

ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิกโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์
และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



นางสาวรัชณี สุวะมาตย์

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา


คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0015-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF SELF - ESTEEM TRAINING BASED ON SICCONI'S CONCEPTUAL FRAMEWORK
UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL AND AGGRESSIVE BEHAVIOR
OF MATHAYOM SUKSA THREE STUDENTS



Miss Ratchanee Suwamat

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Educational Psychology

Department of Foundations of Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 974-17-0015-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน
ที่มีต่อระดับเซาว์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โดย

นางสาวรัชณี สุวะมาตย์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

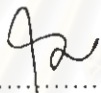
อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์

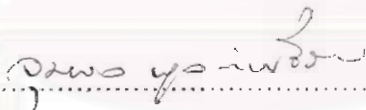
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

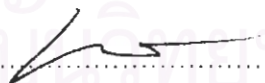
รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ


คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

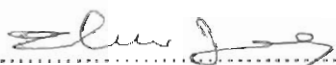

..... คณะบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ สินลารัตน์)

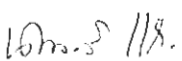
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรันดร์ แสงสวัสดิ์)

รัชนี้ สุวะมาตย์ : ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (EFFECTS OF SELF - ESTEEM TRAINING BASED ON SICCONI'S CONCEPTUAL FRAMEWORK UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL AND AGGRESSIVE BEHAVIOR OF MATHAYOM SUKSA THREE STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา : รศ.ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, อ. ที่ปรึกษาร่วม : รศ. นงลักษณ์ ประเสริฐ, 243 หน้า. ISBN 974- 17-0015-6.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนอานาจเจริญ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง ในระยะทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จำนวน 20 กิจกรรม ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ จากผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยคือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง, แบบวัดเซาว์นอารมณ์, และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียน, เพื่อนและครูประจำชั้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับเซาว์นอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับเซาว์นอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา..... สวัสดิศึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....
 สาขาวิชา..... จิตวิทยาการศึกษา..... ลายชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
 ปีการศึกษา..... 2544..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4383752327 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORD: SELF-ESTEEM / EMOTIONAL INTELLIGENCE / AGGRESSIVE BEHAVIOR

RATCHANEE SUWAMAT : EFFECTS OF SELF - ESTEEM TRAINING BASED ON SICCONI'S CONCEPTUAL FRAMEWORK UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL AND AGGRESSIVE BEHAVIOR OF MATHAYOM SUKSA THREE STUDENTS.

THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF THAWEEWAT PITAYANON, Ph.D., THESIS CO-

ADVISOR : ASSOC.PROF NONGLUX PRASERT, 243 PP. ISBN 974- 17-0015-6.

The purposes of this research were to study the effects of Self-Esteem training based on Sicconi's conceptual framework upon Emotional Intelligence level and Aggressive Behavior of Mathayom Suksa three students, whose was aggressive. The subjects were 40 Mathayom Suksa three students from Amnatchareon School. They were randomly assigned into an experimental group and control group comprising of 20 activities of Self-Esteem training based on Sicconi's conceptual framework conducted by the researcher, whereas the control group did not. The instruments used for data collection in this study were the Self-Esteem Inventory School Form, Emotional Intelligence Questionnaire and Aggressive Behavior Questionnaire. The t-test was utilized for data analysis. The result were as follows :

1. The students in the experimental group had higher scores on Emotional Intelligence on the posttest than in the control group at the .05 level of significance.
2. The posttest scores on Emotional Intelligence of the experimental group was higher than its pretest scores at the .05 level of significance.
3. The posttest scores on Aggressive Behavior of the experimental group were not significantly different from those in the control group.
4. The posttest scores on Aggressive Behavior of the experimental group were lower than its pretest scores at the .05 level of significance.

Department.....Foundations of Education.....Student' signature.....

Field of study...Educational Psychology.....Advisor's signature.....

Academic year.....2001.....Co-Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจากรองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ นงลักษณ์ ประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้ให้คำปรึกษา แนะนำข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ตลอดจนสละเวลาตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในงานวิจัยด้วยความเอาใจใส่ ห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณและความเมตตาของท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุมพล พูลภัทรชีวิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ประसार มาลากุล ณ อยุธยา ที่กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ช่วยกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แนวคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยและการดำเนินชีวิต ตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่านที่ให้ความกรุณาตรวจทานและประเมินคุณภาพของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน และให้คำแนะนำต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะครูและนักเรียนโรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม, โรงเรียนอำนาจเจริญ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ และพี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา รวมถึงทุกคนที่มีส่วนช่วยผลักดันให้ผู้วิจัยมีวันนี้ได้ ซึ่งไม่สามารถจะกล่าวถึงในที่นี้ได้ทั้งหมด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนผู้วิจัยในทุก ๆ ด้าน และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11

บทที่	หน้า
1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)	12
1.1) ความหมายและความสำคัญ.....	12
1.2) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	18
1.3) กรอบแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	21
2) เซาว์นอารมณ์ (Emotional Intelligence)	31
2.1) ความหมายและความสำคัญ.....	31
2.2) องค์ประกอบของเซาว์นอารมณ์.....	34
2.3) แนวทางในการวัดเซาว์นอารมณ์.....	45
2.4) แนวทางการเสริมสร้างและเทคนิคการพัฒนาเซาว์นอารมณ์.....	46
3) พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior).....	53
3.1) ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว.....	53
3.2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว.....	58
3.3) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	59
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	72
ประชากร.....	72
กลุ่มตัวอย่าง.....	72
การออกแบบการวิจัย.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78

บทที่

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	96
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	109
รายการอ้างอิง.....	128
ภาคผนวก.....	139
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	140
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย.....	142
ภาคผนวก ค การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	145
ภาคผนวก ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	156
ภาคผนวก จ กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิด ของซิคโคน.....	160
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	243

สารบัญญัตินี้

ญ

หน้า

ตาราง

1	สถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดและถูกจับกุมส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเด็กกกลางทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ. 2535-2536..	5
2	สรุปทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสัน (Erikson' s Eight Stages of Man).....	26
3	กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเขาวงกตอารมณ์ของโกลแมน	37
4	การเปรียบเทียบลักษณะต่างๆ ของการแสดงออก 3 แบบ (Three kinds of Expression).....	57
5	การออกแบบการวิจัย.....	76
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	100
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	101
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	102
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	103

สารบัญญัตราสาร

ฎ

หน้า

ตาราง

10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	104
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	105
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนเซาว์นอารมณ์ในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	106
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนเซาว์นอารมณ์ในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	107
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนเซาว์นอารมณ์โดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	108
15	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอำนาจเจริญ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ปีการศึกษา 2544.....	146
16	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินตนเอง (Self – report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว.....	147
17	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินตนเอง (Self – report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และจากการประเมินของครูประจำชั้น และเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน.....	148

ตาราง

18	ค่าเฉลี่ยสูงสุด - ต่ำสุดของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง ใน 5 อันดับแรกของ แต่ละห้องเรียน จากการประเมินตนเอง (Self – report) ด้วยแบบวัด พฤติกรรมก้าวร้าว.....	149
19	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง ใน 5 อันดับแรกของแต่ละห้องเรียน จากการ ประเมินตนเอง (Self – report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และ จากการประเมินของครูประจำชั้น และเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน.....	152
20	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง ใน 5 อันดับแรกของแต่ละห้องเรียน จากการ ประเมินตนเอง (Self – report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และ จากการประเมินของครูประจำชั้น และเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน.....	154

สารบัญญภาพ

ฐึ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์.....	15
2	แสดงการเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและเด็กที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ของเด็ก.....	21
3	แสดงรูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน.....	22
4	แสดงเขาวงกตอารมณ์ตามความหมายของกรมสุขภาพจิต.....	33
5	แสดงการคัดเลือกนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	75
6	แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	77
7	แสดงรูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน.....	89

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในยุคปัจจุบันและโลกในอนาคตเป็นโลกของข้อมูลข่าวสาร เป็นสังคมของความรู้ (Knowledge – Based Society) เมื่อสังคมเปลี่ยนไปเร็วมนุษย์จึงต้องพยายามเพิ่มพูนศักยภาพของตนเองให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก (คັນสนีย์ ฉัตรคุปต์, ม.ป.ป.) ประเทศไทยเป็นประเทศที่เห็นความจำเป็นในการเร่งรัดพัฒนาประเทศ ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอดของชาติและเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ประชากร แต่การพัฒนาประเทศในกิจการด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง อุตสาหกรรม และอื่นๆ จะสามารถดำเนินไปได้ด้วยปริมาณและคุณภาพเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะต่าง ๆ ของประชากรในประเทศเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้น การพัฒนาบุคคลจึงจำเป็นต่อการพัฒนาประเทศ และจุดประสงค์ที่สำคัญในการพัฒนาบุคคลก็คือ การก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในด้านลักษณะและพฤติกรรม เพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่สอดคล้องและสนับสนุนกับการพัฒนาประเทศ (แก่นคุณ วิเศษการ, 2539)

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ภายใต้แผนการดำเนินงานตามกรอบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545–2549) ซึ่งได้ัญเชิญแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาและบริหารประเทศโดยยึดหลักทางสายกลาง เพื่อให้ประเทศรอดพ้นจากภาวะวิกฤติ สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุล มีคุณภาพและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และสถานการณ์เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคมโลก ซึ่งถือเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่ชี้กรอบทิศทางการพัฒนาประเทศ ในระยะปานกลาง ที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ระยะยาว และมีการดำเนินการ ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ในด้านแนวคิดที่ยึด " คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา " ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม และให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่สมดุล ทั้งด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริหารจัดการภายในที่ดีให้เกิดขึ้นในทุกกระดับ อันจะทำให้เกิดการพัฒนายั่งยืน ด้วยเหตุนี้จึงมีการพยายามใช้กระบวนการการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ (สำนักงาน

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541) ในการช่วยพัฒนาคุณภาพของบุคคลให้รู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในโลกยุคปัจจุบัน โดยใช้รูปแบบการศึกษาที่กำลังจะเป็นไปในกรอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542: 16) ให้เป็นทิศทางใหม่ของรูปแบบการศึกษาในสังคมไทย ซึ่งอาจหมายถึงจุดเปลี่ยนของการพัฒนาคุณลักษณะของคนรุ่นใหม่ในชาติ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สมบูรณ์และสมดุลระหว่างจิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

อย่างไรก็ตาม การศึกษาในรอบ 50 – 60 ปีที่ผ่านมา เป็นเพียงการเรียนท่องจำวิชาสามัญและวิชาชีพ เพื่อผลิตคนไปเป็นแรงงานในการพัฒนาเศรษฐกิจแบบทุนนิยมอุตสาหกรรม ดังนั้นปัญหาอย่างหนึ่งของการศึกษาไทยแบบดั้งเดิมก่อนเข้าสู่ยุคปฏิรูปการศึกษาก็คือ การศึกษาไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพสังคม กล่าวคือ สิ่งที่เรียนในโรงเรียนและห้องเรียนเป็นเรื่องที่ " แยกจากวิถีชีวิตจริง " โดยสิ้นเชิง (ไพฑูริย์ สินลารัตน์, บรรณานิการ, 2543: 49, 62) จึงทำให้ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่ดีให้แก่เด็กและเยาวชน เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ด้วยเหตุนี้เราจึงพบว่าในช่วงเกือบ 20 ปีที่ผ่านมาเด็กและเยาวชนไทยจะมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความขัดแย้ง การยกพวกตีกันในหมู่นักเรียน นักศึกษา การไม่สามารถปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนไป หรือแม้แต่การไม่สามารถอดทนรอคอยเพื่อไปสู่เป้าหมายได้ จนนำไปสู่ความเสียหายแก่ตัวเด็กและสังคม ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การเป็นอาชญากรเด็ก, อาการเจ็บป่วยทางจิตใจและการฆ่าตัวตาย (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542; Lewkowicz, 1999 : 1)

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เรื่องของเชาว์อารมณ์ (Emotional Intelligence) โดดเด่นขึ้นมาเป็นพิเศษ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งก็เป็นผลมาจากสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากจากอิทธิพลของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ดังนั้น เชาว์อารมณ์จึงมีความสำคัญและมีบทบาทอย่างยิ่งกับสังคมยุคใหม่ ซึ่งเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหานั้นประการ ทั้งที่ปัญหาบางปัญหาอาจจะไม่รุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต แต่หากมีผลกระทบต่อความรู้สึกและจิตใจของบุคคลมาก ๆ จนกระทั่งบุคคลไม่สามารถหาทางออกให้กับตนเองได้ก็อาจทำให้บุคคลหลบหนีปัญหา (ธารธรรมแก้ว เชื้อเมือง, บรรณานิการ, 2537: 44) ส่งผลให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่หวาดผวา ชีวิตขาดความสุขและเต็มไปด้วยความหวาดระแวงตลอดเวลา ขณะที่ผลการวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า คนที่มีระดับเชาว์อารมณ์สูงจะเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ได้ดี รวมถึงเป็นคนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

และเตรียมพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา มีงานวิจัยเชิงติดตาม (Longitudinal Research) จำนวนมาก ได้ทำการศึกษาค้นคว้าที่มีระดับเชาวน์ปัญญา (I.Q. = Intelligence Quotient) สูงว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากน้อยเพียงใด ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงมีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น ตรงข้ามกับบุคคลที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) สูงซึ่งมีโอกาสจะประสบความสำเร็จในชีวิตถึงร้อยละ 80 หรือมากกว่า (กิติกร มีทรัพย์, 2544: 249, 254) เชาวน์อารมณ์จึงกลายเป็นเรื่องที่ได้รับ ความสนใจศึกษาอย่างแพร่หลาย หลังจากที ก่อนหน้านี้นี้หลายฝ่ายให้ความสนใจเฉพาะเรื่องเชาวน์ปัญญาหรือความเก่งทางด้านวิชาการเพียง อย่างเดียว

เชาวน์อารมณ์ของบุคคลเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและ ผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง รู้จักฝึกฝนตนเองให้รับรู้ถึงภาวะและควบคุมอารมณ์ของ ตนเองให้แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม (อุษณีย์ โพธิสุข, 2542) ถือเป็นทักษะที่สามารถสั่งสม เรียนรู้และพัฒนาได้

เด็กที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีการปรับตัวไม่ดีหรือไม่สามารถปรับตัวได้มักจะเกิด ความคับข้องใจได้ง่ายและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น เมื่อมีอารมณ์ หงุดหงิดไม่สบายใจก็ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง แต่กลับใช้วิธีการลงมือลงไม้ หรือทำร้าย ร่างกายผู้อื่น (ชนิกา ตูจินดา, 2545: 111) และในบรรดาพฤติกรรมที่ขัดกับสังคมของเด็กและ เยาวชนซึ่งอยู่ในวัยเรียนนั้น พบว่ามีพฤติกรรมหนึ่งที่เป็นปัญหาควรให้ความสนใจศึกษาและ หาวิธีป้องกันแก้ไข นั่นคือ พฤติกรรมก้าวร้าว, การใช้ความรุนแรง, การก่อการทะเลาะวิวาท (หรรษา แก้วพูลปกรณ์, 2541)

ในทางจิตเวชถือว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ (Instinct) ที่มีมาตั้งแต่ แรกเกิด และตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ Freud ความก้าวร้าวจัดเป็น องค์ประกอบที่อยู่ในส่วนของพลังงานจิต (Psychic Energy) ที่เรียกว่า อิด (ID) ซึ่งเป็นส่วนของ จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) ที่คอยบงการให้มนุษย์กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามอารมณ์ หรือตามแรงปรารถนาต่าง ๆ ที่ตนเองต้องการ เพื่อตอบสนองของความพึงพอใจ (Pleasure Principle) ของร่างกายและจิตใจโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลความถูกต้อง (เดโซ สนวนานนท์, 2518: 131-132, 150, 160-163; Marx, 1987: 258) ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวมีความรุนแรงถึงระดับสูงและแสดงออกไป ในทางที่ไม่ถูกต้องก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสังคม เนื่องจากความก้าวร้าวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่

การกระทำผิด การฆ่า การทำลายล้างชีวิต (สมพร สุทัศน์ีย์, 2530; Ray and Robert, ed., 1996: 1) และคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงมักเป็นบุคคลที่ขาดการควบคุมตนเองและทำลายล้างสิทธิของคนอื่น (สุทัศน์ีย์ ธีรวิรุฬห์, 2542:1)

จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาพบว่ามีปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น (www.md.kku.ac.th/thai01/news/srinakarin/June/interesting.htm) ที่สำคัญคือ

- 1) ปัญหาทางสังคม เด็กรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ไม่มีความสุขในครอบครัว
- 2) มีอารมณ์วิตกกังวล กังวล รู้สึกไม่เป็นที่รัก อารมณ์เศร้า
- 3) ปัญหาการเรียน ขาดสมาธิ ฝันกลางวัน คิดว่ารุ่น สับสน
- 4) พฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้านสังคม ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ซึ่งหากมองกลับมาในประเทศไทยก็จะพบว่าวัยรุ่นไทยก็มีลักษณะที่เปลี่ยนไปคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะปัญหาความก้าวร้าว ต่อต้านสังคม และใช้ความรุนแรงในการแก้ไข้ปัญหา กรณีตัวอย่างก็คือ การที่นักศึกษาจำนวนหลายร้อยคนของวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง บุกร้างป่าทำร้าย ร่างกาย นักศึกษาในโรงเรียนเทคนิคต่างสถาบันซึ่งเป็นคู่อริกัน เนื่องจากโกรธแค้นที่ถูกฝ่ายตรงข้ามทำลายป่าชื่อวิทยาลัยของตนเอง ทำให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินตามมา และนักศึกษาที่เป็นผู้กระทำการถูกออกจางดงกล่าวก็ต้องกลายเป็นผู้ต้องหาในคดีอาญาอีกด้วย ถือเป็นเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทที่เลือกใช้ความรุนแรงในการ แก้ไขปัญหาในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องหันกลับมาให้ความสนใจอย่างจริงจังอีกครั้ง โดยเฉพาะในด้านของจิตวิทยา (<http://www.dailynews.co.th>)

ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่พบจากผลงานวิจัยต่าง ๆ บ่งชี้ว่าความก้าวร้าวในเด็กจะเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงสุด (สมพร สุทัศน์ีย์, 2530) ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากวัยอื่น ๆ คือ มีอารมณ์ผันแปรง่าย หงุดหงิดง่าย มีความเครียดสูง (Storm and Stress) และมีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่ จึงทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว (ปันทดา เพ็ชรสิงห์, 2530: 15) อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นถือเป็นลักษณะทางพฤติกรรมที่สำคัญและเห็นได้อย่างเด่นชัดในสังคม เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสียหายและเป็นอันตรายต่อบุคคลอื่นและเกิดปัญหาทางสังคมตามมา วัยรุ่นที่มี

พฤติกรรมก้าวร้าวในโรงเรียนมักจะสร้างปัญหาให้แก่ทางโรงเรียน โดยเฉพาะการทะเลาะวิวาทกับนักเรียนคนอื่น ๆ จนในที่สุดต้องถูกตัดชื่อออกจากโรงเรียน (Ray and Robert, ed., 1996: 112) มีผลทำให้การเรียนต้องหยุดชะงักลง ส่วนใหญ่วัยรุ่นที่มีปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และพบในสังคมที่ประกอบอาชีพอุตสาหกรรมหรือสังคมเมืองใหญ่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพบมากในวัยรุ่นที่เติบโตจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย หรือขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี (ชูพิศย์ ปานปรีชา, 2544: 187) จากรายงานการศึกษาของ Fox and Pierce (cited in Ray and Robert, ed., 1996: 1) พบว่า มีการจับกุมผู้กระทำความผิดที่มีอายุระหว่าง 15 – 16 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ในช่วงปี ค.ศ. 1986 ถึง ค.ศ. 1991 ในขณะที่ผู้กระทำความผิดในกลุ่มอายุอื่น ๆ มีสถิติไม่เปลี่ยนแปลง ขณะที่ในประเทศไทยสถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกจับกุมระหว่างปี พ.ศ. 2535 – 2539 ก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1 (โอฟาร์ เอี่ยมประภาส , 2541: 2) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เป็นปัญหาที่สืบเนื่องมานานนับทศวรรษ และนานวันก็ยิ่งจะทวีจำนวนและความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ และพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวอาจจะพัฒนาเป็นพฤติกรรมอาชญากรในวัยผู้ใหญ่ได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะเพิกเฉยไม่ได้ เพราะเป็นปัญหาทางพฤติกรรมที่จำเป็นจะต้องได้รับการป้องกันแก้ไขอย่างรีบด่วน อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นมักจะไม่เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่จะประกอบด้วยสาเหตุหลายประการด้วยกัน ดังนั้นการเข้าไปให้ความช่วยเหลือเพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวจึงต้องกระทำอย่างละเอียดถี่ถ้วน

ตารางที่ 1 สถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกจับกุมส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลางทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ. 2535 – 2539

ปี (พ.ศ.)	จำนวน (คน)
2535	8,948
2536	10,061
2537	11,345
2538	20,422
2539	23,591

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์บางกลุ่มมีความเชื่อว่าการช่วยให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันเด็กจากปัญหาความก้าวร้าว, ตัดยาเสพติด, ยกพวกตีกัน, เกเร, เป็นอันธพาล, เฉื่อยชาและไม่ยอมเรียนหนังสือได้ (อูมาพร ตรังคสมบัติ, 2543; <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/85005923/START>) และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของ Leung and Sand (1981: 291-298 อ้างถึงใน ชยาพร ลีประเสริฐ, 2535: 40) พบว่า นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองกับเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กัน และตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องเชาวน์อารมณ์ของ Goleman (1998) การเห็นคุณค่าในตนเองก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งในบรรดา 25 ปัจจัยย่อยของเชาวน์อารมณ์

สำหรับงานศึกษาวิจัยในประเทศไทยยังไม่ปรากฏว่ามีบุคคลใดนำเอาแนวความคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมาประยุกต์ใช้กับแนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาโดยการนำเอากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนมาช่วยเพิ่มเชาวน์อารมณ์ ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน เป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งทักษะส่วนตัวและทักษะทางด้านสังคม โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ในลักษณะถ้อยที่ถ้อยอาศัย แบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งคุณลักษณะนี้เองที่เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันความขัดแย้งบาดหมางที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท เพราะถ้าหากบุคคลเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก็จะทำให้บุคคลสามารถให้อภัยผู้อื่นและตนเองได้เมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้นมาทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มเชาวน์อารมณ์ให้แก่นักเรียนและช่วยให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและของบุคคลอื่นมากขึ้น จนนำไปสู่การป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)	คือ	การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง
ตัวแปรตาม (Dependent Variable)	คือ	ระดับเชาวน์อารมณ์ และ พฤติกรรมก้าวร้าว

สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีระดับเชาวน์อารมณ์ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีระดับเชาวน์อารมณ์ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยทดลองใช้การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของ ซิคโคิน เพื่อศึกษาระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยมุ่งเน้นศึกษาเฉพาะ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกาย และวาจาที่แสดงออกมาภายนอกและสามารถสังเกตได้ โดยมีความสอดคล้องกับคะแนนจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว, แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู รวมถึงแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียน และถือว่าคะแนนความก้าวร้าวที่เกิดจากการประเมินตนเองเป็นตัวชี้บ่งบอกระดับความก้าวร้าว กล่าวคือ ถ้านักเรียนคนใดมีคะแนนความก้าวร้าวสูง แสดงว่านักเรียนคนนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ส่วนนักเรียนคนใดมีคะแนนความก้าวร้าวต่ำ แสดงว่านักเรียนคนนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำ

1) ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม คือ ระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว

2) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โรงเรียน อำนาจเจริญ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2544 จำนวน 40 คน

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ทั้งหมด 6 ชุด ได้แก่

- 3.1) แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ที่สร้างขึ้นโดยสุภาพร พิสิฐฐ์พัฒนนะ (2543)
- 3.2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่สร้างขึ้นโดยสมพร สุทัศน์ีย์ (2530)
- 3.3) แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ ที่สร้างขึ้นโดยสมพร สุทัศน์ีย์ (2530)

3.4) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู ที่ผู้วิจัยได้ทำการดัดแปลงและปรับปรุงขึ้น โดยอาศัยแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวของสมพร สุทธิศันย์ (2530)

3.5) แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดยนางลักษณะ ประเสริฐ (2537)

3.6) กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนามาจากกรอบแนวคิดและกิจกรรมของ Siccone (1995)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ภาวะความรู้สึกและความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการประเมินหรือเปรียบเทียบตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบด้านของบุคคล โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพและการแสดงออกที่แตกต่างกันทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต , การเรียนและการทำงานอีกด้วย ในงานวิจัยนี้ กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยดัดแปลงและพัฒนาจากกรอบแนวคิดและกิจกรรมของ Siccone (1995) ประกอบด้วยลักษณะ 4 ด้าน คือ การพึ่งพาตนเอง (Independence) , การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) , ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility) , และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

2. **เชาวน์อารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการ ควบคุม หรือกำกับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่ตนเองและบุคคลอื่นยอมรับได้ รวมถึงความสามารถที่จะบริหารหรือจัดการความขัดแย้งของอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในงานวิจัยนี้ เชาวน์อารมณ์ หมายถึง คะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สร้างขึ้นโดย สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ (2543) ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ด้าน ตามกรอบแนวคิดของ Goleman (1998) คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) , การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self – Regulation) , การจูงใจตนเอง (Motivation) , การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) , การมีทักษะทางสังคม (Social Skill)

3. พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกทางกายและทางวาจา มีผลทำให้เพื่อนรู้สึกอับอาย เสียหาย ไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ แต่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ผิดกฎหมาย แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ได้แก่ ตี ผลัก แย่งของจากเพื่อน ขว้างปาสิ่งของ ขัดขืนเพื่อน เป็นต้น

3.2 พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ได้แก่ การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ล้อชื่อพ่อแม่ของเพื่อน พุดกระโชกโฮกฮาก พุดเยาะเย้ย การตะโกนเมื่อโกรธ เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน หมายถึง คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยอาศัยข้อมูลจาก 3 ลักษณะ คือ ประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว, แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู และแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียน ที่สร้างขึ้นโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2530)

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามเกณฑ์กำหนด กล่าวคือ เป็นนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวจากการประเมินพฤติกรรมตนเองและจากการประเมินพฤติกรรมของอาจารย์ประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกันด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ตั้งแต่ระดับ 3 (มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง) ขึ้นไป โดยผู้ประเมินจะต้องมีความเห็นสอดคล้องตรงกันตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น
2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมีระดับเขาวนอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น
3. นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น
4. ครูสามารถใช้กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพส่วนตัวที่พึงประสงค์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ให้สามารถอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซวาร์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)

1.1 ความหมายและความสำคัญ

1.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เซวาร์นอารมณ์ (Emotional Intelligence)

2.1 ความหมายและความสำคัญ

2.2 องค์ประกอบของเซวาร์นอารมณ์

2.3 แนวทางในการวัดเซวาร์นอารมณ์

2.4 แนวทางการเสริมสร้างและเทคนิคการพัฒนาเซวาร์นอารมณ์

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

3.1 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

3.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)

1.1 ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคำในภาษาไทยอีกคำหนึ่งที่ยพยายามใช้เพื่ออธิบายความหมายแทนคำว่า Self – Esteem ในภาษาอังกฤษ ทั้งนี้เนื่องจากคำว่า Self – Esteem ยังมีผู้ใช้คำอื่น ๆ ในภาษาไทยอีก เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจ (นิพนธ์ แจ่มเอียด, 2519; นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2540) ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (นฤมล สิริพันธุ์, 2533) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532; นงลักษณ์ ประเสริฐ, 2537) การยอมรับนับถือตนเอง (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543) การเห็นคุณค่าในตนเอง (ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ, 2535; อัสพรสิริ เขียมประชา, 2542) ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ในด้านของการใช้คำเพื่ออธิบายศัพท์จะมีความแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ถือได้ว่าในด้านความสำคัญและการนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์นั้น ทุกคนต่างก็เข้าใจเกี่ยวกับแนวความคิดของ Self – Esteem ได้ตรงกัน สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า **การเห็นคุณค่าในตนเอง**

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Coopersmith (1984: 8) กล่าวว่า เป็นการประเมินความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้จากการแสดงออกทางวาจาและการกระทำ

Palladino (1989: 11–12) กล่าวว่า เป็นภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกและนึกคิดเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตของบุคคล และส่งผลต่อการคิดรวมถึงการแสดงออก

ทางด้านบวก สามารถวัดและประเมินได้คร่าว ๆ โดยอาศัยการสังเกตการแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ แต่ไม่ใช่สิ่งที่คงที่ เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงได้

Lindenfield (2000) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (ประสบการณ์ส่วนบุคคล) มีลักษณะเป็นพลวัต (มีการเปลี่ยนแปลงได้) มากกว่าที่จะเป็นสิ่งที่อยู่คงที่ แม้จะเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่ก็สามารถสังเกตและวัดได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจเพื่อไปถึงยังเป้าหมายที่ได้ตั้งวางไว้

นางลักษณ ประเสริฐ (2537: 22) กล่าวว่า เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง และการยอมรับจากผู้อื่น

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2540: 102) อธิบายว่า เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถ ความเชื่อมั่น ความมุ่งมั่น ความรู้สึกที่ดีและไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความนึกคิด ความกล้าแสดงออก ความสุข ความทุกข์ของบุคคล

นอกจากนี้ William (1950; Fensterheim and Baer, 1975: 13) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความคาดหวัง (pretensions)}}$$

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล

ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดคิดว่าจะเป็นหรือเป้าหมายต่าง ๆ ที่บุคคลตั้งไว้

ต่อมา Jackson (1979) ได้เสนอแบบแผนการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (material goods possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (material goods needs)}}$$

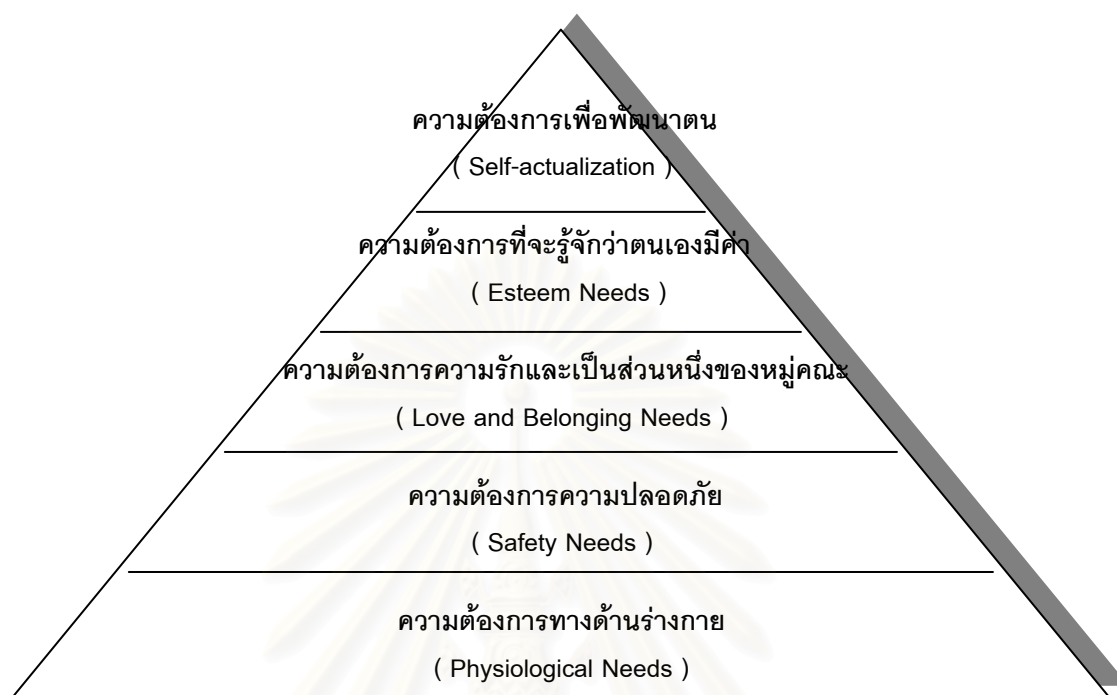
จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ภาวะความรู้สึกรู้สึกและความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการประเมินหรือเปรียบเทียบตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบด้านของบุคคล โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพและการแสดงออกที่ต่างกันไปทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต , การเรียนและการทำงานอีกด้วย

ในทัศนะของ Maslow (1970: 45) เชื่อว่า ทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า (Esteem Needs) ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่

1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) คือความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการอยากจะทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญและความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2) ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem From Other People) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะทำให้ผู้อื่นยอมรับตน เห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงบารมีหรือมีเกียรติยศ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น

แผนภาพที่ 1 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Maslow (Boeree, 1997)



จากแผนภาพที่ 1 Maslow มีความเห็นว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ แต่ก่อนที่มนุษย์จะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ได้นั้น มนุษย์จะต้องบรรลุความต้องการจากขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูงสุดเสียก่อน (วิภาพร มาพบสุข, 2540: 405) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองก็จัดเป็นหนึ่งในบรรดาความต้องการของมนุษย์ด้วยเหมือนกัน

การเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เราต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทำให้เราไม่พ่ายแพ้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยชัยชนะ ถือเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์และจำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในวิถีของสังคมปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เอง หากแต่เกิดจากการประเมินคุณค่าของตนเอง จากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน จากนั้นบุคคลจึงจะยอมรับและนับถือตนเองได้ (อูมาพร ตรังคสมบัติ, 2543: 16-17) และเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้วก็จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า ความต้องการเพื่อพัฒนาตนหรือการบรรลุสัจการแห่งตน (Self - Actualization) ตามแนวทฤษฎีของ Maslow

จากกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า แม้การเห็นคุณค่าในตนเองจะเริ่มต้นจากการที่คนอื่นมองและประเมินเรา จนทำให้

เราเกิดการมองและประเมินตนเองในลำดับขั้นต่อมา แต่เราก็ไม่ควรจะปล่อยให้คนอื่นมา มีอิทธิพลเหนือตัวเรา จนทำให้เราต้องสูญเสียความมั่นใจในตนเอง เราควรยอมรับว่าทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ที่จะสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมา โดยรู้จักที่จะมองโลกและมองตนเองในแง่บวก มองหาสิ่งดี ๆ ในตัวทุกคนและในทุกสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต รู้จักใช้ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิตให้เป็นประโยชน์ ไม่ลงโทษตนเอง ฝึกสร้างนิสัยบอกตัวเองด้วยคำพูดที่สร้างสรรค์ เพราะการพูดในแง่สร้างสรรค์ จะไปกระตุ้นระบบความเชื่อ โดยสร้างอิทธิพลกับจิตใต้สำนึก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการแสดงออก (วรรณประภา, 2544: 55) เพียงเท่านั้นเราก็จะสามารถเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของคนอื่นได้ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง จะมีลักษณะของการแสดงออก, พฤติกรรม และบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่ง Coopersmith (1984: 5) กล่าวว่า " ทุกคนจะมีความคิดเห็นหรือความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และจะแสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันออกไป ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยแสดงออกมาทางน้ำเสียง ลักษณะท่าทาง กิริยา และการกระทำ " ซึ่งสามารถอธิบายคุณลักษณะของพฤติกรรมหรือการแสดงออกดังกล่าวของบุคคลได้ดังต่อไปนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขในชีวิต รู้สึกว่าตนไร้ค่า ไร้มีความหมาย มีความก้าวร้าว ขาดแรงจูงใจ ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง ถ้าเป็นเด็กที่อยู่ในวัยเรียนก็มักจะมีปัญหาทางการเรียน ซึ่งถ้าหากสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงมากก็อาจกลายเป็นคนที่มีอาการจิตแปรปรวนและมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม เช่น วิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ ปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ กัดเล็บ หัวใจสั่น และอาจซึมเศร้า จนถึงขนาดฆ่าตัวตายได้ (พรศรี ใจงาม, 2535: 39; รัศมี โพนเมืองหล้า, 2543: 39) สอดคล้องกับ Lindenfield (2000: 10) ที่ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนอกจากจะทำลายสุขภาพและความสุขในชีวิตของตัวเองแล้ว บ่อยครั้งบุคคลเหล่านั้นยังได้ย้อนกลับไปทำลายหรือสร้างความเสียหายให้แก่คนรอบข้างหรือสังคมอีกด้วย

ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้น จะมีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวคือ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า มองตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ เปิดรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีทักษะทางสังคมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหา จึงเป็นคนที่กล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา และถือว่าปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองน้อยมาก (Self – Mechanism) ดังนั้น จึงมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (พรศรี ใจงาม, 2535: 39; Lindenfield, 2000: 5-8) นอกจากนี้ Branden (1983: 8 - 10) ยังได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ดังนี้

- 1) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแผ่วไหวด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
- 2) สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไป ตรงมา และอย่างจริงใจ
- 3) สามารถเป็นผู้ให้ ผู้รับคำสรรเสริญ และการแสดงออกซึ่งความรักความซาบซึ้งต่าง ๆ
- 4) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกขร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
- 5) คำพูดและการเคลื่อนไหว มีลักษณะไม่กังวลและเป็นไปตามธรรมชาติ
- 6) มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

อย่างไรก็ตาม ลักษณะข้างต้นเป็นเพียงการอธิบายอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้มองเห็นความแตกต่างของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูงเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด เพราะทุกคนมีโอกาสที่จะรู้สึกตกต่ำได้ เนื่องจากมนุษย์ต้องสัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ขณะเดียวกันเราก็ต้องทำความเข้าใจด้วยว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ไม่คงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องน่าตกใจถ้าหากพบว่าในบางครั้งเราอาจจะเคยมีความรู้สึกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองต่ำดังกล่าวข้างต้น สิ่งที่น่าจะให้ความสำคัญก็คือ การพยายามหาวิธีทำให้ความรู้สึกตกต่ำนั้นหายไปโดยเร็ว

1.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981: 118-119) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประเภท โดยแต่ละประเภทยังสามารถจำแนกออกเป็นรายละเอียดส่วนย่อยอีก ซึ่งสามารถสรุปเป็นสาระสำคัญพอสังเขปได้ดังนี้

1.2.1 องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคล คือ ลักษณะของแต่ละบุคคล ที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป แบ่งออกเป็น

1) ลักษณะทางกายภาพ

รูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง ผิวพรรณ หรือคุณสมบัติอื่น ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของบุคคลแต่ละคน ถือว่ามีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีนั้น มักจะมีความพึงพอใจและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ด้วย (นงลักษณ์ ประเสริฐ, 2537: 22)

2) ภาวะอารมณ์และความรู้สึก

ส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง คนที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี รู้สึกเป็นสุข รู้สึกดีต่อตนเองก็จะเป็นการส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ตรงข้ามกับบุคคลที่มีการประเมินตนเองในด้านลบ รู้สึกวิตกกังวล มีความรู้สึกด้อย มองตนว่าไม่มีความสามารถก็จะส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532: 21-22; ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ, 2535: 7-8)

3) ความสามารถ สมรรถภาพและผลงานของบุคคล

การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ทั้งในด้านการเรียนและสังคม การได้รับผลสำเร็จตามที่ตนต้องการจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่ถ้าผลงานล้มเหลวก็จะเกิดความรู้สึกต่อตนในทางลบ หากเป็นเด็กในวัยศึกษาเล่าเรียน สติปัญญาและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน จะมีส่วนสำคัญในการทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อตนเองได้ แต่เด็กบางคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก็อาจจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับคนที่มียผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงได้ ถ้าหากมีความสามารถในด้านอื่นทดแทนและได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง เช่น การกีฬา, ศิลปะ, ดนตรี เป็นต้น (ชวนพิศสันติโรจน์ประไพ, 2535: 7)

นอกจากองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคลดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โรคภัยไข้เจ็บ ค่านิยมส่วนบุคคล ความปรารถนา เพศ ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความสลับซับซ้อน เพราะเกิดจากหลายองค์ประกอบภายในตัวบุคคลมารวมกัน ดังนั้น การวิเคราะห์ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูงจึงจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลจากหลาย ๆ ด้านประกอบกัน และเป็นไปได้ว่าภายในคนคนเดียวก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านไม่เท่ากัน เช่น ด้านกายภาพอาจจะต่ำ แต่ด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงานของบุคคลอาจจะสูง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในบรรดาองค์ประกอบหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น อูมาพร ตรังคสมบัติ (2543) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จของบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจัดเป็นองค์ประกอบที่อยู่ในหัวข้อที่กำลังจะกล่าวถึง

1.2.2 องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล คือ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

1) ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และครอบครัว

ครอบครัวถือเป็นจุดเริ่มต้นในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของชีวิต เพราะการเลี้ยงดูรวมถึงการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ล้วนส่งผลต่อการหล่อหลอมความเป็นตัวตนของเด็กในภายภาคหน้า ครอบครัวที่มีบิดามารดาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกโดยการแสดงการยอมรับ ใส่ใจ

ให้ความรักความอบอุ่น ให้ความสำคัญและกำลังใจ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลที่ตามมาก็คือ เด็กจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (ชยาพร ลีประเสริฐ, 2535: 27-28) สอดคล้องกับเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544; 17-18) ที่ได้กล่าวไว้ว่า พ่อแม่คือผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุด ที่จะช่วยทำให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง โดยพ่อแม่จะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเลี้ยงลูก คือ พยายามปลูกฝังให้เด็กมองเห็นว่าความสำเร็จของบุคคลไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกหรือการให้คุณค่าของสังคม เช่น การมีเงินมาก, การได้งานที่มีเกียรติ, การศึกษาในสถาบันยอดนิยาม ฯลฯ หากแต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในที่เกิดจากการที่เด็กสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง บนพื้นฐานที่เขาสามารถค้นพบศักยภาพภายในตน และสามารถพัฒนาศักยภาพนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม

2) โรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อเนื่องจากทางบ้าน โดยครูจะเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก ครูจึงเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำและพฤติกรรมของเด็กในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียน ซึ่งจะมีผลทำให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินของครู ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

3) สถานภาพทางสังคม

อาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม ฯลฯ เป็นตัวอย่างของสถานภาพทางสังคมของบุคคล สถานภาพทางสังคมที่ต่างกัน จะทำให้บุคคลได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้างแตกต่างกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงระดับทางสังคมของบุคคล และเนื่องจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกหรือชี้วัดถึงความสำเร็จของบุคคล ดังนั้น สถานภาพทางสังคมจึงมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่เด่นชัดนัก เพราะจากการศึกษาของ Coopersmith and Rosenberg (1981 : 82-84 อ้างถึงใน อัสสรสิริ เขี่ยมประชา, 2542: 24) พบว่า บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

4) กลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลจะมีการรับรู้และให้คุณค่าเกี่ยวกับตนเอง โดยประเมินจากการเปรียบเทียบกับ

กลุ่มเพื่อน ในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด ฯลฯ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวสูงกว่าเพื่อนในกลุ่มหรือได้รับการยอมรับ บุคคลก็จะเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ขณะเดียวกัน ถ้าหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนหรือทำการประเมินเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนในกลุ่มแล้วพบว่าตนมีความด้อยกว่าคนอื่น ๆ ในกลุ่ม บุคคลก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

แผนภาพที่ 2 การเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและเด็กที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ของเด็ก (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543: 53-54)



1.3 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดที่นำมาใช้ในกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ Siccone (1995) ได้อธิบายไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 4 ประการ คือ

- 1) การพึ่งพาตนเอง (Independence)
- 2) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)
- 3) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility)
- 4) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้ (Siccone, 1995: 1)

2	การพึ่งพาตนเอง Interdependence	4	ความรับผิดชอบต่อสังคม Social Responsibility	คนอื่น (other)
1	การพึ่งพาตนเอง Independence	3	ความรับผิดชอบต่อตนเอง Personal Responsibility	ตัวเอง (self)

ประสบการณ์ (ภายใน) ความปรารถนา (ภายนอก)
Experience (Internal) Express (External)

แผนภาพที่ 3 รูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน
(Siccone, 1995: xvii)

- 1) การพึ่งพาตนเอง (Independence)

เป็นประสบการณ์ภายในของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการรู้จักพึ่งพาตนเอง ความเข้าใจในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระภายใต้กรอบของสังคม มีเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะตน รู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้

2) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)

เป็นประสบการณ์ภายในของบุคคลในด้านการพึ่งพาอาศัยกัน โดยการปฏิสัมพันธ์กับโรงเรียน ชุมชน และสังคมโลก ถือเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องตระหนัก เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความจำเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลอื่น รวมถึงความต้องการความเป็นเจ้าของ จนนำไปสู่การติดต่อเกี่ยวพันกัน เกิดเป็นความผูกพันรวมตัวเป็นสมาชิกและเกิดมิตรภาพขึ้น

3) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility)

เป็นการแสดงออกภายนอกของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น โดยบุคคลควรจะได้มีโอกาสได้เพิ่มพลังอำนาจในการควบคุมวิถีการดำเนินชีวิตของตน และแผ่ขยายความสามารถของตนเองเพื่อให้มาซึ่งความสำเร็จ มีผลสัมฤทธิ์ มีจุดมุ่งหมาย และมีวัตถุประสงค์เป็นของตนเองโดยตรง รวมทั้งกล้าเสี่ยงเพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายที่ได้วางไว้

4) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

เป็นการแสดงออกภายนอกของบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้นักเรียนเคลื่อนย้ายความสนใจเกี่ยวกับตนเองออกไปยังสังคมภายนอกรอบตัว ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อโลกรอบตัวเขา กิจกรรมจึงประกอบด้วยการพัฒนาทักษะทางด้านสังคมและทักษะด้านการพึ่งพาอาศัยกัน โดยใช้วิธีเรียนรู้แบบร่วมมือและทำงานกันเป็นทีม

จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของซิคโคเนดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่ซิคโคเนได้สร้างขึ้นมาพัฒนาและใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อช่วยเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กวัยประถมวัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี และเพื่อให้สามารถเข้าใจถึงลักษณะของเด็กในวัยนี้ได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอแนะนำแนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Erikson's Eight Stages of Man) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งตรงกับขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ของตน – ความสับสนในบทบาท (Self-Identity VS. Role Confusion) มาประกอบการอธิบาย ดังนี้

Erikson (1968 อ้างถึงใน พรพนี ช. เจนจิต, 2538: 105-111; ศรีประภา ชัยสินธพ, ม.ป.ป.; <http://snycorva.cortland.edu/~ANDERSMD/ERIK/stage5.HTML>) ได้กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยวิกฤติ เป็นวัยที่มีความขัดแย้งเพิ่มขึ้นจากวัยเด็ก เนื่องจากวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเป็นเด็ก โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเอง ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก และเป็นวัยที่พยายามหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยพยายามค้นหาความสามารถและความต้องการที่แท้จริงของตนในอนาคต มีการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติและค่านิยมแห่งชีวิต ซึ่งการพยายามค้นหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองนี้ จะทำให้วัยรุ่นชอบความมีอิสระ ชอบทดลอง ชอบแสวงหาประสบการณ์ มีความต้องการความงดงามทางร่างกาย และมีความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของวัยรุ่น การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองนี้ Erikson เรียกว่าเป็น " identity crisis " หรือวิกฤติการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ มีการมองตนเองและเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็น รวมถึงเรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน เลือกเอาความเป็น " ตน " เหมือนตัวละครเลือกสวมหน้ากากที่ตนจะแสดงบทบาทได้เหมาะสมเช่นเดียวกับการสวมหัวโขนของไทย

วัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์ในเชิงบวกจะสามารถพัฒนาความรู้สึกยอมรับตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า นอกจากนี้พัฒนาการของเอกลักษณ์ยังสัมพันธ์อยู่กับความผูกพัน ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่วัยรุ่นชอบและอยากผูกพันด้วย จึงมักเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์คล้ายคลึงกัน เมื่อการมีเอกลักษณ์ช่วยในการพัฒนาความผูกพันก็เท่ากับได้ช่วยให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการในขั้นต่อไป คือ ความผูกพัน – การแยกตัว (Intimacy VS. Isolation) (ภูษชรี คำชาย, 2542: 21)

ส่วนวัยรุ่นที่ไม่สามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้นั้น จะเกิดความขัดแย้งภายในใจ (conflict) ทำให้ไม่สามารถสร้างเอกลักษณ์ให้เป็นหนึ่งเดียวได้ ถ้าความขัดแย้งภายในใจไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเกิดภาวะวิกฤติเอกลักษณ์ ซึ่งในทางจิตเวชถือว่าเป็นปัญหาทางเอกลักษณ์ (Identity Problem : เดิมเรียกว่า ความผิดปกติด้านเอกลักษณ์ หรือ Identity Disorder) (www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=04658maintype=บทความเกี่ยวกับสุขภาพจิต) ซึ่งมีอาการคือ มีความสงสัยในตัวเองอย่างมากและไม่สามารถจะตัดสินใจได้ว่าตัวเองจะเป็นแบบใด มีความรู้สึกร้อร้อนใจ, ไม่สามารถที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้, รู้สึกโดดเดี่ยวและว่างเปล่า, ห่างเหินจากครอบครัว, ขาดความสนใจในการเรียน กลุ่มเพื่อนและกิจกรรมต่าง ๆ, มีความรู้สึกว่

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดขึ้นเองมากกว่าที่จะเป็นผลจากการริเริ่มหรือวางแผนของตัวเอง, มีลักษณะหุนหันพลันแล่น และมีความนับถือตัวเอง (Self-Esteem) ต่ำ, วิตกกังวล, ซึมเศร้า, หงุดหงิด จึงทำให้วัยรุ่นพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการประพฤติตัวในรูปแบบต่างๆ กัน ซึ่งทำความสับสนให้กับคนรอบข้าง และทำความรู้สึกอับอายให้กับตัวเอง ส่วนวัยรุ่นบางคนที่ใจร้อนอาจประพฤติตัวตรงกันข้ามกับบทบาทของตนเองในชุมชนและสังคม (เอกลักษณ์ทางลบ) ทั้งที่ความจริงแล้วอาจไม่ใช่เอกลักษณ์ของตัวเองเอง ในขณะที่วัยรุ่นบางคนอาจจะพยายามหาความรักและความใกล้ชิดสนิทสนมจากหมู่เพื่อน แต่เนื่องจากเอกลักษณ์ซึ่งยังไม่สมบูรณ์จึงทำตัวในกลุ่มเพื่อนได้ลำบาก ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกวิตกกังวล สุดท้ายก็ต้องพบกับความโดดเดี่ยวอย่างเจ็บปวด แต่วัยรุ่นบางคนก็อาจพยายามรวมตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ตารางสรุปทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Erikson' s Eight Stages of Man) (วิภาพร มาพบสุข, ม.ป.ป.: 107; Boeree, 1997)

ช่วง (อายุ)	ความสัมพันธ์ที่สำคัญ	ลักษณะตามทฤษฎี	ลักษณะพฤติกรรม
1. วัยทารก (0-1)	แม่	ไว้วางใจ-ไม่ไว้วางใจ	ทารกในวัยนี้ต้องการการยอมรับ เลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อการพัฒนาความไว้วางใจต่อผู้อื่น
2. วัยเตาะแตะ (1-3)	พ่อและแม่	ความเป็นตัวของตัวเอง- ความสงสัย	ทารกวัยเตาะแตะต้องการเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง
3. วัยเด็กอนุบาล (3-6)	สมาชิกใน ครอบครัว	ความคิดริเริ่ม-ความรู้สึก ผิด	เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่มีความคิดริเริ่มจะทำอะไรด้วยตนเอง
4. วัยเด็กประถม (6-12)	คนรอบข้าง และโรงเรียน	ความขยันหมั่นเพียร- ความรู้สึกด้อย	เด็กในวัยนี้พยายามที่จะพัฒนาทักษะทางร่างกาย สติปัญญาและสังคม
5. วัยรุ่น (12-19)	กลุ่มเพื่อน, ตัวแบบ	ความเป็นเอกลักษณ์ ของตน-ความสับสนใน บทบาท	เด็กวัยรุ่นพยายามแสดงบทบาทหลายอย่างและนำบทบาทเหล่านั้นมาประมวลเป็นลักษณะเอกลักษณ์ของตน

ช่วง (อายุ)	ความสัมพันธ์ที่สำคัญ	ลักษณะตามทฤษฎี	ลักษณะพฤติกรรม
6. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40)	คู่รัก, เพื่อนสนิท	ความผูกพัน-การแยกตัว	เป็นวัยที่พร้อมจะมีเพื่อนต่างเพศ มีครอบครัวและมีการประกอบอาชีพ
7. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (40-65)	ครอบครัว, เพื่อนร่วมงาน	การทำประโยชน์ให้สังคม-การคิดถึงแต่ตัวเอง	วัยผู้ใหญ่ตอนกลางเป็นวัยที่รู้สึกห่วงใยชนรุ่นหลัง และเพื่อนร่วมโลก
8. วัยชรา (65 ปีขึ้นไป)	กลุ่มคนในสังคม	ความพอใจในตนเอง-ความสิ้นหวัง	วัยชราเป็นวัยที่หวนคิดถึงชีวิตที่ผ่านมาว่ามีความสุข หรือความผิดหวัง

1.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

วัฒนา มัคคสมัน (2539) ได้เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการเรียนการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กวัยอนุบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลวรรณสว่างจิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น เด็กกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการ

ทดลองใช้รูปแบบ เด็กกลุ่มที่เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า เด็กที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรชума พุ่มสวัสดิ์ (2539) ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจ และปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครอง นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นชายมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากวัยรุ่นหญิงในทุกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

จงกลณี ต้อยเจริญ (2540) ได้ศึกษาสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ของโรงเรียนรัฐบาลแบบสหศึกษา จำนวน 3 โรงเรียนในเขตจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 440 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ลำดับการเกิด อายุของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว นอกจากนี้กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและปานกลาง

อัปสรสิริ เขียมประชา (2542) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า หลัง

การทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และนักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปัญญาเลิศชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไผทศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

งานวิจัยในต่างประเทศ

Mandara and Murray (2000) ทำการศึกษาเรื่อง สถานภาพการสมรสของบิดามารดา, รายได้, และบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวของเด็กวัยรุ่นชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน ที่มีอายุ 15 ปี จากโรงเรียนมัธยมต่าง ๆ ในทางตอนใต้ของแคลิฟอร์เนีย จำนวน 116 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายวัยรุ่นที่บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเมื่อเทียบกับเด็กชายวัยรุ่นที่บิดามารดาหย่าร้างกัน เมื่อนำเอารายได้ของครอบครัวและบทบาทหน้าที่ของครอบครัวมาพิจารณาร่วมด้วย แต่สถานภาพการสมรสของบิดามารดากลับไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงวัยรุ่น และเมื่อศึกษาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวและบทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่า มีความสัมพันธ์กันในด้านบวก แต่เด็กชายวัยรุ่นและเด็กหญิงวัยรุ่นจะมีการรับรู้แตกต่างกัน เช่นเดียวกับในเรื่องสถานภาพการสมรสของบิดามารดา

Dai, et al. (2001) ได้ทำการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำการสำรวจนักเรียนเกรด 8 จากรัฐต่าง ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,261 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 570 คน และนักเรียนหญิง 691 คน เครื่องมือที่ใช้ใน

การสำรวจเป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะของคำถามแบ่งออกเป็น ข้อความด้านบวก 4 คำถาม และข้อความด้านลบ 4 คำถาม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นในสหรัฐอเมริกาคือ ศาสนา เชื้อชาติ เพศ โดยเด็กหญิงวัยรุ่นชาวอเมริกัน เชื้อสายอัฟริกันจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองในด้านบวก ในขณะที่เด็กชายวัยรุ่นชาวอเมริกัน เชื้อสายอัฟริกันจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองในด้านลบ นอกจากนี้ยังพบว่าจากการประเมินตนเองด้านบวก เด็กหญิงวัยรุ่นชาวอเมริกัน เชื้อสายอัฟริกันจะมีความรู้สึกชื่นชอบตัวเองมากกว่าคนผิวขาว แต่เด็กชายวัยรุ่นผิวขาวจะมีการประเมินตนเองด้านบวกมากกว่าเด็กชายวัยรุ่นอเมริกัน เชื้อสายอัฟริกัน

Wong and Watkins (2001) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนและความสามารถในการทำงานกลุ่มโดยใช้กิจกรรมปลาใหญ่ในบ่อเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในฮ่องกงจำนวน 280 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการรับรู้ด้านวิชาการของตนเองในระดับสูง และกิจกรรมปลาใหญ่ในบ่อเล็กมีผลต่อความสามารถในการทำงานเฉพาะภายในกลุ่ม แต่ไม่มีผลต่อความสามารถในการทำงานภายนอกกลุ่ม

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าการศึกษาจะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น เพศ, เชื้อชาติ, การอบรมเลี้ยงดู ฯลฯ ซึ่งเชื่อกันว่ามีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล นอกจากนี้งานวิจัยยังมุ่งเน้นไปที่การใช้กิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน หรือแม้แต่ในการดำเนินชีวิตภายใต้บริบทของสังคมปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องภายในของบุคคล มีลักษณะเป็นนามธรรม หยิบฉวยและจับต้องไม่ได้ ดังนั้น การวัดและประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จึงยังมีข้อจำกัดในเรื่องความน่าเชื่อถือของแบบวัดและข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินตนเองของแต่ละบุคคลว่ามีความเที่ยงตรงและแม่นยำเพียงใด เช่นเดียวกับแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องอื่น ๆ เช่น เขาวนอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นเรื่องที่ต้องทำการศึกษาวิจัยต่อไป เพื่อค้นคว้าหาคำตอบให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ต่อต้านสังคม เป็นต้น

2. เซาว์อารมณ์ (Emotional Intelligence)

2.1 ความหมายและความสำคัญของเซาว์อารมณ์

เซาว์อารมณ์ หรือ Emotional Intelligence เป็นคำที่ Salovey and Mayer (1990) ได้บัญญัติขึ้นมาเพื่อใช้แทนคำว่า Personal Intelligence และ Bar-On ได้พัฒนาแบบรายงานตนเองขึ้นมาเพื่อวัดระดับเซาว์อารมณ์ (Meek, 2000) ซึ่งต่อมา Goleman (1995) ได้นำเอาเรื่องเซาว์อารมณ์ของ Salovey and Mayer มาเขียนไว้ในหนังสือชื่อ Emotional Intelligence (www.castletonpartners.co.uk/docs/hot_topics.html) จึงถือเป็นการจุดประกายให้คนในสังคมเกิดการตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญรวมถึงความจำเป็นของเซาว์อารมณ์มากยิ่งขึ้น

ในประเทศไทย Emotional Intelligence เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่ยังไม่มีคำในภาษาไทย คำใด สามารถให้คำจำกัดความอย่างเด่นชัดเพื่อให้เป็นที่ยอมรับและเข้าใจตรงกันได้ ดังนั้นจึงพบว่าในปัจจุบันมีคำศัพท์ในภาษาไทยหลายคำที่มีผู้พยายามคิดค้นขึ้นมาเพื่อที่จะอธิบายความหมายของคำว่า Emotional Intelligence ตัวอย่างเช่น ปัญญาอารมณ์, ความเฉลียวฉลาดทางด้านอารมณ์, เซาว์ปัญญาทางอารมณ์, ใจคิของอารมณ์ และความฉลาดรู้ทางอารมณ์ เป็นต้น (สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนนะ, 2543: 6 ; อัญญาณี ทิวทอง, 2543: 65) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า **เซาว์อารมณ์**

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีนักจิตวิทยา นักการศึกษา และท่านผู้รู้หลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่าเซาว์อารมณ์ไว้ดังนี้

Salovey and Mayer (1990 อ้างถึงใน Goleman, 1998: 317) ได้ให้ความหมายว่าเซาว์อารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะเตือนหรือกำกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง โดยใช้เป็นแนวทางในการคิดและแสดงออกเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

Bar-on (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ บันนิตามัย, 2542: 30) กล่าวว่า เซาว์อารมณ์เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (Affective Domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ซึ่งมาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

Goleman (1998: 317) เซาว์นอารมณ์ หมายถึง ความสามารถ (Capacity) ที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น, ความสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รวมถึงจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี

Waisinger (1998; xvi) เซาว์นอารมณ์ คือ ปัญญาที่ใช้กับอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้ อารมณ์มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้เป็นเครื่องมือในการแสดงพฤติกรรมและวิธีการคิด เพื่อช่วยในการพัฒนาตนเอง

พระราชวรมณี (ม.ป.ป.) เซาว์นอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล

จำลอง ดิษยวณิช (2543: บทนำ) เซาว์นอารมณ์ คือ การรู้จักอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น การควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการใช้อารมณ์เพื่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจสู่ความสัมฤทธิ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีงาม

แสงอุษา โฉจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543: 16) ได้กล่าวไว้ว่า เซาว์นอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้อุปนิสัยกับอารมณ์ของตนเองและการใช้อุปนิสัยในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 7) กล่าวว่า เซาว์นอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการอดทนรอคอย มุ่งมั่นกระทำจนบรรลุจุดหมาย มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับตัวเข้ากับความขัดแย้งทางจิตใจและความเครียดได้

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เซาว์นอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการควบคุม หรือกำกับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่ตนเองและบุคคลอื่นยอมรับได้ รวมถึงความสามารถที่จะบริหารหรือจัดการความขัดแย้งของอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เขาวน้อารมณ	=	ความเข้าใจตนเอง + แก้ไขความขัดแย้งได้
เข้าใจตนเอง	→	เข้าใจอารมณ ความรู้สึก และความต้องการใน ชีวิตตนเอง
เข้าใจผู้อื่น	→	เข้าใจอารมณความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถ แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม
แก้ไขความขัดแย้งได้	→	เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือ ปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

แผนภาพที่ 4 เขาวน้อารมณตามความหมายของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543)

จากความหมายของเขาวน้อารมณตามที่มีผู้ให้ความหมายอธิบายไว้ข้างต้น จะเห็นว่าเขาวน้อารมณถือเป็นทักษะส่วนบุคคลที่มีความสำคัญ ซึ่งจะช่วยผลักดันให้แต่ละคนมีรูปแบบของวิถีชีวิตแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะในด้านการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม กล่าวคือคนที่มีระดับเขาวน้อารมณสูงมักจะเป็นที่ชื่นชอบของผู้คนรอบข้าง เพราะสามารถประสานความสัมพันธ์ให้เป็นไปในด้านบวก ในขณะที่คนที่มีระดับเขาวน้อารมณต่ำกลับกลายเป็นบุคคลที่สังคมปฏิเสธไม่ให้การยอมรับเท่าที่ควร และส่วนใหญ่มักจะมีปัญหากับตัวเองและผู้อื่นอยู่เสมอ เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในขณะนั้น ๆ ได้ จากงานวิจัยพบว่าเขาวน้อารมณเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝน เรียนรู้ และสั่งสมขึ้นมาได้ ดังนั้น เราจึงควรพยายามฝึกฝนและพัฒนาทักษะด้านเขาวน้อารมณ เพื่อช่วยในการปรับปรุงข้อบกพร่องของตัวเอง เพราะผู้ที่มีเขาวน้อารมณสูงจะสามารถอาศัยอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความแตกต่างและหลากหลายอย่างเช่นในปัจจุบันและอนาคตได้โดยไม่มีปัญหาหรือมีน้อยที่สุด

2.2 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์เป็นได้หลายปัจจัย ทั้งนี้ขึ้นกับแนวคิดและความสนใจของผู้ศึกษาเป็นสำคัญ ซึ่งวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542:77) มีความเห็นว่า ความหลากหลายเกี่ยวกับแนวคิดของเชาวน์อารมณ์นั้น ทำให้ผู้ที่สนใจศึกษาจำเป็นต้องพึงทำความเข้าใจให้ถ่องแท่งก่อนที่จะนำเอาแนวคิดของเชาวน์อารมณ์มาประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ ประเมินค่า หรือในการพัฒนาคน ทั้งนี้เพราะแนวคิดความเข้าใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์นี้ จะส่งผลต่อแนวทางการพัฒนากิจกรรมโปรแกรมการฝึกอบรมที่แตกต่างกัน และความเข้าใจดังกล่าวมีผลต่อการประเมินการสร้างแบบวัด และการตีความเป็นอย่างมาก

ดังนั้น องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์จึงสามารถจำแนกออกได้ตามแนวคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถสรุปเป็นใจความสำคัญได้ดังนี้

- 1) แนวคิดของ Gardner (1984)
- 2) แนวคิดของ Wager & Sternberg (1985)
- 3) แนวคิดของ Goleman (1998)
- 4) แนวคิดของ Bar-on (1992)
- 5) แนวคิดของ Cooper & Sawaf (1997)
- 6) แนวคิดของ Weisinger (1998)

1) แนวคิดของ Gardner (1984)

ในหนังสือชื่อ *Frames of Mind* ซึ่งถูกตีพิมพ์ในปี 1983 (วรรณาท รักสกุลไทย, 2543: 50-52; Gardner, 1993: 17-24; Lewkowicz, 1999: 4) Gardner ได้อธิบายถึง " **พหุปัญญา** " หรือ **Multiple Intelligences : MI** ไว้ว่า เป็นลักษณะคุณสมบัติของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยความฉลาดหรืออัจฉริยภาพในด้านต่าง ๆ 7 ด้าน คือ ความสามารถด้านดนตรี (Musical Intelligence), ความสามารถด้านกายภาพหรือร่างกาย (Bodily - Kinesthetic, B/K Intelligence), ความสามารถด้านการคำนวณ (Logical - Mathematical Intelligence),

ความสามารถด้านภาษา (Linguistic Intelligence), ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Intelligence), ความสามารถด้านสังคม (Interpersonal / Social Skill), ความสามารถด้านบุคคล (Intrapersonal Skill)

ต่อมาภายหลัง Gardner ได้เพิ่มเติมเข้ามาอีก 2 ด้าน (Gardner, 1999) คือ ความสามารถด้านธรรมชาติ (Naturalist Skill) และความสามารถด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Skill)

ในส่วนของเรื่องเชาวน์อารมณ์นั้น แม้ว่า Gardner จะไม่ได้กล่าวถึงเรื่องนี้โดยตรง แต่ในกรอบแนวคิดเรื่อง " พหุปัญญา " หรือ Multiple Intelligences : MI พบว่ามีเนื้อหาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องเชาวน์อารมณ์ ได้แก่

1.1) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการเข้าใจและสื่อสารกับผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์รวมถึงความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Campbell, 1999: xvi, 160 ; Hoerr, cited in The Faculty of the New City School, comp, 1999: 4)

1.2) ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Skill) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถือได้ว่าทักษะทางด้านนี้เป็นกุญแจสู่ความสำเร็จของบุคคล (Campbell, 1999: xvi, 195; Hoerr, cited in The Faculty of the New City School, comp, 1999: 4)

Gardner ได้เน้นว่า ความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ด้วย (พรพรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2542) นอกจากนี้เขายังกล่าวไว้ว่าจำเป็นจะต้องพัฒนาความสามารถในแต่ละด้านให้แก่บุคคล ทั้งนี้เพื่อให้แต่ละบุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเท่าที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันความสามารถในแต่ละด้านก็ต้องใช้ผสมผสานกันไปด้วย เนื่องจากในวิถีชีวิตประจำวันของมนุษย์จำเป็นต้องใช้ความสามารถในด้านต่าง ๆ แทบจะทุกด้าน โดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน

2) แนวคิดของ Wager & Sternberg (1985)

Wager & Sternberg เสนอว่า ปัจจัยที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพ ในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ (สุชาติ คำทางชล, 2544:10-11; วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542:59-60; Sternberg, 1985: 270)

2.1) การครองคน (Managing People) มีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น กล่าวคือ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2.2) การครองงาน (Managing Tasks) ความสามารถในการบริหารจัดการงานของตนเองในแต่ละวันให้สำเร็จลุล่วง และพร้อมจะเผชิญหน้ากับงานอื่น ๆ

2.3) การครองตน (Managing Self) รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนเองในการทำงานเป็นอย่างดี รู้จักสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง

2.4) การครองอาชีพ (Managing Career) รู้จักวิธีการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ชื่อเสียงและความสำเร็จในหน้าที่การงาน โดยใช้ความพยายามอดสาหะของตน

3) แนวคิดของ Goleman (1998)

Goleman (1995) กล่าวว่าปัจจัยสำคัญสำหรับการพัฒนาและควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลก็คือ การมีสุขภาพดี และการรู้จักเลือกวิธีการทางด้านบวก งานวิจัยศึกษาของ Goleman ชี้ให้เห็นว่าการรู้จักจัดการกับอารมณ์และความสามารถทางสังคม เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้น จึงทำให้เกิดกระแสการตื่นตัวทางด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งต่อมา Goleman ได้ปรับปรุงแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ที่ได้นำเสนอมาก่อนหน้านี้ (1995) ให้มีความละเอียดมากยิ่งขึ้น โดยกรอบแนวคิดใหม่ของเชาวน์อารมณ์นั้น Goleman ได้แบ่งเป็น 2 ส่วน 5 ด้าน และ 25 องค์ประกอบ ดังนี้ (Meek, 2000)

3.1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)

3.2) การรู้จักกำกับอารมณ์ของตนเอง (Self – Regulation)

3.3) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation)

3.4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

3.5) การมีทักษะทางสังคม (Social Skill)

ตารางที่ 3 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ (Goleman, 1998)

กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์	
	องค์ประกอบ / รายละเอียด
<p><u>ส่วนที่ 1</u></p> <p>ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competencies) คือ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้</p>	<p>1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ การรู้และหยั่งรู้สภาพ ความโน้มเอียง และสาเหตุของอารมณ์ แบ่งออกเป็น</p> <p>1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional awareness) รู้ในอารมณ์และผลที่ตามมา</p> <p>1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง</p> <p>1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง</p> <p>2. การรู้จักกำกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) รู้จักจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้นและสาเหตุของการเกิด แบ่งออกเป็น</p> <p>2.1 การควบคุมตนเอง (Self-control) ดูแลอารมณ์ที่ยุ่งเหยิงและควบคุมแรงกระตุ้นได้</p>

กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์	
	องค์ประกอบ / รายละเอียด
<p>ส่วนที่ 2</p> <p>ความสามารถทางสังคม (Social Competencies) คือ การ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p>	<p>2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ซื่อสัตย์และมี อารมณ์ที่สมบุรณ์ เป็นที่ยอมรับ</p> <p>2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบการ กระทำของตน</p> <p>2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) ยืดหยุ่นในการควบคุม เปลี่ยนแปลง</p> <p>2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (Innovation) ใจกว้างกับแนวคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ ๆ</p> <p>3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation) สามารถสร้าง แนวโน้มที่นำไปสู่เป้าหมายได้ แบ่งออกเป็น</p> <p>3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) ต่อสู้เพื่อ พัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี</p> <p>3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) ยึดมั่นกับ เป้าหมายของกลุ่มและองค์กร</p> <p>3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะทำตามโอกาสที่ เหมาะสม</p> <p>3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพียรพยายามสู่ เป้าหมาย แม้จะมีอุปสรรคหรือพ่ายแพ้</p> <p>4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) รู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น แบ่งออกเป็น</p>

กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์	
	องค์ประกอบ / รายละเอียด
	<p>4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) รู้ความรู้สึก การรับรู้ข้อกังวลใจของผู้อื่น</p> <p>4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) รู้ถึงความต้องการ ที่จะพัฒนาส่งเสริมผู้อื่น</p> <p>4.3 การมีจิตมุ่งบริการ (Service Orientations) คาดหมาย รับรู้ ตอบสนองผู้รับบริการ</p> <p>4.4 การพิจารณาทางเลือกที่หลากหลาย (Leveraging diversity) เล็งเห็นโอกาสที่เป็นไปได้</p> <p>4.5 การตระหนักรู้อารมณ์ของกลุ่ม (Political awareness) อ่านอารมณ์และพลังสัมพันธ์ได้</p> <p>5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) คล่องแคล่วใน การจูงใจให้เกิดการตอบสนองที่พึงประสงค์ในผู้อื่น แบ่งออกเป็น</p> <p>5.1 มีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่น (Influence) มีกลวิธีโน้มน้าวผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>5.2 การสื่อความหมาย (Communication) ฟังและสื่อสารได้ อย่างเปิดเผยชัดเจน</p> <p>5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) เจรจาตกลงแก้ไขความไม่ลงรอยกัน</p> <p>5.4 ี่มีความเป็นผู้นำ (Leadership) ผลักดันและแนะนำบุคคล และกลุ่มได้</p>

กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์	
	องค์ประกอบ / รายละเอียด
	<p>5.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Being a change catalyst) ริเริ่ม จัดการกับการเปลี่ยนแปลง</p> <p>5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds) รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสัมพันธ์ภาพ</p> <p>5.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) งานสู่เป้าหมายร่วมกัน</p> <p>5.8 การทำงานเป็นทีม (Team capabilities) สร้างพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมายของกลุ่ม</p>

4) แนวคิดของ Bar-on (1992)

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั่วโลกอีกคนหนึ่งคือ Bar-on โดยเขาได้กล่าวว่า เชาว์อารมณ์ของบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต สำหรับการประเมินเชาว์อารมณ์นั้นสามารถทำได้โดยอาศัยข้อมูลจากความสามารถใน 5 ด้าน 15 องค์ประกอบ ดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2543; <http://www.cic.org/conferences/deans/archive/deans00-2.shtml>)

4.1) ความสามารถภายในตน (Intrapersonal Skills) ได้แก่

ก) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง (Emotional Self-awareness Ability)

ข) ความสามารถในการแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง (Assestiveness Ability One's Ability to Express Emotions and Feeling)

ค) ความสามารถในการตระหนักรู้คุณค่า ตลอดจนการยอมรับ และเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self - Regard Ability)

ง) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-Actualization Ability)

จ) ความเป็นอิสระ ี่ความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระทางความคิด สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Emotion Intelligence)

4.2) ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Skills) ได้แก่

ก) สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ข) ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (Interpersonal Relationship)

ค) ความสามารถในการยอมรับและนับถือผู้อื่น รวมถึงความรู้สึกที่แสดงถึงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือ (Social Responsibility)

4.3) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Components) ได้แก่

ก) ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Ability)
โดยการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

ข) ความสามารถที่จะตรวจสอบความคิดความรู้สึก ตลอดจนทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality Testing Ability)

ค) มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม (Flexibility Ability)

4.4) การจัดการกับความเครียด(Stress Management Components)

ได้แก่

ก) ความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ยืดหยุ่นที่ต่อสู้อยู่ในการที่จะจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stress Tolerance Ability) อย่างมีสติ

ข) ความสามารถในการควบคุมความรู้สึก อารมณ์ หรือสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดทั้งความต้องการของตนเอง (Impulse Control Ability)

4.5) ด้านสภาวะอารมณ์ทั่ว ๆ ไป (General Mood Components)

ได้แก่

ก) ความสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึก และความพึงพอใจของตนเองและบุคคลอื่นตลอดทั้งมีความสุขในชีวิต (Happiness)

ข) มองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำและมีความรู้สึกต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พยายามต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต

5) แนวคิดของ Cooper & Sawaf (1997)

เขาวนอารมณ์ประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลัก โดยในแต่ละหลักจะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า " EQ Map " (The Four Cornerstones of Emotional Intelligence) (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542:74-75; Cooper & Sawaf, 1998) คือ

5.1) ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวพริบเท่าทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร ประกอบด้วย

ก) ความซื่อสัตย์ต่ออารมณ์ (Emotional Honesty)

ข) อารมณ์ที่มีพลัง (Emotional Energy)

ค) มีการย้อนกลับทางอารมณ์ (Emotional Feedback)

ง) รู้จักเชื่อมโยงอารมณ์และหยั่งรู้ตามความเป็นจริง (Emotional Connection & Intuition)

5.2) ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ปรับวาง อารมณ์ของตนได้อย่าง ยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ ประกอบด้วย

- ก) แสดงออกอย่างแท้จริง (Authentic Presence)
- ข) แผ่ขยายความไว้วางใจ (Trust Radius)
- ค) ใช้ความไม่พอใจในทางสร้างสรรค์ (Constructive Discontent)
- ง) มีความยืดหยุ่นและพร้อมจะปรับเปลี่ยน (Resilience & Renewal)

5.3) ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) ระดับความลึกซึ้ง ของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา ประกอบด้วย

- ก) รู้ขีดความสามารถที่มีอยู่และมีเป้าหมาย (Unique Potential & Purpose)
- ข) รู้จักพิจารณาใคร่ครวญ (Commitment)
- ค) ใช้ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้เป็นประโยชน์ (Applied Integrity)
- ง) มีอิทธิพลในตนเองไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจ (Influence without Authority)

5.4) ความผันแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- ก) มีความคล่องแคล่วในการหยั่งรู้ (Intuitive Flow)
- ข) คิดย้อนกลับเมื่อเวลาเปลี่ยนไป (Reflective Time-Shifting)

ค) มองเห็นโอกาส (Opportunity Sensing)

ง) มองอนาคตอย่างสร้างสรรค์ (Creating the Future)

6) แนวคิดของ Weisinger (1998)

Weisinger ได้กำหนดเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นส่วนที่ช่วยในการพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง ได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้เชาวน์อารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาทักษะการสื่อสารให้มีความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้เขาสามารถช่วยตัวเองได้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542:77; Weisinger, 1998)

จากแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น แม้จะมีความแตกต่างกันออกไปในส่วนของรายละเอียดปลีกย่อย แต่ก็สามารถสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ได้ว่า เชาวน์อารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ เชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง และเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม เราจะพบว่าในสภาพของชีวิตจริงบุคคลไม่ได้มีเชาวน์อารมณ์ทั้ง 2 ส่วนนี้สมดุลกันทุกคน โดยผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองเพียงด้านเดียว มักจะเป็นบุคคลที่ไม่สามารถอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และมักจะมองแต่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่ค่อยสูงส่งหรือคลุกคลีกับใคร ส่วนผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากเกินไป มักจะเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยจะมีความสุขในชีวิตส่วนตัว เพราะจะต้องคอยดูแลความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ จึงทำให้ถูกเอาเปรียบได้ง่าย ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งเรื่องส่วนตัวและการทำงานนั้นควรเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ทั้ง 2 ส่วนนี้สมดุลกัน และมีการทำงานในลักษณะที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เราจึงควรพยายามฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะด้านเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เรายังขาดหรือบกพร่องอยู่ ทั้งนี้เพื่อช่วยทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.3 แนวทางในการวัดเชาวน์อารมณ์

การวัดเชาวน์อารมณ์ให้มีคุณภาพเป็นเรื่องที่ยาก เนื่องจากเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่เป็ นนามธรรม หมุนเปลี่ยนแปลงได้รอบตัว เพราะเป็นผลมาจากการฝึกอบรม อายุและประสบการณ์ ของบุคคล รวมถึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับความคล่องแคล่วทางสังคม ความเพียรพยายาม การ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ฯลฯ นักจิตวิทยาบางท่านมีความเห็นว่าแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ประเภทใช้กระดาษและดินสอ แม้ว่าจะยังขาดความเที่ยงตรงอยู่บ้าง แต่ก็ช่วยให้เกิดความสนุก จากการทำแบบวัด ช่วยให้เห็นถึงวิธีการให้คะแนนของแบบวัดหลาย ๆ รูปแบบ ซึ่งยังไม่มีใคร สามารถพัฒนาคะแนนได้ดี ดังนั้น ในการวัดเชาวน์อารมณ์ควรจะใช้หลาย ๆ วิธีประกอบกัน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง ความน่าเชื่อถือได้ของผลการประเมินเชาวน์อารมณ์ โดยสามารถแบ่ง วิธีการประเมินและวัดเชาวน์อารมณ์ สรุปได้ดังนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 82-109)

