tempo) นอกจากจะสามารถทำให้เราเข้าใจเรื่องราวของดนตรีได้มากขึ้นแล้ว ยังเป็นเรื่องที่จะทำให้สามารถสร้างสรรค์ผลงานเพลงได้มากขึ้น จึงต้องมีการฝึกประสบการณ์และการออกแบบเอง รวมถึงการแสดงเพื่อเป็นการฝึกความกล้าแสดงออกในผลงานของตัวเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Cristofori's Dream ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนสอนเพลง HAPPY BIRTHDAY ให้ผู้เรียนร้องตามจนจำได้ จากนั้นผู้สอนกล่าวชม

3. ผู้สอนเล่นเพลงที่มีความดัง-เบา ไม่เท่ากัน ด้วยกีตาร์ แล้วถามผู้เรียนว่าสังเกตเห็นอะไรบ้างระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในเพลง จากนั้นผู้สอนกล่าวชม

4. ผู้สอนเล่นเพลงที่มีความสูง-ต่ำ ไม่เท่ากัน ด้วยกีตาร์ แล้วถามผู้เรียนว่าสังเกตเห็นอะไรบ้างระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในเพลง จากนั้นผู้สอนกล่าวชม

5. ผู้สอนเล่นเพลงที่มีความช้า-เร็ว ไม่เท่ากัน ด้วยกีตาร์ แล้วถามผู้เรียนว่าสังเกตเห็นอะไรบ้างระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในเพลง จากนั้นผู้สอนกล่าวชม

6. ผู้สอนสรุปเพลงที่เล่นให้ผู้เรียนฟังว่ามีความ ดัง-เบา สูง-ต่ำ และช้า-เร็วไม่เท่ากัน ทำให้เพลงดูมีสีสันมากขึ้น

7. ผู้สอนสอนสัญลักษณ์มือ ความ ดัง-เบา สูง-ต่ำ และช้า-เร็ว แล้วให้ผู้เรียนลองทำตาม จากนั้นผู้สอนกล่าวชม

8. ผู้สอนอำนวยการเพลงด้วยสัญลักษณ์มือ ความ ดัง-เบา สูง-ต่ำ และช้า-เร็ว โดยที่ผู้เรียนร้องเพลง HAPPY BIRTHDAY จากนั้นผู้สอนกล่าวชมและให้กำลังใจ

9. แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วมอบหมายให้ทดลองออกแบบการอำนวยการเพลงให้กลุ่มตนเองโดยที่มีคนหนึ่งนำอำนวยการเพลงด้วยตนเอง แล้วให้เพื่อนในกลุ่มคนที่เหลือร้องเพลง

10. ผู้สอนให้เวลา แล้วให้เด็กออกมาแสดง ระหว่างการแสดงแต่ละกลุ่มเสร็จสิ้น ให้ผู้สอนกล่าวชมและให้กำลังใจผู้เรียน จากนั้นให้เพื่อนกลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็น

11. ให้อาสาสมัครแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

12. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากผลงานของผู้เรียนที่เขียนออกมาแสดง
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Happy birthday

```
                C              G7
 (1) Happy birthday to you
          G7              C
Happy birthday to you
          F
Happy birthday Happy birthday
          Dm           G7
Happy birthday to you

                C              G7
 (2) Happy birthday to you
          G7              C
Happy birthday to you
          F
Happy birthday Happy birthday
          Dm           G7
Happy birthday to you
```

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 4 เรียบเรียงอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบรรยายและแยกแยะลักษณะของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวาดภาพตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกเล่าภาพที่วาดให้ผู้สอนและเพื่อนฟังได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวตามอารมณ์ของเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
3. เทป/ซีดี เพลง White Sands ของ David Lanz & Paul Speer
4. เทป/ซีดี เพลง Dark Horse (Orchestral) ของ David Lanz
5. เทป/ซีดี เพลง Canon in D ของ Pachelbel
6. เทป/ซีดี เพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss
7. เทป/ซีดี เพลง Emperor waltz ของ Johann Strauss
8. กระดาษขนาด A4
9. ดินสอสีชอล์ค

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น องค์ประกอบดนตรีเรื่อง ความรู้สึกทางดนตรี (Expression) เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่าถ้าเราสามารถฟังเพลงแล้วตีความในบทเพลงได้ จะทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่เพลงนั้นต้องการจะสื่ออารมณ์ให้เราเข้าใจ นอกจากจะทำให้เป็นคนละเอียดอ่อนแล้ว ยังเป็นคนที่มีจินตนาการสูงด้วย แต่ถ้ายิ่งได้แสดงความคิดเห็นออกมาให้ผู้อื่นรับรู้จะเป็นการกล้าเล่าในสิ่งที่เป็นตัวเอง หรือว่าเป็นการกล้าตัดสินใจในการที่ได้คิด ได้วางแผนก่อนแล้วนั่นเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Spiral Dance ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนเปิดเพลง White Sands ของ David Lanz & Paul Speer แล้วให้ผู้เรียนบรรยายความรู้สึกร่วมกันเช่น ถ้าเทียบกับสี นึกถึงสีอะไร ถ้าเทียบกับสถานที่ นึกถึงที่ใด ถ้าเทียบกับรสชาติ นึกถึงรสใด จากนั้นผู้สอนกล่าวชมและสรุป จากนั้นเปิดเพลง Dark Horse (Orchestral) ของ David Lanz และเพลง Canon in D ของ Pachelbel ตามลำดับ และถามผู้เรียนเหมือนข้างต้นเพื่อให้เห็นตัวอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ผู้สอนแจกกระดาษให้ผู้เรียนแล้วอธิบายว่า ถ้าได้ยินเพลงต่อไปนี้ ให้วาดภาพตามอารมณ์ของตนเอง โดยอาจจะเป็นภาพเส้นลาก หรือรูปสิ่งของ ก็ได้

4. ผู้สอนแสดงตัวอย่างภาพ จากนั้นครูเปิดเพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss ให้เด็กฟังเพื่อวาด จากนั้นให้เวลาเด็กวาดรูปให้เสร็จแล้วนำเสนอผลงาน โดยถามเพิ่มเติมว่า รู้สึกอย่างไรกับภาพที่วาด และ เพลงมีส่วนทำให้วาดรูปนี้ได้มากน้อยเพียงใด หลังจากที่ผู้เรียนแต่ละคนอธิบายเสร็จ ผู้สอนกล่าวชื่นชม เมื่อตอบครบทุกคนแล้วครูจึงสรุปเพลง

5. ผู้สอนให้เด็กลุกขึ้นยืน ยืดเส้นยืดสาย เพื่อเคลื่อนไหวตามอารมณ์เพลง

6. ผู้สอนให้ผู้เรียนเคลื่อนไหวตามจังหวะ ทั้งการก้าวขา (ยาว สั้น สั้น) และการตบมือ (ตบ ตัก ตบมือ ตบมือ) เมื่อเสร็จสิ้น ผู้สอนกล่าวชมเชย

7. ผู้สอนอธิบายว่า เมื่อได้ยินเพลงต่อไปนี้ให้ ให้เคลื่อนไหวตามความรู้สึกของเพลงที่คิด จากนั้นเปิดเพลง Emperor waltz ของ Johann Strauss ให้ผู้เรียนฟัง

8. แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ด้วยวิธีการนับแล้วออกแบบการเคลื่อนไหวตามเพลงที่ฟังไปล่าสุด

9. ให้ผู้เรียนนำเสนอการเคลื่อนไหวตามความรู้สึกของกลุ่มตนเอง จากนั้นให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น ผู้สอนกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจ

10. ให้อาสาสมัครแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

11. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม

2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียนที่วาดแสดงความรู้สึกออกมา

3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 5 อวัยวะบรรเลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้าได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงการเคลื่อน ไหวทั้งการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้าให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz
3. กระดาษโจทย์เกี่ยวกับการเติมสัญลักษณ์การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตักและย่ำเท้า

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น องค์ประกอบดนตรีเรื่อง จังหวะที่มีลักษณะของเสียงที่แตกต่างกัน ร่างกายเราสามารถสร้างขึ้นเองได้ ในที่นี้ได้แก่ การดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า นอกจากเสียงที่ได้มีลักษณะของเสียงที่แตกต่างกันแล้ว ยังทำให้สามารถคิดเป็นท่าทางเพื่อประกอบการแสดง ในที่นี้คือการวางแผนสำหรับการแสดงหรือองค์ประกอบหนึ่งในเรื่องการกล้าตัดสินใจนั่นเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Cristofori's Dream ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนสอนเรื่องการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า โดยให้ผู้เรียนทำตาม ผู้สอนกล่าวคำชมเชยเมื่อผู้เรียนทำได้