1) **การให้เขียนหรือเล่าประสบการณ์** เป็นการวัดแรงจูงใจภายใน เพื่อตรวจสอบถึง แรงผลักดันที่ทำให้แสดงพฤติกรรม โดยการให้เล่าสาเหตุของความรู้สึกนึกคิดและแรงบันดาลใจ ที่ทำให้แสดงพฤติกรรมออกมา แล้วนำข้อมูลมาพิจารณาเนื้อหาที่บ่งบอกถึงเชาวน์อารมณ์

2) **การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ** ที่บ่งบอกถึงการทำงานของเชาวน์อารมณ์ใน ระดับต่าง ๆ กัน แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติหรือประสงค์ที่จะทำ (เพื่อนำคะแนน มาหาค่าระดับเชาวน์อารมณ์) โดยการกำหนดคำตอบที่เป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวัน หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่ โดยไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด ซึ่งผู้ที่ไม่เคยมี ประสบการณ์มาก่อนก็สามารถเลือกตอบได้

3) **การใช้สถานการณ์จำลอง** โดยการให้ผู้ถูกวัดแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เพื่อลดการบิดเบือนในการตอบ เช่น กำหนดสถานการณ์ติดต่อซื้อขายสินค้า แล้วให้ผู้ถูกวัด แสดงบทบาทตามที่กำหนด

4) **การสัมภาษณ์ในเชิงลึกประกอบการสังเกต** วิธีนี้ผู้สัมภาษณ์จะต้องมีความ เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์และมีประสบการณ์ในการสังเกต ข้อจำกัดของวิธีนี้ คือ ถ้าเป็นความสำเร็จอาจให้ผู้ถูกทดสอบเล่าได้ แต่ถ้าเป็นความล้มเหลวอาจต้องสัมภาษณ์ผู้ที่อยู่ ใกล้ชิดหรือใช้การสังเกตประกอบกัน

5) การใช้แบบทดสอบประเภท " กระดาษกับดินสอ " (Paper-and-Pencil) นิยมใช้ในรูปแบบการให้รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Report) ปัจจุบันมีหลายชนิด เช่น

5.1) EQ Map ของ Cooper & Sawaf (1997)

5.2) Tacit Knowledge Inventory for Managers ของ Wagner & Sternberg (1991)

5.3) The Emotional IQ Test ของ Salovey และ Mayer (1998)

5.4) Weisinger's EQ Instrument ของ Weisinger (1997)

5.5) Trait Meta-mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995)

5.6) Simmon Personal Survey Procedures ของ Simmon (1997)

5.7) แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ (1998)

5.8) The Emotional Competence Inventory ของ Goleman (1998)

5.9) Bar-on EQ inventory ของ Bar-on (1997)

2.4 แนวทางการเสริมสร้างและเทคนิคการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

การเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลกระทบต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์มาก ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยเสริมสร้างและพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้แก่เด็ก เพราะเชาวน์อารมณ์เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูเป็นหลัก (สุรพงศ์ อัมพวงษ์, 2541) ในขณะที่งานวิจัยของมหาวิทยาลัยเดลาแวร์ ยืนยันว่าอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้คนเรามีความสุขและประสบความสำเร็จได้ โดยพบว่าเด็กที่ไม่ค่อยรู้อารมณ์ของตัวเองและคนอื่นมีแนวโน้มว่าจะมีปัญหาทางพฤติกรรมและการเรียน (สุภาวดี หาญเมธี, บรรณาธิการ, 2544: 40) Weisinger (1998: 1) ได้กล่าวไว้ว่าเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถอบรม พัฒนา และเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นได้ เพราะไม่ใช่คุณลักษณะประจำตัว (Trait) ส่วนวิธีการที่จะเพิ่มเชาวน์อารมณ์นั้นสามารถทำได้โดยการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดทักษะและความสามารถในการสร้างเชาวน์อารมณ์ขึ้นมา ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

(Self – Awareness), การจัดการกับอารมณ์ (Emotional Management), และการสร้างแรงจูงใจให้แกตนเอง (Self – Motivation)

แนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างเชาวน์อารมณ์นั้นมียุ่่มากมายหลายวิธี แต่จิตวิทยาที่เขียนในตำรากับจิตวิทยาที่ใช้ในชีวิตจริงนั้นไม่เหมือนกัน ดังนั้น นักคิด จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักการศึกษาทั้งหลายจึงมีเทคนิคและแนวคิดเฉพาะตัวของแต่ละคน ซึ่งบางส่วนก็อาจคล้าย ๆ กัน และบางส่วนก็แตกต่างกันออกไป เพราะสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น แต่ละสังคม แต่ละประเทศ มีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็มีจุดประสงค์เดียวกัน คือ การเพิ่มระดับเชาวน์อารมณ์ให้สูงขึ้น (วิทยา นาควัชระ, 2544: 39) ผู้วิจัยจึงขอยกตัวอย่างแนวทางในการเสริมสร้างและเทคนิคการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและนำไปใช้ดังต่อไปนี้

Weisinger (1998: xvii) ได้เสนอแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างเชาวน์อารมณ์ (The Building Blocks of Emotional Intelligence) ของตัวเราเองให้สูงขึ้น ซึ่งประกอบด้วยลำดับขั้นต่าง ๆ ดังนี้

- 1) รู้จักระมัดระวังที่จะแสดงอารมณ์
- 2) พยายามใช้เหตุผลหรือความรู้สึก เมื่อให้สามารถเข้าใจตัวเองและผู้อื่น
- 3) มีความเข้าใจอารมณ์และรู้จักที่จะสืบค้นถึงแหล่งที่มาของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ
- 4) รู้จักควบคุมอารมณ์ก่อนที่จะแสดงอารมณ์ออกมา เพื่อให้เกิดความสงบทางปัญญา

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541: 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกเชาวน์อารมณ์ ห้องเรียนควรมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่าย ๆ คือ

- 1.1) ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- 1.2) แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- 1.3) หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- 1.4) ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- 1.5) ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

สำหรับกิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

ก) การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

ข) การสร้างบรรยากาศการสนับสนุน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

ค) การสร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culter, Inviting, Appreciation)

สุชาติ คำทางชล (2544: 48) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มระดับเชาวน์อารมณ์ให้กับตนเอง ไว้ดังนี้

- 1) การลดความเครียดโดยการไม่สร้างความกดดันทางจิตใจให้ตนเองและผู้อื่น
- 2) การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง โดยสามารถแยกแยะประเภทและความรุนแรงของอารมณ์ไว้
- 3) มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเร้าที่ได้สัมผัส ไม่ว่าจะเป็นการได้เห็น ได้ยิน หรือได้สัมผัสทั้งทางกายและจิตใจ
- 4) รอคอยกับสิ่งที่ต้องใช้เวลาด้วยอารมณ์ที่สงบและเยือกเย็น

5) มีการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยการฝึกทำงานร่วมกันอย่างเป็นทีมแล้วสังเกต
ตนเอง

6) ให้กำลังใจตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2544: 73-74) ยังได้เสนอข้อคิดและข้อปฏิบัติ
สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มเชาวน์อารมณ์ให้กับตนเอง ดังนี้

- 1) หัดคิดแต่ด้านบวก แล้วเราจะรู้ว่ามันเป็นไปได้
- 2) หัดฝัน แล้วเราจะรู้ว่าโลกนี้น่าอยู่
- 3) หัดพูดแต่ด้านบวก แล้วเราจะรู้ว่ามีคนอีกมากมายที่รักเรา
- 4) ลองเขย่งเท้า แล้วเราจะรู้ว่าเรายังสูงขึ้นได้อีก
- 5) ลองทำอะไรที่เสี่ยงหรือคนอื่นไม่ทำกัน แล้วเราจะรู้ว่าคนอื่นก็กลัวเหมือนกัน
- 6) ลองทน แล้วเราจะรู้ว่าเรามีความอดทนยิ่งกว่าใคร ๆ
- 7) หัดฟาดฟันกับอุปสรรค แล้วเราจะรู้ว่าเราคือคนที่เข้มแข็ง
- 8) ออกกำลังกายทุกวัน แล้วเราจะรู้ว่าเราคือมนุษย์เจ้าพลังคนหนึ่ง
- 9) หัดยิ้ม แล้วเราจะรู้ว่าเราคือคนที่น่ารัก
- 10) ลองคิดเอาชนะนะ แล้วเราก็จะรู้ว่าเราสามารถที่จะเอาชนะใคร ๆ ก็ได้
- 11) ลองคิดการใหญ่ แล้วเราจะรู้ว่าเรามีความฮึกเหิมอย่างน่าแปลกใจ
- 12) ลองคิดอยากมีความสุข แล้วเราจะรู้ว่าเราก็มีช่องทาง
- 13) ลองคิดว่า " เราทำได้ " แล้วเราจะรู้ว่าเราคือผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

2.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทยยังอยู่ในขอบเขตจำกัดและมีอยู่น้อยมาก เมื่อเทียบกับกระแสความสนใจของคนในสังคม การวิจัยศึกษาส่วนใหญ่จะออกมาในรูปแบบของการพัฒนาเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับคนในวัยต่าง ๆ และการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อเพิ่มเชาวน์อารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากความคลุมเครือในเรื่องของแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ซึ่งยังไม่มีบทสรุปที่ชัดเจนว่าสามารถวัดเชาวน์อารมณ์ได้เที่ยงตรงแม่นยำเพียงใด อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องและเข้มข้นเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เชาวน์อารมณ์มีการพัฒนาและเป็นที่ยอมรับในที่สุด

กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับตัวแปรสิ่งแวดล้อมบางประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 435 คน ผลการศึกษาพบว่าสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เสริมศรี กาญจนลินี (2539) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ ต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 71 คน และพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 215 คน รวม 286 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์ สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิรดา อุดดุยพิเชฐ (2542) ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน จำแนกเป็นระดับเชาวน์อารมณ์สูง ปานกลาง และต่ำ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โปรแกรมพัฒนา

เชาวน์อารมณ์สามารถใช้เพิ่มเชาวน์อารมณ์ให้กับนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำได้ดีกว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและสูง

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 34 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2544) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยชายและหญิงจำนวน 49 คน อายุระหว่าง 10 ถึง 70 ปี โดยได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรแบบเข้มเป็นเวลา 7 วัน ในศูนย์ที่ได้จัดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการฝึกอบรม คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ของ Victor Serebriakoff ฉบับภาษาไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Extroversion-Introversion) ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creativity) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Strong-Mindedness) ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรแบบเข้มเป็นเวลา 7 วัน ผู้รับการฝึกอบรมมีระดับเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับความมั่นคงทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง

งานวิจัยในต่างประเทศ

Graves (1999) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการรับรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 150 คน แบ่งเป็นหญิง

จำนวน 75 คน และชายจำนวน 75 คน ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน โดยสามารถทำนายพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถทำนายพฤติกรรมการทำงานในสาขาต่าง ๆ ตามทักษะของแต่ละบุคคลได้

Salter (1999) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการชี้แนะที่มีต่อการพัฒนาทักษะด้านเชาวน์อารมณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการชี้แนะ (Missouri Comprehensive Model Guidance Program) ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มชั้นเรียนขนาดใหญ่ (วิชาเอกอังกฤษ / สังคม), กลุ่มสองเป็นกลุ่มชั้นเรียนขนาดกลาง (จิตวิทยา) และกลุ่มสามเป็นกลุ่มชั้นเรียนขนาดเล็ก (เด็กเก่ง = Gifted) โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดโปรแกรมการชี้แนะจะมีคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการ กับอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น แต่กลุ่มเด็กเก่ง (Gifted) จะเป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนน้อยกว่ากลุ่มอื่น

Lou (2000) ทำการศึกษาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการย้ายชั้นเรียนจากชั้นประถมศึกษาไปสู่ชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 196 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบรายงานตนเอง และแบบวัดพฤติกรรมทางสังคมสำหรับครู โดยสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในการย้ายชั้นเรียนจากประถมศึกษาไปสู่ชั้นมัธยมศึกษาคือ ค่าเฉลี่ยของผลการเรียนของนักเรียน และพฤติกรรมทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มเด็กหญิงเชาวน์อารมณ์มีผลต่อความสำเร็จในการย้ายชั้นเรียนจากชั้นประถมศึกษาไปสู่ชั้นมัธยมศึกษา

Meek (1999) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิชาเอกสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย - หญิง วิชาเอกสุขภาพ ในมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปี (Mississippi State University) จำนวน 278 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory = EQI), แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence Survey = EIS) และแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ (Health Habits Survey = HHS) ผลการศึกษาพบว่า เพศและอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและเชาวน์อารมณ์ ตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงปานกลาง ในส่วนของเชาวน์อารมณ์มีเพียงด้านการเข้าใจ

ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้สรุปว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านบวกเป็นสิ่งที่สามารถช่วยพัฒนาระดับเชาวน์อารมณ์ได้

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ข้างต้น จะพบว่าการวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทยได้พยายามนำเอาแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องเชาวน์อารมณ์มาช่วยเพิ่มศักยภาพด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศนั้นจะมุ่งไปที่การหาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับปัจจัยอื่น ๆ ว่า มีส่วนเกื้อหนุนหรือส่งเสริมซึ่งกันและกันมากน้อยเพียงใด อย่างไรก็ตาม ถือว่าเชาวน์อารมณ์ยังมีการศึกษาวิจัยในขอบเขตที่จำกัดอยู่ โดยเฉพาะในวงการการศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเชาวน์อารมณ์เป็นเรื่องที่เพิ่งจะได้รับความสนใจอย่างจริงจังในช่วงเกือบทศวรรษที่ผ่านมา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเมื่อระยะเวลาผ่านไป ถ้าหากยังมีการศึกษาค้นคว้าและทำวิจัยอย่างเข้มข้นต่อเนื่องกัน คำตอบเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ในแง่มุมต่าง ๆ จะมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

3.1 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่นักจิตวิทยาและบุคคลโดยทั่วไปให้ความสนใจกันมาก เพราะเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม และนำมาซึ่งความเดือดร้อน เสียหายทั้งทางร่างกาย จิตใจและทรัพย์สิน ดังนั้น จึงมีผู้ที่พยายามแสวงหาคำตอบว่าทำไมมนุษย์จึงก้าวร้าว (สุณีย์ ธีรวิรุฬห์, 2542: 32) จากการทบทวนงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่ามีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Dollard et. Al. (1939, cited in Tedeschi, 1994: 43) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่า เป็นการแสดงออกเพื่อให้ได้สิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย

Freud (1979: 316, อ้างถึงใน คมคาย อนุจันทร์, 2538: 19) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นสัญชาตญาณของความตายหรือเป็นแรงขับชนิดปฐมภูมิหรือติดตัวมาแต่กำเนิด เมื่อบุคคลสะสมความก้าวร้าวไว้ เขาก็จะพยายามแสดงความก้าวร้าวนั้นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงท่าทางที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น การข่มเหง รังแก ต่อต้านและไม่ให้ความร่วมมือ

Bandura (1963) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น และส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรงยิ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้รับการเสริมแรงมากเท่าใดก็มีแนวโน้มจะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น

Baron & Richardson (1994) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่มีเป้าหมายในการทำร้ายผู้อื่น โดยที่การกระทำนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ผู้ถูกกระทำ ไม่ต้องการและไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ

Buss (1961: 1-7) อธิบายความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวว่า " เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นในรูปแบบของการกระทำอย่างทันที และมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด " โดย Buss ได้แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยแสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม หลบหน้า และใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่นมีด ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

2) ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ

2.1) การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น คำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรง ๆ เช่น "ออกไปเดี๋ยวนี้" หรือการพูดให้ร้าย เช่น "ฉันไม่ชอบคุณ" ร่วมกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

2.2) การบังคับ การพูดบังคับเป็นสัญลักษณ์ของการกระทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด สำหรับการบังคับนี้ บุคคลเรียนรู้การบังคับจากการสังเกต หรือการเลียนแบบจากการกระทำของบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ (2541) พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องสิทธิแห่งตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ การแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับ เรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2543: 18-19) พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการแสดงออกซึ่งการป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนด้วยวิธีรุนแรง มักจะแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการต่าง ๆ ในแนวทางที่ไม่เหมาะสม ทั้งยังล่วงเกินสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ เป้าหมายของการก้าวร้าวคือการมีอิทธิพลที่เหนือกว่า การเป็นผู้ชนะและการขู่บังคับให้ผู้อื่นแพ้ บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าว

มักจะพยายามเอาชนะโดยการทำให้ผู้อื่นขายหน้า ทำให้เสื่อมเสีย หรือทำให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายแพ้และไม่กล้าแสดงออก

ซูทิตย ปานปรีชา (2544: 186) พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์โกรธ ความคับข้องใจ รวมไปถึงความต้องการปกปิดความกลัวของตนเอง โดยแสดงออกด้วยการใช้กิริยาวาจาที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่น มีท่าทีไม่พอใจ สีหน้าบึ้งตึง แววตาไม่เป็นมิตร พูดจาสบประมาทหยาบคาย ชวนทะเลาะวิวาท ชูจะทำร้ายซ้ำของหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ความรุนแรงมีตั้งแต่ขั้นต่ำ เช่น คำว่าตบตีชกต่อย ไปจนถึงขั้นรุนแรง ทำลายซ้ำของเสียหายมากมาย ใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่นจนถึงแก่ชีวิต

จากความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวดังที่ได้ยกมาเป็นตัวอย่างข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดจากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ประการแรก เป็นแรงขับที่ติดตัวมาแต่กำเนิดของบุคคล เมื่อบุคคลสะสมความก้าวร้าวไว้ เขาก็จะพยายามแสดงความก้าวร้าวในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งกายและใจ ประการที่สอง เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น และการเสริมแรง ซึ่งมีผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดและไม่พึงพอใจจากการกระทำนั้น ๆ ความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาทางด้านคำพูด หรือการกระทำที่มากกว่าหรือรุนแรงกว่าปกติ ซึ่งอาจแยกอธิบายลักษณะของพฤติกรรมได้ดังนี้ (สุภัทลยา อนุชิตไพสิน, 2527: 75-76)

1) ความก้าวร้าวด้านคำพูด หมายถึง การพูดให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย อับอาย น้อยใจ ไม่พอใจ หวาดระแวง ตัวอย่างของพฤติกรรม ได้แก่

- 1.1) พูดนินทาผู้อื่นลับหลัง
- 1.2) พูดข่มขู่ว่าจะทำอันตรายต่อร่างกายผู้อื่น
- 1.3) ใช้คำพูดดูต่ำผู้อื่นอย่างรุนแรง
- 1.4) ต่อว่าบุคคลที่ทำให้ไม่พึงพอใจ
- 1.5) พูดสบประมาท หรือโจมตีผู้อื่น
- 1.6) พูดโต้แย้งเพื่อเอาชนะผู้อื่นที่มีเหตุผลดีกว่าตนเอง
- 1.7) พูดตำหนิติเตียนผู้อื่นมากเกินไป

1.8) พุดประชดประชัน

1.9) พุดหยาบคาย

1.10) นำความลับผู้อื่นมาเปิดเผย

2) ความก้าวร้าวด้านการกระทำ หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำในลักษณะที่รุนแรงกว่าปกติ ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือทรัพย์สิน ตัวอย่างของพฤติกรรม ได้แก่

2.1) ใช้กำลังชกต่อย ตบตี หรือทุบตีผู้อื่น

2.2) การกลั่นแกล้งให้ผู้อื่นโกรธ หรือเกิดความไม่พอใจ

2.3) การกลั่นแกล้งให้ผู้อื่นเจ็บตัว โดยไม่ใช้อาวุธ

2.4) ขว้างปาสิ่งของไปยังร่างกายของผู้ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ

2.5) การทำลายวัสดุ อุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้ทั้งที่เป็นของตนเองและผู้อื่น

2.6) การใช้อาวุธหรือเครื่องทุ่นแรงทำอันตรายต่อร่างกายผู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะต่างๆ ของการแสดงออก 3 แบบ (Three Kinds of Expression) (เทพ สงวนกิตติพันธ์, 2543: 23)

	การไม่กล้าแสดงออก (Non assertion)	การก้าวร้าว (Aggression)	การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion)
1. ลักษณะของการแสดงออกโดยทั่วไป	แสดงอารมณ์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ซ่อนเร้น ปิดบัง ปฏิเสธตนเอง ไม่กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตนเอง	แสดงอารมณ์ตรงตามความรู้สึกแต่รุนแรงไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ มักยกตน ชมท่าน มักแสดงออกในทางที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือโกรธแค้น	แสดงอารมณ์ที่ตรงตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับสถานการณ์ ตรงไปตรงมา เชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตนเอง โดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น
2. ลักษณะของภาษาที่ไม่ใช่คำพูด	ตละห้อย ไม่กล้าสบตา คู่สนทนา มักจะ กระสับกระส่าย พุดอึกอ๊ก ลังเลใจ เสียงสั่นหรือเสียงเบา มักยืนแบบหลังก้มโค้ง	ชอบจ้องหน้า หรือจ้องตา คู่สนทนา ชอบชี้นิ้ว พุดแบบ ยิ้มเยาะขบขัน เสียงดัง และมักยืนแบบหยิ่ง ยะโส	สบสายตาดีเป็นธรรมชาติ ไม่จ้องหน้า มีท่าทีที่มั่นคง พุดเสียงหนักแน่น สม่่าเสมอ ทำยืนสมดุล สบาย ๆ
3. ความรู้สึกของผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวด วิตกกังวล น้อยเนื้อต่ำใจ เศร้าหมอง ในขณะนั้น และอาจรู้สึกโกรธในเวลาต่อมา	รู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น หลงตนลืมนตน แต่อาจรู้สึกผิดหวังในเวลาต่อมาได้	รู้สึกเชื่อมั่นตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ทั้งในเวลานั้น และเวลาต่อมา
4. ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อผู้แสดงออก	รู้สึกว่าตนเองผิด และสงสารผู้แสดงออก หรือรู้สึกว่าตนเองอยู่เหนือกว่า รำคาญ และรังเกียจผู้แสดงออก	รู้สึกเจ็บปวด ถูกทำร้ายจิตใจ เสียหน้าเสียศักดิ์ศรี และต่อมากจะรู้สึกโกรธแค้นหรืออาฆาตพยาบาท	รู้สึกเข้าใจ ยอมรับนับถือ และมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้แสดงออก

3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

เพชรชมพู เทพพิพิธ (2533) ได้กล่าวและอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่า

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง สถานการณ์ สิ่งกระตุ้นและลักษณะบางอย่างของบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หรือคาดกันว่ามีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว โดยปัจจัยนี้มีอยู่มากมาย แต่สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) ปัจจัยเกี่ยวกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้คนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากหรือน้อยกว่าปกติมีอยู่มากมายหลายอย่าง เช่น สิ่งซึ่งแนะนำความก้าวร้าว, สิ่งเสพยาติ, ความตื่นตัว, การลดเอกลักษณ์ของบุคคล, ความร้อนของอากาศ, สิ่งเร้าทางเพศ เป็นต้น

2) ปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล ได้แก่ เพศ, ฮอร์โมน และโครโมโซม เป็นต้น

นอกจากนี้ผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ของสมพร สุทัศน์ีย์ (2530) พบว่า

1) ตัวแปรกลุ่มที่มีอิทธิพลเชิงสาเหตุต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับสูงสุด คือ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

2) ตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงสาเหตุต่อพฤติกรรมก้าวร้าวเรียงตามลำดับผลทางตรงและทางอ้อมรวมกันคือ การให้แรงเสริม การแสดงแบบ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ อายุ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การลงโทษทางกาย ให้ความคุ้มครอง และแบบประชาธิปไตย

3) ตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงสาเหตุทางตรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ การให้แรงเสริม การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การลงโทษทางกาย ให้ความคุ้มครอง และแบบประชาธิปไตย โดยการให้ความคุ้มครองจะมีอิทธิพลเชิงสาเหตุทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าว

4) ตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงสาเหตุทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ อายุของเด็ก การแสดงแบบ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ

5) ตัวแปรที่มีอิทธิพลเชิงสาเหตุทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของพ่อแม่ รายได้ของครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่

3.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าวจัดเป็นปัญหาทางพฤติกรรมที่สำคัญ ดังนั้น จึงได้รับการความสนใจศึกษาอย่างแพร่หลายในแง่มุมต่าง ๆ จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่านที่สนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีแนวคิดแตกต่างกันออกไป พบว่ามีทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าวหลายทฤษฎีด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression)

แนวความคิดนี้ได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ Freud ซึ่งเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่มีมาแต่กำเนิด โดย Freud ได้อธิบายว่าสัญชาตญาณของมนุษย์มีอยู่ 2 ประเภท คือ ประเภทแรกได้แก่ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instincts หรือ Eros) ประกอบด้วยแรงขับของการปกป้องตัวเอง และแรงขับของความปรารถนาทางเพศ ประเภทที่สองได้แก่ สัญชาตญาณแห่งการทำลายชีวิต หรือสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instincts หรือ Thanatos) ซึ่งเป็นรากฐานการทำลายของมนุษย์ที่มุ่งตรงต่อตนเองและโลกภายนอก โดยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลมาจากการถูกกดดันหรือไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเพศ (เจลิมเกียรติ ผิวนวล, 2544: 186; สุนีย์ ธีรวิรุฬห์, 2542: 36; Goldstein, 1981: 4; Tedeschi, 1994: 16) สำหรับพฤติกรรมทางเพศที่มีความเกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวซึ่งพรอยต์ได้กล่าวถึงก็คือลักษณะที่เรียกว่า มาโซคิสซึม (Masochism) และซาโดคิสซึม (Sadism) โดยมีสาเหตุมาจากประสบการณ์ถูกทำร้ายร่างกายหรือถูกทำทารุณกรรมในวัยเด็ก

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) Freud ได้แบ่งโครงสร้างบุคลิกภาพออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อิด (ID), อีโก้ (Ego), และซูเปอร์-อีโก้ (Super-Ego) พฤติกรรมและความคิดต่าง ๆ ของบุคคลล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสามนี้ โดยความก้าวร้าวจัดเป็นองค์ประกอบที่อยู่ในส่วนของพลังงานจิต (Psychic Energy) ที่เรียกว่า อิด (ID) ซึ่งเป็นส่วนของจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) ที่คอยบังคับให้มนุษย์กระทำการพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามอารมณ์ หรือตามแรงปรารถนาต่าง ๆ ที่ตนเองต้องการ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจ (Pleasure Principle) ของร่างกายและจิตใจ โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลความถูกต้อง (เดโช สนวนานนท์, 2518: 131,132, 150, 160-163; Marx, 1987: 258)

2) ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Biological Theories of Aggression)

ในอดีตมีการพยายามศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าว โดยอาศัยพื้นฐานทางชีววิทยาในร่างกายของมนุษย์และสัตว์ทดลองเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพื่อหาคำตอบ และสิ่งที่ทำให้เชื่อว่าเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวก็คือ ฮอร์โมน, สมอล, และพันธุกรรม (Apter and Goldstein, 1986; Tedeschi, 1994)

2.1) ฮอร์โมน จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าฮอร์โมนมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของมนุษย์ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวที่พบในผู้หญิงมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogens) หรือที่เรียกกันว่าภาวะเครียดก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual Tension Syndrome = PMTS) นอกจากนี้ยังพบว่า การที่มีสารเคมีบางชนิดต่ำกว่าปกติก็เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้โดยเฉพาะซีโรโทนิน, นอร์เอพิเนฟริน และแกมมาแอมิโนบิวทีริก แอซิด (จีเอบีเอ) (สุทธิพิศ ปานปรีชา, 2544:187-188; www.student.richmond.edu/~cschlenk/biology.htm)

2.2) สมอล เนื่องจากสมอลเป็นศูนย์กลางในการควบคุมและสั่งการพฤติกรรม การแสดงออกของมนุษย์ ดังนั้น จึงมีการพยายามศึกษาความซับซ้อนของระบบการทำงานในสมอลในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง โดยส่วนของสมอลที่มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการควบคุมการเกิดอารมณ์นั้นอยู่ในส่วนที่เรียกว่า ลิมบิก (Limbic System) ซึ่งถูกควบคุมและอยู่ภายใต้การทำงานของสมอลส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และส่วนของสมอลที่ได้รับความสนใจอย่างมากในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวก็คือ ส่วนที่เรียกว่า อมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้าของไฮโปทาลามัส โดยอมิกดาลา (Amygdala) จะทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ โกรธและความก้าวร้าว กรณีศึกษาที่พบในรายงานการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่ การฝังอิเล็กโทรด (ชั่วไฟฟ้า) ในสมอลส่วนอมิกดาลา (Amygdala) ในผู้หญิงที่มีลักษณะเป็นมิตร (Friendly) สุขภาพอ่อนโยน แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ พบว่าผู้หญิงคนดังกล่าวกลับมีพฤติกรรมก้าวร้าว ตะโกนและพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ แต่เมื่อหยุดการกระตุ้นก็พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นได้หายไป (Tedeschi, 1994: 32) หรือจากการทดลองกับแมวหรือสัตว์ที่มีลักษณะเชื่อง โดยการฝังอิเล็กโทรดในสมอลส่วนอมิกดาลา (Amygdala) ก็พบว่า เมื่อแมวหรือสัตว์ที่มีลักษณะเชื่องถูกกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ แมวและสัตว์ทดลองจะแสดงอาการดุร้ายขึ้นมาทันที

นอกจากนี้ การที่สมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างแรง หรือมีเนื้องอกในสมอง ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้ เช่น กรณีของ Charles Whitman ที่ได้ใช้ปืนฆ่าคนในครอบครัวและบุคคลอื่นเสียชีวิตนับสิบคน แล้วยิงตัวตายตาม ซึ่งภายหลัง แพทย์ได้พบก้อนเนื้องอกขนาดใหญ่ในสมองส่วนอมิกดาลา (Amygdala) จึงทำให้แพทย์เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้าย (Apter and Goldstein, 1986: 61; Tedeschi, 1994: 32; www.student.richmond.edu/~cschlenk/biology.htm)

2.3) พันธุกรรม ในการวิจัยเชื่อว่าพันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าวได้ เช่น ผู้ชายที่มีโครโมโซมเป็น XYY (XYY Syndrome หรือ Double Y Syndrome) มักจะมีลักษณะดุร้าย ก้าวร้าว รุนแรงมากผิดปกติ ขาดความอดทนต่อสภาพความคับข้องใจไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ดังนั้นเมื่อเกิดเรื่องขัดใจ จึงเกิดความก้าวร้าวได้ง่าย (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, 2529: 25; ศักดิ์ศรี บริบาลบรรพตเขตต์ และสุรพล ปธานวนิช, 2538: 30) จากการศึกษาอาชญากรชายในเรือนจำพบว่า เมื่อนำอาชญากรชายที่มีโครโมโซมเป็น XYY ไปทำการศึกษเปรียบเทียบกับอาชญากรชายที่มีโครโมโซมปกติ (XY) พบว่า อาชญากรชายที่มีโครโมโซมเป็น XYY จะมีคะแนนเชาวน์ปัญญา (I.Q.) , แรงจูงใจ, และระดับการศึกษาต่ำกว่าอาชญากรชายที่มีโครโมโซมปกติ (Apter and Goldstein, 1986: 63; Otten, ed., 1973: 37-57; Tedeschi, 1994: 22)

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าเด็กชายที่มีโครโมโซมเป็น XYY ทุกคน จะต้องกลายเป็นอาชญากร เพราะโครโมโซมเป็นเพียงสิ่งที่ทำนายแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเท่านั้น แต่สิ่งสำคัญที่น่าจะเอื้อต่อการกลายเป็นอาชญากรในอนาคตมากที่สุดก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่ปราศจากความรัก ความเอาใจใส่ หรือทอดทิ้งให้เด็กต้องเผชิญกับชะตากรรมชีวิตโดยลำพัง

นอกจากปัจจัยทั้ง 3 ด้านที่กล่าวถึงข้างต้นแล้ว สาเหตุที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่พบได้บ่อย ๆ ก็คือ การเมาสุรา, ป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง, เมายาบ้า, เป็นโรคลมชัก หรือการขาดแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย (ชูทิติย์ ปานปรีชา, 2544: 187; <http://thaiedu.tfb.co.th/know53.htm>)

3) ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression)

บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ อย่างกว้างขวางมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เนื่องจากนักจิตวิทยาเชื่อว่าบุคลิกภาพที่แตกต่างกันจะมีผลทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน จากการศึกษาของ Jung (1875-1961 อ้างถึงใน หลุยส์ จำปาเทศ, 2533: 84) พบว่า มนุษย์จะมีบุคลิกภาพที่ตรงข้ามกัน 2 ลักษณะ คือ บุคลิกภาพที่เก็บกดลังเล ไม่แน่ใจ เต็มไปด้วยความระมัดระวัง (Introvert Personality) และบุคลิกภาพที่ชอบแสดงออก ชอบเข้าสังคม หรือชอบติดต่อกับโลกภายนอก (Extrovert Personality) แต่โดยทั่วไปบุคลิกภาพที่ไม่เก็บกดหรือแสดงออกจนเกินไป (Ambivert Personality) จะมีจำนวนมากกว่าบุคลิกภาพใน 2 ลักษณะข้างต้น

แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องบุคลิกภาพได้ถูกนำมาอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะที่ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบใดจะมีโอกาสเกิดความก้าวร้าวมากที่สุด ซึ่ง หลุยส์ จำปาเทศ (2533: 84, 87, 132) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ O Personality (Over Normal Expression) หรือบุคลิกภาพแบบ Extrovert Personality ซึ่งชอบแสดงออก ชอบเข้าสังคม หรือชอบติดต่อกับโลกภายนอก จะมีการแสดงออกแบบก้าวร้าวมากที่สุด ในขณะที่ McGarree (1966 อ้างถึงใน สุพล ชัดเชื้อ, 2535: 18) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของอาชญากร โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะแรก คือ บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ หรือมีการยับยั้งการแสดงออกของความก้าวร้าวได้น้อย มีความพร้อมที่จะตอบสนองของความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าวในทุกสถานการณ์ และลักษณะที่สอง คือ บุคคลที่ควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไป โดยควบคุมและเก็บกดความก้าวร้าวไว้ ไม่ให้แสดงออกมาเป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน จากการศึกษาดังกล่าว McGarree สรุปว่า อาชญากรที่ร้ายแรง มักมาจากพวกที่ควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไป

4) ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ทฤษฎีที่เชื่อว่าความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ, ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

4.1) ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory)

ทฤษฎีนี้มาจากความเชื่อของ Dollard and Miller (n.d.) ที่เชื่อว่าความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ โดยความคับข้องใจ หมายถึง ความรู้สึกไม่สมหวัง

กับสิ่งที่ได้คาดหมายไว้ ทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องพบกับอุปสรรคนานัปการ โดยอุปสรรคนั้นอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลโดยตรงหรือโดยทางอ้อมก็ได้ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อบุคคลได้ในภายหลัง จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความหงุดหงิด กังวลใจ ไม่สบายใจและกระวนกระวายใจ แต่ความคับข้องใจจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่มาผลักดันบุคคล (Berkowitz, 1988 cited in Tedeschi, 1994: 50) และการที่บุคคลมีความคับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความก้าวร้าวในที่สุด ตัวอย่างที่เห็นได้บ่อยในชีวิตประจำวันก็คือ ปฏิกริยาของเด็กเมื่อถูกผู้ใหญ่ขัดใจในสิ่งที่เด็กอยากทำหรืออยากได้ เด็กบางคนจะร้องไห้ บางคนจะตีผู้ใหญ่ แต่บางคนก็เฉยแล้วหันไปทำกิจกรรมอื่นแทน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ความคับข้องใจจะทำให้เด็กเกิดความก้าวร้าวได้ แต่เด็กก็ไม่จำเป็นต้องมีปฏิกริยาต่อความคับข้องใจโดยการแสดงความก้าวร้าวทุกคนเสมอไป ด้วยเหตุนี้ครูหรือพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรช่วยหาวิธีการให้เด็กได้ระบายความคับข้องใจไปในทางที่เหมาะสม โดยหางานให้เด็กทำอยู่เสมอ และให้เด็กใช้กำลังไปในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อ รวมทั้งควรรหาโอกาสให้ได้ระบายความก้าวร้าวออกมาทางศิลปะ ดนตรี การปั้น การแกะสลัก (สุพล ชัดเชื้อ, 2535: 19)

4.2) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของการเรียนรู้ โดยมองว่าความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล นักจิตวิทยาสังคมเชื่อว่ามนุษย์เรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ เนื่องจากการเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ก็มักเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541: 236; <http://www.evoyage.com/Snipettes/Homosexual.htm>) โดย Bandura (1976) ได้อธิบายว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้น จะต้องประกอบด้วยกระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes), กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes), กระบวนการกระทำ (Production Processes) และกระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) (สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต, 2541: 50, 308) นอกจากนี้เขายังมีความเชื่อว่า ความก้าวร้าวในเด็กเป็นอิทธิพลมาจากการเสริมแรงของสมาชิกภายในครอบครัว และเด็กเรียนรู้ความก้าวร้าวจากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ โดยเฉพาะการเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตัวเด็ก เช่น พ่อแม่ โดยเด็กจะสังเกตท่าทีและการกระทำของพ่อแม่ แม้พ่อแม่จะบอกเด็กว่าการก้าวร้าวต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี

แต่ถ้าเด็กยังคงสังเกตเห็นพ่อแม่ของตนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ เด็กก็จะเลือกทำตามในสิ่งที่พ่อแม่กระทำหรือแสดงมากกว่าสิ่งที่พ่อแม่บอกหรือสั่งสอน (เย็น ธีรพิพัฒน์ชัย, 2541: 19)

อย่างไรก็ตาม ตัวแบบ (Modeling) ไม่จำเป็นจะต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนในหนังสือก็ได้ ดังนั้น งานวิจัยส่วนใหญ่ตามทฤษฎีนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การศึกษาการเลียนแบบพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรงจากโทรทัศน์ เพื่ออธิบายความรุนแรงที่ปรากฏอยู่ในรายการโทรทัศน์ว่ามีอิทธิพลกับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กอย่างไร เพราะโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความใกล้ชิดและมีบทบาทต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบันมากที่สุด จึงทำให้บุคคลเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวจากรายการโทรทัศน์ทั้งที่เกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ และจากการวิจัยเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรงกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่พบในเด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยาพบว่าจะมีผลทำให้เด็กและวัยรุ่นที่ชอบดูรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรงกลายเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (<http://www.apa.org/pubinfo/violence.html>)

- (1) เด็กและวัยรุ่นจะกลายเป็นบุคคลที่รับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด หรือความทุกข์ทรมานของผู้อื่นได้น้อย
- (2) เด็กและวัยรุ่นจะกลายเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวล และหวาดกลัวต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- (3) เด็กและวัยรุ่นจะมีความก้าวร้าวมากขึ้นหรือเลือกใช้วิธีการรุนแรงต่อผู้อื่น

กรณีศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับการเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจากรายการโทรทัศน์ เช่น David Philips ได้รายงานว่ามีสถิติการฆาตกรรมเพิ่มสูงขึ้น ภายหลังจากการถ่ายทอดสดการแข่งขันชกมวยชิงแชมป์รุ่นเฮฟวี่ เวตต์ (Heavy weight championship fight) หรือกรณีที่ John Hinckley ได้พยายามลอบทำร้ายประธานาธิบดี Ronald Reagan ภายหลังจากที่เขาได้ดูภาพยนตร์เรื่อง " Taxi Driver " เป็นจำนวนถึง 15 รอบ (www.criminology.fsu.edu/crimtheory/bandura.htm)

แม้ว่าการแก้ไขปัญหาลูกกับรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรงจะไม่ใช่วางง่าย แต่พ่อแม่ผู้ปกครองก็สามารถที่จะป้องกันได้โดยจำกัดระยะเวลาในการดูโทรทัศน์ของเด็ก และเลือกเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ที่มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กแต่ละคน รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุน

ให้เด็กทำกิจกรรมอย่างอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการติดยาการโทรทัศน์ เช่น การทำงานอดิเรก, เล่นกีฬา, หรือการทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่าองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าวมี 2 ประการ คือ ตัวแบบ (Model) และการเสริมแรง (Reinforcement)

(1) ตัวแบบ (Model) การที่เด็กได้เห็นตัวแบบที่แสดงความก้าวร้าว เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กก้าวร้าวได้ จากการวิจัยของ Bandura, Ross and Ross (1961, อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541: 237) ที่ได้ทดลองแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกให้เด็กเห็นตัวแบบ (Model) แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยชกต่อย เตะ ทูบ ตี ตุ๊กตา (Tinker Toy) กลุ่มที่สองให้เด็กเห็นตัวแบบที่ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับตุ๊กตา ส่วนกลุ่มที่สามไม่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมให้ดูเป็นแบบอย่าง จากนั้นนำเด็กทั้งสามกลุ่มไปอีกห้องหนึ่งที่มีตุ๊กตาดหลายชนิดวางอยู่ โดยนำเด็กเข้าไปในห้องดังกล่าวทีละคน ผลการทดลองปรากฏว่า เด็กกลุ่มแรกได้เห็นตัวแบบก้าวร้าวจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับตุ๊กตามากกว่าเด็กในกลุ่มที่สองและกลุ่มที่สาม

(2) การเสริมแรง (Reinforcement) พฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการเสริมแรง มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต จากการทดลองกับเด็กวัยก่อนเข้าเรียน โดยเด็กในกลุ่มทดลองจะได้รับรางวัลเป็นของเล่นเล็กน้อยต่อการแสดงความก้าวร้าวทางวาจาขณะเล่นกับตุ๊กตา (เช่น เรียกตุ๊กตาว่า "เลว", "ชั่ว", "สกปรก") ส่วนเด็กในกลุ่มควบคุมจะได้รับรางวัลสำหรับการพูดที่ไม่แสดงความก้าวร้าว จากการสังเกตเด็กเหล่านี้ขณะเล่นกับของเล่นชิ้นอื่นในอีกสถานการณ์หนึ่ง พบว่า เด็กที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาจากก่อน จะนำความก้าวร้าวทางวาจาเหล่านั้นไปใช้มากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน นอกจากนี้เด็กที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาก็มีการแสดงความก้าวร้าวทางกายสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม (Bandura and Walters, 1963)

ส่วนการลงโทษ (Punishment) นั้น แม้คนทั่วไปจะเชื่อว่าการลงโทษเด็กที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะทำให้เด็กลดความก้าวร้าวได้ แต่นักจิตวิทยาส่วนมากกลับไม่สนับสนุนการลงโทษโดยการเยียนตี หรือด่าทอ เพราะการที่ผู้ใหญ่ทำเช่นนั้นกับเด็ก ผู้ใหญ่จะกลายเป็นตัวแบบที่แสดงความก้าวร้าวให้กับเด็ก ทำให้เด็กสามารถจดจำการลงโทษเหล่านั้นไปใช้กับเด็กอื่นในโอกาสต่อไปได้ จากการศึกษพบว่า การลงโทษที่ไม่ถูกต้องก็มีส่วนทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน (จิตติมา ททรัพย์พอกพูล, 2540) สอดคล้องกับเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544: 39-41) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การอบรมเลี้ยงดู

ของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของลูกก็คือ พ่อแม่ไร้หลักในการลงโทษลูก กล่าวคือ พ่อแม่มีความคิดไม่ถูกต้องในการลงโทษลูก จึงมีผลกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่

(1) พ่อแม่ที่ปล่อยปละละเลยต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของลูก พ่อแม่กลุ่มนี้จะไม่ว่ากล่าว ห้ามปราม หรือเรียกลูกมาตักเตือนอบรมสั่งสอนอย่างจริงจัง เมื่อลูกรังแกผู้อื่น พุดจาหยาบคาย ทูบตี หรือขว้างปาข้าวของเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ แต่กลับเห็นเป็นเรื่องไร้สาระ ไม่จำเป็นต้องใส่ใจ เพิกเฉยต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก เด็กจึงคิดว่าเป็นการอนุญาตให้แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นได้ และคิดว่าสิ่งที่เขากำลังทำเป็นสิ่งที่ไม่ผิด จึงทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะทำเช่นนั้นอีกเรื่อย ๆ

(2) พ่อแม่ที่มองลูกในแง่ลบ พ่อแม่กลุ่มนี้มักไม่ค่อยมองเห็นในส่วนดีของลูก แต่มักจะชอบจับผิดเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ลูกจึงมักจะได้รับแต่คำตำหนิติเตียน สายตาที่จ้องจับผิด การดูต่ำกว่ากล่าวอย่างเกี้ยวกราด หรือการเย้ยยตี มากกว่าที่จะได้รับคำชมเชย ถ้าเด็กมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวก็ยิ่งจะได้รับการลงโทษที่รุนแรงมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นเหมือนแรงเสริมที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้นและเด็กจะมีความรู้สึกในแง่ลบกับพ่อแม่อยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

(3) พ่อแม่ที่ขาดความชัดเจนในการลงโทษ วิธีการลงโทษที่ไม่ถูกต้องเท่ากับเป็นการเสริมแรงความก้าวร้าวในตัวเด็กให้แข็งกร้าวยิ่งขึ้น เช่น การลงโทษลูกโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ " ผิด - ถูก " , " ทำได้ - ทำไม่ได้ " อย่างชัดเจน การลงโทษจึงขึ้นอยู่กับอารมณ์ของพ่อแม่ที่ไม่สม่ำเสมอ กล่าวคือ ถ้าหากอารมณ์ดีก็ปล่อยไป แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ลงโทษ การลงโทษด้วยอารมณ์โกรธ หรือเมื่อลงโทษแล้วไม่มีการเรียกลูกมาพูดคุยเพื่ออธิบายเหตุผล การลงโทษเด็กในลักษณะเช่นนี้ นอกจากเด็กจะไม่สัมผัสความรักที่พ่อแม่มีให้กับเขาแล้ว เด็กจะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด เกิดความอับอาย ไม่เข้าใจเหตุผล รู้สึกเหมือนได้รับการดูถูก สบประมาท และมีแต่ความหวาดกลัว ซึ่งเด็กที่ได้รับการปฏิบัติเช่นนี้ จะมีแนวโน้มของการเป็นเด็กที่มีความก้าวร้าวมากกว่าเด็กที่ได้รับการปฏิบัติด้วยความรักความเข้าใจ

อย่างไรก็ตาม แม้การลงโทษจะเป็นแนวทางที่ไม่ได้รับความเห็นชอบจากบุคคลบางกลุ่มมากนัก แต่ในสภาพวิถีชีวิตจริงเราทุกคนก็ไม่สามารถปฏิเสธการลงโทษได้อย่างสิ้นเชิง เพราะการลงโทษยังถือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก สิ่งที่ควรตระหนักถึงให้มากที่สุดก็คือ การเลือกใช้วิธีการลงโทษที่ไม่รุนแรงมากเกินไป จนทำให้เด็กได้รับความชอกช้ำเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการลงโทษนั้น ๆ ถึงแม้การลงโทษจะมี

หลายรูปแบบ เช่น การลงโทษทางกายด้วยการเชี่ยนตี, การลงโทษทางวาจาด้วยการตำหนิ, การลงโทษทางใจด้วยการชู้ว่าจะไม่รัก, การลงโทษโดยการตัดสิทธิบางอย่าง เป็นต้นว่าตัดเงินค่าขนม แต่การลงโทษโดยการตัดสิทธิบางอย่างพร้อมทั้งการพูดชี้แจงให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผลของการลงโทษ กลับเป็นวิธีการลงโทษที่ได้ผลดีและเป็นภัยกับเด็กน้อยที่สุดในบรรดาการลงโทษที่กล่าวถึงในที่นี้

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวต่าง ๆ สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ เกิดจากตัวบุคคล และเกิดจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ เป็นแนวทางในการศึกษา เนื่องจากพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละบุคคลจะมีสาเหตุและองค์ประกอบของการเกิดแตกต่างกัน ซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่การแก้ไขและป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องเหมาะสม

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว มีการศึกษากันในหลายรูปแบบ คือ มีทั้งการศึกษาหาสาเหตุและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อเป็นแนวทางในการหาวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวทางพฤติกรรม ตลอดจนวิธีการในการศึกษาเชิงทดลอง เพื่อแก้ไขและลดพฤติกรรมก้าวร้าว (หรรษา แก้วพลูปกรณ์, 2541: 23) สำหรับงานวิจัยในประเทศได้มีผู้เริ่มศึกษามาเป็นระยะเวลานานพอสมควร ดังงานวิจัยที่ได้พบทวนมาดังต่อไปนี้

คมคาย อนุจันทร์ (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน มงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเองจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงใจ สมานสิน (2539) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างผู้ที่เล่นวิดีโอเกมและไม่เล่นวิดีโอเกม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาเขตมีนบุรี สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน แบ่งเป็น กลุ่มที่เคยเล่นวิดีโอเกม 200 คน และกลุ่มที่ไม่เคยเล่นวิดีโอเกม 200 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่เล่นวิดีโอเกม เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนกลุ่มที่ไม่เล่นวิดีโอเกมเป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่เล่นวิดีโอเกมมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกทางกายและทางวาจา สูงกว่านักเรียนที่ไม่เล่นวิดีโอเกม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบ การปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ารับการทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา จำนวน 10 คน กลุ่มกำกับตนเอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ทำการศึกษา สังเกตพฤติกรรม 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) ระยะทดลอง และระยะหลังการ ทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะ ทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่จำนวนช่วงเวลา การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าในระยะเส้นฐาน ($p < .05$) นักเรียนใน กลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่ม ควบคุม ในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

สุนีย์ ธีรวิรุฬห์ (2542) ทำการศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในเขต กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 5 คน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมีสาเหตุมาจากการมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม สัมพันธภาพใน ครอบครัวไม่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อยู่ในระดับต่ำ และการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ไม่ถูกต้อง ส่วนบรรยากาศในโรงเรียนทั้งใน และนอกห้องเรียน นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนได้ และเห็นว่ามีกำบัง มากเกินไป ด้านสัมพันธภาพสังคมกับกลุ่มเพื่อนทั้งในและนอกโรงเรียน นักเรียนไม่สามารถปรับตัว ได้ และเรียกร้องความสนใจจากกลุ่มเพื่อน จึงมักเกิดปัญหากับเพื่อนอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ไม่ดี

ดวงพร ตันติธรรมานนท์ (2542) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลีเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเบญจมราชาอนุสรณ์ นนทบุรี ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าว ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าว ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

Sears, et al. (1957: 24-187) ทำการศึกษาจากคำรายงานของพ่อแม่ของเด็กที่มีฐานะทางสังคมระดับกลางและต่ำจำนวน 379 คน ผลจากการสัมภาษณ์แม่ของเด็กพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากพ่อแม่รักตามใจ และลงโทษในระดับสูง

Baker and Holzworth (1961:131-149) ศึกษาเด็กอายุ 13-16 ปี กลุ่มแรกเป็นเด็กที่มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม เช่น ฉี่รดที่นอน เจ้าอารมณ์ ดื้อดึง ต่อต้าน กลุ่มที่ 2 เป็นเด็กที่ปรับตัวได้ มีลักษณะสุขภาพไม่ก้าวร้าว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการสัมภาษณ์พ่อแม่และเด็กแยกกัน พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวฝืนสังคม ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และลงโทษให้เจ็บกาย รักตามใจ ซึ่งหมายถึงการใช้ระเบียบไม่คงเส้นคงวา และพ่อแม่มีที่ทำสมยอม จึงทำให้เด็กก้าวร้าวฝืนสังคม

Marke (1983: 224) ทำการศึกษาเด็กที่มีความก้าวร้าว พบว่าเด็กชายมีความก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิง และเด็กชายมักจะแสดงความก้าวร้าวต่อเด็กชายด้วยกัน ส่วนเด็กหญิงจะมีการแสดงความก้าวร้าวต่อเด็กหญิงด้วยกันมากกว่าเด็กชายจะแสดงความก้าวร้าวต่อเด็กหญิง และเด็กหญิงจะแสดงความก้าวร้าวต่อเด็กชาย

Rodney, et al. (n.d.) ได้ทำการศึกษาตัวแปรที่สนับสนุนการซ้ำชั้นของเด็กผู้ชายอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน อายุ 13 - 17 ปี จำนวน 243 คน เครื่องมือที่ใช้คือ Children's Structured Assessment for the Genetics of Alcoholism interview scale ซึ่งเกี่ยวกับการใช้แอลกอฮอล์

ในทางที่ผิด วินัยในบ้าน การทะเลาะวิวาท ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ความถดถอย เผยให้เห็นว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางด้านบวกกับการเข้าชั้น คือ การพักการเรียน, การทะเลาะวิวาท และการขาดวินัยในบ้าน

Crabb (cited in Kass, n.d.) ได้ทำการศึกษาความคิดที่จะฆ่าผู้อื่นในวัยรุ่น โดยสำรวจความคิดของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีประมาณ 300 คน ที่มีอายุระหว่าง 18 – 19 ปี พบว่า 60% ของกลุ่มผู้ชายบอกว่า เมื่อเร็ว ๆ นี้มีความคิดที่จะฆ่าผู้อื่น ในขณะที่ 32% ของกลุ่มผู้หญิงบอกว่าเคยมีความคิดที่จะฆ่าผู้อื่นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้วัยรุ่นมากกว่า 40% มีความคิดที่จะฆ่าผู้อื่น คือ การทะเลาะวิวาท หรือการโต้เถียงกับบุคคลอื่น ได้แก่ ครู เพื่อน คู่รัก ด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

Anderson and Dill (2000) ได้ทำการศึกษาการเล่นวิดีโอเกมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาในวิทยาลัย การศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การศึกษาแรกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 227 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบรายงานพฤติกรรมก้าวร้าว ร่วมกับวิธีการประเมินคุณลักษณะความก้าวร้าวของนักศึกษาแต่ละคน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการรายงานว่ามีนิสัยชอบเล่นวิดีโอเกมมาตั้งแต่สมัยเด็ก โดยจะชอบเล่นวิดีโอเกมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการต่อสู้หรือใช้ความรุนแรง นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการชอบเล่นวิดีโอในอดีตรมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนที่ตกต่ำเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัย ส่วนการศึกษาที่สองกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยจำนวน 210 คน โดยกลุ่มแรกจะเล่นวิดีโอเกมซึ่งมีเนื้อหารุนแรง และกลุ่มที่สองจะเล่นวิดีโอเกมที่ไม่มียุทธวิธีรุนแรง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เล่นวิดีโอเกมที่มีเนื้อหารุนแรง จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่านักศึกษาที่เล่นวิดีโอเกมที่ไม่มียุทธวิธีรุนแรง โดยผู้วิจัยได้สรุปไว้ว่า วิดีโอเกมที่มีเนื้อหารุนแรงสามารถทำให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้เล่นสามารถมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับเกมที่กำลังเล่นอยู่

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประการอย่างชัดเจน กล่าวคือ ประการแรกเป็นการศึกษาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในแง่ของความสัมพันธ์และการเปรียบเทียบกับปัจจัยอื่น ๆ และประการที่สองเป็นการศึกษาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้จากการแสดงออกทั้งทางกายและวาจา ดังนั้น จึงเป็นปัญหาทางพฤติกรรมที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าอย่างแพร่หลายมาเป็นระยะเวลายาวนานพอสมควร อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การศึกษาค้นคว้าดังกล่าวจะเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เช่น

ในอดีต Bandura ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่เกิดจากการเลียนแบบภาพยนตร์หรือรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรง และทำให้เชื่อได้ว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ในปัจจุบันเมื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ เจริญขึ้นและเริ่มเข้ามามีบทบาทกับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคม จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน วิดีโอเกมกลายเป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่พบในเด็กและวัยรุ่น และต่อไปในอนาคตเมื่อเทคโนโลยีขั้นสูงใหม่ ๆ เข้ามาทดแทนก็อาจเป็นไปได้ว่า วิดีโอเกมอาจจะกลายเป็นตำนานเช่นเดียวกับภาพยนตร์หรือรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจึงยังเป็นปัญหาทางพฤติกรรมที่อยู่คู่กับมนุษย์ ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณคนในยุคสมัยนั้น ๆ จะต้องทำการค้นคว้าและศึกษาวิจัยเพื่อหาทางป้องกันแก้ไขอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โรงเรียนอำนาจเจริญ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2544 จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้วิจัย เป็นระยะเวลา 21 ครั้งต่อเนื่องกัน และในการฝึกแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้มีการจัดกระทำใด ๆ จากผู้วิจัย

2) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1) การเลือกโรงเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

2.1.1) เป็นโรงเรียนสหศึกษา

2.1.2) เป็นโรงเรียนที่ยังไม่เคยมีบุคคลใดเข้าไปทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง, เซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมาก่อน

2.1.3) ผู้บริหารและคณะกรรมการดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี และอนุญาตให้ผู้วิจัยจัดสภาพการณ์ทดลองได้ตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกโรงเรียนอานาจเจริญ อำเภอมือง จังหวัดอานาจเจริญ เป็นตัวแทนโรงเรียนที่จะทำการวิจัยในครั้งนี้

2.2) การคัดเลือกนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวิธีการดังนี้ คือ

2.2.1) ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประเมินพฤติกรรมด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

2.2.2) ทำการคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละห้อง โดยเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแบบแผนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

ค่าเฉลี่ย

ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.50 – 4.00

มากที่สุด

2.50 – 3.49

มาก

1.50 – 2.49

ปานกลาง ***

.50 – 1.49

น้อย

0 - .49

น้อยมาก

เมื่อ *** คือ เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.2.3) จากการสำรวจข้างต้นพบว่ามึนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์กำหนดจำนวน 135 คน จากจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 447 คน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 15 - 16 ในภาคผนวก ค. ผู้วิจัยทำการศึกษาประวัติย้อนหลังเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้ง 135 คน โดยอาศัยข้อมูลจากอาจารย์ประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียน สำหรับข้อมูลจากเพื่อนในชั้นเรียนนั้น นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวแต่ละคนจะได้รับการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวจากเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกันจำนวน 5 คน

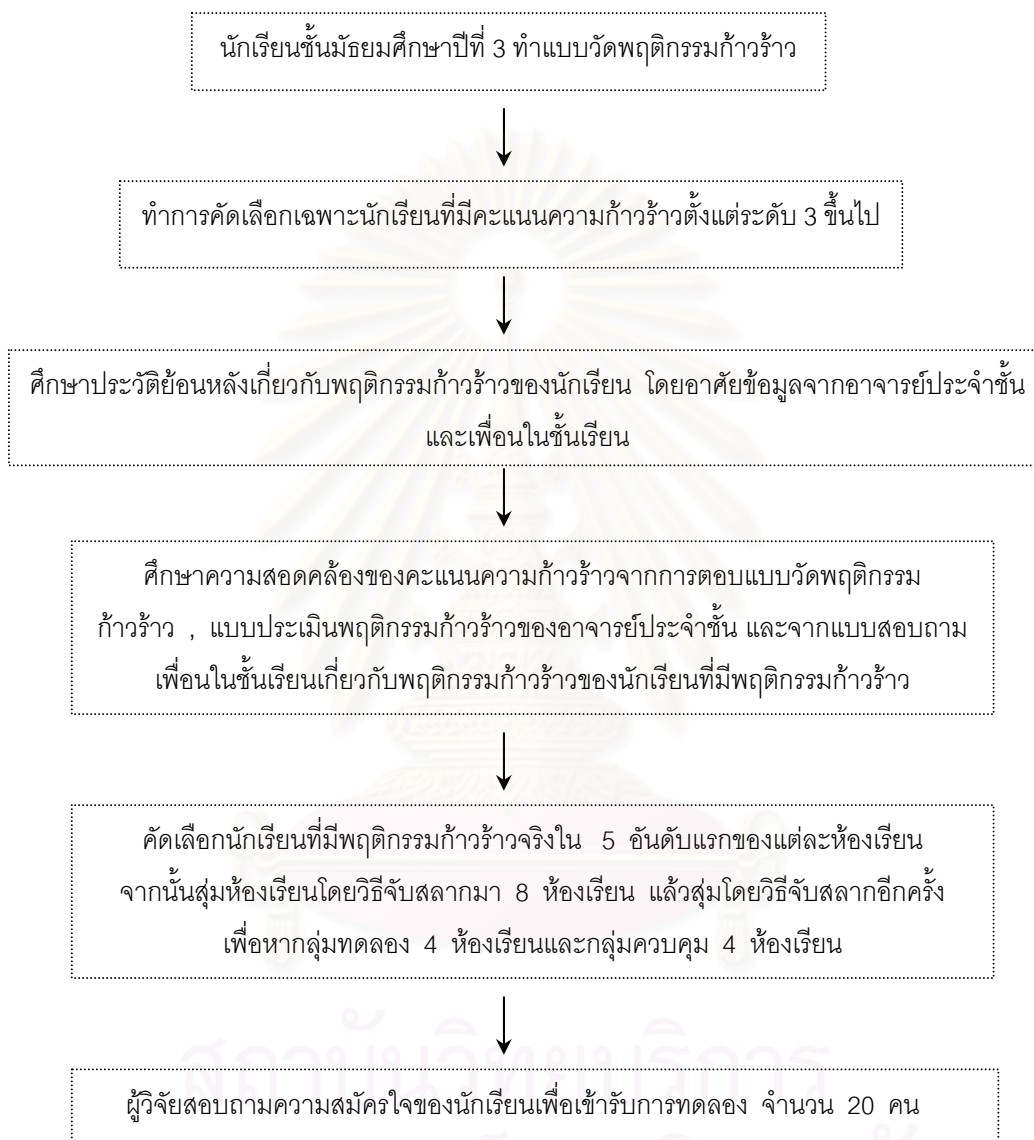
2.2.4) ศึกษาความสอดคล้องของคะแนนความก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกับประวัติความก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของอาจารย์ประจำชั้น รวมถึงจากแบบสอบถามเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้ง 135 คน เพื่อหานักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง โดยมีเกณฑ์กำหนดว่า จะต้องเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวจากการประเมินพฤติกรรมของอาจารย์ประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกันตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป และผู้ประเมินมีความเห็นสอดคล้องกันตั้งแต่ 4 คน ขึ้นไป จากขั้นตอนนี้พบว่า มีนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริงจำนวน 91 คน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 17 ในภาคผนวก ค.

2.2.5) ทำการเรียงลำดับผู้ที่ได้คะแนนความก้าวร้าวสูงที่สุดลงมาจนถึงต่ำสุดในแต่ละห้องเรียน จากนั้นคัดเลือกเฉพาะนักเรียนซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวจริงใน 5 อันดับแรกของแต่ละห้องเรียน โดยเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามเกณฑ์ที่ได้จากการประเมินด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และได้รับการยืนยันจากอาจารย์ประจำชั้นรวมถึงจากเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกันว่านักเรียนคนดังกล่าวมีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง จากขั้นตอนนี้พบว่ามึนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์กำหนดจำนวน 60 คน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 18 ในภาคผนวก ค.

2.2.6) ทำการสุ่มห้องเรียนที่มีนักเรียนซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวจริงใน 5 อันดับแรก ของทั้ง 12 ห้องเรียน มา 8 ห้องเรียน โดยวิธีการจับสลาก แล้วสุ่มโดยวิธีการจับสลากอีกครั้งเพื่อหากลุ่มทดลอง 4 ห้องเรียนและกลุ่มควบคุม 4 ห้องเรียน ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้จำนวนทั้งหมด 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 19 - 20 ในภาคผนวก ค.

2.2.7) ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนเพื่อเข้ารับกรทดลอง จำนวน 20 คน

แผนภาพที่ 5 การคัดเลือกนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่าง



3) การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) เป็นแบบมีกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

ตารางที่ 5 การออกแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อนการทดลอง	ดำเนินการทดลอง	ทดสอบหลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง	O_1	X	O_2
กลุ่มควบคุม	O_1	-	O_2

เมื่อ

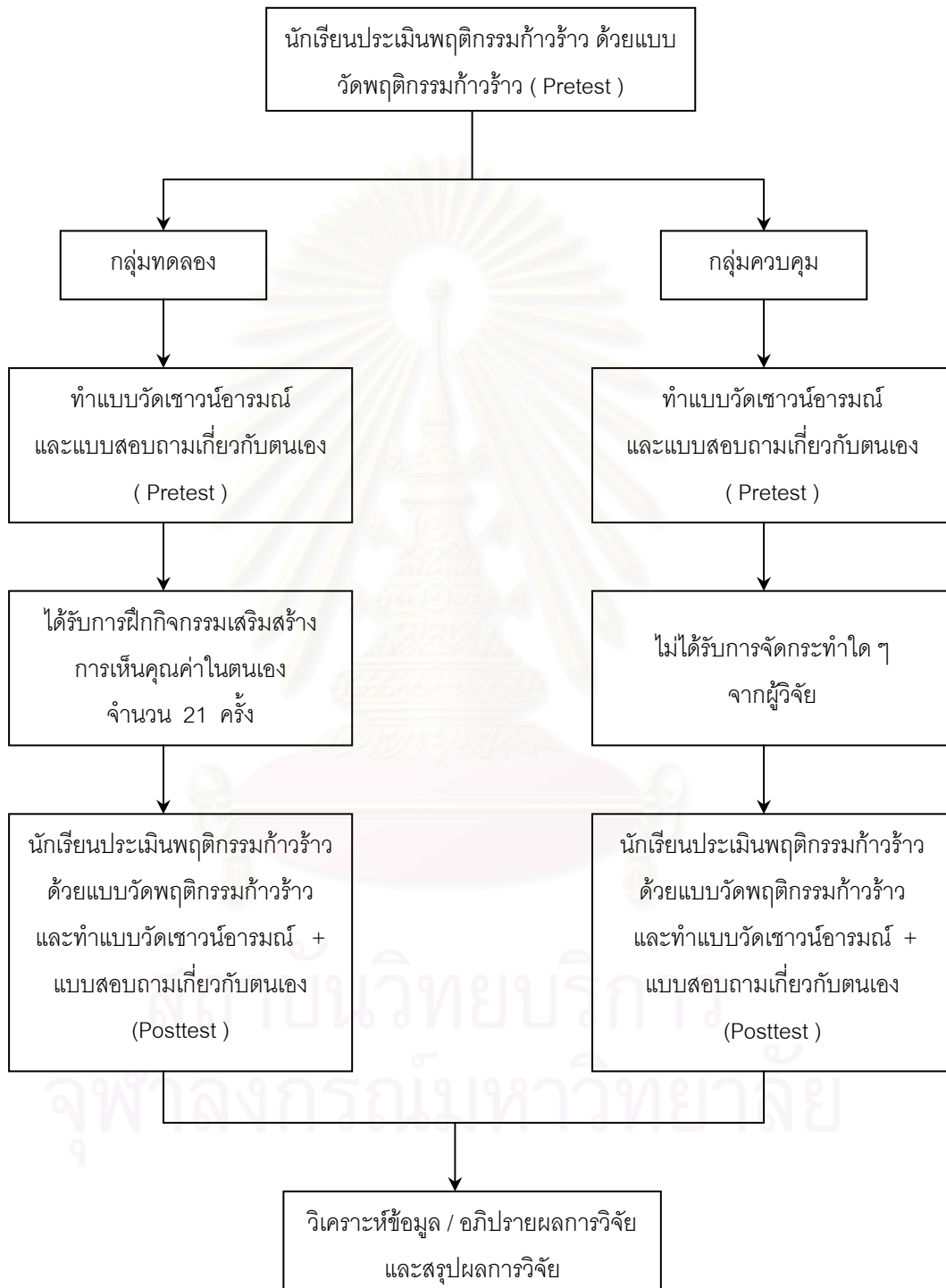
X = การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

O_1 = การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

O_2 = การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



4) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ทั้งหมด 6 ชุด ได้แก่

- 4.1) แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์
- 4.2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
- 4.3) แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ
- 4.4) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู
- 4.5) แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง
- 4.6) กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

ลักษณะของเครื่องมือและวิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

4.1) แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ที่ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา (2543) ได้พัฒนาและสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Goleman (1998) จำนวน 150 ข้อ โดยใช้วัดเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 856 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ฉบับนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .95 และมีค่าความตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ทั้ง 5 ด้าน เป็น .254, .128, .362, 334, และ .346 ตามลำดับ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ชุดนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวนทั้งหมด 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .97

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ โดยในการตอบแบบทดสอบให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า มีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้นๆ จริงมากน้อยอย่างไรหรือไม่จริงเลย หรือปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ บ่อยครั้งมากน้อยเพียงใดหรือไม่เคยเลย แล้วเลือกคำตอบจากหน้าหนึ่งของความรู้สึก 4 ระดับ คือ 1, 2, 3

และ 4 โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งเพียงระดับเดียว ซึ่งข้อความเกี่ยวกับ
 เชาว์อารมณ์มีทั้งหมด 5 ด้าน แบ่งเป็นด้านละ 30 ข้อ โดยมีข้อความทางบวกและทางลบ
 การให้คะแนนในแต่ละข้อความมีน้ำหนักตั้งแต่ 1-4 คะแนน ลักษณะของข้อคำถามแบ่งออกเป็น
 หมวดต่าง ๆ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness), การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
 (Self – Regulation), การจูงใจตนเอง (Motivation), การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy),
 การมีทักษะทางสังคม (Social Skill) ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นรายชื่อได้ดังต่อไปนี้

- (1) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) ได้แก่ ข้อ 1-30
- (2) ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self – Regulation) ได้แก่ ข้อ 31-60
- (3) ด้านการจูงใจตนเอง (Motivation) ได้แก่ ข้อ 61-90
- (4) ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) ได้แก่ ข้อ 91-120
- (5) ด้านการมีทักษะทางสังคม (Social Skill) ได้แก่ ข้อ 121-150

ข้อความทางบวก จำนวน 134 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 ,
 10 , 11 , 12 , 13 , 14 , 15 , 16 , 17 , 18 , 19 , 20 , 22 , 23 , 24 , 25 , 26 , 27 , 28 , 29 , 30 , 31
 , 32 , 33 , 34 , 37 , 38 , 40 , 42 , 43 , 45 , 50 , 52 , 53 , 56 , 58 , 60 , 61 , 62 , 63 , 64 , 65 ,
 66 , 67 , 68 , 69 , 70 , 71 , 73 , 74 , 75 , 76 , 77 , 78 , 79 , 80 , 81 , 82 , 83 , 84 , 85 , 86 , 87
 , 88 , 89 , 90 , 91 , 92 , 93 , 94 , 95 , 96 , 97 , 98 , 99 , 100 , 101 , 102 , 103 , 104 , 105 ,
 106 , 107 , 108 , 109 , 110 , 111 , 112 , 113 , 114 , 115 , 116 , 117 , 118 , 119 , 120 , 121 ,
 122 , 123 , 124 , 125 , 126 , 127 , 128 , 129 , 130 , 131 , 132 , 133 , 134 , 135 , 136 , 137 ,
 138 , 139 , 140 , 141 , 142 , 143 , 144 , 145 , 146 , 147 , 148 , 149 , 150

ข้อความทางลบ จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21 , 35 , 36 , 39 , 41 , 44 , 46 ,
 47 , 48 , 49 , 51 , 54 , 55 , 57 , 59 , 72

ความหมายของระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติตัว

เมื่อกำหนดให้	4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด
	3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง
	2	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง
	1	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น

ตัวอย่างของแบบวัดเชาวน์อารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติตัว			
		1	2	3	4
1.	ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง				
2.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะโกรธ				
3.	ฉันสามารถอดทนรอได้ เพื่อสิ่งที่ดีกว่าในวันข้างหน้า				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก

- ถ้าเลือกตอบ 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด ให้ 4 คะแนน
- 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือไม่เคยปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ให้ 1 คะแนน

ข้อความทางลบ

- ถ้าเลือกตอบ 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด ให้ 1 คะแนน
- 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือไม่เคยปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ให้ 4 คะแนน

4.2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2530) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 55 ข้อ มีค่าความเที่ยงจากการสอบซ้ำ (Test-Retest) เท่ากับ .63 และค่าความเที่ยงจากการแบ่งครึ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน (Split-Half Method) เท่ากับ .95 มีค่าความตรงเชิงโครงสร้างและค่าความตรงตามสภาพ แบ่งการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ด้าน คือ วัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายจำนวน 26 ข้อ และวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาจำนวน 29 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ตัวเลือก คือ " ทำเป็นประจำ " , " ทำบ่อย ๆ " , " ทำบ้างเป็นบางครั้ง " , " นาน ๆ ครั้ง " และ " ไม่เคยทำเลย " แทนระดับความก้าวร้าวจากสูงสุดไปหาต่ำสุด โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความที่เป็นสถานการณ์ในแต่ละข้อ แล้วเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเกิดขึ้นในระดับใด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวนทั้งหมด 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .93

ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อที่	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ลักษณะการแสดงพฤติกรรม				
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	ฉันมักทำเสียงดังในห้องเรียน					
2.	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ผูกหาง ดึงผม หรือทำอย่างอื่นให้เดือดร้อน รำคาญ) เพราะสนุกดี					

4.3) แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ ที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2530) โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกมาเฉพาะแบบสอบถามที่เป็นการแสดงแบบ ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ถึงการกระทำที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำการแสดงเป็นแบบอย่างให้เพื่อนเห็นทั้งในอดีตและปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อทำการสอบถามข้อมูลพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยอาศัยข้อมูลจากเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน เพื่อประกอบการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนดังกล่าว แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 12 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 เป็นแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ คือ " ทำเป็นประจำ ", " ทำบ่อย ๆ ", " ทำบ้างเป็นบางครั้ง ", " นาน ๆ ครั้ง " และ " ไม่เคยทำเลย " แทนระดับความก้าวร้าวจากสูงสุดไปหาต่ำสุด โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความที่เป็นสถานการณ์ในแต่ละข้อ แล้วเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเกิดขึ้นในระดับใด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวนทั้งหมด 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

ตัวอย่างแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ

ข้อที่	วิธีที่เพื่อนปฏิบัติต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ	ลักษณะการแสดงพฤติกรรม				
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	ฉันเห็นเพื่อนทำลายสิ่งของให้เสียหายเสมอ เช่น ขีดเขียนโต๊ะเรียน ฝาผนัง ฝาห้อง เป็นต้น					
2.	เพื่อนของฉันมักชอบแกล้งคนอื่น ๆ เช่น ผูกหางคนที่นั่งข้างหน้า เอาจองเพื่อนไปซ่อนให้เขาอารมณ์เสีย					

4.4) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู

ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครูขึ้น โดยอาศัยแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวของ สมพร สุทัศน์ีย์ (2530: 182-183) แบบประเมินมีจำนวน 54 ข้อ โดยแบ่งออกตามลักษณะการแสดงออกทั้งทางกายและทางวาจา ลักษณะของแบบประเมินเป็นแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ คือ " ทำเป็นประจำ " , " ทำบ่อย ๆ " , " ทำบ้างเป็นบางครั้ง " , " นาน ๆ ครั้ง " และ " ไม่เคยทำเลย " แทนระดับความก้าวร้าวจากสูงสุดไปหาต่ำสุด โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความที่เป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละข้อ แล้วเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเกิดขึ้นในระดับใด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับครูอาจารย์ โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวนทั้งหมด 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .97

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู

ข้อที่	พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน	ลักษณะการแสดงพฤติกรรม				
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำบ้างเป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	โต้เถียง					
2.	แสดงกิริยาล้อเลียน					

**หลักเกณฑ์ในการตอบแบบวัดและแบบสอบถามพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาตรฐานค่า
(Rating Scale) มีดังนี้**

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 9 – 10 ครั้งใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่อง " ทำเป็นประจำ "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 6 – 8 ครั้งใน 10 ครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่อง " ทำบ่อย ๆ "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 3 – 5 ครั้งใน 10 ครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่อง " ทำบ้างเป็นบางครั้ง "

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 1 – 2 ครั้งใน 10 ครั้ง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่อง " นาน ๆ ครั้ง "

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่อง " ไม่เคยทำเลย "

**เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดและแบบสอบถามพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาตรฐานค่า
(Rating Scale) มีดังนี้**

ถ้าเลือกตอบ	ทำเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
	ทำบ่อย ๆ	ให้	3	คะแนน
	ทำบ้างเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
	นาน ๆ ครั้ง	ให้	1	คะแนน
	ไม่เคยทำเลย	ให้	0	คะแนน

จากเกณฑ์การให้คะแนนดังกล่าว ถือว่าคนที่มีคะแนนมากในลักษณะใด จะมีลักษณะนั้นในระดับสูง

4.5) แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง

นาตยา วงศ์เหล็กภัย (2532: 8-9) ได้อธิบายและกล่าวถึงการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง (Self – Report) เช่น แบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts 1964) , แบบวัด Self-Esteem Scale (Rosenberg 1965) , แบบวัด Self – Esteem Inventory (Coopersmith 1985) เป็นต้น เนื่องจากมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการรายงานตนเองให้ข้อมูลที่ถูกต้องกว่าวิธีการอื่น ๆ ซึ่ง Rogers and Allport (อ้างถึงใน อัมไพ ศิริพิพัฒน์, 2515: 91-103) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใครก็ควรไปถามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาดีไปกว่าตัวของเขาเอง นอกจากนี้ Robinson (1976: 46-58) ยังได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ในการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมีความเป็นมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบวัดของตน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบแบบวัดในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ (Social Desirability Lie Scare) นอกจากนี้ควรมีการศึกษาว่าวิธีการรายงานตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ๆ เช่น นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู ตลอดจนเพื่อนที่อยู่ใกล้ชิดหรือไม่

Coopersmith (1984: 5-6) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมา (Coopersmith Self-Esteem Inventory, 1985) จำนวน 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) , ฉบับสั้น (School Short Form) , และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 58 ข้อ โดยเป็นข้อความที่วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 50 ข้อ ส่วนอีก 8 ข้อ เป็นข้อความที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงตามความจริง ซึ่ง Coopersmith มีเจตนาสำหรับวัดการตอบแบบปกป้องตนเองของผู้ตอบที่คิดว่าตนเองรู้เจตนาของแบบสอบถาม

สำหรับการศึกษาเรื่อง " ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 " ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่ใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปีของ Coopersmith ซึ่งนางลักษณะ ประเสริฐ (2537) ได้แปลและเรียบเรียงไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีค่าความเที่ยงของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ .81 และมีความตรงเชิงโครงสร้าง

(Construct Validity) ซึ่งเมื่อวิเคราะห์หาค่าประกอบ (Factor Analysis) พบว่าข้อความในแต่ละด้านของแบบวัดมีความสอดคล้องกันสูง (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532) เมื่อผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวนทั้งหมด 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson Formula 20) พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีจำนวน 58 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านทั่วไป (General Self), ด้านสังคม (Social Self – Peers), ด้านครอบครัว (พ่อแม่และทางบ้าน) (Home – Parents), ด้านโรงเรียน (School – Academic) และด้านความจริงใจของผู้ตอบ (Lie Scale) สามารถจำแนกออกเป็นรายชื่อได้ดังต่อไปนี้

(1) ด้านทั่วไป มี 26 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56, 57

(2) ด้านสังคม มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49, 52

(3) ด้านครอบครัว มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 9, 11, 16, 20, 22, 29, 44

(4) ด้านโรงเรียน มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 17, 23, 33, 37, 42, 46, 54

ส่วนเกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

หมวด ก. คำตอบ " ใช่ " ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 18 ข้อ คือ ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 27, 28, 29, 33, 37, 38, 39, 42, 43, 47

หมวด ข. คำตอบ " ไม่ใช่ " ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 32 ข้อ คือ ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56, 57

สำหรับด้านที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ หากตอบว่า " ใช่ " ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58

การรวมคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน คิดจากผลบวกของหมวด ก. และหมวด ข. ทั้งคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและโดยแยกเป็นรายด้าน ส่วนข้อที่วัดความจริงใจของผู้ตอบทั้ง 8 ข้อนั้น จะไม่นำมาคิดให้คะแนน แต่หากผู้ตอบได้คะแนนจาก 8 ข้อนี้ มากกว่าครึ่งหนึ่งก็จะต้องพิจารณาแบบวัดฉบับนั้นใหม่หรือให้ตอบแบบวัดใหม่ ทั้งนี้เพราะผู้ตอบอาจจะตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง กล่าวคือ มีการตอบแบบปกป้องตนเอง (Defenced) หรือตอบเพราะคิดว่าตนรู้เจตนาของแบบวัด จึงพยายามตอบในทางบวกทุกข้อ (จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532: 38-39)

ตัวอย่างของแบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง

ข้อ	คำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	ฉันไม่เคยหันเหต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
2.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการออกไปพูดหน้าชั้นเรียน.....
3.	ถ้าฉันสามารถจะเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวฉันได้ ฉันก็ อยากเปลี่ยนแปลงมัน

4.6) กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดัดแปลงและพัฒนาจากกรอบแนวคิดและกิจกรรมของ Siccone (1995) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Maslow (1987) และ Coopersmith (1984) ที่ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล

แผนภาพที่ 7 รูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน
(Siccone, 1995: xvii)

2	การพึ่งพาตนเอง Interdependence	4	ความรับผิดชอบต่อสังคม Social Responsibility	คนอื่น (other)
1	การพึ่งพาตนเอง Independence	3	ความรับผิดชอบต่อตนเอง Personal Responsibility	ตัวเอง (self)

ประสบการณ์ (ภายใน) ความปรารถนา (ภายนอก)
Experience (Internal) Express (External)

(1) การพึ่งพาตนเอง (Independence)

เป็นประสบการณ์ภายในของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกพึ่งพาตนเอง ความเข้าใจในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระภายใต้กรอบของสังคม มีเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะตน รู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้

(2) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)

เป็นประสบการณ์ภายในของบุคคลในด้านการพึ่งพาอาศัยกัน โดยการปฏิสัมพันธ์กับโรงเรียน ชุมชน และสังคมโลก ถือเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตระหนัก เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลอื่น รวมถึงความต้องการความเป็นเจ้าของ จนนำไปสู่การติดต่อเกี่ยวพันกัน เกิดเป็นความผูกพันรวมตัวเป็นสมาชิกและเกิดมิตรภาพขึ้น

(3) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility)

เป็นการแสดงออกภายนอกของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น โดยบุคคลควรจะได้มีโอกาสได้เพิ่มพลังอำนาจในการควบคุมวิถีการดำเนิน

ชีวิตของตน และแผ่ขยายความสามารถของตนเองเพื่อให้มาซึ่งความสำเร็จ มีผลสัมฤทธิ์ มีจุดมุ่งหมาย และมีวัตถุประสงค์เป็นของตนเองโดยตรง รวมทั้งกล้าเสี่ยงเพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายที่ได้วางไว้

(4) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

เป็นการแสดงออกภายนอกของบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้นักเรียน เคลื่อนย้ายความสนใจเกี่ยวกับตนเองออกไปยังสังคมภายนอกกรอบตัว ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อโลกรอบตัวเขา กิจกรรมจึงประกอบด้วยการพัฒนาทักษะทางด้านสังคมและทักษะด้านการพึ่งพาอาศัยกัน โดยใช้วิธีเรียนรู้แบบร่วมมือและทำงานกันเป็นทีม

4.6.1) วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

(1) วัตถุประสงค์หลัก คือ เมื่อนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน จะทำให้นักเรียนมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าเดิม และมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลงกว่าก่อนการได้รับกิจกรรม

(2) วัตถุประสงค์ย่อย

- (2.1) นักเรียนสามารถตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองได้
- (2.2) นักเรียนสามารถพึ่งพาอาศัย / แบ่งปันกันรวมถึงรับรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
- (2.3) นักเรียนสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองและรับรู้ความสามารถของตัวเองได้
- (2.4) นักเรียนสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่นได้

4.6.2) ขั้นตอนการสร้างกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ การดัดแปลงและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ผู้วิจัยคำนึงถึงความเหมาะสมของเนื้อหา, ความยากง่ายของกิจกรรม และความสนใจของกลุ่มตัวอย่างเป็นสำคัญ กล่าวคือกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะเน้นให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมแล้วประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง และสามารถร่วมมือกันในการทำกิจกรรมกลุ่มให้ประสบความสำเร็จได้ โดยมีขั้นตอนการสร้างกิจกรรมดังนี้

- (1) กำหนดจำนวนกิจกรรมตามรูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษากรอบแนวคิดการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Siccone พบว่า มีกิจกรรมทั้งหมด 75 กิจกรรม โดยซิคโคเนได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมตามลำดับขั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

ลำดับขั้นขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวนกิจกรรม
1) ด้านการพึ่งพาตนเอง แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ	
- ลักษณะของบุคคล : ฉันเป็นใคร ?	8
- ความภูมิใจและความสนุกสนาน : การยินดีกับตัวเอง	9
2) ด้านการพึ่งพาอาศัยกัน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ	
- ลักษณะของวัฒนธรรม : จากรากสู่การเติบโต	7
- การแบ่งปันและการช่วยเหลือ : การยินดีกับความแตกต่าง	9
3) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ	
- พลังอำนาจ : อำนาจที่อยู่ภายในตัวเรา	12
- แรงจูงใจ : การยินดีกับความสำเร็จ	11

ลำดับชั้นขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวนกิจกรรม
4) ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ	
- การร่วมมือกัน : เราไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ตามลำพังได้	9
- การให้ความช่วยเหลือกัน : การยินดีที่จะรับใช้ / ให้บริการ	10
รวม	75

โดยในการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนนั้น Siccone ได้อธิบายไว้ว่า จะต้องจัดกิจกรรมเรียงตามลำดับชั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ 1 – 4 ส่วนจำนวนกิจกรรมและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ที่ 20 กิจกรรม โดยเรียงตามลำดับชั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 – 4 เช่นเดียวกับ Siccone แบ่งเป็นลำดับชั้นละ 5 กิจกรรม ใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมครั้งละ 30 นาที ติดต่อกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เป็นระยะเวลาประมาณ 5 สัปดาห์

(2) กำหนดวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมในกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

(3) ทำการปรับปรุง / ออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับลักษณะของเด็กไทย โดยเนื้อหาของกิจกรรมนั้นต้องมีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.6.3) เกณฑ์ในการคัดเลือกกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

เนื่องจากกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน มีจำนวนทั้งหมด 75 กิจกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องทำการคัดเลือกเฉพาะกิจกรรมที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพราะกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นกิจกรรมที่ซิคโคเนออกแบบมาเพื่อให้ใช้ได้กับเด็กตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (K - 8) การนำมาใช้กับเด็กในระดับชั้นเรียนที่แตกต่างกัน จึงขึ้นอยู่กับการศึกษาของครูหรือผู้ที่จะนำไปใช้ โดยคำนึงถึงลักษณะของเด็กเป็นสำคัญ สำหรับกิจกรรมบางกิจกรรมที่มีเนื้อหาสาระเหมือนหรือใกล้เคียงกัน ครูหรือผู้ที่นำไปใช้ก็สามารถที่จะจัดรวมเข้าไว้ด้วยกันเพื่อให้เป็นกิจกรรมเดียวกันได้ (Siccone, 1995: xix) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังจะต้องทำการดัดแปลงเนื้อหาของกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับสภาพบริบทของสังคมไทย ซึ่งมีความแตกต่างจากสภาพบริบทของสังคมต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรม ทั้งนี้ เพื่อให้ นักเรียนสามารถติดตามเนื้อหาได้โดยไม่ต้องปรับตัวหรือปรับกระบวนการคิดใหม่ ซึ่งจะ ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจและติดตามเนื้อหาภายในกิจกรรมได้ง่ายขึ้น ผู้วิจัยสามารถสรุปเกณฑ์ในการคัดเลือกกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนได้ ดังนี้

(1) มีเนื้อหาระดับความยาก - ง่ายของกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

(2) กิจกรรมมีความน่าสนใจ หลากหลาย โดยเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถใช้เวลาประมาณ 30 นาทีทำสำเร็จได้

(3) สามารถนำมาดัดแปลงใช้ภายในสภาพบริบทของสังคมไทยได้

อย่างไรก็ตาม แม้เกณฑ์ในการกำหนดจำนวนกิจกรรมจะยังไม่มีผู้ใดสามารถให้คำตอบได้อย่างชัดเจนว่า จะใช้จำนวนมากน้อยเพียงใด จึงจะสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายในตัวบุคคลให้สูงขึ้นมาได้ แต่กิจกรรมจำนวน 20 กิจกรรม แบ่งเป็นลำดับขั้นละ 5 กิจกรรม เรียงตามลำดับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 - 4 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกมา โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองประมาณ 1 เดือนนั้น ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าจะเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และสามารถช่วย

เพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายในตัวบุคคลให้สูงขึ้นมาได้ นอกจากนี้จากการศึกษาค้นคว้า งานวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีผู้ทำไว้ในช่วงระยะที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่จะกำหนด จำนวนกิจกรรมหรือโปรแกรมไว้ที่ 14 – 16 กิจกรรม ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มคุณลักษณะที่ต้องการให้ เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลได้ เช่น งานวิจัยของอัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542) ซึ่งได้นำเอากิจกรรม เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โดยกำหนดจำนวนกิจกรรมไว้ทั้งหมด 16 กิจกรรม เรียงตามลำดับชั้นของ องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 – 4 โดยแบ่งเป็นลำดับชั้นละ 4 กิจกรรม ซึ่งพบว่า สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่แก่นักเรียนได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แม้จะยังไม่มีมาตรฐานที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ในการ กำหนดระยะเวลาหรือจำนวนกิจกรรม แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ ลักษณะของเด็กที่จะ เป็นผู้ได้รับการฝึกหรือใช้กิจกรรมนั้น ๆ กล่าวคือ ครูหรือผู้ที่น่าไปใช้จะต้องเข้าใจธรรมชาติของ เด็กแต่ละวัยว่าเป็นอย่างไร เพราะเด็กในวัยที่ต่างกันจะมีช่วงความสนใจในเรื่องหนึ่ง ๆ ไม่เท่ากัน ช่วงระยะเวลาในการฝึกที่สั้นเกินไปก็อาจจะไม่ช่วยทำให้เกิดผลใด ๆ ตามมา ขณะเดียวกันช่วง ระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนานเกินไปก็อาจจะไม่ใช่เรื่องดี เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลการทดลองที่ปรากฏออกมาด้วยเช่นเดียวกัน

4.6.4) การประเมินผลและเกณฑ์ในการประเมินกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่า ในตนเอง

ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของ ซิคโคเน ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน ช่วยตรวจและพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมและ ความตรงตามโครงสร้างของกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ

- (1) เป็นผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา
- (2) มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาหรือการแนะแนวในสถานศึกษา อย่างน้อย 5 ปี
- (3) มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนเกณฑ์ในการพิจารณาคุณภาพของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านจะพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของ

กิจกรรมในด้านที่แตกต่างกันออกไป ตามประสบการณ์การทำงานและความเชี่ยวชาญของแต่ละท่าน โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดเกณฑ์ในการพิจารณาคุณภาพของกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ได้ดังต่อไปนี้

- (1) ความยากง่ายของกิจกรรม เช่น มีความเหมาะสมกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหรือไม่
- (2) ความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาตามแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน
- (3) ลักษณะการใช้ภาษา เช่น การใช้ภาษาในใบงาน
- (4) ความเหมาะสมของวิธีดำเนินการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนในส่วนที่ยังบกพร่องให้ดีขึ้น โดยในส่วนของกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ซื่อนั้นสำคัญใจน ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าควรที่จะเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมจาก 1 คาบ 30 นาที มาเป็น 2 คาบ 60 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการออกแบบและตกแต่งป้ายชื่อของตัวเอง จากนั้นจะต้องออกมาอธิบายความหมายของชื่อและป้ายชื่อที่แต่ละคนออกแบบไว้ ซึ่งไม่สามารถจะรวบรวมให้นักเรียนทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ภายในเวลา 1 คาบได้ ดังนั้น จึงต้องเพิ่มเวลาให้เป็น 2 คาบ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังต้องทำการปรับปรุงคำถามในใบงานให้มีความกระชับและชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจและตอบคำถามได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ เมื่อทำการปรับปรุงกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นเมื่อนำไปใช้จริง เช่น ความเข้าใจ, คำชี้แจง, วิธีดำเนินการ, เวลา เป็นต้น

ในการดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละครั้งนั้น เพื่อให้ทราบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมมากน้อยเพียงใด ก่อนที่จะทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ผู้วิจัยจึงได้ใช้การพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเป็นเกณฑ์สำคัญโดยพิจารณาจาก

- (1) ใบงาน
- (2) การพูดคุยและอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน

(3) ความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

สำหรับหลักเกณฑ์ในการประเมินนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

(1) นักเรียนร้อยละ 80 ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง สามารถทำแบบฝึกหัดตามใบงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างถูกต้อง

(2) นักเรียนร้อยละ 80 ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง สามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของกิจกรรมในแต่ละครั้งได้อย่างถูกต้อง

(3) นักเรียนร้อยละ 80 ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ให้ความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งอยู่ในระดับดี

5) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

5.1) ติดต่อประสานงานกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนในการทำวิจัย และแจ้งกำหนดระยะเวลาที่ผู้วิจัยจะใช้ในการดำเนินการทดลองวิจัยในครั้งนี้

5.2) ทำการทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในแต่ละห้องเรียน เพื่อหากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และดำเนินการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากครูประจำชั้นและเพื่อนของนักเรียนในแต่ละห้องเรียน

5.3) เมื่อได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยทำการทดสอบวัดเซวาน์อารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง

5.4) ดำเนินการจัดกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ให้แก่นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2545 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545 จำนวน 20 กิจกรรม ครั้งละ 30 นาที รวม 21 ครั้ง โดยจัดกิจกรรมตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยใช้เวลาในช่วง 12.15 – 12.45 น. เป็นเวลารวมประมาณ 5 สัปดาห์

5.5) เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน 1 วัน ผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว, เซวาน์อารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดชุดเดิม

6) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science : SPSS/PC⁺) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.2) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง ในระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.3) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

6.4) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t- test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

6.5) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับเชาวน์อารมณ์จากแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.6) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับเชาวน์อารมณ์จากแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ในระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.7) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์จากแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t- test) แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

6.8) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์จากแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t- test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

6.9) คำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.10) คำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.11) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t- test) แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

6.12) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t- test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกการ เห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เป็นแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง การทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 6 - 8

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนเซาว์นอารมณ์ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 9 - 10

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 11 - 13

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ทัวไป	14.85	3.70	15.00	3.43	.13
2. สังคม	4.65	1.60	4.85	1.60	.39
3. ครอบครัว	5.20	2.07	4.60	2.19	.89
4. โรงเรียน	3.90	1.33	4.05	1.47	.33
รวมทุกด้าน	28.60	6.46	28.50	5.99	.05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ทั่วไป	17.25	4.35	13.60	2.70	3.18*
2. สังคม	5.35	1.35	5.10	1.52	.55
3. ครอบครัว	6.00	1.62	5.15	1.98	1.48
4. โรงเรียน	4.65	1.84	4.15	1.76	.878
รวมทุกด้าน	33.25	7.79	28.00	5.71	2.43*

* p < .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านตนโดยทั่วไป สูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที (t-dependent)
	X	S.D.	X	S.D.	
กลุ่มทดลอง (n = 20)	28.60	6.46	33.25	7.79	4.36*
กลุ่มควบคุม (n = 20)	28.50	5.99	28.00	5.71	.313
ค่าที(t-independent)	.05		2.43*		

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

เชาวน์อารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	87.70	11.82	85.60	8.21	.65
2. การจัดการกับอารมณ์	78.25	8.25	74.25	4.87	1.82
3. การจูงใจตนเอง	86.45	6.50	87.15	9.29	.27
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	87.05	11.54	89.05	11.84	.54
5. การมีทักษะทางสังคม	90.40	9.40	93.40	8.91	1.03
รวมทุกด้าน	429.85	36.78	429.45	30.50	.03

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนน
 เซาว์นอารมณ์ในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการ
 ทดลอง

เซาว์นอารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	91.65	12.18	86.20	10.50	1.51
2. การจัดการกับอารมณ์	87.10	12.90	75.25	6.09	3.71*
3. การจูงใจตนเอง	91.25	12.59	84.25	9.83	1.95
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	96.05	14.44	87.30	11.81	2.09*
5. การมีทักษะทางสังคม	99.45	8.29	86.85	12.30	3.79*
รวมทุกด้าน	465.50	50.15	419.85	38.95	3.21*

* p < .05

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเซาว์นอารมณ์ใน
 ด้านการจัดการกับอารมณ์, ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, และด้านการมีทักษะทางสังคม
 สูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนน
 เซาว์นอารมณ์โดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลัง
 การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที (t-dependent)
	X	S.D.	X	S.D.	
กลุ่มทดลอง (n = 20)	429.85	36.78	465.50	50.15	4.13*
กลุ่มควบคุม (n = 20)	429.45	30.50	419.85	38.95	1.28
ค่าที(t-independent)	.03		3.21*		

* p < .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนน
 เซาว์นอารมณ์โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองคะแนนเซาว์นอารมณ์โดยภาพรวม
 ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ทางกาย	57.25	11.05	56.85	12.97	.10
2. ทางวาจา	58.65	14.37	63.50	11.75	1.16
รวมทุกด้าน	115.90	17.59	120.35	21.02	.72

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าที (t)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ทางกาย	43.05	13.94	49.50	15.15	1.40
2. ทางวาจา	54.10	11.23	57.40	9.94	.98
รวมทุกด้าน	97.15	23.26	106.90	22.81	1.33

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (t-test) ของคะแนนความก้าวร้าวโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที (t-dependent)
	X	S.D.	X	S.D.	
กลุ่มทดลอง (n = 20)	115.90	17.59	97.15	23.26	4.80*
กลุ่มควบคุม (n = 20)	120.35	21.02	106.90	22.81	3.10*
ค่าที(t-independent)	.72		1.33		

* p < .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) เป็นแบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอำนาจเจริญ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2545 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ	คือ	การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน
ตัวแปรตาม	คือ	ระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ทั้งหมด 6 ชุด ได้แก่

1) แบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์

ฉบับที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒน (2543) โดยมีค่าความเที่ยง (Reliability) และค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ฉบับนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .97

2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ฉบับที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย สมพร สุทัศนีย์ (2530) โดยมีค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .93

3) แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียนและคนอื่น ๆ

ฉบับที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดย สมพร สุทัศนีย์ (2530) โดยมีค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) เช่นเดียวกับแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเมื่อผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

4) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครู

ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนสำหรับครูขึ้น โดยอาศัยแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวของสมพร สุทัศนีย์ (2530) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยนำ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .97

5) แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง

ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย นางลักษณีย์ ประเสริฐ (2537) โดยมีค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้ไปทดลองใช้

กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach พบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

6) กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของ Siccone (1995) โดยตามกรอบเนื้อหากิจกรรมของซิคโคเนจะมีกิจกรรมทั้งหมด 75 กิจกรรม แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ที่ 20 กิจกรรม แบ่งเป็นลำดับขั้นละ 5 กิจกรรม เรียงตามลำดับขั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 – 4 เช่นเดียวกับซิคโคเน ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ได้สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน ช่วยตรวจและพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมและความตรงตามโครงสร้างของกิจกรรม พบว่ากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และมีเนื้อหาตรงตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 1) ติดต่อประสานงานกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนในการทำวิจัย และแจ้งกำหนดระยะเวลาที่ผู้วิจัยจะใช้ในการดำเนินการทดลองวิจัยในครั้งนี้
- 2) ทำการทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในแต่ละห้องเรียน เพื่อหากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และดำเนินการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากครูประจำชั้นและเพื่อนของนักเรียนในแต่ละห้องเรียน
- 3) เมื่อได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยทำการทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง
- 4) ดำเนินการจัดกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ให้แก่นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2545 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545 เป็นจำนวน 21 ครั้งติดต่อกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ครั้งละ 30 นาที โดยใช้เวลาในช่วง 12.15 – 12.45 น. รวมระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 5 สัปดาห์

5) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง 1 วัน ผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว, เซาว์นอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดชุดเดิม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science : SPSS/PC⁺) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ทั้งแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกันและสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเซาว์นอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ทั้งแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกันและสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

3) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ทั้งแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกันและสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 “ พบว่า

1) หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับเซาว์นอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับเซาว์นอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่แตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม

4) หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยจะแยกการอภิปรายเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง, เซวาน์อารมณ์, และพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งในแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

จากตารางที่ 6 - 8 ซึ่งเป็นผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยไม่ได้ตั้งจุดประสงค์ไว้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวม สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อแยกออกเป็นแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (General Self) สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกดีต่อตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นพื้นฐานและหัวใจสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะก่อนที่บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้นั้น บุคคลจะต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเป็นลำดับแรกเสียก่อน ซึ่งในทฤษฎีของ Maslow (1970: 45) เชื่อว่าบุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า (Esteem Needs) โดยมีองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่

1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) คือความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการอยากจะทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งมีความสำเร็จมีความเชี่ยวชาญและความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2) ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem From Other People) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะทำให้ผู้อื่นยอมรับตนเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงบารมีหรือมีเกียรติยศได้รับความสนใจ มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น

สอดคล้องกับแนวความคิดของ Siccone ที่ได้ให้ความสำคัญด้านเกี่ยวกับตนเอง (Independence) เป็นอันดับแรกของการจัดกิจกรรม โดย Siccone ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า การพึ่งพาตนเอง (Independence) ถือเป็นประสบการณ์ภายในของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการรู้จักพึ่งพาตนเอง ความเข้าใจในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระภายใต้กรอบของสังคม มีเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะตน รู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Erikson's Eight Stages of Man) เมื่อนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น สามารถสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาได้ก็แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ 6 (ความผูกพัน – การแยกตัว : Intimacy VS. Isolation) ได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่เกิดความขัดแย้งขึ้นภายในใจ (Conflict) จนเกิดภาวะวิกฤติเอกลักษณ์ ซึ่งในทางจิตเวชถือว่าเป็นปัญหาทางเอกลักษณ์ (Identity Problem) ทำให้บุคคลไม่สามารถสร้างเอกลักษณ์ให้เป็นหนึ่งเดียวได้ จนในที่สุดต้องกลายเป็นผู้ที่มีปัญหาทางบุคลิกภาพ

อย่างไรก็ตาม การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านสังคม, ครอบครัว, และโรงเรียน ในระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจเป็นเพราะการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 3 ด้านดังกล่าวเป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาพอสมควรในการพิสูจน์ตัวเอง เพื่อให้ผู้อื่นมองเห็นและเกิดการยอมรับ โดยแต่ละคนอาจจะช้าเร็วแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของบุคคลรวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้องการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ในด้านนั้น ๆ ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครู อาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง จึงถือเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะเข้าไปช่วยทำให้เด็กรู้สึกถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคน เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ นักเรียนในกลุ่มทดลองได้

2. เชาวน์อารมณ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน เชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านและโดยภาพรวมของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อน

และหลังการทดลอง ตามตารางที่ 9 - 10 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านและโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อสิ้นสุดการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ในด้านการจัดการกับอารมณ์, ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, และด้านการมีทักษะทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม เมื่อดูค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลองก็พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองในทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวม ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวม สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยในเรื่องเชาวน์อารมณ์ทั้ง 2 ข้อ ได้แก่

1) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีระดับเชาวน์อารมณ์ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จะมีระดับเชาวน์อารมณ์ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง การที่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ในด้านการจัดการกับอารมณ์, ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านการมีทักษะทางสังคม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนาจากกรอบแนวคิดและกิจกรรมของซิคโคเน เป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งทักษะส่วนตัวและทักษะทางด้านสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย

- 1) การพึ่งพาตนเอง (Independence)
- 2) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)

3) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility)

4) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

จากองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนซังตัน จะเห็นได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ไม่ได้ถูกสร้างและออกแบบขึ้นมา เพื่อให้บุคคลเกิดการตระหนักถึงเฉพาะคุณค่าของตนเองเท่านั้น แต่ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่าของบุคคลอื่นด้วยในฐานะที่ต่างก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันบ้างในเรื่องของเผ่าพันธุ์, ภาษา, หรือวัฒนธรรม ทว่าสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คุณค่าของบุคคลลดลงหรือสูงขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้น เมื่อสามารถทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองและของผู้อื่นควบคู่กันไปด้วยแล้วก็จะมีผลทำให้ทุกคนสามารถอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ปราศจากการเบียดเบียนหรือเช่นฆ่าทำลายล้างกัน อย่างไรก็ตาม การดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้กรอบของสังคมโลกนั้น จำเป็นจะต้องอาศัยทักษะด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, การรู้จักกำกับและควบคุมอารมณ์ของตนเอง, หรือแม้แต่การทำงานร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้หมดไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่น ๆ ทั่วไป โดยเฉพาะการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หรือการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เนื่องจากในวิถีชีวิตประจำวันของเราจะต้องมีการพบปะพูดคุยเพื่อติดต่อกับบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่เป็นคนใกล้ตัวและคนแปลกหน้า ดังนั้น การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา จึงมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นได้ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนซึ่ง วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, 15) ได้กล่าวถึงก็คือ ผู้บริหารชายคนหนึ่งเป็นคนเก่ง ชื่อสัตย์และฉลาด แต่มักจะ " ปากจัด " วันหนึ่งในที่ประชุมเขาได้ซักถามลูกน้อง แต่ไม่มีใครออกความคิดเห็น ถามใครก็ไม่มีใครตอบ ผู้บริหารท่านนี้จึงพูดขึ้นมาว่า " หายสงสัยแล้วว่า เข้านี้ขบถมาทำงาน ระหว่างทางทำไมไม่เจอควายสักตัว ที่ไหนได้มากระจุกรวมกันเป็นฝูงอยู่ในห้องนี่เอง " จากตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้อ้างถึงข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ผู้บริหารท่านนี้ขาดทักษะด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หรือไม่รู้จักรักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา คำพูดที่พูดออกมาจึงขาดการไตร่ตรองและมีลักษณะเชือดเชือนความรู้สึกของผู้ฟังเป็นอย่างมาก โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ฟังจะรู้สึกอย่างไร กรณีศึกษาจึงเป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นว่า คุณวุฒิและวัยวุฒิที่สูงขึ้นไม่ใช่สิ่งที่ยืนยันได้ว่าบุคคลนั้นจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือระดับเชาวน์อารมณ์สูงตามไปด้วย

ส่วนการที่คะแนนเชาวน์อารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเองของกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมา

เปรียบเทียบในระลอกก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจเป็นผลเนื่องมาจาก ลักษณะสภาพวิถีชีวิตของสังคมต่างจังหวัดที่ค่อนข้างจะเรียบง่าย ผู้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตแบบวันต่อวัน ไม่มีการวางแผนเรื่องอนาคตมากมายนัก ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองขาดความกระตือรือร้น ขาดแรงจูงใจในตนเอง เพราะไม่มีสิ่งที่มาคอยกระตุ้นให้เกิดความพยายามหรือแรงบันดาลใจ ซึ่งต่างจากสังคมในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน และทุกคนจะต้องพยายามดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

นอกจากนี้ ตามลักษณะของเด็กวัยรุ่นในช่วงระยะเวลาจะเป็นช่วงของการพยายามค้นหาตนเอง แม้นักเรียนในกลุ่มทดลองจะเริ่มมีความคิดเป็นของตนเองบ้างแล้ว แต่เขาก็คงต้องการคำชี้แนะจากผู้หวังดีต่อเขาจริง ๆ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าการเข้าไปช่วยเหลือเด็กโดยให้คำปรึกษาแนะนำที่เหมาะสมจะเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยทำให้เด็กสามารถผ่านพ้นวิกฤติการณ์ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนไปได้ด้วยดี ขณะเดียวกันก็สามารถช่วยทำให้เขาสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง เพื่อให้ไปถึงยังเป้าหมายชีวิตที่วางไว้และพร้อมจะดำเนินชีวิตด้วยก้าวที่มั่นคงต่อไป

เมื่อนำแนวความคิดและผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการเห็นคุณค่าในตนเองและเชาวน์อารมณ์มาเปรียบเทียบกันในระยะหลังการทดลอง จะเห็นว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (General Self) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ ดังตารางที่ 6 ในขณะที่คะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ ดังตารางที่ 9 ทั้งที่เป็นกรอบแนวคิดด้านเกี่ยวกับตนเองเหมือนกันในเรื่องนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจจะเป็นเพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นองค์ประกอบย่อยของเชาวน์อารมณ์ จึงทำให้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีเนื้อหาของข้อคำถามในด้านเกี่ยวกับตนเองไม่ละเอียดและครอบคลุมเท่ากับแบบวัดเชาวน์อารมณ์ นอกจากนี้แบบวัดทั้ง 2 ฉบับก็มีจุดประสงค์ในการวัดแตกต่างกันกล่าวคือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นการสอบถามเกี่ยวกับการประเมินตนเองโดยทั่วไป ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดเชาวน์อารมณ์จะเป็นการสอบถามด้านเกี่ยวกับตนเองโดยเน้นไปเรื่องของอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนขึ้นมาได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อดูจากคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 ด้านดังกล่าวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองเช่นเดียวกับด้านอื่น ๆ

จากผลการอภิปรายและวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มระดับเชาวน์อารมณ์ให้แก่กลุ่มทดลองได้ เช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับนิรดา อุดุลยพิเชษฐ (2542: 3) ที่ได้กล่าวไว้ว่าแนวทางในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกให้ผู้รู้จักเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง, ฝึกการตระหนักรู้, หรือสำรวจตนโดยวิธีการต่าง ๆ

3. พฤติกรรมก้าวร้าว

จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ตามตารางที่ 11 – 13 พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวทางวาจาสูงกว่าทางร่างกาย แต่เมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวโดยภาพรวมน้อยกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยในเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวเพียงข้อเดียวเท่านั้น คือ

หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน จะมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แต่ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยในเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ว่า

หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน จะมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยในส่วนของพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเด็น คือ ผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย และผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐาน

3.1 ผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

เนื่องจากกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิดโคน เป็นกิจกรรมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ในลักษณะถ้อยที่ถ้อยอาศัย แบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้น นักเรียนในกลุ่มทดลองจะเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งคุณลักษณะนี้เองที่เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันความขัดแย้งบาดหมาง ที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท เพราะถ้าบุคคลรู้จักที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก็จะทำให้บุคคลสามารถให้อภัยผู้อื่นและตนเองได้เมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้นมาทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ จะเห็นได้ว่า ผู้คนในยุคปัจจุบันมีความใจร้อนวู่วามเพิ่มมากขึ้น บรรดาอาชญากรหรือผู้ที่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจมักเกิดจากการขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (อูสา สุทธิสาคร, 2544: 22) บางครั้งแค่การขับรถปาดหน้ากันหรือเพียงแค่บังเอิญไปเดินเหยียบเท้าก็สามารถเป็นชนวนที่ทำให้เกิดการฆ่าล้างชีวิตกันได้โดยง่าย ดังจะเห็นได้จากข่าวพาดหัวตามหน้าหนังสือพิมพ์ไม่เว้นแต่ละวัน สังคมในทุกวันนี้โดยเฉพาะในเมืองใหญ่จึงเต็มไปด้วยความก้าวร้าวรุนแรงเพราะไม่มีใครสนใจใคร ต่างคนก็ต่างเอาตัวรอด จึงทำให้ขาดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งถ้าหากบุคคลมีความรู้สึกที่อ่อนโยนกว่านี้ ความก้าวร้าวรุนแรงก็คงจะไม่เป็นปัญหาให้ต้องมาตามแก้ไขในภายหลัง

มีงานวิจัยที่จัดทำในโรงเรียนอนุบาลพบว่า การสอนให้เด็กมีอารมณ์ขันและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก ๆ ลงได้ (อูสา สุทธิสาคร, 2544: 22) แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และถ้ามีการฝึกซ้ำหรือกระทำอย่างต่อเนื่องก็จะกลายเป็นคุณลักษณะประจำตัว (Trait) ได้ (อัปสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542: 63) ซึ่งกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกนี้ให้แก่ นักเรียนในกลุ่มทดลองก็คือ กิจกรรมที่อยู่ภายในองค์ประกอบด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) โดยเป็นกิจกรรมที่พยายามปลูกฝังความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคมให้แก่กลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองจะเกิดความรู้สึกตระหนักว่า ถ้าหากอยากใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็ต้องปฏิบัติตัวให้อยู่ภายใต้กรอบและกติกาสังคมกำหนดไว้ โดยไม่ไปเบียดเบียนหรือข่มเหงผู้ที่ด้อยกว่าตน เพราะในฐานะที่เป็นสมาชิกในสังคม " ทุกคน " ต่างก็มีคุณค่าและศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน ดังนั้น การพยายามทำผิดหรือฝืนกรอบของสังคมจึงเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอาจจะนำความเดือดร้อนเสียหายมาสู่ตนเองและผู้อื่นได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน ที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนามาจากกรอบแนวคิดและกิจกรรมของซิคโคิน จะมีประสิทธิภาพในการช่วยทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลง แต่คะแนนจากแบบวัดดังกล่าวก็อาจจะลดน้อยลงเฉพาะในช่วงระหว่างการดำเนินการจัดกิจกรรมให้แก่แก่นักเรียนเท่านั้น เนื่องจากว่ากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะทางด้านทัศนคติและความรู้สึก (Affective Domain) โดยมีความ เชื่อว่าถ้าหากช่วยให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมีการเห็นคุณค่าในตนเองและของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นก็จะมีผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลง แต่ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน จึงอาจจะทำให้เมื่อระยะเวลาผ่านไปพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาจจะกลับมามีคะแนนเท่าเดิม เพราะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ไม่คงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้อยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ถ้าหากจะมีการนำไปใช้ในครั้งต่อไป ควรจะทำความเข้าใจกับการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนไปด้วย โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ได้มีการวิจัยและพบว่าสามารถช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น เทคนิคการเสริมแรงทางบวก, การปรับสีนใหม่ (สัมฤทธิ์ แก้วพูลศรี, 2534) เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็จะต้องดูความเหมาะสมของวิธีการและวัยของเด็กร่วมด้วย การผสมผสานวิธีการดังกล่าวจะช่วยทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 2 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พุดจาหยาบค้าย, ชกต่อย (Behavior Domain) และด้านทัศนคติหรือความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว (Affective Domain) (นิรันดร์ แสงสวัสดิ์, ม.ป.ป.)