3. ผู้สอนเขียนและแนะนำให้ผู้เรียนทราบถึงสัญลักษณ์ของการดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า จากนั้นครูชี้บนกระดาษสลับไปมา แล้วให้เด็กทำตามเพื่อทบทวนความจำได้ ผู้สอนกล่าวคำชมเชย

4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ด้วยวิธีการนับ จากนั้นครูแจกกระดาษโจทย์ที่เตรียมมา โดยให้ผู้เรียนออกแบบแถวที่ว่างไว้ ซึ่งผู้เรียนสามารถแสดงออกมาเป็นการสร้างจังหวะที่แตกต่างจาก สี่อย่างที่ครูได้นำเสนอก็ได้ แล้วนำออกมาแสดงเป็นกลุ่ม

5. ผู้สอนให้เวลาผู้เรียน จากนั้นให้ออกมานำเสนอผลงานและแสดงตามผลงานของกลุ่มตนเอง จากนั้นให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น ผู้สอนกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจ

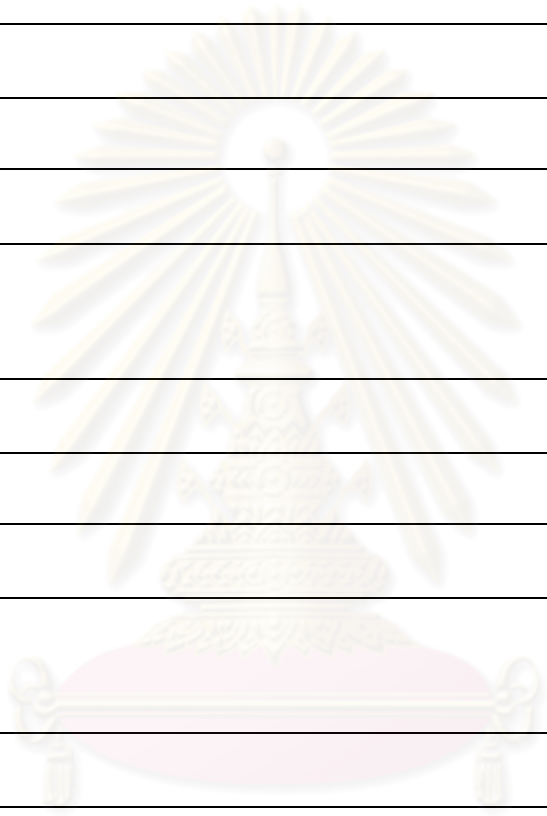
6. ให้อาสาสมัครแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

7. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากกระดาษผลงานของผู้เรียน
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6 ดนตรีประดิษฐ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงการเลียนเสียงเครื่องดนตรีไทยได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงเครื่องดนตรีประดิษฐ์ให้ผู้สอนและเพื่อนชมได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
3. เนื้อเพลง ลอยกระทง
4. วัสดุต่างๆ รวมทั้งวัสดุเหลือใช้ที่สามารถสร้างให้เกิดเสียงดนตรีที่แปลกหูได้
5. กาว
6. กรรไกร
7. ข้าวสาร
8. สก๊อตเทป

เวลา 240 นาที (2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง)

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น การบูรณาการและการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีและเสียงดนตรีนั้น ไม่จำเป็นต้องมีความรู้มากจึงจะทำได้ แต่อยู่ที่ความต้องการให้เกิดเสียง นั่นคือการแสวงหาและการคิดสร้างสร้างสรรค์ และที่สำคัญคือเรื่องการนำเสนอผลงานที่ได้ออกสู่สาธารณชนนั้นนอกจากจะได้เป็นการฝึกการกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจแล้ว ยังเป็นการได้กล้าเผชิญความจริงในเรื่องของคำวิจารณ์ของตนเองและผู้อื่น เพราะว่าการแสดงดนตรีนั้นจำเป็นต้องใช้สมาธิ และดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ซึ่งผลที่ออกมาอาจจะไม่ได้ตรงใจตนเอง เพราะตื่นเต้น ดังนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะมีการผิดพลาด และอย่าเสียกำลังใจ เพราะทุกคนก็ประสบพบเจอเหมือนๆกัน เพียงแต่มากน้อยแตกต่างกัน

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Spiral Dance ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนพูดถึงเรื่องเสียงและเครื่องดนตรีในดนตรีไทย ผู้สอนแสดงตัวอย่างเสียง จากนั้นให้เด็กลองเลียนเสียงเครื่องดนตรีไทยที่คุ้นหูหรือที่เคยได้ยินการเลียนเสียงมาก่อน ผู้สอนกล่าวชมเมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้

3. ผู้สอนสอนเพลงลอยกระทง และให้ผู้เรียนสามารถร้องจนได้คล่อง ผู้สอนกล่าวชมเมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้

4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จากนั้นมอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ สำหรับคนร้องเพลงลอยกระทง จากนั้นให้เพื่อนที่เหลือในกลุ่มแสดงการเลียนเสียงเครื่องดนตรีที่มีจังหวะแตกต่างกัน

5. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

6. ผู้สอนให้เวลาผู้เรียน จากนั้นให้ออกมานำเสนอผลงานและแสดงตามผลงานของกลุ่มตนเอง จากนั้นให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

7. ผู้สอนนำวัสดุต่างๆมาให้ผู้เรียนเลือกไปทำเครื่องดนตรี สามารถแบ่งกลุ่มได้ตามสะดวก โดยให้แสดงในวันรุ่งขึ้น

8. วันถัดมา ให้ผู้เรียนเตรียมตัวสักระยะเวลาหนึ่ง แล้วเริ่มทำการแสดง จากนั้นผู้สอนสัมภาษณ์ความรู้สึกของเพื่อนๆ สัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้แสดง และจากนั้นผู้สอนชมเชยผลงานการแสดง ให้กำลังใจ และเสนอแนะ

9. สุ่มผู้เรียนแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลอยกระทง

วันเพ็ญ เดือนสิบสอง

น้ำก็นอง เต็มตลิ่ง

เราทั้งหลาย ชายหญิง

สนุกกันจริง วันลอยกระทง

ลอย ลอยกระทง

ลอย ลอยกระทง

ลอยกระทง กันแล้ว

ขอเชิญน้องแก้ว ออกมารำวง

รำวง วันลอยกระทง

รำวง วันลอยกระทง

บุญ จะส่ง ให้เรา สุขใจ

บุญ จะส่ง ให้เรา สุขใจ

(ซ้ำทั้งหมด)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 7 เกมกระจก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเคลื่อนไหวโดยให้เพื่อนเลียนแบบได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz
3. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
4. เทป/ซีดี เพลง Walk on Water ของ David Lanz
5. เทป/ซีดี เพลง Romantica ของ David Lanz
6. เทป/ซีดี เพลง Canon in D ของ Pachelbel

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น การแสดงออกตามอารมณ์ความรู้สึกของตนเองนั้นถือเป็นเอกลักษณ์และปัจเจก แต่การให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตามอารมณ์เราในชั่วขณะหนึ่งย่อมทำให้เกิดความกังวลใจ และไม่กล้าแสดง โดยเกิดได้ทั้งผู้แสดงอารมณ์และผู้เลียนแบบ จึงถือเป็นการยอมรับความเป็นจริง ยอมรับในสิ่งที่เราไม่สามารถจัดการได้ อยู่ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และเมื่อบางครั้งเราไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามเพื่อนได้ ก็เป็นการยอมรับความจริงของตนเองอย่างหนึ่งเช่นกัน นอกจากได้ความกล้าแสดงออกแล้วยังเป็นการได้เตรียมรับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ตลอดวัน

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Cristofori's Dream ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนแนะนำกิจกรรมโดยให้รวมกันเป็นวงกลมใหญ่ เคลื่อนไหวตามผู้สอนให้กล้ามเนื้อยืด เตรียมพร้อม

3. ผู้สอนเปิดเพลงให้ผู้เรียนพอจับหลักของแนวเพลงได้

4. ผู้สอนให้ผู้เรียนจับคู่ ยืนเป็นวงกลมสองวงซ้อนกันหันหน้าเข้าหากัน โดยให้ฝั่งหนึ่งเป็นผู้นำ อีกฝ่ายเป็นผู้ทำตาม จากนั้นเปิดเพลง (เพลง Spiral Dance ของ David Lanz เพลง Walk on Water ของ David Lanz เพลง Romantica ของ David Lanz และ เพลง Canon in D ของ Pachelbel วนสลับกันไปเรื่อยๆ) ให้ผู้เรียนเริ่มปฏิบัติหน้าที่ของตัวเอง ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

5. จากนั้นให้สลับหน้าที่กัน ให้ผู้เรียนเริ่มปฏิบัติหน้าที่ของตัวเอง แล้วสักพักผู้สอนให้วนเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆจนครบทุกคู่ ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

6. จากนั้นให้ทุกคนฟังเพลงอีกเพลงหนึ่งพอจับหลักได้ จากนั้นให้แต่ละคนคิดการเคลื่อนไหวของตัวเอง ในการนำเพื่อนกลุ่มใหญ่

7. ขณะที่ทำกิจกรรมให้ผู้สอนคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

8. ผู้สอนให้เวลาผู้เรียน จากนั้นให้ออกมานำการเคลื่อนไหวเพื่อนตามเพลง จนครบทุกคน ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

9. สุ่มให้ผู้เรียนแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 8 คนคบเครื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงดนตรีโดยใช้ความรู้ด้านดนตรีเดิมและอุปกรณ์ที่ผู้สอนมอบให้ได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
3. เครื่องสร้างจังหวะ ได้แก่ Tambourine และ Triangle
4. ถั่วเขียว
5. ถ้วยเปล่านมเปรี้ยว

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น เราสามารถบูรณาการเครื่องดนตรีกับเสียงที่สร้างขึ้นมาเองได้ เพื่อให้สอดคล้องกัน บางครั้งสามารถดัดแปลงให้เป็นเพลงของตนเองได้ โดยเฉพาะเพลงตลาดที่เคยได้ยิน หรือว่าเพลงที่แต่งขึ้นเอง ในที่นี้คือไม่ใช่ว่าจะเล่นอย่างเดียว แต่ถือเป็นการแสดงดนตรีด้วยการออกท่าทางการเคลื่อนไหว ให้เหมาะสม ให้ลงตัว ถ้ามองให้ลึกซึ้งคือการที่เรามีเฉพาะสิ่งที่ให้เลือกจำกัด เป็นการเผชิญความจริงอย่างหนึ่ง นั่นคือต้องแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่จำกัด เพื่อหาทางออกให้เหมาะสมที่สุดนั่นเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Spiral Dance ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

3. ผู้สอนแจกถั่วเขียวและถ้วยเปล่านมเปรี้ยวแล้วให้ผู้เรียนใส่ถั่วเขียวลงไปในถ้วยเปล่านมเปรี้ยวตามความพึงพอใจของเสียงที่ต้องการ ซึ่งถ้าใส่มากเสียงก็จะทุ้ม ถ้าใส่น้อยเสียงก็ดังกังวาน

4. ผู้สอนทบทวนเรื่องดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก และย่ำเท้า และให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม

5. ผู้สอนแจก Tambourine และ Triangle ให้แต่ละกลุ่ม จากนั้นมอบหมายให้ผู้เรียนบูรณาการระหว่างอุปกรณ์ที่แจกให้กับการสร้างจังหวะด้วยร่างกาย

6. ผู้สอนให้เวลา คอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา

7. ให้ผู้เรียนทุกคนออกมานำเสนอผลงานของตนเอง ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ จากนั้นให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น

8. สุ่มให้ผู้เรียนแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน
3. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 9 ดนตรีสู่จิตใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวตามเพลงที่ได้ยินได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบรรยายความรู้สึกหลังจากฟังเพลงที่ผู้สอนเปิดให้ฟังได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz
3. เทป/ซีดี เพลง Water Music Suite No.2 in D major ของ Handel
4. เทป/ซีดี เพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss
5. เทป/ซีดี เพลง Lost in Paradise ของ David Lanz
6. เทป/ซีดี เพลง Overture ของ The Phantom of the Opera
7. เทป/ซีดี เพลง Tears for Alice ของ David Lanz
8. เทป/ซีดี เพลง Prelude to the act III ของ Wagner
9. กระดาษ A4

เวลา 120 นาที

เนื้อหา

การที่คนเราฟังเพลงก็จะสามารถนึกตามเพลงได้ แต่ถ้าเรามีสมาธิอย่างมากในการฟังเพลง ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เราก็จะสามารถจินตนาการภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ของเพลง ซึ่งยิ่งถ้าเราฟังเพลงแล้วแสดงความรู้อะไรบางอย่างออกมา เช่น การยิ้ม การร้องไห้ การแสดงความคิดเห็น ก็บ่งบอกได้ถึงสภาพจิตใจเราได้ว่า เราเป็นคนละเอียดอ่อน เป็นคนแข็งกร้าว เป็นคนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ซึ่งบ่งบอกถึงความมั่นคงในจิตใจว่าเราจิตใจประเภทใด บางครั้งไปกระทบกับประสบการณ์ในอดีตของเรา เราก็อาจจะทราบได้ด้วยตัวเองนั่นเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนอธิบายว่าจะให้ผู้เรียนฟังว่า จะให้ผู้เรียนแต่งเรื่องโดยสมมติว่าตัวเองเป็นผู้กำกับภาพยนตร์หรือคนเขียนบทละคร เมื่อได้ยินเพลงดังต่อไปนี้ให้นึกถึงตัวละครเอก ตัวละครรอง

สถานที่ เหตุการณ์ การเดินทาง ฯลฯ โดยละเอียดที่สุด แล้วออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง จากนั้นเปิดเพลงให้ผู้เรียนตั้งใจฟังเพลง โดยที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวอีก ให้นั่งหรือนอนอยู่นิ่งๆ หลับตา ตั้งใจฟังเพลง โดยเริ่มจากเพลง Water Music Suite No.2 in D major ของ Handel เพลง Voices of spring waltz ของ Johann Strauss เพลง Lost in Paradise ของ David Lanz เพลง Overture ของ The Phantom of the Opera เพลง Tears for Alice ของ David Lanz และเพลง Prelude to the act III ของ Wagner ตามลำดับ

4. เมื่อแต่ละเพลงจบ ผู้สอนให้เวลาผู้เรียนนึก คิด บันทึกเรื่องราวหลังจากที่ได้ฟังเพลง เมื่อครบทีละ 2 เพลงให้ออกมาเล่าเรื่องที่ตนเองได้แต่งเอาไว้จนครบทุกคน และดำเนินไปจนครบ 6 เพลงตามลำดับ

5. เมื่อผู้เรียนแต่ละคนเล่าเรื่องที่ตนเองแต่งไว้เสร็จสิ้นในรอบสุดท้ายที่ครบทั้ง 6 เพลง ผู้สอนกล่าวชมเชยผลงาน

6. ให้ผู้เรียนแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน
3. เนื้อเรื่องที่ผู้เรียนได้เขียนแต่งเอาไว้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 10 เพลงชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแต่งเรื่องที่ต้องการจะบอกเล่าให้เพื่อนฟังได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบและแสดงจังหวะการเล่าเรื่องด้วยตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบทำนองและนำเรื่องราวที่ได้แต่งไว้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงการผสมผสานระหว่างทำนองและเรื่องราวที่ได้แต่งไว้ได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Spiral Dance ของ David Lanz
3. กระดาษขนาด A4

เวลา 240 นาที (2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง)

เนื้อหา

ในดนตรีนั้น เราสามารถแต่งเพลงเองได้โดยง่ายซึ่งเริ่มจากการใส่เนื้อที่เราต้องการลงไปในจังหวะที่เราคิดขึ้นเอง จากนั้น เมื่อเราผ่านขั้นนี้ได้ก็จะสามารถใส่ทำนองเพลงลงไปได้เช่นกัน โดยที่ทำนองเพลงเริ่มจากสั้นๆ ร้องจนติดหู จากนั้นขัดเกลาให้คำพูดในเนื้อเพลงดูสั้นและเหมาะสม หรือเปลี่ยนคำบางคำเพื่อให้ดูลงตัวมากยิ่งขึ้น

เมื่อเราได้นำเสนอหรือแสดงเพลงที่เราได้แต่งเอาไว้แล้วต่อหน้าสาธารณะชน แน่นอนว่าความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลย่อมเกิดขึ้นไม่มากก็น้อย ดังนั้นถ้าเรามีความมั่นคง มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่เราได้เลือกแล้วว่าดี โดยจัดการแสดงให้ผ่านพ้นไปได้ ย่อมทำให้เราเกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจขึ้นอย่างแน่นอน

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Spiral Dance ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนแจกกระดาษให้ผู้เรียนแต่งเรื่องราวชีวิตจริงที่ต้องการจะเล่าให้เพื่อนฟัง อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมาก็ได้ โดยมีคำคล้องจองกันบ้างพอประมาณ ออกมา 1 ย่อหน้า (ประมาณครึ่งหน้ากระดาษ)

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนอ่านเนื้อหาที่ได้แต่งไว้ให้เพื่อนฟังทีละคน ผู้สอนชมเชยผลงานแล้วถามว่าต้องการจะปรับเปลี่ยนคำพูดตรงไหนหรือไม่ จนครบทุกคน

4. ผู้สอนอ่านเนื้อหาที่เตรียมมาโดยผ่านจังหวะดนตรีให้ผู้เรียนฟัง จากนั้นให้ผู้เรียนลองพูดตาม ผู้สอนกล่าวชมเชยผู้เรียน