นอกจากนี้ ข้อค้นพบที่น่าจะเป็นอีกหนึ่งคำตอบสำหรับผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้รับจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ก็คือ แม้ว่ากิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน จะสามารถช่วยทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลงภายหลังสิ้นสุดการทดลอง แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทุกคนจะต้องได้รับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะในงานวิจัยของต่างประเทศยังมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมก้าวร้าวและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งยังหาบทสรุปที่ชัดเจนไม่ได้ สาเหตุที่ทำให้นักจิตวิทยาและนักวิจัยในต่างประเทศโดยเฉพาะในประเทศสหรัฐอเมริกา ต้องกลับมาทบทวนแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ใหม่ก็เป็นเพราะว่า ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาสถิตินักเรียนใช้ปืนยิงเพื่อนและครูในโรงเรียนจนบาดเจ็บและเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น โดยในอดีตมีความเชื่อว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้น จึงมี

การพยายามจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่นักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่วิธีการดังกล่าวก็ไม่ได้ช่วยทำให้สถิติการฆ่าล้าง ชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนลดลงแต่อย่างใด งานวิจัยต่างประเทศในระยะหลังจึงคัดค้าน แนวความคิดดังกล่าวข้างต้น เช่น

Seligman (1998) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว มักจะเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่ Olweus (cited in Staub,1999) พบว่าเด็กที่มีพฤติกรรม เกเร เป็นอันตราย ไม่ได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับ Coie and Dodge (cited in Staub,1999) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กโดยได้รายงานไว้ว่า เด็กชายที่มี พฤติกรรมก้าวร้าวไม่ได้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตกต่ำแต่อย่างใด และยังมีการทำร้ายผู้อื่น มากกว่าที่จะทำร้ายตนเอง ซึ่งในเรื่องนี้ Staub (1999) ได้สรุปไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรือสูงอาจจะไม่ใช่สาเหตุที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวก็ได้

Bushman and Baumeister (1998) ได้ทำการศึกษาความก้าวร้าวของนักศึกษา ในระดับปริญญาตรี พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว หรือ ถ้ามีก็อาจจะน้อยมาก แต่ความรู้สึกที่รักตัวเองมากหรือบุคลิกภาพที่เรียกว่า นาร์ซิสซัส (Narcissistic Personality Disorder) เป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่พบใน สถานศึกษา ในขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเพียงสิ่งที่ทำนายความก้าวร้าวที่จะเกิดขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยพบว่า ในประเทศไทยได้นำเอาแนวความคิด เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการเห็นคุณค่าในตนเองมาใช้เพียงด้านเดียว คือ แนวความคิดที่ว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และยังเป็นแนวคิดหรือความเชื่อที่ถือ สืบกันมาโดยขาดข้อมูลเชิงประจักษ์หรืองานวิจัยที่จะมารองรับแนวความคิดดังกล่าว เกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวน่าจะมีทั้งเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง เพราะจากการสังเกตนักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า นักเรียนในกลุ่มดังกล่าว มีลักษณะของพฤติกรรมโดยทั่วไปที่เห็นได้อย่างเด่นชัด 2 ประเภท คือ ประเภทแรก ได้แก่ นักเรียนที่มีความกล้าแสดงออก กล้าคิดกล้าทำกล้าพูด จนบางครั้งก็เกินความพอดี และประเภท ที่สอง ได้แก่ นักเรียนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ประหม่า ไม่ค่อยกล้าแสดงออก แต่เมื่อ เปรียบเทียบกับประเภทแรกแล้วนักเรียนประเภทนี้จะมีจำนวนเพียง 2 – 3 คนเท่านั้น และเมื่อ ดูจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองโดยภาพรวม ในระยะก่อนการทดลอง ตามตารางที่ 8 โดยใช้เกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง(นงลักษณ์

ประเสริฐ, 2530; 44-45) จะพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 28.60 ซึ่งถือว่ามี การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ไม่ต่ำมากอย่างที่ผู้วิจัยเคยคิดไว้ กล่าวคือ เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวควรจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ย	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยภาพรวม
40.50 – 50.00	สูง
33.00 – 40.49	ค่อนข้างสูง
25.00 – 32.99	ปานกลาง
17.50 – 24.99	ค่อนข้างต่ำ
น้อยกว่า 17.50	ต่ำ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อาจเกิดจากการประเมินตนเองผิดพลาด โดยเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวเป็นหลัก กรณีตัวอย่างที่น่าจะสนับสนุนแนวคิดนี้ก็คือ ลูกชายของนักการเมืองท่านหนึ่ง ซึ่งมีนิสัยอันธพาล เกเร ซึ่งถ้าหากสังเกตจากลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกแล้วจะเห็นได้ว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพมั่นใจในตัวเองสูง ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำแต่อย่างใด

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541, 149) ได้กล่าวไว้ว่า โดยทั่วไปพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือพฤติกรรมก้าวร้าวเฉพาะสถานการณ์(Situational Aggressiveness) และพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไป (General Aggressiveness) ซึ่งคนโดยทั่วไปมักมีพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะเฉพาะสถานการณ์มากกว่าที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไป ส่วนคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะทั่วไปนั้น มักจะถูกปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมในลักษณะเช่นนั้นมาก่อน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัวและมีความภูมิใจที่การแสดง ความก้าวร้าวนั้นนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แม้ว่าจะไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากสังคมก็ตาม

ดังนั้น สิ่งที่ไม่ควรจะมีมองข้ามก็คือ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากค่านิยมของครอบครัว, วัฒนธรรมในบางท้องถิ่น หรือพฤติกรรมก้าวร้าวที่รุนแรง (Gang) ที่มีการยกย่องและให้คุณค่ากับอำนาจ หรือความแข็งแรง กล่าวคือ ยังมีการใช้ความก้าวร้าวรุนแรงมากเท่าไรก็ยิ่งแสดง

ให้เห็นถึงความเก่งกาจและอำนาจที่มีมากกว่านั้น จึงมีผลทำให้บุคคลในกลุ่มนี้มีมุมมองความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเพียงเรื่องธรรมดาทั่วไป ซึ่งเป็นไปได้ว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นผลผลิตมาจากแนวความเชื่อหรือค่านิยมเหล่านี้ วิธีการเข้าไปแก้ไขหรือป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กที่มีลักษณะดังกล่าว จึงอาจจะกระทำได้อย่างดีกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากปัจจัยอื่น ๆ เนื่องจากเป็นเรื่องของค่านิยมหรือความเชื่อที่บุคคลได้ถูกปลูกฝังมา

3.2 ผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง การที่นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น อาจเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ลักษณะของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและความจริงใจของผู้ตอบ, สภาพการจัดกระทำของสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งผู้วิจัยไม่ได้ทำการควบคุมหรือควบคุมไม่ได้ โดยผู้วิจัยจะอภิปรายเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

3.2.1 ลักษณะของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและความจริงใจของผู้ตอบ

เนื่องจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของสมพร สุทัศนีย์ (2530) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ประกอบไปด้วยการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใน 2 ด้าน คือ ความก้าวร้าวทางกาย และความก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งในแต่ละข้อคำถามมีข้อความที่บ่งชี้ให้เห็นถึงการแสดงพฤติกรรมอย่างชัดเจน เช่น ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ผูกหาง ดึงผม หรือทำอย่างอื่นให้เดือดร้อน รำคาญ) เพราะสนุกดี, ฉันมักจะพุดยั่วเข้าให้เพื่อนโกรธ เพราะสนุกดี เป็นต้น และแบบวัดฉบับนี้ สมพร สุทัศนีย์ก็ไม่ได้สร้างข้อคำถามที่เป็นการวัดความจริงใจของผู้ตอบไว้ ซึ่งจะเป็นตัวชี้ถึงการปกป้องตนเอง (Defenced) ของผู้ตอบ ดังนั้น จึงอาจเป็นไปได้ว่าเมื่อนักเรียนในกลุ่มควบคุมกลับมาทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวซ้ำอีกครั้ง จะมีการพยายามตอบแบบปกป้องตัวเอง (Defenced) เพื่อให้ตัวเองดูดี เพราะข้อคำถามจะเน้นพฤติกรรมไปในด้านลบด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงพยายามหลีกเลี่ยงที่จะตอบตามความเป็นจริง ความเป็นไปได้เกี่ยวกับด้านความจริงใจของผู้ตอบนี้ ผู้วิจัยขออ้างถึงสมพร สุทัศนีย์ (2530) ที่ได้อธิบายขั้นตอนในการหาความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่า "... หาความเที่ยงโดยวิธีแบ่งครึ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อคู่ และข้อคี่ จากการประเมินตนเองครั้งที่ 1 ทั้งนี้เพราะค่า

สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ที่ได้จากการวัดซ้ำเป็นค่าที่ผู้วิจัยไม่มั่นใจว่าจะเชื่อถือได้เท่าที่ควร อาจจะเป็นเพราะเด็กกลุ่มนี้ตอบแบบวัดชุดนี้หลายครั้ง จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้วิจัยจึงประเมินค่าความเที่ยง โดยการหาค่าความเที่ยงแบบแบ่งครึ่ง (Split – Half Reliability) ..."

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมค่อนข้างจะมีปฏิริยาตอบสนองต่อการทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเฉพาะจากคำถามที่ผู้วิจัยได้รับจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ว่า " ทำไมผู้วิจัยจะต้องให้เขาทำแบบวัดฉบับนี้ " รวมถึงท่าทีที่แสดงให้เห็นถึงความไม่พอใจ เมื่อถูกเพื่อนในห้องเรียนเดียวกันบอกว่า " เพราะเธอนิสัยไม่ดี " แม้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะไม่ได้บอกนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มว่าเป็นการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แต่ก็ดูเหมือนว่านักเรียนจะสามารถรับรู้ได้ว่าผู้วิจัยกำลังแฝงถึงพฤติกรรมของเขาในด้านใด เพราะนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโตพอที่จะเริ่มมีความคิดเป็นของตนเองบ้างแล้ว ด้วยเหตุนี้ นักเรียนในกลุ่มควบคุมจึงอาจจะทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการพยายามปิดลักษณะที่ไม่ดีออกจากตัวเองให้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากงานวิจัยไม่ได้ศึกษาและวัดพฤติกรรมก้าวร้าวเพียงด้านเดียว แต่ยังทำการศึกษาและวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและเขาวินิจฉัยของอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างด้วย ดังนั้น จึงมีผลทำให้ความสงสัยคับข้องใจของ นักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่กำลังถูกแฝงถึงไม่มีความชัดเจนเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงสามารถดำเนินการวิจัยต่อไปได้ด้วยความราบรื่น และได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี

3.2.2 สภาพการจัดกระทำของสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ผู้วิจัยไม่ได้ทำการควบคุมหรือควบคุมไม่ได้

ในการวิจัยในครั้งนี้ นักเรียนในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้มีการจัดกระทำใด ๆ จากผู้วิจัย ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคิน จากผู้วิจัยจำนวน 21 กิจกรรม ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ติดต่อกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 12.15 – 12.45 น. ซึ่งช่วงเวลานี้เป็นช่วงพักกลางวันของนักเรียน ถึงแม้ภายหลังจากที่รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว นักเรียนในกลุ่มควบคุมจะสามารถเลือกใช้ชีวิตได้ตามอัธยาศัย เช่น ตะมุตะมอล, พูดคุยกับเพื่อนในสวนหย่อม, อ่านหนังสือ ฯลฯ แต่เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนโรงเรียนเดียวกัน และส่วนใหญ่มักจะรู้จักกันเป็นอย่างดีแม้จะเรียนอยู่คนละห้องก็ตาม รวมถึงตามหลักสูตรของโรงเรียนจะมีบางรายวิชาที่เป็นวิชาเลือกหรือบางกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมบังคับ ซึ่งนักเรียนในแต่ละห้อง

จะต้องมาเรียนร่วมกัน จึงเป็นไปได้ว่านักเรียนในกลุ่มทดลองจะนำเอาเอกสารและเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่ได้รับการฝึกจากผู้วิจัย ไปแจกจ่ายหรือเล่าสู่ให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมฟัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าไปจัดการหรือควบคุมได้ ดังนั้น เมื่อสิ้นสุดการทดลองจึงพบว่าคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้

กล่าวโดยสรุป การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ซึ่งผู้วิจัยได้ทดลองนำมาใช้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในงานวิจัยครั้งนี้ มีประสิทธิภาพช่วยทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ ไม่ว่าจะเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองและระดับเขาวนอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นภายหลังสิ้นสุดการทดลอง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากช่วงเวลา 12.15 – 12.45 น. ที่ผู้วิจัยทำการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กนักเรียนในกลุ่มทดลอง เป็นช่วงระยะเวลาพักกลางวันของนักเรียน ทำให้นักเรียนต้องรีบทานข้าวกลางวันให้เสร็จเพื่อมาใช้เวลาที่กำหนด ดังนั้น จึงอาจทำให้ประสิทธิภาพในการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควรจะเป็น โดยจะสังเกตเห็นได้จากการที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและระดับเขาวนอารมณ์ในบางด้านของนักเรียนไม่เพิ่มสูงขึ้นภายหลังสิ้นสุดการทดลอง การนำไปใช้ในครั้งต่อไปจึงควรคำนึงถึงช่วงเวลาที่มีความเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองมากที่สุด

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การศึกษาวิจัยที่ละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจจะมีทั้งเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและเด็กที่มีเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จนนำไปสู่มาตรการช่วยเหลือและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อไป ซึ่งถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เกี่ยวข้องหรือมีความใกล้ชิดกับเด็กที่จะต้องพึงตระหนักและมองเห็นความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอันดับแรก

ข้อเสนอแนะ

1) ด้านวิชาการและการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง, ระดับเขาวนอารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ยังมีประเด็นที่น่าจะมีความรู้เพิ่มเติมเพื่อทำการวิจัยต่อไป ทั้งนี้

เพื่อให้มีคำตอบทางด้านวิชาการที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงอยากจะเสนอแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

1.1) ควรมีการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับผลของการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

1.2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, ความรับผิดชอบ ฯลฯ ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจจะมีทั้งกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับเชาวน์อารมณ์ ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.4) ควรมีการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในระดับชั้นอื่น

2) ด้านการนำไปใช้

กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน เป็นกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 20 กิจกรรม ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ต่อเนื่องกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และเพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ครูจึงควรจัด กิจกรรมตามลำดับขั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 – 4 ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จำนวน 20 กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้โดยเฉพาะ ดังนั้น ถ้าหากจะมีการนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ จึงควรที่จะทำการประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนลักษณะวิธีดำเนินการหรือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเสียก่อน ทั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มนั้น ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงอยากจะเสนอแนวทางในการนำกิจกรรมไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังต่อไปนี้

2.1) ก่อนการนำกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ควรมีการคัดเลือกนักเรียนโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเสียก่อน เนื่องจากกิจกรรมนี้มีจุดประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.2) ควรมีการนำกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ร่วมกับเทคนิคการปรับพฤติกรรมด้วย เช่น การเสริมแรงทางบวก, การปรับสินไหม เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลงเกิดความคงทนมากยิ่งขึ้น

2.3) ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งทักษะการดำเนินชีวิตเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น

2.4) ควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ภายใต้ช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม และบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง อิสระ ไม่บีบบังคับ เพราะจะสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่าช่วงเวลาที่เร่งรีบ และบรรยากาศที่ตึงเครียดใช้อ่านาจบีบบังคับ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. 2543. ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต.
- กิติกร มีทรัพย์. 2544. Psy-Q เติงอรรถจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.
- กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา. 2536. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมบางประการกับวุฒิภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชลี คำชาย. 2542. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544. ยิ่งกว่า EQ : คู่มือพัฒนาชีวิตให้ลูกน้อย. กรุงเทพมหานคร : ชัคเชส มีเดีย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2544. อยู่กับเด็ก ๆ. กรุงเทพมหานคร : ที.พี. พรินท์.
- คมคาย อนุจันทร์. 2538. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จงกลณี ต้อยเจริญ. 2540. สัมพันธ์ภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา ภาควิชาพยาบาลบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช. 2543. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้ออารมณ์ เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวน้ออารมณ์. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- จิตติมา ทรัพย์พอกพูล. 2540. ความเหมาะสมในการใช้โทษเขียนตี. วิทยานิพนธ์ปริญญา นิติศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จุฑารัตน์ เชื้ออำนาจ. 2529. ค่านิยมที่เป็นเครื่องชี้แนวโน้มการต่อต้านสังคมของเยาวชนกระทำผิด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมเกียรติ ฝิวนวล. 2544. จิตวิเคราะห์ของพรอยด์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สมิต.
- ชนิกา ตู๋จินดา. 2545. “ คุยเรื่องลูกกับหมอชนิกา : วิกฤติเด็กไทยกับการเลี้ยงลูกให้ดี “. นิตยสาร
รักลูก 20 (เมษายน 2545) : 110-112.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. 2535. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ. 2535. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีการรับรู้
บทบาททางเพศแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาพัฒนาการ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2544. จิตเป็นเหตุ. กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ.
- ดวงใจ สมานสิน. 2540. การเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาระหว่างผู้ที่
เล่นวีดีโอเกมและไม่เล่นวีดีโอเกม. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ ฉบับที่ 3 ปีที่ 12 (กันยายน -
ธันวาคม).
- ดวงพร ตันติธรรมานนท์. 2542. ผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตาม
แนวคิดของเคลลี เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดโช สนวนานนท์. 2518. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. 2539. การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วย
ปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. 2543. การแสดงออกที่เหมาะสม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543. การเรียนรู้สู่พลังจิต. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์.
- ธารธรรมแก้ว เชื้อเมือง, บรรณานิการ. 2537. วิธีสร้างสุขในชีวิต. กรุงเทพมหานคร : กำแก้ว
สำนักพิมพ์.

- นงลักษณ์ ประเสริฐ. 2537. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล สิริพันธ์. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ตนเอง ลำดับการเกิด เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2540. ก่อนจะถึงวันนั้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.
- นำรู้เรื่องสุขภาพ : อีคิว (E.Q.) เซาว์นอารมณ์. แหล่งที่มา : <http://www.md.kku.ac.th/thai01/news/Srinakarín/interesting.htm>=นำรู้เรื่องสุขภาพ [11 มีนาคม 2545]
- นาดยา วงศ์เหล็กภัย. 2532. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้ำส้มเปลี่ยนนิสัย. 2541. Esquire. แหล่งที่มา : <http://thaiedu.tfb.co.th/know53.htm>
[3 กันยายน 2544]
- นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม. 2519. การศึกษานุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรดิตต์. วิทยานิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ. 2542. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ที่มีต่อระดับเซาว์นอารมณ์
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรันดร์ แสงสวัสดิ์. (ม.ป.ป.) เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา. (ม.ป.ท.) :
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บทนำ : อย่าใช้อารมณ์ผู้ใหญ่แก้ปัญหาวัยรุ่น. แหล่งที่มา : <http://www.dailynews.co.th>
[26 ธันวาคม 2544]
- ปัทมา เพ็ชรสิงห์. 2530. อบายมุขที่มีความสัมพันธ์กับการหนีโรงเรียนของนักเรียนวัยรุ่นใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชญาวิทยา
และงานยุติธรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ปัญหาด้านเอกลักษณ์. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา : www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=04658maintype=บทความเกี่ยวกับสุขภาพจิต [15 มีนาคม 2545]
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543. การบรรยายพิเศษเรื่อง Emotional Intelligence ตามหลักสูตรสาขา การทดสอบและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. แหล่งที่มา : www.watpon.com [27 มีนาคม 2545]
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2542. สารานุกรมเกี่ยวกับจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณี ช. เจนจิต. 2538. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ต้นอ่อน แกรมมี.
- พรศรี ใจงาม. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับความสามารถในการพูด ภาษาอังกฤษของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา : <http://thaicomkids.hypermart.net/eq.html> [8 ตุลาคม 2544]
- พริ้มเพรา ดิษยวาณิช. 2544. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและ เซาว์นอารมณ์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับที่ 46 ปีที่ 3 (กรกฎาคม - กันยายน) แหล่งที่มา : <http://thaipsychiatrist.worldmedic.com/journal/463/v4634.htm> [11 มีนาคม 2545]
- พัฒนัสวรรค์ เชื้อแก้ว. 2542. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมนนทบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพชรชมพู เทพพิพิธ. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบหนังสือการ์ตูน รายการโทรทัศน์ และ เกมคอมพิวเตอร์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโลตทัศน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ไพฑูริย์ สีนลารัตน์, บรรณาธิการ. 2543. ปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญูชน.
- เย็น ธีรพิพัฒน์ชัย. 2541. การปรับปรุงพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของเด็กออทิสติก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยวิธีการเสริมแรงด้วยเบี่ยงพฤติกรรมในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาพิเศษ
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. 2543. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รณาท รัชสกุลไทย และคณะ. 2543. ไอคิวและอีคิว ประสิทธิภาพความสำเร็จของลูก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รักลูก.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. 2543. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณประภา. 2544. อารมณ์ฉลาด. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บันลือกิจ.
- วัฒนา มัคคสมัน. 2539. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการ เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชร. 2544. เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ Good Book.
- วิภาพร มาพบสุข. (ม.ป.ป.) จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิภาพร มาพบสุข. 2543. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี. 2542. "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์". พฤติกรรมศาสตร์. 5 (1) : 37-52.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
 กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศักดิ์ศรี บริบาลบรรพตเขตต์ และสุรพล ปธานวนิช. 2538. แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (ม.ป.ป.) เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีฟเบรน.

ศรีประภา ชัยสินธพ, (ม.ป.ป.) สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (2). แหล่งที่มา :

www.mahidol.ac.th [15 มีนาคม 2545]

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2539. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

สมพร สุทัศน์ีย์. 2530. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในเขต

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต. 2541. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สัมฤทธิ์ แก้วพูลศรี. 2534. การเปรียบเทียบการใช้การเสริมแรงบวกกับการปรับสินไหม ที่มีต่อ

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดทับกฤชกลาง อำเภอลำลูกกา
จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ.

กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊กส์.

สุกัลยา อนุชิตไพลิน. 2527. การสร้างแบบทดสอบวัดความก้าวร้าว สำหรับนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุชาติ คำทางชล. 2544. อารมณ์ประสานสมอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แม็ค.

สุนีย์ ธีรวิรุฬห์. 2542. การศึกษารายกรณีนักเรียนที่พฤติกรรมก้าวร้าวในเขตกรุงเทพมหานคร.

สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุพล ชัดเชื้อ. 2535. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสินไหมที่มีต่อ

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาพร พิสิษฐพัฒน์. 2543. การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ สำหรับนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผล
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุภาวดี หาญเมธี. 2544. " สอนลูกให้รู้อารมณ์ตัวเองและผู้อื่น ". นิตยสารรักลูก. 19 (ตุลาคม 2544) : 40.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2541. ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา. การศึกษาเอกชน. 8(78) : 14-20.
- เสริมศรี กาญจนสินธุ์. 2539. การเปรียบเทียบปฏิบัติการวิจัยธรรมของพยาบาล ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ ต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงอุษา โลจนานนท์. 2543. EQ with Thai SMILE : การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์.
- หลุย จำปาเทศ. 2533. จิตวิทยาสัมพันธ. กรุงเทพมหานคร : สามัคคีสาส์น.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. 2541. ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. 2539. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญญาณี ทิวทอง. 2543. ตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. 2542. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543. พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร : บริษัทศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด.
- อุษณีย์ โพธิสุข. 2542. " ข้อคิดในเรื่องความเข้าใจที่เกี่ยวกับเด็กเก่ง ". เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การพัฒนาความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุสา สุทธิสาคร. 2544. พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ รักลูก.

โอฬาร เขี่ยมประภาส. 2541. ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยา
และมนุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Anderson, A. Craig and Dill, E. Karen. 2000. Video games and Aggressive Thoughts, Feelings and Behavior in the Laboratory and in Life. Journal of Personality and Social Psychology [Online]. Available from : <http://www.apa.org/releases/videogames.html> [2001, October 4]

Apter, Steven, J. and Goldstein, Arnold, P., eds. 1986. Youth violence : programs and prospects. New York : Pergamon.

Biology of Aggression Principle. [Online] Available from: <http://www.student.richmond.edu/~cschlenk/biology.htm> [2001, September 3]

Boeree, George. 1997. Personality Theories : Abraham Maslow. [Online] Available from: www.ship.edu/~cgboeree/maslow.html [2001, March 8]

Boeree, George. 1998. Personality Theories : Erik Erikson. [Online] Available from: www.ship.edu/~cgboeree/erikson.html [2001, March 8]

Branden, N. 1981. The psychology of Self – Esteem. New York : Bantom books.

Bushman, Brad, J., and Baumeister, Roy, F. 1998. Threatened Egotism, Narcissism, Self – Esteem, and direct and Misplaced Aggression : Does Sel – Love or Self – Hate Lead to Violence ?. Journal of Personality and Social Psychology [Online] Available from : <http://www.apa.org/releases/self.html> [2001, October 4]

Buss, A.H. 1961. The Psychology of Aggression. New York : John Wiley and Sons.

Campbell, Linda. 1999. Teaching and Learning through multiple Intelligence. 2nd. ed. Massachusetts : Allyn and Bacon.

- CAO Institute. n.d. Promoting Emotional Intelligence in College. [Online] Available from: <http://www.cic.org/conferences/archive/deans00-2.shtml> [2001, September 3]
- Cooper, Robert and Sawaf, Ayman. 1998. Executive EQ : Emotional Intelligence in Business. London : Orion business books.
- Coopersmith, S. 1981. The antecedent of self-esteem. 2nd. ed. California: Consulting Psychologist.
- Coopersmith, S. 1984. Self-Esteem inventories. San Francisco: Consulting Psychologist.
- Dai, Yong, et al. 2001. Self-Esteem of Early Adolescents : A National Survey of 8th Graders [Online] Available from: <http://www.apa.org/releases/selfesteemteens.html> [2001, October 4]
- Erik Erikson's 8 stages of Psychosocial Development. n.d. [Online] Available from: <http://snycorva.cortland.edu/~ANDERSMD/ERIK/stage5.HTML> [2002, March 15]
- Fensterheim, H., and Baer, J. 1975. Don't say yes when you want to say no : how assertiveness training can change your life. New York : David McKay.
- Gardner, Howard. 1993. Multiple intelligence : the theory in practice. USA : Basic Books.
- Gardner, Howard. 1999. Intelligence reframed : multiple intelligence for the 21 st century. New York : Basic Books.
- Golden, Bonnie J. 1997. Building self-esteem : strategies for success in school and beyond. 2nd. ed. Scottsdale, Arizona : Gorsuch Scarisbrick.
- Goldstein, Arnold, P., Carr, Edward, G, Davidson, William, S. and their collaborators. 1981. In response to aggression. New York : Pergamon.
- Goleman, Daniel. 1995. Emotional Intelligence. New York : Bantum Book.
- Goleman, Daniel. 1998. Working with Emotional Intelligence. New York : Bantum Book.
- Graves, J.G. 1999. Emotional Intelligence and cognitive ability : Predicting performance in job Stimulated activities. Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology San Diego, 1999. Dissertation Abstracts International.
- Hot Topics : People Change Organisations. n.d. [Online]. Available from : www.castletonpartners.co.uk/docs/hot_topics.html[2001, October 4]
- Kass, S. n.d. Homicidal thoughts are common for teens. Aggressive Behavior. [Online] Available from: <http://www.apa.org/monitor/jun00/homicidal.html>[2001, October 4]

- Lewkowicz, Adina, Bloom. 1999. Teaching Emotional Intelligence : Making Informed Choices. Arlington Heights, Illinois : SkyLight.
- Lindenfield, Gael. 2000. Self Esteem. London : Thorsons.
- Lou, Richardson, Tommye. 2000. Emotional Intelligence as a mediator of transition trauma in students progressing from elementary to middle school. Doctoral dissertation, The Florida State University, 2000. [Online]. Available from : Dissertation Abstracts International.
- Mandara, Jelani and Murray, B. Carolyn. 2000. Effects of Parental Marital Status, Income, and Family Functioning on African American Adolescent Self – Esteem. Journal of Family Psychology [Online] Available from: <http://www.apa.org/journals/fam/fam143475.html>[2001, October 4]
- Marky, Breckonridge. 1983. Child Development : Physical and Psychological Growth Through the School Yearars. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book.
- Marx, H. Melvin, 1987. Systems and theories in psychology. 4th. ed. New York : McGraw-Hill.
- Maslow, H. Abraham. 1987. Motivation and Personality. 3rd. ed. Cambridge : Hrper and Row.
- Meek, Fred. 2000. Emotional Intelligence : Part One [Online] Available from: <http://www.psychoscopeoutcome.com> [2001, October 4]
- Meek, Yates, Joyce. The relationship between Emtional Intelligence and health habits of health education students. Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1999. [Online]. Available from : Dissertation Abstracts International.
- Otten, Charlotte, M. ed. 1973. Aggression and Evolution. Massachusetts : Xerox College.
- Palladino,Connie D. 1989. Developing Self-Esteem. Great Britain : Kogan Page.
- Perspectives on Aggression. n.d. [Online]. Available from : <http://www.evoyage.com/Snipettes/Homosexual.htm> [2001, October 4]
- Ray, DeV., Peters and Robert, J. McMahon, eds. 1996. Preventing childhood disorders, substance abuse, and delinquency. California : SAGE.

- Self – Esteem and its relationship to bullying behavior. 2001. Aggressive Behavior
[Online]. Available from : <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/85005923/START> [2001, October 4]
- Salter, Curtis, Lillian. 1999. Assessing the attainment of guidance outcomes related to the development of Emotional Intelligence skills and improved Self – concept. Doctoral dissertation, Saint Louis University, 1999. [Online]. Available from : Dissertation Abstracts International.
- Sears, R.R., Maccoby, Eleanor, E. and Levin, Harry. 1957. Pattern of Child Rearing. Evanston Illinois : Row, Peterson and Company.
- Seligman, Martin, E.P. 1998. The American way of blame. [Online]. Available from : <http://www.apa.org/monitor/jul98/pc.html> [2001, October 4]
- Siccone, Frank. 1995. Celebrating Diversity : building self-esteem in today's multicultural classrooms. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Sternberg, Robert J. 1985. Beyond IQ. New York : Cambridge University.
- Sternberg, Robert J. 1997. Successful intelligence : how practical and creative intelligence determine success in life. USA : Simon and Schuster.
- Staub, Ervin, 1999. Aggression and self – esteem. [Online] Available from: <http://www.apa.org/monitor/jan99/point.html> [2001, October 4]
- Tedeschi, James, T. and Felson, Richard, B. 1994. Violence, Aggression and Corecive action. Washington, DC : APA.
- The Faculty of the New City School, comp., 1999. Celebrating Multiple Intelligences : Teaching for Success. 7rd. ed. Missouri : The new City School.
- Violence on Television. n.d. [Online]. Available from : <http://www.apa.org/pubinfo/violence.html> [2001, October 4]
- Weisinger, Hendrie. 1998. Emotional Intelligence at work : the untapped edge for success. San Francisco : Jossey – Bass.
- William, James. 1950. The Principle of Psychology. New York : Dover.
- Wong, Martha Suk Wai, and Watkins, David. 2001. Self – Esteem and ability Grouping : a Hong Kong investigation of the Big Fish Little Pond Effect. Educational Psychology. [Online] Available from : Academic Search Elite.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



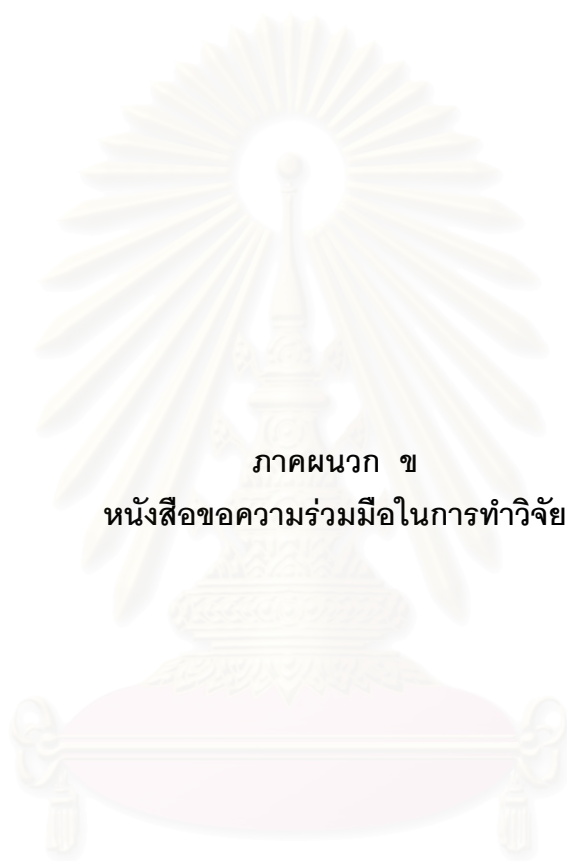
ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. ผศ.เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว | อาจารย์พิเศษ ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. นางสาวอรอนงค์ บุรีเลิศ | หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์
สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดอำนาจเจริญ |
| 3. อาจารย์ปทุมมาศ พุทธิพิณินันตร์ | อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ |
| 4. อาจารย์ดำรงค์ บุญปัญญารักษ์ | อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนอำนาจเจริญ
สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดอำนาจเจริญ |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

พ.0302(2701)/ 1109

21 พฤศจิกายน 2544

ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

ผู้อำนวยการโรงเรียนคืออำนวยการศึกษาคอม

ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรัชณี สุระมาตย์ นิติตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ขอแจ้งการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของเครื่องมือทดลองที่กลุ่มตัวอย่างตนเองตามกรอบแนวคิด

จิตวิทยา" ซึ่งได้รับพิจารณาจากกรรมการและคณาจารย์ของภาควิชาฯ แล้วเรียบร้อย ตามข้อที่ 10

ในระเบียบของภาควิชาฯ โดยศาสตราจารย์ ดร.ทริภักดิ์ ปิตตานนท์ และ รองศาสตราจารย์ เก่งลักษณ์ ประเสริฐ เป็นอาจารย์

ที่ปรึกษา ในการนี้ นิติตจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 30 คน ทั้งนี้ นิติตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับโรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชณี สุระมาตย์ ทดลอง

ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าว ที่โรงเรียนคืออำนวยการศึกษา

สถาบันนวัตกรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ควบคุมองค์การวิจัยจิตวิทยา)

ผู้อำนวยการวิชาจิตวิทยา

0302(2770.0603)2089



ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

29 ธันวาคม 2544

ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

ผู้อำนวยการโรงเรียนอานาจอเจริญ

ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรัชณี สุวะมาตย์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา
ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบ
แนวคิดของชัคโคินที่มีต่อระดับเขาวนอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" โดยมี
ศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์ และรองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
การนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และแบบวัดพฤติกรรม แบบประเมินพฤติ
กรม แบบทดสอบ และกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิต
วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรัชณี สุวะมาตย์ ได้ทำการเก็บ
ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



ภาคผนวก ค
การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอำนาจเจริญ อำเภอเมือง จังหวัด
อำนาจเจริญ ปีการศึกษา 2544

ห้อง	ชาย	หญิง	รวม	จำนวนผู้ตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว		
				ชาย	หญิง	รวม
ม. 3/1	10	40	50	9	33	42
ม. 3/2	13	37	50	12	31	43
ม. 3/3	24	23	47	20	21	41
ม. 3/4	28	21	49	18	19	37
ม. 3/5	23	26	49	12	23	35
ม. 3/6	17	32	49	14	25	39
ม. 3/7	30	19	49	23	17	40
ม. 3/8	25	23	48	14	21	35
ม. 3/9	19	27	46	10	18	28
ม. 3/10	21	22	43	15	20	35
ม. 3/11	26	23	49	22	17	39
ม. 3/12	26	15	41	19	14	33
รวม	271	309	570	188	259	447

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินตนเอง (Self – Report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ห้อง	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
ม. 3/1	1	9	10
ม. 3/2	2	6	8
ม. 3/3	10	5	15
ม. 3/4	4	5	9
ม. 3/5	5	9	14
ม. 3/6	4	9	13
ม. 3/7	5	5	10
ม. 3/8	2	9	11
ม. 3/9	2	4	6
ม. 3/10	8	6	14
ม. 3/11	13	7	20
ม. 3/12	4	1	5
รวม	60	75	135

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริงจากการประเมินตนเอง (Self – Report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และจากการประเมินของครูประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน

ห้อง	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
ม. 3/1	1	7	8
ม. 3/2	2	4	6
ม. 3/3	8	3	11
ม. 3/4	4	4	8
ม. 3/5	3	5	8
ม. 3/6	4	4	8
ม. 3/7	2	4	6
ม. 3/8	2	5	7
ม. 3/9	1	4	5
ม. 3/10	7	3	10
ม. 3/11	6	3	9
ม. 3/12	4	1	5
รวม	44	47	91

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยสูงสุด – ต่ำสุดของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง ใน 5 อันดับแรกของแต่ละห้องเรียน
จากการประเมินตนเอง (Self – Report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว
ม. 3/1	1.	ญ.	2.25
	2.	ญ.	2.10
	3.	ช.	1.70
	4.	ช.	1.56
	5.	ญ.	1.52
ม. 3/2	6.	ญ.	2.29
	7.	ช.	2.18
	8.	ญ.	1.96
	9.	ญ.	1.85
	10.	ช.	1.70
ม. 3/3	11.	ญ.	2.25
	12.	ช.	2.07
	13.	ช.	1.96
	14.	ช.	1.89
	15.	ญ.	1.87
ม. 3/4	16.	ช.	2.87
	17.	ช.	2.29
	18.	ญ.	2.23
	19.	ญ.	2.21
	20.	ญ.	2.10
ม. 3/5	21.	ญ.	2.36
	22.	ญ.	2.20

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว
ม. 3/5	23.	ช.	2.16
	24.	ญ.	1.92
	25.	ญ.	1.83
ม. 3/6	26.	ญ.	2.63
	27.	ช.	2.21
	28.	ญ.	1.92
	29.	ญ.	1.89
	30.	ญ.	1.81
ม. 3/7	31.	ช.	2.65
	32.	ญ.	2.09
	33.	ญ.	1.87
	34.	ญ.	1.83
	35.	ญ.	1.78
ม. 3/8	36.	ช.	2.54
	37.	ญ.	2.54
	38.	ญ.	2.03
	39.	ญ.	1.92
	40.	ญ.	1.85
ม. 3/9	41.	ญ.	2.45
	42.	ญ.	2.18
	43.	ช.	1.98
	44.	ญ.	1.78
	45.	ญ.	1.78
ม. 3/10	46.	ญ.	3.23
	47.	ช.	2.76
	48.	ช.	2.50

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว
ม. 3/10	49.	ญ.	2.05
	50.	ช.	2.00
ม. 3/11	51.	ช.	2.41
	52.	ญ.	2.36
	53.	ญ.	2.54
	54.	ช.	2.20
	55.	ญ.	2.01
ม. 3/12	56.	ญ.	2.49
	57.	ช.	2.00
	58.	ช.	1.96
	59.	ช.	1.89
	60.	ช.	1.60

ชาย = 23 คน, หญิง = 37 คน รวมทั้งหมด 60 คน

เมื่อกำหนดให้

ค่าเฉลี่ย

ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.50 – 4.00

มากที่สุด

2.50 – 3.49

มาก

1.50 – 2.49

ปานกลาง ****

.50 – 1.49

น้อย

0 - .49

น้อยมาก

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง (กลุ่มทดลอง) จากการประเมินตนเอง (Self – Report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และจากการประเมินของครูประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว						
			ตนเอง	ครู	เพื่อน 1	เพื่อน 2	เพื่อน 3	เพื่อน 4	เพื่อน 5
ม. 3/1	1.	ญ.	2.25	2.12	2.16	1.96	2.08	2.83	2.08
	2.	ญ.	2.10	1.33	2.00	1.91	2.25	1.91	2.91
	3.	ช.	1.70	1.00	2.08	2.41	2.50	2.33	1.91
	4.	ช.	1.56	1.01	2.00	1.83	1.75	1.66	2.16
	5.	ญ.	1.52	0.77	2.25	1.58	1.50	2.25	1.75
ม. 3/2	1.	ญ.	2.29	1.81	2.66	2.16	2.33	2.66	2.41
	2.	ช.	2.18	1.14	1.83	2.91	2.16	2.75	2.08
	3.	ญ.	1.96	0.96	3.00	2.00	2.08	1.66	1.66
	4.	ญ.	1.85	1.24	2.08	1.91	2.83	1.91	2.16
	5.	ช.	1.70	1.00	3.25	2.25	1.96	2.66	2.33
ม. 3/4	1.	ช.	2.87	1.72	1.91	2.83	1.91	1.83	2.25
	2.	ช.	2.29	1.66	1.75	1.66	2.41	2.91	2.33
	3.	ญ.	2.23	1.48	2.16	2.41	2.00	2.08	2.75
	4.	ญ.	2.21	1.38	2.50	1.81	2.12	1.91	1.66
	5.	ญ.	2.10	1.46	1.58	1.75	1.96	2.41	1.96

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว						
			ตนเอง	ครู	เพื่อน 1	เพื่อน 2	เพื่อน 3	เพื่อน 4	เพื่อน 5
ม. 3/11	1.	ช.	2.41	1.79	3.25	3.33	2.66	3.08	2.91
	2.	ญ.	2.36	1.74	2.41	2.66	2.00	1.91	2.08
	3.	ญ.	2.54	1.68	1.58	2.41	1.75	2.25	2.50
	4.	ช.	2.20	1.79	3.16	3.41	3.25	3.00	2.66
	5.	ญ.	2.01	1.59	1.50	2.16	2.66	1.75	1.91

ชาย = 8 คน, หญิง = 12 คน รวมทั้งหมด 20 คน

เมื่อกำหนดให้

ค่าเฉลี่ย

ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.50 – 4.00

มากที่สุด

2.50 – 3.49

มาก

1.50 – 2.49

ปานกลาง ****

.50 – 1.49

น้อย

0 - .49

น้อยมาก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจริง (กลุ่มควบคุม) จากการประเมินตนเอง (Self – Report) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และจากการประเมินของครูประจำชั้นและเพื่อนในชั้นเรียนเดียวกัน

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว						
			ตนเอง	ครู	เพื่อน 1	เพื่อน 2	เพื่อน 3	เพื่อน 4	เพื่อน 5
ม. 3/3	1.	ญ.	2.25	2.20	2.00	3.08	2.91	2.58	3.25
	2.	ช.	2.07	2.41	3.50	3.00	3.08	1.91	3.41
	3.	ช.	1.96	1.75	3.00	3.75	3.41	2.75	3.91
	4.	ช.	1.89	1.44	3.25	2.75	3.00	2.75	2.91
	5.	ญ.	1.87	1.18	2.25	2.16	2.08	2.25	1.41
ม. 3/8	1.	ช.	2.54	1.66	3.25	3.08	3.00	2.58	1.75
	2.	ญ.	2.54	3.25	2.66	2.41	2.75	1.66	1.91
	3.	ญ.	2.03	1.58	2.41	1.50	2.25	2.41	1.18
	4.	ญ.	1.92	1.83	1.91	2.16	2.58	2.50	2.75
	5.	ญ.	1.85	1.83	1.75	1.91	2.08	1.50	1.66
ม. 3/9	1.	ญ.	2.45	1.20	1.58	2.41	2.50	1.91	2.75
	2.	ญ.	2.18	1.14	1.50	2.00	2.58	1.75	2.08
	3.	ช.	1.98	1.38	1.91	2.25	3.08	2.75	3.00
	4.	ญ.	1.78	0.92	2.16	1.58	2.41	1.66	2.25
	5.	ญ.	1.78	1.03	1.75	1.91	2.66	2.16	1.91