5. ผู้สอนให้เวลาคอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษาในระหว่างที่ผู้เรียนคิดจังหวะเองในการนำเสนอเนื้อเรื่องที่ได้แต่งไว้ ซึ่งสามารถออกท่าทางเคลื่อนไหว หรือว่าทำท่าประกอบจังหวะได้ด้วย

6. เมื่อครบทุกคน ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดง ผู้สอนให้เพื่อนๆแสดงความคิดเห็น จากนั้นกล่าวให้กำลังใจและสรุปกิจกรรมเรื่องการแสดงกับความเหมาะสม และผู้สอนเก็บเนื้อเรื่องที่ผู้เรียนแต่งไว้ เพื่อใช้ต่อในวันรุ่งขึ้น

7. วันต่อมา ผู้สอนแจกเนื้อเรื่องที่แต่งไว้คืน จากนั้นสอนทำนองเพลงง่ายๆที่เตรียมมา โดยให้ผู้เรียนร้องตามจนจำได้ ผู้สอนกล่าวชมเชย

8. ผู้สอนสาธิตการอ่านโดยนำทำนองและเนื้อหาที่ผู้สอนเตรียมไว้อ่านให้เด็กฟัง

9. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนลองใส่เนื้อหาที่แต่งไว้ให้เข้ากับทำนองเพลงที่ผู้สอนได้สอนไป หรือจะนำทำนองใหม่ที่คิดขึ้นเองใส่ลงไปก็ได้

10. ผู้สอนให้เวลา คอยเฝ้าสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษา จากนั้นนำแสดงให้เพื่อนดู ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ แล้วให้เพื่อนคนอื่นแสดงความคิดเห็น

11. สุ่มให้ผู้เรียนแสดงความคิดร่วมสรุปว่าได้ประโยชน์และข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากเนื้อเรื่องที่ผู้เรียนได้แต่งขึ้น
3. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน
4. จาการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 11 ย้อนรอย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงเนื้อหาที่ผู้สอนได้นำเสนอไปตั้งแต่กิจกรรมที่ 1-10 ได้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ขลุ่ย Recorder
2. เทป/ซีดี เพลง Cristofori's Dream ของ David Lanz
3. กระดาษขนาด A4
4. เทป/ซีดี เพลงลักษณะ Jazz

เวลา 360 นาที (3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง)

เนื้อหา

ประสบการณ์ทางด้านดนตรีนี้ต้องหมั่นฝึกฝน ต้องคอยทบทวน มิเช่นนั้นนอกจากจะลืมแล้วยังทำให้คิดสิ่งต่างๆไม่ได้แค่เรื่องเกี่ยวกับดนตรี และเป็นการคิดเพื่อสร้างสรรค์สิ่งต่างๆในการแก้ปัญหาได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไป ดนตรีเป็นสิ่งที่สื่ออารมณ์และการเคลื่อนไหวออกมาได้ง่ายกว่าการที่ทำสิ่งต่างๆ เช่น การพูดในที่ชุมชน การแสดงในที่ชุมชน แต่ถ้าใช้ดนตรี นอกจากจะมีสมาธิแล้วยังทำให้มีความสุข(สมองหลั่งสารแห่งความสุขออกมา)

แต่บางครั้งเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมั่นคงถาวร นั่นคือการจัดการแสดงที่ต้องใช้เวลาในการเตรียมตัว ทำให้เป็นผลงานที่ดีด้วยความตั้งใจ เพราะเมื่อหลังจากจบการแสดงด้วยการทำเต็มความสามารถแล้วย่อมจะรู้สึกภูมิใจในตนเองและก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเนื่องมาจากสิ่งที่กระทำอยู่มาจากผลงานความคิดของตนเอง

การจัดกิจกรรม

1. ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรี (Cristofori's Dream ของ David Lanz) แล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกสมมุติอากาศโดยฟังเพลงประกอบประมาณ 5 นาที

2. ผู้สอนทบทวนเรื่องจังหวะ ช้า-เร็ว ดัง-เบา สูง-ต่ำ โดยเริ่มที่ผู้สอนทำแล้วให้ผู้เรียนทำตาม จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละคนอำนวยการเพลงโดยที่ให้เวลาเตรียมตัว โดยแต่ละคนจะไม่ทราบว่าคนที่อำนวยการเพลงจะทำอย่างไรก่อนหลัง โดยถือเอาสถานการณ์เฉพาะหน้าเป็นหลัก ส่วนเพลง

ให้ผู้เรียนกำหนดกันเองว่าอยากร้องเพลงอะไร เมื่อจบกิจกรรม ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

3. ผู้สอนให้เวลาในการเตรียมการแสดงใหญ่โดยเลือกเอาจากสิ่งที่ผู้สอนได้สอนไปทั้งหมด

4. วันที่ 2 (ชั่วโมงที่ 3-4) ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

5. ผู้สอนให้ผู้เรียนล้อมเป็นวง เปิดเพลง Jazz ที่เตรียมมาให้ผู้เรียนฟังหนึ่งรอบ จากนั้นให้ผู้สอนให้เวลาผู้เรียนในการเตรียมท่าทางที่จะขยับตามความต้องการของตนเองทีละคนให้เพื่อนทำตาม ซึ่งอาจจะเอาจังหวะที่ตนเองคิดขึ้น (ดีดนิ้ว ตบมือ ตบตัก ย่ำเท้า ฯลฯ) ใส่เข้าไปในเพลงที่เปิดก็ได้ ต่อไปคือให้แต่ละคนนำเพื่อนในเพลงโดยที่ผู้สอนเป็นผู้เลือกคนนำท่าทาง เมื่อจบกิจกรรม ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

6. ผู้สอนให้เวลาในการเตรียมการแสดงใหญ่โดยเลือกเอาจากสิ่งที่ผู้สอนได้สอนไปทั้งหมด

7. วันที่ 3 (ชั่วโมงที่ 5-6) ทำการฝึกสมาธิเตรียมความพร้อม ด้วยการการฟังเสียงดนตรีแล้วเคลื่อนไหวตามที่สั่ง การดึงเชือกอากาศโดยฟังเพลงประกอบ ประมาณ 5 นาที

8. ผู้สอนให้ใช้เครื่องดนตรีที่ผู้เรียนเคยสร้างไว้ เครื่องดนตรีที่เคยแจกให้เล่น (Tambourine และ Triangle) แล้วนำเนื้อเรื่องที่ผู้เรียนเคยแต่งไว้นำมาผสมผสานบูรณาการสร้างเพลงขึ้นมาใหม่ ซึ่งอาจจะเนื้อที่แต่งขึ้นทันที หรือว่าเนื้อที่ใช้แล้วก็ได้ นำมาคิดการแสดงสั้นๆ จะทำเดี่ยวหรือกลุ่มก็ได้ โดยผู้สอนให้เวลาคิด จากนั้นให้นำมาแสดงให้เพื่อนดู เมื่อจบกิจกรรม ผู้สอนชมเชยผลงานการแสดงและให้กำลังใจ

9. ผู้สอนให้เวลาในการเตรียมการแสดงใหญ่โดยเลือกเอาจากสิ่งที่ผู้สอนได้สอนไปทั้งหมด

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในช่วงทำกิจกรรม
2. จากผลงานการแสดงของผู้เรียน
3. จาการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเอง
ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
item1	con	20	2.75	1.372	.307
	ex	20	3.00	1.414	.316
item2	con	20	3.55	.999	.223
	ex	20	3.35	1.309	.293
item3	con	20	3.00	1.338	.299
	ex	20	3.05	1.395	.312
item4	con	20	3.00	1.124	.251
	ex	20	2.90	1.373	.307
item5	con	20	2.80	1.361	.304
	ex	20	2.45	1.317	.294
item6	con	20	4.05	1.050	.235
	ex	20	4.00	1.376	.308
item7	con	20	3.50	1.100	.246
	ex	20	3.35	.988	.221
item8	con	20	4.10	.912	.204
	ex	20	4.00	1.076	.241
item9	con	20	2.60	1.353	.303
	ex	20	2.45	1.234	.276
item10	con	20	3.60	1.142	.255
	ex	20	3.40	1.188	.266
item11	con	20	2.85	.988	.221
	ex	20	3.25	1.070	.239
item12	con	20	3.35	1.040	.233
	ex	20	3.20	1.576	.352
item13	con	20	3.70	1.342	.300
	ex	20	3.00	1.376	.308
item14	con	20	3.45	1.432	.320
	ex	20	3.45	1.050	.235
item15	con	20	3.75	1.070	.239
	ex	20	3.40	1.536	.343

item16	con	20	1.60	.995	.222
	ex	20	2.20	1.361	.304
item17	con	20	4.40	1.231	.275
	ex	20	4.10	1.252	.280
item18	con	20	3.25	1.209	.270
	ex	20	3.60	1.392	.311
item19	con	20	3.80	1.005	.225
	ex	20	2.85	1.226	.274
item20	con	20	3.30	1.380	.309
	ex	20	3.40	1.095	.245
item21	con	20	3.45	1.276	.285
	ex	20	3.70	1.380	.309
item22	con	20	3.75	.967	.216
	ex	20	3.70	1.302	.291
item23	con	20	3.25	1.118	.250
	ex	20	3.45	.999	.223
item24	con	20	2.95	1.191	.266
	ex	20	3.20	1.005	.225
item25	con	20	3.90	1.021	.228
	ex	20	3.25	1.293	.289
item26	con	20	3.80	1.056	.236
	ex	20	3.05	1.572	.352
item27	con	20	3.00	1.376	.308
	ex	20	3.50	1.277	.286
item28	con	20	1.80	.616	.138
	ex	20	2.90	1.410	.315
item29	con	20	3.70	1.031	.231
	ex	20	3.50	1.000	.224
item30	con	20	3.65	.933	.209
	ex	20	3.55	1.317	.294
item31	con	20	2.35	1.309	.293
	ex	20	2.40	1.273	.285
item32	con	20	2.80	1.105	.247
	ex	20	2.50	1.357	.303

item33	con	20	3.85	1.040	.233
	ex	20	3.15	1.268	.284
item34	con	20	2.60	1.273	.285
	ex	20	2.55	1.395	.312
item35	con	20	2.60	1.095	.245
	ex	20	2.90	1.334	.298
item36	con	20	3.05	1.356	.303
	ex	20	3.20	1.542	.345
item37	con	20	3.10	1.165	.261
	ex	20	2.85	1.309	.293
item38	con	20	3.00	1.076	.241
	ex	20	3.45	1.099	.246
item39	con	20	1.85	1.182	.264
	ex	20	1.75	.910	.204
item40	con	20	2.45	.999	.223
	ex	20	3.00	1.556	.348

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
item1	Equal variances assumed	.965	.332	-.567	38	.574	-.250	.441	-1.142	.642
	Equal variances not assumed			-.567	37.965	.574	-.250	.441	-1.142	.642
item2	Equal variances assumed	2.401	.130	.543	38	.590	.200	.368	-.545	.945
	Equal variances not assumed			.543	35.523	.590	.200	.368	-.547	.947
item3	Equal variances assumed	.057	.812	-.116	38	.908	-.050	.432	-.925	.825
	Equal variances not assumed			-.116	37.934	.908	-.050	.432	-.925	.825
item4	Equal variances assumed	2.813	.102	.252	38	.802	.100	.397	-.703	.903
	Equal variances not assumed			.252	36.576	.802	.100	.397	-.704	.904
item5	Equal variances assumed	.009	.925	.826	38	.414	.350	.423	-.507	1.207
	Equal variances not assumed			.826	37.959	.414	.350	.423	-.507	1.207
item6	Equal variances assumed	1.517	.226	.129	38	.898	.050	.387	-.734	.834
	Equal variances not assumed			.129	35.519	.898	.050	.387	-.736	.836
item7	Equal variances assumed	.087	.769	.454	38	.653	.150	.331	-.519	.819
	Equal variances not assumed			.454	37.569	.653	.150	.331	-.520	.820
item8	Equal variances assumed	.644	.427	.317	38	.753	.100	.315	-.538	.738
	Equal variances not assumed			.317	37.004	.753	.100	.315	-.539	.739
item9	Equal variances assumed	.382	.540	.366	38	.716	.150	.410	-.679	.979
	Equal variances not assumed			.366	37.683	.716	.150	.410	-.679	.979
item10	Equal variances assumed	.166	.686	.543	38	.590	.200	.368	-.546	.946
	Equal variances not assumed			.543	37.943	.590	.200	.368	-.546	.946
item11	Equal variances assumed	.197	.660	-1.228	38	.227	-.400	.326	-1.059	.259
	Equal variances not assumed			-1.228	37.762	.227	-.400	.326	-1.059	.259

item12	Equal variances assumed	7.822	.008	.355	38	.724	.150	.422	-.705	1.005
	Equal variances not assumed			.355	32.908	.725	.150	.422	-.709	1.009
item13	Equal variances assumed	.002	.967	1.629	38	.112	.700	.430	-.170	1.570
	Equal variances not assumed			1.629	37.975	.112	.700	.430	-.170	1.570
item14	Equal variances assumed	4.663	.037	.000	38	1.000	.000	.397	-.804	.804
	Equal variances not assumed			.000	34.853	1.000	.000	.397	-.806	.806
item15	Equal variances assumed	6.019	.019	.836	38	.408	.350	.418	-.497	1.197
	Equal variances not assumed			.836	33.930	.409	.350	.418	-.501	1.201
item16	Equal variances assumed	3.678	.063	-1.592	38	.120	-.600	.377	-1.363	.163
	Equal variances not assumed			-1.592	34.791	.121	-.600	.377	-1.365	.165
item17	Equal variances assumed	.048	.827	.764	38	.450	.300	.393	-.495	1.095
	Equal variances not assumed			.764	37.989	.450	.300	.393	-.495	1.095
item18	Equal variances assumed	.391	.536	-.849	38	.401	-.350	.412	-1.184	.484
	Equal variances not assumed			-.849	37.267	.401	-.350	.412	-1.185	.485
item19	Equal variances assumed	.109	.743	2.680	38	.011	.950	.354	.232	1.668
	Equal variances not assumed			2.680	36.597	.011	.950	.354	.231	1.669
item20	Equal variances assumed	1.652	.207	-.254	38	.801	-.100	.394	-.898	.698
	Equal variances not assumed			-.254	36.136	.801	-.100	.394	-.899	.699
item21	Equal variances assumed	.070	.793	-.595	38	.556	-.250	.420	-1.101	.601
	Equal variances not assumed			-.595	37.769	.556	-.250	.420	-1.101	.601
item22	Equal variances assumed	2.258	.141	.138	38	.891	.050	.363	-.684	.784
	Equal variances not assumed			.138	35.065	.891	.050	.363	-.686	.786
item23	Equal variances assumed	1.024	.318	-.597	38	.554	-.200	.335	-.879	.479
	Equal variances not assumed			-.597	37.526	.554	-.200	.335	-.879	.479
item24	Equal variances assumed	.402	.530	-.717	38	.478	-.250	.348	-.955	.455
	Equal variances not assumed			-.717	36.958	.478	-.250	.348	-.956	.456
item25	Equal variances assumed	2.654	.112	1.765	38	.086	.650	.368	-.096	1.396
	Equal variances not assumed			1.765	36.062	.086	.650	.368	-.097	1.397
item26	Equal variances assumed	5.596	.023	1.771	38	.085	.750	.423	-.107	1.607
	Equal variances not assumed			1.771	33.253	.086	.750	.423	-.111	1.611

item27	Equal variances assumed	.835	.367	-1.191	38	.241	-.500	.420	-1.350	.350
	Equal variances not assumed			-1.191	37.790	.241	-.500	.420	-1.350	.350
item28	Equal variances assumed	18.227	.000	-3.197	38	.003	-1.100	.344	-1.797	-.403
	Equal variances not assumed			-3.197	25.985	.004	-1.100	.344	-1.807	-.393
item29	Equal variances assumed	.004	.951	.623	38	.537	.200	.321	-.450	.850
	Equal variances not assumed			.623	37.964	.537	.200	.321	-.450	.850
item30	Equal variances assumed	4.282	.045	.277	38	.783	.100	.361	-.631	.831
	Equal variances not assumed			.277	34.241	.783	.100	.361	-.633	.833
item31	Equal variances assumed	.046	.832	-.122	38	.903	-.050	.408	-.877	.777
	Equal variances not assumed			-.122	37.971	.903	-.050	.408	-.877	.777
item32	Equal variances assumed	.721	.401	.767	38	.448	.300	.391	-.492	1.092
	Equal variances not assumed			.767	36.500	.448	.300	.391	-.493	1.093
item33	Equal variances assumed	2.509	.121	1.909	38	.064	.700	.367	-.042	1.442
	Equal variances not assumed			1.909	36.598	.064	.700	.367	-.043	1.443
item34	Equal variances assumed	.563	.458	.118	38	.906	.050	.422	-.805	.905
	Equal variances not assumed			.118	37.689	.906	.050	.422	-.805	.905
item35	Equal variances assumed	1.201	.280	-.777	38	.442	-.300	.386	-1.081	.481
	Equal variances not assumed			-.777	36.617	.442	-.300	.386	-1.082	.482
item36	Equal variances assumed	1.638	.208	-.327	38	.746	-.150	.459	-1.080	.780
	Equal variances not assumed			-.327	37.389	.746	-.150	.459	-1.080	.780
item37	Equal variances assumed	.127	.723	.638	38	.527	.250	.392	-.543	1.043
	Equal variances not assumed			.638	37.498	.527	.250	.392	-.544	1.044
item38	Equal variances assumed	.266	.609	-1.308	38	.199	-.450	.344	-1.146	.246
	Equal variances not assumed			-1.308	37.983	.199	-.450	.344	-1.146	.246
item39	Equal variances assumed	.229	.635	.300	38	.766	.100	.334	-.575	.775
	Equal variances not assumed			.300	35.674	.766	.100	.334	-.577	.777
item40	Equal variances assumed	10.705	.002	-1.330	38	.191	-.550	.413	-1.387	.287
	Equal variances not assumed			-1.330	32.383	.193	-.550	.413	-1.392	.292