ห้อง	ลำดับที่	เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมก้าวร้าว						
			ตนเอง	ครู	เพื่อน 1	เพื่อน 2	เพื่อน 3	เพื่อน 4	เพื่อน 5
ม. 3/10	1.	ญ.	3.23	1.48	2.00	1.66	1.58	2.16	2.58
	2.	ช.	2.76	1.61	2.08	2.33	2.58	2.83	2.91
	3.	ช.	2.50	1.66	2.41	2.16	2.83	2.50	3.16
	4.	ญ.	2.05	1.31	2.33	1.75	1.83	1.58	1.41
	5.	ช.	2.00	1.20	3.00	3.08	2.75	3.08	1.66

ชาย = 8 คน, หญิง = 12 คน รวมทั้งหมด 20 คน

เมื่อกำหนดให้

ค่าเฉลี่ย

ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.50 – 4.00

มากที่สุด

2.50 – 3.49

มาก

1.50 – 2.49

ปานกลาง ****

.50 – 1.49

น้อย

0 - .49

น้อยมาก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต (Mean)

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

โดยที่	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต
	$\sum X$	=	ผลของคะแนนทุกคน
	n	=	จำนวนคนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

โดยที่	S.D.	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	=	ผลรวมกำลังสองของคะแนนของแต่ละคน
	$(\sum X)^2$	=	ผลรวมของคะแนนของทุกคนยกกำลังสอง
	n	=	จำนวนคนทั้งหมด

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติทดสอบที (t-test independent)

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

เมื่อ $df = n_1 + n_2 - 2$

โดยที่	t	=	ตวรรษนี้ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง
	$\overline{X}_1, \overline{X}_2$	=	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
	S_1^2, S_2^2	=	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
	n_1, n_2	=	จำนวนคนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติทดสอบที (t-test dependent)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ $df = n - 1$

โดยที่	D	=	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D$	=	ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคู่คะแนนแต่ละคู่
	n	=	จำนวนคู่

5. ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient)

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

โดยที่	k	=	จำนวนข้อในแบบทดสอบ
	S_i^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้สอบทั้งหมด

6. ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีของ Kuder-Richardson (KR-20)

$$r = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right)$$

โดยที่

k = จำนวนข้อในแบบทดสอบ

P = สัดส่วนของผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

q = 1-p

S² = ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ
ทั้งฉบับของผู้สอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน เป็นกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 20 กิจกรรม ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ต่อเนื่องกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และเพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ครูจึงควรจัดกิจกรรมตามลำดับขั้นขององค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 1 – 4 ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน จำนวน 20 กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้โดยเฉพาะ ดังนั้น ถ้าหากจะมีการนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ จึงควรที่จะทำการประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนลักษณะวิธีดำเนินการหรือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเสียก่อน ทั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มนั้น ๆ

รูปแบบการนำเสนอกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน ผู้วิจัยมีรูปแบบในการนำเสนอกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. **ชื่อกิจกรรม** เป็นชื่อที่ใช้เรียกในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง
2. **วัตถุประสงค์** เป็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นภายในตัวนักเรียน เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้สำเร็จ
3. **อุปกรณ์** เป็นวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบในการทำกิจกรรม
4. **เนื้อหา** เป็นสิ่งที่บอกถึงแนวคิดของแต่ละกิจกรรม หรือเรื่องราวเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้ความรู้แก่ครูและนักเรียน
5. **วิธีดำเนินการ** เป็นวิธีการหรือแนวทาง เพื่อให้ครูสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
6. **การประเมินผล** เป็นวิธีการหรือแนวทาง เพื่อให้ครูนำไปใช้ตัดสินนักเรียนว่าสามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเน

ลำดับขั้น ขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. การพึ่งพาตนเอง (Independence)	1 - 2	ชื่อนั้นสำคัญไฉน	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง 2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองตามความเป็นจริงได้ 3. นักเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
	3	ในความทรงจำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถทบทวนความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถถ่ายทอดความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้
	4	ฉันอยากเปลี่ยนแปลง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ไม่ดีของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางแก้ไขและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ไม่ดีของตนเองได้
	5	รางวัลชีวิต	นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ดีของตนเองได้

ลำดับชั้น ขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. การพึ่งพาตนเอง (Independence)	6	ของรักของหวง	นักเรียนสามารถเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ รู้สึกรักตนเองมากขึ้นได้
2. การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)	7	ความเหมือนที่แตกต่าง	1. นักเรียนสามารถบอกค่านิยมของ ครอบครัวของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถยอมรับและแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมของครอบครัวอื่นที่ มีความแตกต่างจากตนเองได้
	8	ในคำว่า...เพื่อน	1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของเพื่อน ที่ดีที่นักเรียนอยากคบหาได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัว เพื่อแสดงออกถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อนได้
	9	คำมั่น - สัญญา	นักเรียนสามารถบอกถึงกฎระเบียบหรือ กติกาในการที่จะอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม
	10	เธอว่า...อะไรนะ	1. นักเรียนสามารถบอกถึงอุปสรรคและ ปัญหาขณะที่มีการติดต่อสื่อสารได้ 2. นักเรียนสามารถตระหนักถึง ความสำคัญของการติดต่อสื่อสารได้

ลำดับชั้น ขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
2. การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence)	11	ตามหา...จตุรัส	1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมกลุ่มด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่ ตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการทำงานร่วมกันเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายได้
3. ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง (Personal Responsibility)	12	ณ เส้นขอบฟ้า	นักเรียนสามารถบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้
	13	เรื่องของไนต์	1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับแก่ผู้อื่นได้ 2. นักเรียนสามารถให้คำแนะนำที่ดีแก่บุคคลอื่นได้ตามความเหมาะสม
	14	สุดแต่ใจจะไขว่คว้า	1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของคำว่า “ความสำเร็จ” ได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้ตนเองได้ความสำเร็จนั้นมาได้
	15	ค้นหาความสำเร็จ	1. นักเรียนสามารถบอกปัจจัยของ “ความสำเร็จ” ได้ 2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความสำเร็จ” ได้อย่างเหมาะสม

ลำดับชั้น ขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
3. ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง (Personal Responsibility)	16	ผิดเป็นครู	1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์กรณีตัวอย่างได้ 2. นักเรียนสามารถบอกเล่าเหตุการณ์ที่ตนเคยทำผิดพลาดแล้วให้อภัยตนเองได้
4. ความรับผิดชอบ ต่อสังคม (Social Responsibility)	17	เชิดฉันนะ	1. นักเรียนสามารถแสดงความไว้วางใจผู้อื่นได้ 2. นักเรียนสามารถแสดงความเป็นผู้นำที่ดีออกมาได้
	18	ร่วมด้วยช่วยกัน	1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานกลุ่มได้ 2. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
	19	ตาบอดคำข้าง	1. นักเรียนสามารถยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
	20	โลกสวยด้วยมือเรา	1. นักเรียนสามารถแสดงความสามารถหรือความถนัดของตนเองออกมาได้ 2. นักเรียนมีประสบการณ์ในการทำงานกลุ่มเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

ลำดับชั้น ขององค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
4. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)	21	รักษโลก	1. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์โลกในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างเหมาะสม 2. นักเรียนมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง ชื่อนั้นสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง
2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองตามความเป็นจริงได้
3. นักเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลา

2 คาบ (60 นาที)

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน ขนาด 6" x 12 "
2. ดินสอสี / หรือสีเมจิก
3. เครื่องเขียนอื่น ๆ เช่น ยางลบ ไม้บรรทัด ดินสอ เป็นต้น
4. ใบงานเรื่อง ชื่อนั้นสำคัญไฉน

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ภาวะความรู้สึกและ / หรือความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง โดยเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการประเมินหรือเปรียบเทียบตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบด้านของแต่ละบุคคล ซึ่งส่งผลพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพและการแสดงออกที่แตกต่างกันทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต การเรียน และการทำงาน เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

การที่บุคคลได้มีโอกาสสำรวจตนเองและเกิดการรู้จักตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนอย่างแท้จริง นอกจากนี้การสำรวจตนเองยังนำไปสู่การเห็น

คุณค่าในตนเองและการมองเห็นความสำคัญของตน และเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและความสำคัญของตนแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสำรวจตนเอง โดยให้นักเรียนพิจารณาชื่อของตนเองในด้านต่าง ๆ จากการทำแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยได้แจกให้ กำหนดเวลาในการทำแบบฝึกหัดประมาณ 10 นาที
2. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการออกแบบป้ายชื่อของตน ซึ่งนักเรียนสามารถออกแบบหรือตกแต่งป้ายชื่อของตนเองได้ตามความพอใจ โดยป้ายชื่อนี้จะเป็นสิ่งที่สะท้อนเอกลักษณ์ของนักเรียนแต่ละคนออกมา
3. หลังจากที่นักเรียนทำการออกแบบป้ายชื่อของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเสนองานของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยทำการแนะนำชื่อของตนเองพร้อมทั้งป้ายชื่อที่ได้ออกแบบไว้ รวมถึงบอกความหมายของชื่อและความรู้สึกที่มีต่อชื่อของตนเองประกอบ
4. ก่อนหมดเวลาผู้วิจัยอธิบายและสรุปถึงเป้าหมายและประโยชน์ที่ได้รับ จากการที่นักเรียนได้มีการสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในเบื้องต้น รวมถึงการที่นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองว่ามีประโยชน์ และมีความสำคัญอย่างไรต่อตัวของนักเรียน เนื่องจากชื่อเป็นสิ่งที่แสดงถึงสัญลักษณ์ของแต่ละบุคคล สะท้อนให้เห็นลักษณะเฉพาะของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนสามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบแบบฝึกหัดของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 1
เรื่อง ชื่อนั้นสำคัญไฉน

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกและตามความเป็นจริง

1. ชื่อจริงของนักเรียนคือ.....
2. ชื่อของนักเรียนมีความหมายว่าอย่างไร.....
.....
3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับชื่อของตนเอง.....
นักเรียนชอบชื่อนี้หรือไม่.....
ถ้าไม่ชอบเป็นเพราะเหตุใด.....
4. นักเรียนรู้หรือไม่ว่า ชื่อของนักเรียนมีที่มาอย่างไร.....
ใครเป็นคนตั้งชื่อให้กับนักเรียน.....
5. มีสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่มีชื่อเหมือนหรือคล้ายกับนักเรียนหรือไม่ / อย่างไร.....
.....
6. นักเรียนมีชื่อในภาษาอื่นอีกหรือไม่ / ถ้ามีชื่อนั้นคือ.....
ชื่อนั้นมีความหมายว่าอย่างไร.....
7. ชื่อของนักเรียนไปเหมือนกับบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือไม่.....
บุคคลนั้นเป็นใคร.....
8. ในห้องเรียนของนักเรียนมีเพื่อนที่มีชื่อเหมือนกับนักเรียนหรือไม่.....
9. นักเรียนรู้สึกอย่างไรถ้ามีบุคคลอื่นใช้ชื่อซ้ำกับนักเรียน.....
.....
10. ถ้านักเรียนสามารถเปลี่ยนชื่อของตัวเองได้ นักเรียนจะเปลี่ยนเป็นชื่อใด.....
เพราะเหตุใดนักเรียนจึงชอบชื่อนี้.....
.....

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง ในความทรงจำ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถทบทวนความทรงจำที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถถ่ายทอดความทรงจำที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ในความทรงจำ

เนื้อหา

การที่บุคคลได้มีโอกาสระลึกถึงประสบการณ์หรือความทรงจำที่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตนเอง และประสบความสำเร็จจนนำความภาคภูมิใจมาสู่ตนเองและคนรอบข้างนั้น ถือเป็นกรมองย้อนกลับไปในอดีตของบุคคลซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงสมรรถภาพความสามารถและผลงานของตนเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง และส่งผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองว่า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นักเรียนเคยมีประสบการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จและรู้สึกภาคภูมิใจ หรือเป็นสิ่งที่นักเรียนทำแล้ว นำความยินดีมาสู่คนในครอบครัวของนักเรียน โดยเขียนลงในแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยได้แจกให้
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการเขียนรายการความสำเร็จ และความภาคภูมิใจของนักเรียนบางคน เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ นักเรียน

3. เมื่อนักเรียนทุกคนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเสนองานของตนหน้าชั้นเรียน โดยอ่านให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนฟัง

4. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการได้มาซึ่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจของบุคคลว่า ไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่หรือใหญ่โตในสายตาของคนอื่น หากแต่เป็นสิ่งที่บุคคลทำไปแล้วส่งผลให้มีความรู้สึกดีต่อตนเองและสร้างความยินดีให้แก่คนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ หรือบุคคลในเครือญาติซึ่งถือว่ามีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถวางเป้าหมายชีวิตในอนาคตของตนเองได้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนรายการความสำเร็จและสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 2
เรื่อง ในความทรงจำ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนรายการประสบการณ์ของนักเรียนที่นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถ ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น หรือได้รับการยกย่องชื่นชมและมีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้ทำมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ช่วงชีวิต	ประสบการณ์ / กิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดความภาคภูมิใจ
อนุบาล	1. 2. 3. 4.
ประถมศึกษา	1. 2. 3. 4.
มัธยมศึกษา	1. 2. 3. 4.

กิจกรรมที่ 3

เรื่อง ฉันทายากเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ไม่ดีของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางแก้ไขและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรม หรือคุณลักษณะที่ไม่ดีของตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ฉันทายากเปลี่ยนแปลง

เนื้อหา

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากบริบททางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลได้แก่ ส่วนสูง สีผิว หรือแม้แต่ลักษณะของอุปนิสัยส่วนตัว เช่น เป็นคนจริงจัง เป็นคนร่าเริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันของบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีเอกลักษณ์ประจำตัวของตนเองทั้งด้านที่ตนชอบและยอมรับและด้านที่ตนรู้สึกไม่ชอบไม่พอใจ และมีความต้องการอยากเปลี่ยนแปลงลักษณะที่ไม่ดีนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น แม้ว่าลักษณะทางกายภาพบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่คุณลักษณะอื่น ๆ ที่มีอยู่ภายในตัวของบุคคล เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีน้ำใจ ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและปลูกฝังให้เกิดขึ้น รวมถึงทำการควบคุมและแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น การช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงข้อบกพร่องของตนเองในส่วนที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้นั้น จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและทำให้บุคคลเกิดการยอมรับตนเองและบุคคลอื่น และจะส่งผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ฉันอยากเปลี่ยนแปลง ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้นักเรียนลงมือตอบคำถามในใบงานที่ได้รับแจก
2. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในการทำใบงานประมาณ 15 นาที
3. เมื่อใกล้หมดเวลาผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้าก่อนเล็กน้อย เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ไขในส่วนที่ยังไม่เรียบร้อยให้เสร็จสมบูรณ์
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ชอบเกี่ยวกับตนเอง และอยากจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น เช่น นิสัยหรือพฤติกรรมบางอย่าง ได้แก่ ความขี้เกียจ ตื่นสาย เป็นต้น รวมถึงให้บอกถึงวิธีการที่จะทำการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ ประกอบด้วย
5. เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ฉันอยากเปลี่ยนแปลง โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุปอีกครั้งว่า แต่ละคนจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งถ้าเราสามารถรับรู้ข้อเสียของตนเอง โดยที่ไม่หลอกตัวเองหรือมองข้ามไป และพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก็จะช่วยทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข โดยที่ไม่ไปสร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้กับใคร และการที่เรารู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอก็เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เรากลายเป็นที่รักของบุคคลที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 3
เรื่อง ฉันอยากเปลี่ยนแปลง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเขียนเล่าถึงพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองและอยากเปลี่ยนแปลงเสียใหม่ โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

สิ่งที่ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงได้	วิธีการ / ขั้นตอนที่จะปฏิบัติ
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

จากสิ่งที่นักเรียนอยากจะทำ การเปลี่ยนแปลงข้างต้น ถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริง จะส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4

เรื่อง ราววัลชีวิต

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมหรือคุณลักษณะที่ดีของตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ดินสอสี / หรือสีเมจิก
2. เครื่องเขียนอื่น ๆ เช่น ยางลบ ไม้บรรทัด ดินสอ เป็นต้น
3. ใบงานเรื่อง ราววัลชีวิต

เนื้อหา

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากบริบททางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลได้แก่ ส่วนสูง สีผิว หรือแม้แต่ลักษณะของอุปนิสัยส่วนตัว เช่น เป็นคนจริงจัง เป็นคนร่าเริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันของบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีเอกลักษณ์ประจำตัวของตนเองทั้งด้านที่ตนชอบและยอมรับและด้านที่ตนรู้สึกไม่ชอบไม่พอใจ และมีความต้องการอยากเปลี่ยนแปลงลักษณะที่ไม่ดีนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น แม้ว่าลักษณะทางกายภาพบางอย่างจะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่คุณลักษณะอื่น ๆ ที่มีอยู่ภายในตัวของบุคคล เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีน้ำใจ ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและปลูกฝังให้เกิดขึ้น รวมถึงทำการควบคุมและแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น การช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงข้อบกพร่องของตนเองในส่วนที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้นั้น จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักบุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและทำให้นักบุคคลเกิดการยอมรับตนเองและบุคคลอื่น และจะส่งผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ร่างวัลชีวิต ให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนออกแบบ / ตกแต่ง ประภาศนียบัตรเพื่อยกย่องความดีของตนเอง ถือเป็นร่างวัลชีวิตให้แก่ตนเอง โดยให้นักเรียนนึกถึง ข้อดีหรือความดีที่เด่นชัดของตนเอง แล้วตั้งชื่อประภาศนียบัตรนั้นเพื่อเป็นเกียรติแก่ตนเองด้วย
2. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในการทำใบงานประมาณ 15 นาที
3. เมื่อใกล้หมดเวลาผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้าก่อนเล็กน้อย เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ไขในส่วนที่ยังไม่เรียบร้อยให้เสร็จสมบูรณ์
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอ ร่างวัลชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งให้นักเรียน อธิบายที่มาของร่างวัลชีวิตนั้น ๆ ประกอบด้วย
5. เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ร่างวัลชีวิต โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุป อีกครั้งว่า แต่ละคนจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การที่เรารู้จักข้อดีของตนเองและสามารถนำออกมา ใช้ได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ จะสามารถทำให้เรากลายเป็นคนที่มีเสน่ห์ เป็นที่ชื่นชอบของ บุคคลรอบข้างโดยไม่ยากเย็นนัก ดังนั้น เราจึงสังเกตเห็นได้ว่าแต่ละคนจะมีเสน่ห์ไม่เหมือนกัน และเสน่ห์ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนเอกลักษณ์ของแต่ละคนออกมา

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 4
เรื่อง รางวัลชีวิต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนนึกถึงข้อดีของตัวเอง และออกแบบประกาศนียบัตรเพื่อมอบให้กับตัวเอง โดยที่นักเรียนสามารถออกแบบตกแต่งให้สวยงามได้ตามความต้องการ พร้อมทั้งตั้งชื่อรางวัลที่มอบให้ตนเองด้วย

ประกาศนียบัตรนี้ขอมอบให้แก่

เพื่อแสดงว่า

สถาบันวิจัยปฏิบัติการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5

เรื่อง ของรักของหวง

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกรักตนเองมากขึ้นได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ของรักของหวง

เนื้อหา

การที่บุคคลได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง จะทำให้บุคคลรู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งของที่ตนมีอยู่ โดยเฉพาะถ้าเป็นสิ่งของที่ได้มาด้วยความยากลำบากและต้องอาศัยความสามารถส่วนบุคคลเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครอง ก็จะทำให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็จะทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้จักวางแผนชีวิตเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายตามที่ตัวเองต้องการ ดังนั้น การช่วยให้บุคคลรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งของจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และทำให้บุคคลเกิดการยอมรับตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำตัวอย่างสิ่งของซึ่งเป็นของรักของหวงของผู้วิจัยให้นักเรียนดู โดยเล่าและอธิบายว่าจะได้ของสิ่งนี้มา ผู้วิจัยจะต้องใช้ความเพียรอดสาหัสมากเพียงใดจึงจะได้มา และผู้วิจัยกล่าวทิ้งท้ายว่า นักเรียนทุกคนก็คงจะมีของรักของหวงเหมือนกับผู้วิจัยเช่นเดียวกัน และผู้วิจัยอยากจะให้นักเรียนแต่ละคนถ่ายทอดออกมา เพื่อเป็นการเล่าสู่กันฟัง

2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ของรักของหวง ให้นักเรียนและกำหนดเวลาในการทำใบงานประมาณ 15 นาที

3. เมื่อใกล้หมดเวลาผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้าก่อนเล็กน้อย เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ไขในส่วนที่ยังไม่เรียบร้อยให้เสร็จสมบูรณ์

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอเรื่องของรักของหวงที่ตนมีอยู่ เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ของรักของหวง โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุปอีกครั้งก่อนหมดเวลา

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 5
เรื่อง ของรักของหวง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเล่าถึงของรักของหวงที่ตนมีอยู่ โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. ของรักของหวงของนักเรียน คือ :

.....

2. นักเรียนได้ของสิ่งนี้มาเมื่อไหร่ และอย่างไร :

.....

.....

.....

.....

3. เพราะเหตุใด ของสิ่งนี้จึงกลายเป็นของรักของหวงสำหรับนักเรียน :

.....

.....

.....

.....

4. เมื่อนักเรียนได้ของสิ่งนี้มาครอบครอง นักเรียนรู้สึกรักตัวเองมากขึ้นหรือไม่ / อย่างไร :

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 6

เรื่อง ความเหมือนที่แตกต่าง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกค่านิยมของครอบครัวของตัวเองได้
2. นักเรียนสามารถยอมรับและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมของครอบครัวอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ค่านิยมที่พึงประสงค์ในสังคมไทย
2. ใบงานเรื่อง ความเหมือนที่แตกต่าง

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีพื้นฐานมาจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ในการสำรวจตนเอง ทั้งในด้านลักษณะภายนอกทางกายภาพ เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว เป็นต้น รวมไปถึงความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ความเชื่อ ค่านิยม และการกระทำของบุคคล สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้แต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ค่านิยมที่พึงประสงค์ในสังคมไทย ให้แก่นักเรียน โดยให้เวลานักเรียนอ่านเนื้อหาประมาณ 5 นาที เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของค่านิยมในสังคม
2. เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้อ่าน และกำหนดให้นักเรียนทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง

ความเหมือนที่แตกต่าง ให้นักเรียนเพื่อลงมือทำแบบฝึกหัดอีกครั้ง กำหนดเวลาในการทำแบบฝึกหัดประมาณ 15 นาที

3. เมื่อใกล้หมดเวลาผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้าก่อนเล็กน้อย เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ไขในส่วนที่ยังไม่เรียบร้อยให้เสร็จสมบูรณ์

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนองานของตนเอง เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ความเหมือนที่แตกต่าง โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุปอีกครั้งว่า ค่านิยมเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เนื่องจากเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อของแต่ละบุคคลที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่ยังเด็ก ซึ่งแต่ละบ้านก็จะมีค่านิยมของตัวเอง อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันออกไปตามรายละเอียดอย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่านักเรียนและเพื่อนบางคนอาจจะมีความเชื่อของบ้านไม่เหมือนกัน แต่นักเรียนก็ควรจะต้องยึดถือเอาค่านิยมของสังคมไทยเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตัว ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 6
เรื่อง ความเหมือนที่แตกต่าง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. ค่านิยมที่เด่นชัดที่สุดของครอบครัวของนักเรียน คือ :

.....
.....
.....

2. ค่านิยมของสมาชิกส่วนใหญ่ภายในกลุ่มของนักเรียน คือ :

.....
.....
.....

3. ถ้าหากค่านิยมของคนส่วนใหญ่ในสังคม มีความแตกต่างจากค่านิยมของครอบครัวของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้โดยไม่เกิดปัญหาตามมา :

.....
.....
.....
.....
.....

ค่านิยม (Value)

ความหมายของค่านิยม หมายถึง การให้ค่าแก่สิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งใดดี หรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เช่น เราให้ค่าแก่การ รับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ การรู้จักประมาณตน และความ ยุติธรรมว่าเป็นสิ่งที่ดี หรือบางคนให้ค่าแก่การมีวัตถุราคาแพงว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นต้น

ค่านิยมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสิ่งกำหนดและช่วยขัดเกลา พฤติกรรมมนุษย์ในสังคม

ค่านิยมในสังคมไทย ค่านิยมที่ควรสนับสนุนให้คนไทยปฏิบัติตาม ได้แก่

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| K จงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์ | K นับถือศาสนา |
| K ความเป็นไทย | K ความประหยัด |
| K ความมีระเบียบวินัย | K ความรับผิดชอบ |
| K ความซื่อสัตย์สุจริต | K ความขยันขันแข็งและมานะอดทน |
| K การยกย่องผู้ทำความดี | K การรักพวกพ้อง |
| K มีเหตุมีผล | K ความยึดมั่นในอุดมการณ์ |
| K การนิยมของไทย | K รักษาของส่วนร่วม |
| K ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ | K เคารพผู้อาวุโส |
| K กตัญญูรู้คุณ | K ความไม่ผูกพยาบาท |
| K ความรู้จักเสียสละในทางที่ถูกต้อง | K ความสะอาดสุภาพเรียบร้อย |
| K การตรงต่อเวลา | K การทำมากกว่าพูด |
| K ยกย่องผู้มีความรู้ | |

กิจกรรมที่ 7

เรื่อง ในคำว่า...เพื่อน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของเพื่อนที่ดีที่นักเรียนอยากคบหาได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อแสดงออกถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อนได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ในคำว่า...เพื่อน

เนื้อหา

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากบริบททางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลได้แก่ ส่วนสูง สีผิว หรือแม้แต่ลักษณะของอุปนิสัยส่วนตัว เช่น เป็นคนจริงจัง เป็นคนร่าเริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันของบุคคล และกลายเป็นการเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว บางคนมีบุคลิกภาพที่แยกตัวออกจากสังคม จึงทำให้ไม่ได้รับผลย้อนกลับที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อการรับรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้น การยอมรับบุคคลอื่นหรือความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนช่วยกันบอกและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของเพื่อน ที่นักเรียนอยากจะคบหาเป็นเพื่อนด้วย เช่น มีส่วนสูงเท่ากัน, มีน้ำใจ ฯลฯ โดยผู้วิจัยจะเขียนคำตอบทั้งหมดของนักเรียนไว้บนกระดานดำ และไม่มีการตัดสินว่าคำตอบของนักเรียนคนใดถูกหรือผิดอย่างไรก็ตาม ในกรณีนี้คำตอบของนักเรียนยังไม่ชัดเจน ผู้วิจัยสามารถให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่

นักเรียนได้ตามความเหมาะสม เมื่อได้คำตอบเป็นที่น่าพอใจแล้ว หรือนักเรียนไม่สามารถแสดงความคิดเห็นได้อีกต่อไป ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง เพื่อนของฉัน ให้แก่นักเรียนคนละ 1 ชุด

2. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการทำแบบฝึกหัดที่แจกให้ว่า ให้นักเรียนเลือกลักษณะของเพื่อนที่นักเรียนอยากจะคบหาเป็นเพื่อนจากคำตอบบนกระดาน โดยเขียนลงในใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้ และจะต้องเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด จำนวน 6 อันดับ

3. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ฉันเป็นเพื่อนแบบไหน ให้แก่นักเรียน พร้อมทั้งอธิบายว่า เมื่อนักเรียนอยู่ในฐานะที่เป็นเพื่อนของคนอื่น นักเรียนทราบหรือไม่ว่า ตัวเองเป็นเพื่อนแบบไหน ขอให้นักเรียนลองทบทวนและสำรวจตัวเองถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อคนอื่นในฐานะเพื่อนที่ดี รวมถึงวิธีการที่นักเรียนใช้เพื่อรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้ยืนยาว

4. เมื่อนักเรียนทำแบบฝึกหัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้ว่า นักเรียนแต่ละคนจะมีเกณฑ์ในการเลือกคบเพื่อนแตกต่างกัน ดังนั้น ความหมายของคำว่า เพื่อน ของแต่ละคนจึงอาจจะแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม การที่นักเรียนสามารถมองเห็นทัศนคติที่แท้จริงของตนเอง ถือว่ามีความสำคัญอย่างมากในการเลือกคบเพื่อน เนื่องจากจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกคบเพื่อนได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยพื้นฐานของค่านิยมหรือแนวความคิดที่เหมือนกัน มากกว่าจะเลือกคบเพื่อนเพราะความเหมือนกันทางกายภาพ เช่น สีผิว น้ำหนัก ฯลฯ ซึ่งเป็นมิตรภาพแบบผิวเผินเท่านั้น

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 7
เรื่อง ในคำว่า...เพื่อน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจงส่วนที่ 1 ขอให้นักเรียนเลือกลักษณะของบุคคลที่นักเรียนอยากจะคบหาเป็นเพื่อน จากคำตอบบนกระดาน แล้วเขียนลงในช่องว่างที่กำหนดให้ โดยเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด จำนวน 6 อันดับ

๗ เ พื่ อ น ข อ ง จั น ๗

1

2

3

4

5

6

สถาบันนันทวิทยาบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☺ คำชี้แจงส่วนที่ 2 ขอให้เรียนบอกวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อคนอื่นในฐานะเพื่อนที่ดี รวมถึงวิธีการที่นักเรียนใช้เพื่อรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้ยืนยาว โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

γ จั น เป็น เพื่อน แบบ ไหน γ

♥ ลักษณะของมิตรภาพ คือ

♥ วิธีการที่นักเรียนจะแสดงออกถึงมิตรภาพดังกล่าว คือ

♥ วิธีการที่นักเรียนใช้เพื่อรักษามิตรภาพระหว่างเพื่อนให้ยืนยาว คือ

กิจกรรมที่ 8

เรื่อง คำมั่น - สัญญา

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกถึงกฎระเบียบหรือกติกาในการที่จะอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง คำมั่น - สัญญา

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับการยอมรับจากบุคคลอื่น กล่าวคือ ถ้าหากบุคคลใดได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างมาก ก็มีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่มีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้รอบข้าง ซึ่งจะกลายเป็นบุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองหรือมีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ในสภาพสังคมปัจจุบันจะเห็นได้ว่าเต็มไปด้วยผู้คนมากหน้าหลายตา และด้วยความจำเป็นในเรื่องของภาระหน้าที่การงาน จึงทำให้ผู้คนจากทั่วทุกสารทิศซึ่งมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น วิถีชีวิต ค่านิยม แบบแผนการประพฤติ ฯลฯ มาอาศัยอยู่ร่วมกันภายใต้กรอบของสังคมเดียวกัน และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความวุ่นวายรวมถึงเพื่อความเรียบร้อยเรียบร้อยจึงจำเป็นต้องตั้งกฎกติกาขึ้นมาโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกในกลุ่มไม่ให้เกิดขึ้น ดังนั้น การช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องรักษากฎระเบียบของกลุ่มไว้ จึงเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น จนนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยให้แต่ละกลุ่มสมมติว่าตัวเองเป็นองค์กรหรือบริษัทหนึ่งที่เพิ่งจะก่อตั้งขึ้น และจำเป็นจะต้องตั้งกฎระเบียบขึ้นมา เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับกฎระเบียบหรือกติกาในการที่จะอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยให้มีความสอดคล้องกับองค์กรหรือหน่วยงานของตน
3. เมื่อทุกกลุ่มทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองานของตนเอง
4. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ร่วมกับนักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 8
เรื่อง คำมั่น - สัญญา

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

ชื่อขององค์กรหรือบริษัท.....

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนคำตอบของตนเองลงในใบงาน โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. องค์กรหรือบริษัทของนักเรียนทำงานหรือมีหน้าที่เกี่ยวกับอะไร :

.....
.....

2. กฎระเบียบหรือกติกาขององค์กร / บริษัท คือ :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ถ้าหากมีสมาชิกในองค์กร / บริษัท ทำผิดกฎระเบียบหรือกติกา จะมีมาตรการลงโทษอย่างไร :

.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 9

เรื่อง เธอว่า...อะไรรนะ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกถึงอุปสรรคและปัญหาขณะที่มีการติดต่อสื่อสารได้
2. นักเรียนสามารถตระหนักถึงความสำคัญของการติดต่อสื่อสารได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง เธอว่า...อะไรรนะ

เนื้อหา

การติดต่อสื่อสารเป็นพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์เช่นเดียวกับพฤติกรรมการกิน การนอน และพฤติกรรมอื่น ๆ จะเห็นได้ว่าทุกขณะทุกขั้นตอนในการดำเนินชีวิตของคนเราจะต้องอาศัยการติดต่อสื่อสารเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ถ่ายทอดข้อเท็จจริง ถ่ายทอดความต้องการ และแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลด้วยการพูดและการแสดงอาการกับกิริยาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและเกิดความพึงพอใจต่อกัน อย่างไรก็ตามการติดต่อสื่อสารที่ได้ผลดีนั้นจะต้องเกิดจากบุคคลตั้งแต่ 2 ฝ่ายมาติดต่อเกี่ยวข้องกัน ซึ่งถ้าหากผู้รับหรือผู้ส่งสารไม่สามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริงย่อมมีผลทำให้เกิดการเข้าใจผิด สร้างความเสียหายให้แก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้น การที่บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการติดต่อสื่อสารจะช่วยให้บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นว่า จำเป็นจะต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดบุคคลใดบุคคลหนึ่งไปไม่ได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยยืนหรือนั่งเป็นแถว กำหนดให้แต่ละคนอยู่ห่างกันประมาณ 1 เมตร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวของทั้ง 2 แถวออกมาอ่านข้อความที่ผู้วิจัยกำหนดให้ดังต่อไปนี้

เฮเลน ซอนย่า และลูกเกิดได้เดินทางไปเที่ยวหัวหิน เมื่อลงจากรถเก๋งชีวิตคัมภีร์งาม เฮเลนหัวตะกร้าผลไม้ ซอนย่าหัวตะกร้าอาหาร ส่วนลูกเกิดนำเสื้อมาปูนอนเล่น

3. จากนั้นให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวของทั้ง 2 แถวไปกระซิบบอกข้อความที่ได้อ่านจากผู้วิจัยแก่นักเรียนคนที่ 2 ซึ่งอยู่ถัดจากตนเอง และนักเรียนคนที่ 2 จะกระซิบบอกข้อความเดียวกันกับที่ได้ยินมาจากนักเรียนคนที่อยู่หัวแถวไปยังนักเรียนคนที่ 3 และทำเช่นนี้ไปจนครบ 10 คน

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนคนที่ 10 เขียนข้อความที่ตนได้ยินมาลงในกระดาษที่ได้รับแจกจากผู้วิจัย จากนั้นออกมาอ่านข้อความนั้นให้เพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ร่วมกับนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง เธอว่า...อะไรวะ ให้แก่นักเรียนทุกคน ใช้เวลาก่อนหมดเวลาให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 9
เรื่อง เธอว่า...อะไรนะ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้ให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนคำตอบของตนเองลงในใบงาน โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ อะไรคืออุปสรรคและปัญหาขณะที่มีการติดต่อสื่อสาร :

.....

.....

.....

.....

.....

2. การติดต่อสื่อสารมีความสำคัญอย่างไร :

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งใดที่จะทำให้การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น :

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 10

เรื่อง ตามหา...จตุรัส

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมกลุ่มด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่ ตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการทำงานร่วมกันเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์แข็งรูป 4 เหลี่ยมจตุรัส ขนาด 8 x 8 นิ้ว จำนวน 5 แผ่น โดยนำมาตัดออกเป็นส่วน ๆ จำนวน 15 ชิ้น จากนั้นนำมาคละเคล้าปนกัน แล้วจัดใส่ซอง 5 ซอง (รายละเอียดอยู่ในส่วนของใบงาน)
2. ซองจดหมายขนาดใหญ่
3. ใบงานเรื่อง ตามหา...จตุรัส

เนื้อหา

ผลงานและการประสบความสำเร็จจากการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถ โดยมีการแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ ใช้ความละเอียดรอบคอบและติดตามผลงานของตนเองนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ต่อไป และเป็นพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มจะต้องมีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตัวเอง เพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการเรียกชื่อกลุ่ม

2. ให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มมารับซองจากผู้วิจัย ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจว่า ในแต่ละซองที่แจกให้ จะบรรจุชิ้นส่วนที่มีรูปร่างและขนาดต่าง ๆ กัน ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องนำชิ้นส่วนนั้นมาต่อกันเพื่อให้ได้เป็นรูป 4 เหลี่ยมจตุรัส

3. ให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติตามกฎกติกาต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

3.1 ให้เวลาในการต่อชิ้นส่วน 10 นาที

3.2 ห้ามพูด ห้ามถามกัน และห้ามส่งเสียงใด ๆ

3.3 ห้ามแสดงกิริยาหรือส่งสัญญาณใด ๆ เพื่อขอชิ้นส่วนจากผู้อื่น

3.4 สามารถทำการแลกเปลี่ยนชิ้นส่วนของตนเองกับชิ้นส่วนของคนอื่นในกลุ่มอื่นได้ แต่จะสามารถทำการแลกเปลี่ยนได้เพียงคราวละ 1 ชิ้นส่วนเท่านั้น และจะต้องไม่เป็นการขว้าง โยน หรือปาชิ้นส่วนให้กัน

4. เมื่อชี้แจงกฎกติกาแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มลงมือทำงานได้ ถ้ากลุ่มใดเสร็จเรียบร้อยให้ยกมือขึ้น จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์มารับใบงานเพื่อเขียนเล่าถึงวิธีการทำงานของกลุ่มของตนเอง รวมถึงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มขณะที่ทำงานร่วมกัน

5. จากนั้น ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอรายงานการทำงานของกลุ่มตัวเองหน้าชั้นเรียน

6. เมื่อทุกกลุ่มออกมานำเสนอรายงานครบหมดแล้ว ผู้วิจัยทำการซักถามการทำงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปเนื้อหาอีกครั้งว่า การทำงานร่วมกันจะต้องมีกฎเกณฑ์ที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม และการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนร่วมงาน จำเป็นต้องให้การสังเกตและคำนึงด้วยว่าเขาต้องการความช่วยเหลือนั้นหรือไม่ / อย่างไร ไม่เช่นนั้นอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นขณะที่ทำงานร่วมกันได้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

2. ตรวจสอบผลงานการต่อรูป 4 เหลี่ยมจตุรัสของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ใบงาน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 10
เรื่อง ตามหา...จตุรัส

☺ คำชี้แจงส่วนที่ 1 ตัดกระดาษโปสเตอร์แข็งให้เป็นรูป 4 เหลี่ยมจตุรัส ขนาด 8 x 8 นิ้ว จำนวน 5 แผ่น แล้วนำมาตัดออกเป็นส่วน ๆ จำนวน 15 ชิ้น (ดังรูป) จากนั้นนำมาคละเคล้าปนกัน แล้วจัดใส่ช่อง 5 ช่อง ดังต่อไปนี้

ช่องที่ 1 ได้แก่ ชิ้น I, H, E

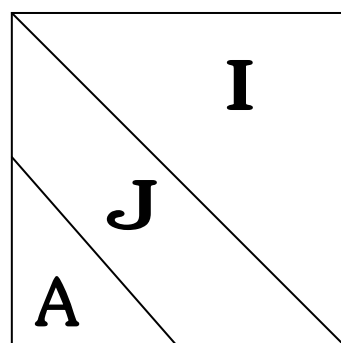
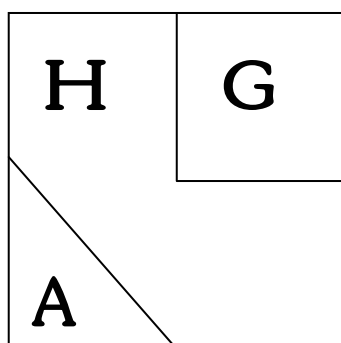
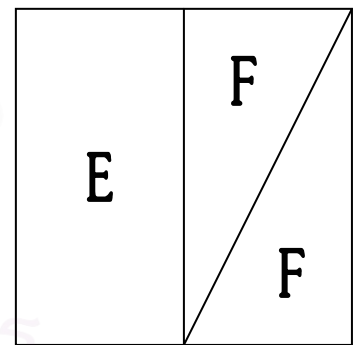
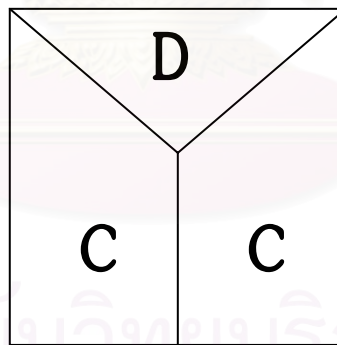
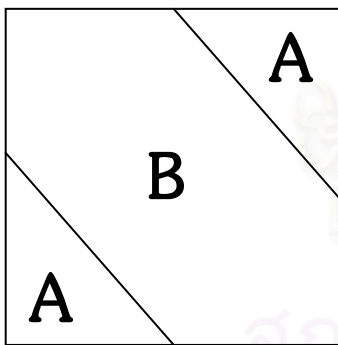
ช่องที่ 2 ได้แก่ ชิ้น A, A, C

ช่องที่ 3 ได้แก่ ชิ้น A, A, J

ช่องที่ 4 ได้แก่ ชิ้น C, D, F

ช่องที่ 5 ได้แก่ ชิ้น B, F, G

หมายเหตุ : ชิ้นส่วน A ทั้งหมดจะมีขนาดเท่ากัน



☺ คำชี้แจงส่วนที่ 2 ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง และเขียนเล่าถึงวิธีการทำงานของกลุ่มตนเอง และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มขณะที่ทำงานร่วมกัน

1. กลุ่มของนักเรียนต่อภาพเสร็จเป็นอันดับที่เท่าไร

.....