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	pre control	20	127.30	16.000	3.578
	pre experimental	20	125.95	20.907	4.675

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	2.933	.095	.229	38	.820	1.350	5.887	-10.567	13.267
	Equal variances not assumed			.229	35.572	.820	1.350	5.887	-10.594	13.294

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
item1	ex pre	20	3.00	1.414	.316
	ex post	20	3.95	.826	.185
item2	ex pre	20	3.35	1.309	.293
	ex post	20	3.85	.988	.221
item3	ex pre	20	3.05	1.395	.312
	ex post	20	3.10	.718	.161
item4	ex pre	20	2.90	1.373	.307
	ex post	20	3.55	.945	.211
item5	ex pre	20	2.45	1.317	.294
	ex post	20	3.10	1.071	.240
item6	ex pre	20	4.00	1.376	.308
	ex post	20	4.35	.587	.131
item7	ex pre	20	3.35	.988	.221
	ex post	20	3.70	.923	.206
item8	ex pre	20	4.00	1.076	.241
	ex post	20	4.25	.851	.190
item9	ex pre	20	2.45	1.234	.276
	ex post	20	3.20	1.105	.247
item10	ex pre	20	3.40	1.188	.266
	ex post	20	3.65	1.089	.244
item11	ex pre	20	3.25	1.070	.239
	ex post	20	3.35	.933	.209
item12	ex pre	20	3.20	1.576	.352
	ex post	20	3.35	.875	.196
item13	ex pre	20	3.00	1.376	.308
	ex post	20	3.85	.988	.221
item14	ex pre	20	3.45	1.050	.235
	ex post	20	3.65	1.137	.254
item15	ex pre	20	3.40	1.536	.343
	ex post	20	3.90	.912	.204

item16	ex pre	20	2.20	1.361	.304
	ex post	20	4.30	.733	.164
item17	ex pre	20	4.10	1.252	.280
	ex post	20	4.45	.759	.170
item18	ex pre	20	3.60	1.392	.311
	ex post	20	3.75	.967	.216
item19	ex pre	20	2.85	1.226	.274
	ex post	20	3.65	1.182	.264
item20	ex pre	20	3.40	1.095	.245
	ex post	20	3.40	.821	.184
item21	ex pre	20	3.70	1.380	.309
	ex post	20	3.95	1.050	.235
item22	ex pre	20	3.70	1.302	.291
	ex post	20	4.15	1.040	.233
item23	ex pre	20	3.45	.999	.223
	ex post	20	3.65	.813	.182
item24	ex pre	20	3.20	1.005	.225
	ex post	20	3.10	1.210	.270
item25	ex pre	20	3.25	1.293	.289
	ex post	20	4.05	.826	.185
item26	ex pre	20	3.05	1.572	.352
	ex post	20	3.65	1.040	.233
item27	ex pre	20	3.50	1.277	.286
	ex post	20	3.50	1.000	.224
item28	ex pre	20	2.90	1.410	.315
	ex post	20	2.95	.999	.223
item29	ex pre	20	3.50	1.000	.224
	ex post	20	3.80	.894	.200
item30	ex pre	20	3.55	1.317	.294
	ex post	20	3.90	.912	.204
item31	ex pre	20	2.40	1.273	.285
	ex post	20	2.75	1.333	.298
item32	ex pre	20	2.50	1.357	.303
	ex post	20	2.95	1.276	.285

item33	ex pre	20	3.15	1.268	.284
	ex post	20	3.55	1.050	.235
item34	ex pre	20	2.55	1.395	.312
	ex post	20	2.95	1.099	.246
item35	ex pre	20	2.90	1.334	.298
	ex post	20	3.10	1.021	.228
item36	ex pre	20	3.20	1.542	.345
	ex post	20	3.20	.951	.213
item37	ex pre	20	2.85	1.309	.293
	ex post	20	3.40	1.188	.266
item38	ex pre	20	3.45	1.099	.246
	ex post	20	3.65	.988	.221
item39	ex pre	20	1.75	.910	.204
	ex post	20	3.70	1.261	.282
item40	ex pre	20	3.00	1.556	.348
	ex post	20	3.00	1.170	.262

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
item1	Equal variances assumed	20.281	.000	-2.594	38	.013	-.950	.366	-1.691	-.209
	Equal variances not assumed			-2.594	30.603	.014	-.950	.366	-1.697	-.203
item2	Equal variances assumed	3.676	.063	-1.363	38	.181	-.500	.367	-1.242	.242
	Equal variances not assumed			-1.363	35.347	.181	-.500	.367	-1.244	.244
item3	Equal variances assumed	11.590	.002	-.143	38	.887	-.050	.351	-.760	.660
	Equal variances not assumed			-.143	28.416	.888	-.050	.351	-.768	.668
item4	Equal variances assumed	6.637	.014	-1.745	38	.089	-.650	.373	-1.404	.104
	Equal variances not assumed			-1.745	33.697	.090	-.650	.373	-1.407	.107
item5	Equal variances assumed	2.438	.127	-1.712	38	.095	-.650	.380	-1.418	.118
	Equal variances not assumed			-1.712	36.487	.095	-.650	.380	-1.419	.119
item6	Equal variances assumed	5.107	.030	-1.046	38	.302	-.350	.335	-1.027	.327
	Equal variances not assumed			-1.046	25.692	.305	-.350	.335	-1.038	.338
item7	Equal variances assumed	.352	.557	-1.157	38	.254	-.350	.302	-.962	.262
	Equal variances not assumed			-1.157	37.827	.254	-.350	.302	-.962	.262
item8	Equal variances assumed	.429	.516	-.815	38	.420	-.250	.307	-.871	.371
	Equal variances not assumed			-.815	36.079	.420	-.250	.307	-.872	.372
item9	Equal variances assumed	1.035	.315	-2.025	38	.050	-.750	.370	-1.500	.000
	Equal variances not assumed			-2.025	37.544	.050	-.750	.370	-1.500	.000
item10	Equal variances assumed	.084	.773	-.694	38	.492	-.250	.360	-.980	.480
	Equal variances not assumed			-.694	37.720	.492	-.250	.360	-.980	.480
item11	Equal variances assumed	.506	.481	-.315	38	.754	-.100	.317	-.743	.543
	Equal variances not assumed			-.315	37.312	.755	-.100	.317	-.743	.543

item12	Equal variances assumed	14.208	.001	-.372	38	.712	-.150	.403	-.966	.666
	Equal variances not assumed			-.372	29.697	.712	-.150	.403	-.974	.674
item13	Equal variances assumed	2.694	.109	-2.243	38	.031	-.850	.379	-1.617	-.083
	Equal variances not assumed			-2.243	34.472	.031	-.850	.379	-1.620	-.080
item14	Equal variances assumed	.132	.719	-.578	38	.567	-.200	.346	-.901	.501
	Equal variances not assumed			-.578	37.764	.567	-.200	.346	-.901	.501
item15	Equal variances assumed	12.637	.001	-1.252	38	.218	-.500	.399	-1.308	.308
	Equal variances not assumed			-1.252	30.919	.220	-.500	.399	-1.315	.315
item16	Equal variances assumed	10.118	.003	-6.076	38	.000	-2.100	.346	-2.800	-1.400
	Equal variances not assumed			-6.076	29.158	.000	-2.100	.346	-2.807	-1.393
item17	Equal variances assumed	1.919	.174	-1.069	38	.292	-.350	.327	-1.013	.313
	Equal variances not assumed			-1.069	31.302	.293	-.350	.327	-1.018	.318
item18	Equal variances assumed	3.129	.085	-.396	38	.694	-.150	.379	-.917	.617
	Equal variances not assumed			-.396	33.869	.695	-.150	.379	-.920	.620
item19	Equal variances assumed	.038	.847	-2.101	38	.042	-.800	.381	-1.571	-.029
	Equal variances not assumed			-2.101	37.950	.042	-.800	.381	-1.571	-.029
item20	Equal variances assumed	.795	.378	.000	38	1.000	.000	.306	-.620	.620
	Equal variances not assumed			.000	35.221	1.000	.000	.306	-.621	.621
item21	Equal variances assumed	2.256	.141	-.645	38	.523	-.250	.388	-1.035	.535
	Equal variances not assumed			-.645	35.474	.523	-.250	.388	-1.037	.537
item22	Equal variances assumed	1.936	.172	-1.208	38	.235	-.450	.373	-1.204	.304
	Equal variances not assumed			-1.208	36.233	.235	-.450	.373	-1.205	.305
item23	Equal variances assumed	.598	.444	-.695	38	.491	-.200	.288	-.783	.383
	Equal variances not assumed			-.695	36.494	.492	-.200	.288	-.784	.384
item24	Equal variances assumed	.197	.659	.284	38	.778	.100	.352	-.612	.812
	Equal variances not assumed			.284	36.769	.778	.100	.352	-.613	.813
item25	Equal variances assumed	9.081	.005	-2.333	38	.025	-.800	.343	-1.494	-.106
	Equal variances not assumed			-2.333	32.289	.026	-.800	.343	-1.498	-.102
item26	Equal variances assumed	5.879	.020	-1.424	38	.163	-.600	.421	-1.453	.253
	Equal variances not assumed			-1.424	32.958	.164	-.600	.421	-1.458	.258

item27	Equal variances assumed	.550	.463	.000	38	1.000	.000	.363	-.734	.734
	Equal variances not assumed			.000	35.930	1.000	.000	.363	-.736	.736
item28	Equal variances assumed	5.993	.019	-.129	38	.898	-.050	.386	-.832	.732
	Equal variances not assumed			-.129	34.224	.898	-.050	.386	-.835	.735
item29	Equal variances assumed	.523	.474	-1.000	38	.324	-.300	.300	-.907	.307
	Equal variances not assumed			-1.000	37.537	.324	-.300	.300	-.908	.308
item30	Equal variances assumed	6.377	.016	-.977	38	.335	-.350	.358	-1.075	.375
	Equal variances not assumed			-.977	33.815	.335	-.350	.358	-1.078	.378
item31	Equal variances assumed	.068	.795	-.849	38	.401	-.350	.412	-1.184	.484
	Equal variances not assumed			-.849	37.921	.401	-.350	.412	-1.184	.484
item32	Equal variances assumed	.039	.844	-1.080	38	.287	-.450	.417	-1.293	.393
	Equal variances not assumed			-1.080	37.857	.287	-.450	.417	-1.293	.393
item33	Equal variances assumed	2.253	.142	-1.087	38	.284	-.400	.368	-1.145	.345
	Equal variances not assumed			-1.087	36.724	.284	-.400	.368	-1.146	.346
item34	Equal variances assumed	5.214	.028	-1.007	38	.320	-.400	.397	-1.204	.404
	Equal variances not assumed			-1.007	36.032	.320	-.400	.397	-1.205	.405
item35	Equal variances assumed	3.125	.085	-.533	38	.597	-.200	.376	-.960	.560
	Equal variances not assumed			-.533	35.573	.598	-.200	.376	-.962	.562
item36	Equal variances assumed	13.108	.001	.000	38	1.000	.000	.405	-.820	.820
	Equal variances not assumed			.000	31.631	1.000	.000	.405	-.826	.826
item37	Equal variances assumed	.152	.699	-1.392	38	.172	-.550	.395	-1.350	.250
	Equal variances not assumed			-1.392	37.647	.172	-.550	.395	-1.350	.250
item38	Equal variances assumed	.235	.630	-.605	38	.549	-.200	.330	-.869	.469
	Equal variances not assumed			-.605	37.578	.549	-.200	.330	-.869	.469
item39	Equal variances assumed	2.986	.092	-5.608	38	.000	-1.950	.348	-2.654	-1.246
	Equal variances not assumed			-5.608	34.580	.000	-1.950	.348	-2.656	-1.244
item40	Equal variances assumed	5.723	.022	.000	38	1.000	.000	.435	-.881	.881
	Equal variances not assumed			.000	35.278	1.000	.000	.435	-.883	.883

Group Statistics

	experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	pre ex	20	125.95	20.907	4.675
	Post ex	20	144.80	15.344	3.431

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	3.904	.055	-3.251	38	.002	-18.850	5.799	-30.589	-7.111
	Equal variances not assumed			-3.251	34.865	.003	-18.850	5.799	-30.624	-7.076

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้านการกล้าแสดงออก

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	ex pre	20	22.40	4.828	1.079
	ex post	20	27.10	4.887	1.093

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	.212	.648	-3.060	38	.004	-4.700	1.536	-7.810	-1.590
	Equal variances not assumed			-3.060	37.994	.004	-4.700	1.536	-7.810	-1.590

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้านการกล้าตัดสินใจ

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	ex pre	20	26.65	6.385	1.079
	ex post	20	28.70	4.747	1.093

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	3.721	.061	-1.152	38	.256	-2.050	1.779	-5.652	1.552
	Equal variances not assumed			-1.152	35.090	.257	-2.050	1.779	-5.661	1.561

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้านการกล้าเผชิญความจริง

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	ex pre	20	34.25	4.865	1.088
	ex post	20	35.95	4.322	.966

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	.538	.468	-1.168	38	.250	-1.700	1.455	-4.646	1.246
	Equal variances not assumed			-1.168	37.480	.250	-1.700	1.455	-4.647	1.247

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้านความมั่นคงทางจิตใจ

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	ex pre	20	20.70	4.868	1.088
	ex post	20	23.65	4.522	1.011

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	.908	.347	-1.986	38	.054	-2.950	1.486	-5.958	.058
	Equal variances not assumed			-1.986	37.796	.054	-2.950	1.486	-5.958	.058

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	ex pre	20	21.95	5.336	1.193
	ex post	20	27.90	3.959	.885

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	6.620	.014	-4.005	38	.000	-5.950	1.486	-8.958	-2.942
	Equal variances not assumed			-4.005	35.054	.000	-5.950	1.486	-8.966	-2.934

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
item1	Post con	20	3.95	.826	.185
	Post ex	20	3.95	.826	.185
item2	Post con	20	3.85	.988	.221
	Post ex	20	3.85	.988	.221
item3	Post con	20	2.65	1.089	.244
	Post ex	20	3.10	.718	.161
item4	Post con	20	3.20	1.105	.247
	Post ex	20	3.55	.945	.211
item5	Post con	20	2.85	1.268	.284
	Post ex	20	3.10	1.071	.240
item6	Post con	20	4.25	.716	.160
	Post ex	20	4.35	.587	.131
item7	Post con	20	3.65	.875	.196
	Post ex	20	3.70	.923	.206
item8	Post con	20	3.90	.968	.216
	Post ex	20	4.25	.851	.190
item9	Post con	20	2.85	1.309	.293
	Post ex	20	3.20	1.105	.247
item10	Post con	20	3.55	.999	.223
	Post ex	20	3.65	1.089	.244
item11	Post con	20	2.90	1.210	.270
	Post ex	20	3.35	.933	.209
item12	Post con	20	3.10	1.071	.240
	Post ex	20	3.35	.875	.196
item13	Post con	20	3.45	1.234	.276
	Post ex	20	3.85	.988	.221
item14	Post con	20	3.35	1.268	.284
	Post ex	20	3.65	1.137	.254
item15	Post con	20	3.75	1.070	.239
	Post ex	20	3.90	.912	.204

item16	Post con	20	4.20	.894	.200
	Post ex	20	4.30	.733	.164
item17	Post con	20	4.45	.759	.170
	Post ex	20	4.45	.759	.170
item18	Post con	20	3.75	.967	.216
	Post ex	20	3.75	.967	.216
item19	Post con	20	3.30	1.261	.282
	Post ex	20	3.65	1.182	.264
item20	Post con	20	3.25	.910	.204
	Post ex	20	3.40	.821	.184
item21	Post con	20	3.90	1.021	.228
	Post ex	20	3.95	1.050	.235
item22	Post con	20	4.00	1.124	.251
	Post ex	20	4.15	1.040	.233
item23	Post con	20	3.50	.889	.199
	Post ex	20	3.65	.813	.182
item24	Post con	20	2.75	1.209	.270
	Post ex	20	3.10	1.210	.270
item25	Post con	20	3.70	1.302	.291
	Post ex	20	4.05	.826	.185
item26	Post con	20	3.25	1.293	.289
	Post ex	20	3.65	1.040	.233
item27	Post con	20	3.05	1.276	.285
	Post ex	20	3.50	1.000	.224
item28	Post con	20	2.30	1.174	.263
	Post ex	20	2.95	.999	.223
item29	Post con	20	3.50	1.235	.276
	Post ex	20	3.80	.894	.200
item30	Post con	20	3.80	1.005	.225
	Post ex	20	3.90	.912	.204
item31	Post con	20	2.45	1.317	.294
	Post ex	20	2.75	1.333	.298
item32	Post con	20	2.55	1.356	.303
	Post ex	20	2.95	1.276	.285

item33	Post con	20	3.35	1.268	.284
	Post ex	20	3.55	1.050	.235
item34	Post con	20	2.45	1.276	.285
	Post ex	20	2.95	1.099	.246
item35	Post con	20	2.20	1.361	.304
	Post ex	20	3.10	1.021	.228
item36	Post con	20	2.65	1.089	.244
	Post ex	20	3.20	.951	.213
item37	Post con	20	3.05	1.395	.312
	Post ex	20	3.40	1.188	.266
item38	Post con	20	3.25	1.251	.280
	Post ex	20	3.65	.988	.221
item39	Post con	20	2.90	1.553	.347
	Post ex	20	3.70	1.261	.282
item40	Post con	20	2.50	1.395	.312
	Post ex	20	3.00	1.170	.262