2. ใครเป็นผู้นำในการทำงานครั้งนี้

.....

3. สมาชิกภายในกลุ่มมีพฤติกรรมขณะที่ทำงานร่วมกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. กลุ่มของนักเรียนมีวิธีการทำงานให้สำเร็จอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. กฎกติกาที่วางไว้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือไม่ / อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 11

เรื่อง ณ เส้นขอบฟ้า

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ณ เส้นขอบฟ้า

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลมาจากการที่บุคคลสามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคง แสดงความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น พึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับและได้รับผลย้อนกลับจากบุคคลภายนอกว่ามีความสำคัญ ได้รับความเอาใจใส่เป็นที่ชื่นชมของสังคม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามความหมายของคำว่า เป้าหมายในชีวิต โดยให้นักเรียนทุกคนช่วยกันตอบ จากนั้นผู้วิจัยทำการสรุปคำตอบของนักเรียนอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทุกคนทำตัวสบาย ๆ โดยให้นั่งอยู่ในท่าสบายที่สุดสำหรับตน จากนั้นบอกให้นักเรียนทุกคนค่อย ๆ หลับตาทั้งสองข้างลงอย่างช้า ๆ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย กำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตนเป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ
3. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทุกคนฟังเรื่องที่ผู้วิจัยกำลังจะอ่านให้ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมทั้งให้คิดจินตนาการตามเนื้อเรื่องที่ดำเนินไปด้วย และในขณะที่กำลังจินตนาการตามเนื้อเรื่องอยู่นั้น ถ้าหากมีคำถามจากผู้วิจัย นักเรียนไม่ต้องพูดคำตอบออกมา :

“ ขอให้นักเรียนทุกคนจินตนาการว่า นักเรียนกำลังเดินไปตามถนน เพื่อมุ่งหน้าไปยัง ชายทะเล เมื่อเดินเข้าไปใกล้บริเวณชายทะเล นักเรียนรู้สึกถึงแสงแดดที่ส่องกระทบใบหน้าและ ท่อนแขน มองเห็นแสงสีทองของพระอาทิตย์ และได้ยินเสียงต่าง ๆ ภายในบริเวณนั้นอย่างชัดเจน

นักเรียนได้ยินเสียงคลื่นซัดฝั่งหรือเปล่า ? (นักเรียนไม่ต้องตอบ - ผู้วิจัยหยุดอ่านสักพัก ประมาณ 10 วินาที)

เมื่อนักเรียนก้าวเท้าเข้าไปในหาดทรายละเอียดสีขาว นักเรียนค่อย ๆ บรรจงถอดรองเท้า ที่สวมอยู่ ออก และทันทีที่เท้าเปล่าของนักเรียนสัมผัสกับผืนทรายก็ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึก บางอย่างขึ้นมา....

นักเรียนรู้สึกว่าผืนทรายที่นักเรียนกำลังเหยียบอยู่นั้น อุ่นหรือเย็น ? (นักเรียนไม่ต้อง ตอบ - ผู้วิจัยหยุดอ่านสักพักประมาณ 10 วินาที)

เมื่อนักเรียนมองไปรอบ ๆ บริเวณก็พบว่าชายหาดแห่งนี้มีพื้นที่กว้างขวาง นักเรียนค่อย ๆ นั่งลงบนผืนทราย แล้วใช้มือข้างหนึ่งหยิบทรายขึ้นมา พร้อมทั้งมองออกไปยังท้องทะเลที่กว้างไกล สุดลูกหูลูกตา มองเห็นขอบฟ้าอยู่ลิบ ๆ คลื่นน้ำสีครามซัดกระทบฝั่งเป็นระลอก ๆ นักเรียนมองดู คลื่นเคลื่อนไหวขึ้นลงเป็นจังหวะอย่างช้า ๆ ด้วยความตั้งใจ

เมื่อกวาดสายตามองไปรอบ ๆ บริเวณชายหาดอีกครั้งหนึ่ง นักเรียนก็สังเกตเห็นชาย คนหนึ่ง ซึ่งท่าทางดูใจดีมาก นักเรียนมีความรู้สึกเหมือนเคยรู้จักกับผู้ชายคนนี้เป็นอย่างดีมากก่อน และรู้สึกถูกชะตากับเขามาก คล้ายกับว่าเขาเป็นคนที่สนิทสนมและรู้จักนักเรียนดีมากและรัก นักเรียนอย่างจริงใจ

นักเรียนเชื้อเชิญให้ชายพิเศษผู้นี้นั่งลงข้าง ๆ นักเรียน นักเรียนรู้สึกถึงความปลอดภัยและ ความอบอุ่นจากชายคนดังกล่าว นักเรียนมีโอกาสพูดคุยซักถามปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับเป้าหมายใน ชีวิตกับชายผู้นี้ รวมถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่นักเรียนสงสัยอยากรู้ ชายผู้นี้เป็นคนที่รู้จักโลกดีมาก นักเรียนมีความรู้สึกว่าเขาถูกส่งมาให้พบกับนักเรียนเพื่อให้คำชี้แนะที่พิเศษสุดแก่นักเรียนจริง ๆ และเมื่อนักเรียนถามชายผู้นี้ว่า “ เป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร ” นักเรียนสังเกตเห็นรอยยิ้ม เล็ก ๆ บนใบหน้าของเขา ก่อนที่เขาจะบอกให้นักเรียนยื่นมือขวาออกมา แล้วให้นักเรียนแบมือออก จากนั้นชายผู้นี้ก็ยื่นมือของเขาเข้ามาแตะที่ฝ่ามือของนักเรียน ก่อนที่จะค่อย ๆ กำมือนักเรียนไว้ แล้วบอกให้นักเรียนกำมือข้างนั้นไว้จนกว่าจะกลับไปยังโรงเรียน พร้อมทั้งกล่าวย้าว่า “ คำตอบที่ เธอต้องการอยู่ในมือของเธอแล้ว ” เขาบอกว่าเมื่อใดก็ตามที่นักเรียนต้องการอยากจะทำ เขา สามารถทำได้โดยง่าย ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ โดยหลับตาและเดินเข้ามาในชายหาดแห่งนี้ ทุกครั้งที่ นักเรียนรู้สึกว่าไม่มีใครและต้องการคนชี้แนะ เขาจะมาที่นี่เพื่อช่วยเหลือนักเรียน

นักเรียนได้พูดคุยกับชายผู้นี้อีกสักพัก ในที่สุดนักเรียนก็บอกขอบคุณและบอกลาเขา นักเรียนค่อย ๆ ยืนขึ้นและปิดเมืตทรายที่ติดอยู่ออกจากเสื้อผ้าของนักเรียน และเริ่มต้นเดินมุ่งหน้า

กลับมาที่โรงเรียนอย่างช้า ๆ แต่เดี๋ยวก่อน...นักเรียนลืมนะอะไรไปหรือเปล่า ถ้านักเรียนยังไม่สวม รองเท้าใช้เวลาสักครู่หยิบรองเท้ามาสวม และเริ่มต้นเดินกลับมาที่โรงเรียนอีกครั้ง

เมื่อนักเรียนเดินเข้ามาถึงภายในบริเวณโรงเรียน ให้นักเรียนมุ่งหน้ากลับเข้ามาในห้องนี้ นักเรียนจำได้หรือไม่ว่า นักเรียนไม่ได้กลับมามือเปล่า เพราะในมือของนักเรียนมีคำตอบบางอย่างที่กำลังรอการเปิดเผย.... จำได้หรือไม่ว่าตอนนี้นักเรียนอยู่ที่ไหนและมีใครบ้างอยู่ในที่นี้บ้าง

เอาล่ะ เมื่อนักเรียนกลับเข้ามาในห้องนี้แล้ว ขอให้นักเรียนค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ เพื่อเริ่มต้นทำกิจกรรมที่มีความสำคัญกับชีวิตของนักเรียนต่อไป ”

4. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ณ เส้นขอบฟ้า ให้แก่นักเรียน พร้อมทั้งบอกให้นักเรียนทุกคน แรมมือออก ผู้วิจัยขอให้นักเรียนเขียนเล่าคำตอบที่นักเรียนได้ถามชายปริศนาผู้นั้นลงในใบงานที่แจก ให้ ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเขียนประมาณ 10 นาที จากนั้นขอให้อาสาสมัครประมาณ 10 คน ออกมานำเสนองานของตนเองหน้าชั้นเรียน

5. เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ณ เส้นขอบฟ้า โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุป อีกครั้งในช่วงท้ายก่อนหมดเวลา

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 11
เรื่อง ๓ เส้นขอบฟ้า

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเขียนเล่าคำตอบที่นักเรียนได้ถามชายปริศนา และรายละเอียดของคำตอบดังกล่าวนั้น โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคืออะไร ?

.....
.....
.....

2. นักเรียนจะทำอย่างไรจึงจะสามารถไปถึงยังเป้าหมายนั้นได้ ?

.....
.....
.....

3. อุปสรรคสำคัญของเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคืออะไร ?

.....
.....
.....

4. มีวิธีที่จะทำให้อุปสรรคนั้นหมดไปหรือไม่ / อย่างไร

.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 12

เรื่อง เรื่องของไนต์

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับแก่ผู้อื่นได้
2. นักเรียนสามารถให้คำแนะนำที่ดีแก่บุคคลอื่นได้ตามความเหมาะสม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง เรื่องของไนต์

เนื้อหา

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากบริบททางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของบุคคลได้แก่ ส่วนสูง สีผิว หรือแม้แต่ลักษณะของอุปนิสัยส่วนตัว เช่น เป็นคนจริงจัง เป็นคนร่าเริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันของบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีเอกลักษณ์ประจำตัวของตนเองทั้งด้านที่ตนชอบและยอมรับและด้านที่ตนรู้สึกไม่ชอบไม่พอใจ และมีความต้องการอยากเปลี่ยนแปลงลักษณะที่ไม่ดีนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีพื้นฐานมาจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ในการสำรวจตนเอง ทั้งในด้านลักษณะภายนอกทางกายภาพ เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว เป็นต้น รวมไปถึงความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ความเชื่อ ความคิด ค่านิยม และการกระทำของบุคคล การที่บุคคลได้มีโอกาสสำรวจตนเองและเกิดการรู้จักตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้การสำรวจตนเองยังนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองและการมองเห็นความสำคัญของตนและเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครหนึ่งคนออกมาอ่านจดหมายของโน้ตให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนฟัง
2. เมื่อนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครอ่านจดหมายจบแล้ว ผู้วิจัยถามนักเรียนในชั้นเรียนว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับเนื้อความในจดหมายฉบับนี้ แต่ยังไม่ให้นักเรียนตอบออกมา
3. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนจับคู่กัน เมื่อได้คู่ของตนเองแล้วให้ตัวแทนของแต่ละคู่มารับใบงานเรื่อง เรื่องของโน้ต จากผู้วิจัย และให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันคิดและเขียนคำตอบของกลุ่มตนเองลงในใบงานที่ได้รับแจก
4. ผู้วิจัยขอให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่ม ออกมานำเสนองานของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน เมื่อนักเรียนออกมานำเสนองานจนครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง เรื่องของโน้ต โดยที่ผู้วิจัยทำการสรุปอีกครั้งว่า ทุกคนจะมีทั้งส่วนที่ตัวเองชอบและไม่ชอบ แม้ว่าลักษณะทางกายภาพเช่น รูปร่างหน้าตา จะเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลได้รับการยอมรับจากสังคมรอบด้าน แต่เราก็ไม่ควรที่จะไปให้คุณค่ากับสิ่งนี้มากนัก เพราะความดีหรือคุณค่าของคนไม่ได้วัดจากเรื่องนี้เพียงอย่างเดียว คนที่มีหน้าตาสวยงาม มีรูปเป็นทรัพย์ก็ไม่ใช่ว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคน หรือคนที่มีหน้าตาขี้ริ้วไม่สวยงามก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตนี้จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น การรู้จักทำตัวให้มีคุณค่าโดยพยายามปฏิบัติตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง จึงน่าจะเป็นวิธีการที่จะสามารถช่วยทำให้คุณค่าของตนเองเพิ่มมากขึ้น และจะทำให้บุคคลกลายเป็นที่รัก ชื่นชอบของคนอื่นอยู่เสมอ

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 12
เรื่อง เรื่องของโน้ต

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง เมื่อนักเรียนได้รับฟังปัญหาของโน้ต จากจดหมายของโน้ตแล้ว ขอให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ และตอบตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยแก้ไขปัญหให้กับโน้ต

1. จากมุมมองความคิดของโน้ต ใครหรืออะไรที่มีอิทธิพลต่อโน้ตมาก และทำให้นโน้ตมีความสุขได้ ?

.....

.....

.

2. นักเรียนคิดว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้นกับโน้ต ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. โน้ตควรทำอย่างไร จึงจะมีเพื่อนมากขึ้นและมีความสุขในชีวิต ?

.....

.....

.....

.....

4. ลักษณะรูปทรงของจมูกหรือลักษณะทางกายภาพอื่น ๆ เช่น ตา หู ปาก ฯลฯ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกชอบเพื่อนหรือไม่ / อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนคิดว่าอะไรที่ทำให้นักเรียนเลือกใครสักคนมาเป็นเพื่อน ?

.....

.....

.....

.....

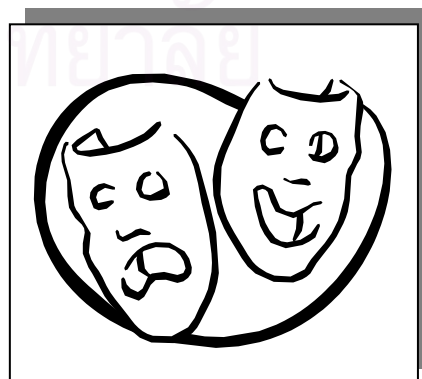
.....

.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

It is almost impossible to throw dirt on someone without getting a little on yourself.

-Abigail Van Buren



☺ จิตหมายของโน้ต ☺

พี่ศิราณีที่รัก ,

ผมมีปัญหากลุ่มใจเกี่ยวกับจมูกของตัวเองครับ คือว่าจมูกของผม
มันมีขนาดใหญ่มาก ทำให้ผมรู้สึกว่าเป็นคนที่มีใบหน้า
หน้าเกลียดที่สุด ถึงแม้ผมจะเคยไปทำศัลยกรรมจมูกกับศัลยแพทย์
หลายครั้งหลายหนแล้ว แต่มันก็ไม่ได้ช่วยทำให้หน้าตาของผมดูดีขึ้น
เลยแม้แต่หน่อย

ตอนนี้จมูกของผมก็เลยกลายเป็นจุดเด่น ทำให้ผมรู้สึกไม่มี
ความสุขเลยครับ ที่สำคัญก็คือ มันทำให้ทุกคนไม่กล้าเข้าใกล้ผม
ไม่อยากคบผมเป็นเพื่อน ผมก็เลยไม่มีเพื่อนสักคน

พี่ไม่ต้องแนะนำให้ผมไปพบจิตแพทย์หรอกนะครับ เพราะผมไป
พบมาแล้ว แต่จิตแพทย์กลับบอกผมว่า สิ่งต่าง ๆ ที่ผมรู้สึกนั้นมัน
เป็นผลมาจากสภาพจิตใจของผมเอง แต่ผมกลับคิดว่าสภาพจิตใจ
ของผมไม่ใช่ปัญหา แต่ตัวปัญหาก็คือ จมูกของผมต่างหาก

ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ ??????????

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จาก

โน้ตครับผม

กิจกรรมที่ 13

เรื่อง สุดแต่ใจจะไขว่คว้า

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของคำว่า ความสำเร็จ ได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้ตนเองได้ความสำเร็จนั้นมาได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ค้นหาความสำเร็จ

เนื้อหา

ความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล เช่น เศรษฐฐานะ ลักษณะของอาชีพการงาน ฯลฯ หรือองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ฯลฯ และความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคลก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น แต่การที่จะทำให้บุคคลอื่นมายอมรับตนเองได้นั้น บุคคลจะต้องมีสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยตีคูปายที่มีข้อความว่า ความสำเร็จ ลงบนกระดาน พร้อมทั้งถามนักเรียนในชั้นเรียนว่า ความสำเร็จ มีความหมายว่าอย่างไร
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จ เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถติดตามเนื้อหาของกิจกรรมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ตัวอย่างของคำถาม เช่น อะไรคือสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จ , บุคคลเช่นใดที่เราสามารถเรียกได้ว่าประสบความสำเร็จ

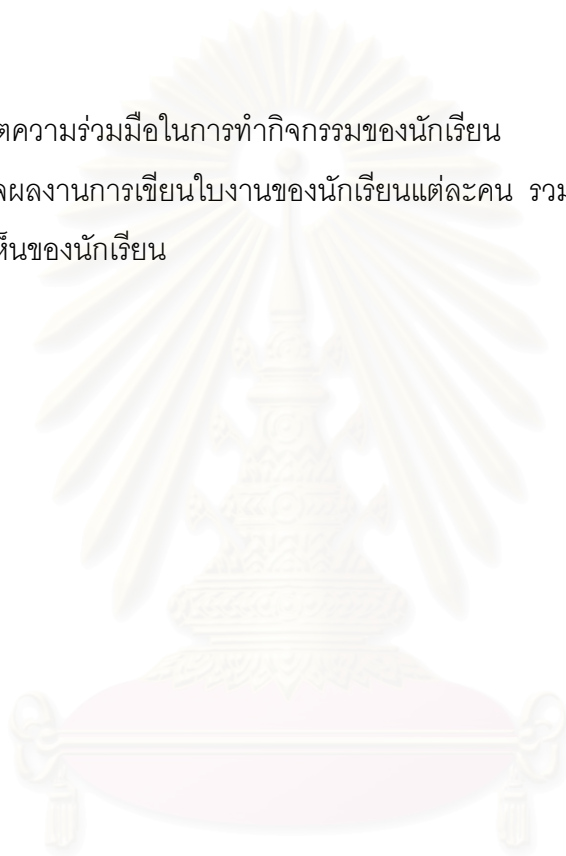
3. ผู้วิจัยแจกใบงาน ประวัตินักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ให้นักเรียน นักเรียนใช้เวลาอ่าน ประมาณ 5 นาที

4. จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ค้นหาความสำเร็จ ให้แก่นักเรียน โดยกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความหมายของคำว่า ความสำเร็จ ตามความคิดเห็นของตัวเองลงในใบงาน

5. เมื่อนักเรียนทุกคนเขียนคำตอบของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียน ออกมานำเสนองานของตนเองหน้าชั้นเรียน ก่อนหมดเวลาผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญอีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 13
เรื่อง สุดแต่ใจจะไขว่คว้า

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้ นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนคำตอบของตนเองลงในใบงาน โดย
ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. นักเรียนคิดว่า “ความสำเร็จ” หมายถึง.....

.....

2. อะไรคือสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของคุณ.....

.....

.....

3. บุคคลเช่นใดที่เราสามารถเรียกได้ว่าประสบความสำเร็จ.....

.....

.....

4. ความสำเร็จของนักเรียนคืออะไร และทำอย่างไรนักเรียนจึงจะสามารถได้ความสำเร็จ
นั้นมาได้.....

.....

.....

.....

Thomas Alva Edison

โทมัส เอลวา เอดิสัน



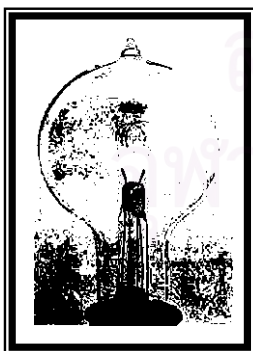
โทมัส เอลวา เอดิสัน “ยอดนักประดิษฐ์” ที่เริ่มประดิษฐ์สิ่งของเมื่อเขามีอายุได้เพียง 10 ขวบ สามารถสร้างเครื่องบันทึกเสียงได้แม้เขาจะเป็นคนหูหนวก และทำงานอย่างขยันขันแข็งค้นคว้าไม่หยุดหย่อน จนมีเวลานอนเพียง 4-5 ชั่วโมงเท่านั้น เขาได้รับการยกย่องให้เป็นนักประดิษฐ์และนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง ทั้งๆที่เขาไม่ได้เรียนหนังสือมากนัก แต่สามารถจะศึกษาหาความรู้ได้จากนอกโรงเรียนและทดลองค้นคว้าด้วยตัวเองจนมีชื่อเสียงโด่งดัง

โทมัส เอลวา เอดิสัน เกิดในปี ค.ศ. 1847 ที่มลรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา เมื่อเข้าโรงเรียนครูกล่าวว่า เขาไม่สามารถเรียนคณิตศาสตร์ได้ ดังนั้นหลังจากเรียนได้สามเดือน บิดามารดาก็ต้องเอาออกจากโรงเรียน แล้วมารดาที่เป็นผู้สอนแทน เธอสอนให้เขาอ่านและเขาก็สนใจอ่านหนังสือเกี่ยวกับเคมีตามที่เขาจะสามารถหาอ่านได้ พออายุได้ 12 ปี เขาได้ทำงานเป็นเด็กเดินข่าวของรถไฟ ขายนหนังสือพิมพ์และผลไม้ เอดิสันหูตึงเพราะถูกพนักงานรถไฟคนหนึ่งกระแทกที่หูอย่างแรง เมื่อเขาทำสารเคมีชนิดหนึ่งหกลงไปจนเกิดไฟลุกในห้องเก็บของ ซึ่งเอดิสันใช้เป็นห้องทำงาน และทำการทดลองวิทยาศาสตร์ แต่ตามที่เอดิสันแถลงด้วยตัวเองนั้น เขากลับกล่าวว่า “การที่หูเขาเกิดพิการก็เพราะมีพนักงานรถไฟคนหนึ่งได้ช่วยเหลือเขา โดยจับหูเขาดึงขึ้นมาบนรถไฟที่กำลังเคลื่อนที่ขณะที่เขาเลื่อนไถลงไปได้ที่ห้องรถ และจวนเจียนจะถูกล้อทับอยู่แล้ว” การที่เอดิสันกลายเป็นคนหูพิการมิได้ช่วยให้เขารอดชีวิตอยู่เท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยให้มีเครื่องบันทึกเสียงเกิดขึ้นอีกด้วย

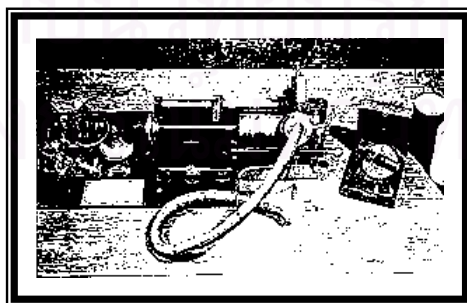
จากอุบัติเหตุทำให้เกิดไฟไหม้ครั้งนั้นทำให้เอดิสันถูกไล่ออกและตกงาน แต่ไม่มีสิ่งใดทำให้เขาท้อแท้ได้ นายสถานีประทับใจในความเฉลียวฉลาดและไหวพริบของเขามาก จึงได้สอนเรื่องการส่งโทรเลขให้ ดังนั้นเมื่อเขาอายุได้ 15 ปี ก็ได้งานเป็นคนส่งโทรเลข เขาได้ประดิษฐ์เครื่องท่อนแรงในการส่งข่าวโทรเลขในปี ค.ศ. 1889 ขณะอายุ 21 ปี และได้จดลิขสิทธิ์สิ่งประดิษฐ์ชิ้นแรกของเขา เอดิสันได้จดลิขสิทธิ์สิ่งประดิษฐ์ของเขามากกว่า 1,200 อย่าง

เขาได้ประดิษฐ์สิ่งสำคัญขึ้นหลายอย่างเกี่ยวกับกระแสไฟฟ้า ความจริงเขาเป็นคนที่มีความคิดที่จะปฏิบัติตามความคิดใหม่ๆ ได้ทุกอย่าง เราระลึกถึงเอ็ดสันในเรื่องแสงไฟฟ้า เพราะขณะนั้นยังไม่มีไฟฟ้าใช้ในการให้แสงสว่างในบ้านธรรมดาได้ เนื่องจากยังไม่มีหลอดไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพ ภายในบ้านยังต้องใช้เทียนหรือตะเกียงน้ำมัน และประมาณปี ค.ศ. 1850 จึงเริ่มใช้ก๊าซ ตอนต้นศตวรรษที่ 19 เซอร์ฮัมฟรีย์ เดวี ได้ประดิษฐ์ตะเกียงที่ทำให้เกิดแสงโดยผ่านกระแสไฟฟ้าไปยังแท่งคาร์บอน 2 แท่ง ทำให้เกิดแสงสว่างขึ้น แต่ก็ใช้ให้แสงสว่างบนท้องถนน เนื่องจากมีขนาดใหญ่และเทอะทะ ไม่เหมาะที่จะใช้ในบ้านเรือน ต่อมาในปี ค.ศ. 1878 นักวิทยาศาสตร์โจเซฟ สวอน มาจากเมืองชานเดอร์แลนด์ ได้ประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าขึ้นเป็นครั้งแรก เขาใช้แท่งคาร์บอนเล็กๆ ติดในกระเปาะแก้ว และทำให้แท่งคาร์บอนร้อนด้วยไฟฟ้า ทำให้เกิดแสงสว่างขึ้น คาร์บอนไม่เหมือนกับโลหะทั้งหลาย สามารถทำให้อ่อนพอที่จะให้ความสว่างโดยไม่หลอมละลาย แต่หลอดไฟฟ้าของ สวอนให้แสงสว่างน้อยเกินไป ไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เอ็ดสันซึ่งทำงานด้านเดียวกับสวอนในสหรัฐอเมริกา มองเห็นที่จะปรับปรุงสิ่งประดิษฐ์ของสวอนให้ดีขึ้นได้ ถ้าทำให้หลอดแก้วเป็นสุญญากาศ แท่งคาร์บอนหรือเส้นลวดก็จะเกิดแสงสว่างที่สว่างกว่าเก่า โดยที่ไม่ทำให้หลอดแก้วร้อนเกินไป ดังนั้นเอ็ดสันและโจเซฟ สวอน จึงได้ร่วมมือกันในเรื่องสิ่งประดิษฐ์ที่สำคัญนี้

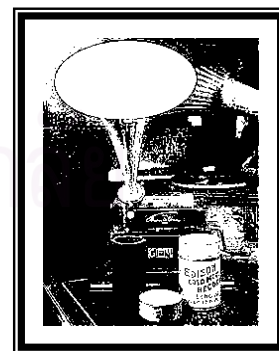
เอ็ดสันได้ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ กว่า 1,200 ชนิด ผลงานของเขา อาทิเช่น แสงไฟฟ้า หีบเสียง เครื่องบันทึกเสียง ฯลฯ เอ็ดสันทำงานอย่างขยันขันแข็ง ค่ำหนึ่งๆ เขานอนเพียง 4-5 ชั่วโมงเท่านั้น ในตอนปลายของชีวิตสุขภาพของเขาทรุดโทรมลงไปมาก และถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1931



หลอดไฟฟ้าในยุคแรกๆ โดยโทมัส เอลวา เอ็ดสัน โดยการใส่ไส้คาร์บอนบางๆ ใส่ลงไปในหลอดแก้ว



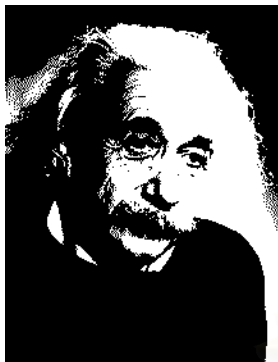
เครื่องอัดและกระจายเสียง สิ่งประดิษฐ์อีกชิ้นหนึ่งโดยโทมัส เอลวา เอ็ดสัน ในปี ค.ศ. 1877 แผ่นเสียงเป็นโลหะรูปทรงกระบอกที่เคลือบด้วยตะกั่ว



หีบเสียงที่ใช้กระบอกเสียง โดยโทมัส เอลวา เอ็ดสัน เมื่อปี ค.ศ. 1877

Albert Einstein

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์



ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ ในปี ค.ศ. 1921 อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ “บิดาแห่งวิชาวิทยาศาสตร์” เชื้อสายเยอรมัน ผู้ให้กำเนิดระเบิดปรมาณู และเจ้าของรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์และเป็นผู้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ ในวงการวิทยาศาสตร์ ในศตวรรษที่ 20 ไอน์สไตน์ เกิดที่เมืองอูล์ม ประเทศเยอรมันนี้ เมื่อวันที่ 14 มีนาคม ค.ศ. 1879 ปีต่อมาครอบครัวของเขาก็ได้ย้ายจากเมืองอูล์มไปเมืองมิวนิค ซึ่ง

ไอน์สไตน์อาศัยอยู่ที่นั่นจนถึงอายุ 15 ปี เขามีจิตใจรักในทางดนตรี และสามารถสไวโอลินได้ดีเมื่อมีอายุแค่ 6 ปี พอมีอายุ 12 ปี เขาก็สามารถเรียนรู้คณิตศาสตร์ได้ด้วยตัวเอง เมื่ออายุได้ 15 ปี ไอน์สไตน์ได้ย้ายตามครอบครัวจากมิวนิคไปที่มิลาโน ประเทศอิตาลี ด้วยความที่เขาเรียนทางด้านคณิตศาสตร์และฟิสิกส์เก่ง เขาจึงสอบเข้าเรียนที่ The Federal Institute of Technology ในซูริค ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ได้ ทั้งที่ตกวิชาภาษาศาสตร์ สัตวศาสตร์ และพฤกษศาสตร์ หลังจากจบการศึกษาในปี 1900 ไอน์สไตน์ก็ทำงานเป็นครูสอนทางไปรษณีย์อยู่ 2 ปี จึงได้งานทำเป็นผู้เชี่ยวชาญทางเทคโนโลยี ในสถาบันแห่งหนึ่งในกรุงเบอร์ลิน ไอน์สไตน์ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ ในปี 1921 และได้รับเชิญไปปาฐกถาตามประเทศต่างๆ ในปี 1933 ขณะที่เขาอยู่ในสหรัฐเป็นช่วงที่ฮิตเลอร์เรืองอำนาจ และทำการกวาดล้างชาวยิว ไอน์สไตน์ซึ่งมีเชื้อสายยิวจึงถูกปลดออกจากการเป็นพลเมืองชาวเยอรมัน เขาจึงตกลงใจจะอยู่ในสหรัฐ โดยทำงานอยู่ที่สถาบันการศึกษาปริinceton นิวเจอร์ซี และได้รับสัญชาติอเมริกันในปี 1941 ไอน์สไตน์ได้รับการยกย่องอย่างสูงก็ด้วยเหตุที่เขาให้ทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นทฤษฎีโดยเฉพาะสำหรับปฏิบัติกับวิชาเคลื่อนที่ของไฟฟ้า และทฤษฎีวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้เขายังได้ชื่อว่าเป็นผู้มีผลงานสำคัญอันเป็นผลประโยชน์ต่อทฤษฎีควอนตัม และทฤษฎีทั่วไปที่เกี่ยวกับความโน้มถ่วง เขาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ในวงการวิทยาศาสตร์ แม้กระทั่งความนึกคิดในสมัยโคเปอร์นิคัส(นักดาราศาสตร์ชาวโปแลนด์) ก็ได้ถูกไอน์สไตน์หักล้างหลายประการ ทรายชีวิตของไอน์สไตน์ เขาได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่วงการวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันไว้อย่างมากมาย ไอน์สไตน์ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 1955

กิจกรรมที่ 14

เรื่อง ค้นหาความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกปัจจัยของ ความสำเร็จ ได้
2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความสำเร็จ ได้อย่างเหมาะสม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ค้นหาความสำเร็จ
2. ใบงานเรื่อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอายุ...??

เนื้อหา

ความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล เช่น เศรษฐฐานะ ลักษณะของอาชีพการงาน ฯลฯ หรือองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ฯลฯ และความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคลก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น แต่การที่จะทำให้บุคคลอื่นมายอมรับตนเองได้นั้น บุคคลจะต้องมีสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน รวม 5 กลุ่ม พร้อมทั้งตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอายุ...?? ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนอ่านเนื้อหาที่แจกให้ประมาณ 5 นาที เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาบางส่วนของกิจกรรมเรื่อง สุดแต่ใจจะไขว่คว้า ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว ผู้วิจัยพูดคุยซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอายุ...??

3. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ค้นหาความสำเร็จ ให้แก่นักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำแบบฝึกหัดที่แจกให้ และเมื่อนักเรียนทุกคนเขียนคำตอบของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองานของตนเองหน้าชั้นเรียน ก่อนหมดเวลาผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญอีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอายุ...??

มี บุคคลจำนวนไม่น้อยใช้เวลากว่า 40 ชั่วโมง ในแต่ละสัปดาห์อยู่กับงาน ซึ่งเขาเหล่านั้นคิดว่าตนเองนั้นแก่เกินไปหรือเด็กเกินไป เกินกว่าที่จะลาออกหางานอื่น หรือเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ หลายคนไม่ได้ทำงานที่ตนเองชอบ เพราะความกลัว วิตกกังวล นี่คือตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในสาขาอาชีพต่างๆ มีดังนี้

0 เฮอร์รี่ ฟอร์ด มหาเศรษฐีอันดับต้นๆ ของสหรัฐอเมริกา เคยเป็นช่างเครื่องยนต์ที่ต่ำต้อยมาก่อน และเรียนไม่สำเร็จในระดับชั้นประถมศึกษา จนกระทั่งเขาอายุได้ 40 ปี จึงประสบความสำเร็จในสิ่งที่ชอบและทำขาย

0 เรย์ ครี๊ด เริ่มต้นชีวิตจากการเป็นพนักงานขายที่มีรายได้น้อยมาก่อน จนกระทั่งเขามีอายุได้ 50 ปี จึงได้สร้างบริษัทแมคโดนัลด์ ที่มีชื่อเสียงกระจายอยู่ทั่วโลกแม้แต่ประเทศไทย ซึ่งจะเห็นได้ตามแหล่งชุมชนหรือย่านการค้าที่สำคัญๆ

0 ผู้พันแซนเดอร์ เริ่มเปิดกิจการร้านค้าไก่ทอดเคนตั๊กกี้ โดยเริ่มดำเนินการเมื่อเขาอายุได้ 60 ปี

0 โรนัลด์ เรแกน ได้เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา เมื่ออายุ 70 ปี

0 โจ จิราร์ด ยอดนักขายรถยนต์และรถบรรทุกหมายเลขหนึ่งของโลก เริ่มชีวิตการเป็นนักขายเมื่ออายุได้ 36 ปี เคยถูกไล่ออกจากงานต่างๆ ประมาณ 40 แห่ง เคยเป็นทหารประจำการกองทัพบกของสหรัฐฯ ได้เพียง 97 วัน เคยขึ้นศาลในฐานะจำเลย 2 ครั้ง ใน 35 ปีที่ผ่านมาเขาเป็นผู้แพ้ที่ยิ่งใหญ่มาตลอด แต่ยอดขายปลีกรถยนต์ส่วนตัวสูงติดต่อกันหลายปี ได้ถูกบันทึกลงในหนังสือ Guinness Book of World Records ตั้งแต่ปี พ.ศ.2520

0 โจ้ แกลโคโลโฟ เป็นนักขายประกันชีวิตชาวอเมริกัน กำพร้าแม่ เมื่ออายุ 12 ปี ถัดมาไม่กี่ปีพ่อก็จากไปอีกคนด้วยโรคหัวใจ แต่เขาก็ยังเรียนจบปริญญาตรี ด้วยทุนจากมรดกของพ่อ เคยเป็นนักเบสบอลอาชีพ เป็นครูสอนคณิตศาสตร์ และหันมาประกอบอาชีพประกันชีวิตเพราะภาวะทางครอบครัว โจ้สามารถผลิตผลงานทุนประกันในปี พ.ศ.2519 ด้วยตัวเลข 1,000 ล้านเหรียญสหรัฐฯ หรือราว 27,000 ล้านบาท ซึ่งมากกว่าบริษัทประกันชีวิต 12 บริษัทในประเทศไทยรวมกัน เขาได้ทำลายสถิตินักขายมือทองของแฟรงค์ เบ็ตเจอร์โดยสิ้นเชิง

0 สำหรับผู้ที่มีอายุไม่ถึง 30 ปี ดังเช่น สตีฟ จอบส์ เป็นชายหนุ่มที่ก่อตั้งบริษัทแอปเปิลคอมพิวเตอร์ และเค็บเมจแพทช์คอลลส์ เขามีอายุเพียง 20 ปีกว่า เมื่อเขาเริ่มต้นกิจการ

นักธุรกิจและผู้ประกอบการของเมืองไทยหลายชีวิตที่เริ่มต้นจากศูนย์ คือเริ่มจากการไม่มีหลักทรัพย์อะไรมากมาย ปัจจุบันมีกิจการต่างๆ มีมูลค่านับหมื่นๆ ล้านบาท

ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นนั้น คงจะพอให้คำตอบเราได้ว่าความสำเร็จของคนเรานั้นมิได้อยู่ที่อายุว่าจะต้องเริ่มต้นเมื่อไร แต่อยู่ที่ว่าถ้าท่านคิดและปรารถนาถึงความสำเร็จ ท่านสามารถเริ่มต้นได้ทันที...



ใบงานกิจกรรมที่ 14
เรื่อง ค้นหาความสำเร็จ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

กลุ่ม.....

☺ คำชี้แจง ขอให้ นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนคำตอบของตนเองลงในใบงาน โดย
ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. ปัจจัยที่สำคัญของความสำเร็จได้แก่อะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคคลหนึ่งชีวิตมีความสุขแต่ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ไม่เคยประสบความสำเร็จเลย กับอีก
บุคคลหนึ่งซึ่งประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาลงมือทำทุกอย่าง แต่ทว่าชีวิตของเขากลับ
ไม่เคยมีความสุขเลย ถ้าหากเลือกได้ - นักเรียนจะเลือกเป็นบุคคลประเภทใด เพราะ
เหตุใด จงให้เหตุผลประกอบ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