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
item1	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	38	1.000	.000	.261	-.529	.529
	Equal variances not assumed			.000	38.000	1.000	.000	.261	-.529	.529
item2	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	38	1.000	.000	.312	-.633	.633
	Equal variances not assumed			.000	38.000	1.000	.000	.312	-.633	.633
item3	Equal variances assumed	5.512	.024	-1.542	38	.131	-.450	.292	-1.041	.141
	Equal variances not assumed			-1.542	32.891	.133	-.450	.292	-1.044	.144
item4	Equal variances assumed	.561	.458	-1.077	38	.288	-.350	.325	-1.008	.308
	Equal variances not assumed			-1.077	37.101	.289	-.350	.325	-1.009	.309
item5	Equal variances assumed	1.321	.258	-.674	38	.505	-.250	.371	-1.001	.501
	Equal variances not assumed			-.674	36.967	.505	-.250	.371	-1.002	.502
item6	Equal variances assumed	.002	.967	-.483	38	.632	-.100	.207	-.519	.319
	Equal variances not assumed			-.483	36.590	.632	-.100	.207	-.520	.320
item7	Equal variances assumed	.069	.794	-.176	38	.861	-.050	.284	-.626	.526
	Equal variances not assumed			-.176	37.891	.861	-.050	.284	-.626	.526
item8	Equal variances assumed	.006	.938	-1.215	38	.232	-.350	.288	-.933	.233
	Equal variances not assumed			-1.215	37.384	.232	-.350	.288	-.934	.234
item9	Equal variances assumed	1.953	.170	-.914	38	.367	-.350	.383	-1.125	.425
	Equal variances not assumed			-.914	36.960	.367	-.350	.383	-1.126	.426
item10	Equal variances assumed	.422	.520	-.303	38	.764	-.100	.330	-.769	.569
	Equal variances not assumed			-.303	37.716	.764	-.100	.330	-.769	.569

item11	Equal variances assumed	2.254	.142	-1.317	38	.196	-.450	.342	-1.142	.242
	Equal variances not assumed			-1.317	35.703	.196	-.450	.342	-1.143	.243
item12	Equal variances assumed	1.139	.293	-.808	38	.424	-.250	.309	-.876	.376
	Equal variances not assumed			-.808	36.546	.424	-.250	.309	-.877	.377
item13	Equal variances assumed	1.951	.171	-1.131	38	.265	-.400	.354	-1.116	.316
	Equal variances not assumed			-1.131	36.262	.265	-.400	.354	-1.117	.317
item14	Equal variances assumed	.398	.532	-.788	38	.436	-.300	.381	-1.071	.471
	Equal variances not assumed			-.788	37.555	.436	-.300	.381	-1.071	.471
item15	Equal variances assumed	1.038	.315	-.477	38	.636	-.150	.314	-.786	.486
	Equal variances not assumed			-.477	37.069	.636	-.150	.314	-.787	.487
item16	Equal variances assumed	.434	.514	-.387	38	.701	-.100	.259	-.623	.423
	Equal variances not assumed			-.387	36.582	.701	-.100	.259	-.624	.424
item17	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	38	1.000	.000	.240	-.486	.486
	Equal variances not assumed			.000	38.000	1.000	.000	.240	-.486	.486
item18	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	38	1.000	.000	.306	-.619	.619
	Equal variances not assumed			.000	38.000	1.000	.000	.306	-.619	.619
item19	Equal variances assumed	.558	.460	-.906	38	.371	-.350	.386	-1.132	.432
	Equal variances not assumed			-.906	37.843	.371	-.350	.386	-1.132	.432
item20	Equal variances assumed	.088	.769	-.547	38	.587	-.150	.274	-.705	.405
	Equal variances not assumed			-.547	37.599	.587	-.150	.274	-.705	.405
item21	Equal variances assumed	.014	.908	-.153	38	.879	-.050	.327	-.713	.613
	Equal variances not assumed			-.153	37.970	.879	-.050	.327	-.713	.613
item22	Equal variances assumed	.006	.939	-.438	38	.664	-.150	.342	-.843	.543
	Equal variances not assumed			-.438	37.773	.664	-.150	.342	-.843	.543
item23	Equal variances assumed	.232	.633	-.557	38	.581	-.150	.269	-.695	.395
	Equal variances not assumed			-.557	37.702	.581	-.150	.269	-.695	.395
item24	Equal variances assumed	.040	.843	-.915	38	.366	-.350	.382	-1.124	.424
	Equal variances not assumed			-.915	38.000	.366	-.350	.382	-1.124	.424
item25	Equal variances assumed	4.312	.045	-1.015	38	.316	-.350	.345	-1.048	.348
	Equal variances not assumed			-1.015	32.155	.318	-.350	.345	-1.052	.352

item26	Equal variances assumed	2.240	.143	-1.078	38	.288	-.400	.371	-1.151	.351
	Equal variances not assumed			-1.078	36.334	.288	-.400	.371	-1.152	.352
item27	Equal variances assumed	1.286	.264	-1.241	38	.222	-.450	.363	-1.184	.284
	Equal variances not assumed			-1.241	35.943	.223	-.450	.363	-1.185	.285
item28	Equal variances assumed	1.801	.187	-1.886	38	.067	-.650	.345	-1.348	.048
	Equal variances not assumed			-1.886	37.045	.067	-.650	.345	-1.348	.048
item29	Equal variances assumed	1.939	.172	-.880	38	.385	-.300	.341	-.990	.390
	Equal variances not assumed			-.880	34.625	.385	-.300	.341	-.993	.393
item30	Equal variances assumed	.447	.508	-.330	38	.744	-.100	.303	-.714	.514
	Equal variances not assumed			-.330	37.645	.744	-.100	.303	-.715	.515
item31	Equal variances assumed	.003	.959	-.716	38	.478	-.300	.419	-1.148	.548
	Equal variances not assumed			-.716	37.995	.478	-.300	.419	-1.148	.548
item32	Equal variances assumed	.073	.789	-.961	38	.343	-.400	.416	-1.243	.443
	Equal variances not assumed			-.961	37.861	.343	-.400	.416	-1.243	.443
item33	Equal variances assumed	1.733	.196	-.543	38	.590	-.200	.368	-.945	.545
	Equal variances not assumed			-.543	36.724	.590	-.200	.368	-.946	.546
item34	Equal variances assumed	1.357	.251	-1.328	38	.192	-.500	.377	-1.262	.262
	Equal variances not assumed			-1.328	37.181	.192	-.500	.377	-1.263	.263
item35	Equal variances assumed	2.120	.154	-2.366	38	.023	-.900	.380	-1.670	-.130
	Equal variances not assumed			-2.366	35.237	.024	-.900	.380	-1.672	-.128
item36	Equal variances assumed	.778	.383	-1.701	38	.097	-.550	.323	-1.205	.105
	Equal variances not assumed			-1.701	37.324	.097	-.550	.323	-1.205	.105
item37	Equal variances assumed	.578	.452	-.855	38	.398	-.350	.410	-1.179	.479
	Equal variances not assumed			-.855	37.061	.398	-.350	.410	-1.180	.480
item38	Equal variances assumed	1.570	.218	-1.122	38	.269	-.400	.357	-1.122	.322
	Equal variances not assumed			-1.122	36.061	.269	-.400	.357	-1.123	.323
item39	Equal variances assumed	1.237	.273	-1.789	38	.082	-.800	.447	-1.705	.105
	Equal variances not assumed			-1.789	36.464	.082	-.800	.447	-1.707	.107
item40	Equal variances assumed	1.900	.176	-1.228	38	.227	-.500	.407	-1.324	.324
	Equal variances not assumed			-1.228	36.876	.227	-.500	.407	-1.325	.325

Group Statistics

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
score	pre control	20	132.20	17.289	3.866
	pre experimental	20	144.80	15.344	3.431

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
score	Equal variances assumed	.040	.842	-2.438	38	.020	-12.600	5.169	-23.064	-2.136
	Equal variances not assumed			-2.438	37.471	.020	-12.600	5.169	-23.069	-2.131

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายภานุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร เกิดเมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2527 ณ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว และการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2548 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2549

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย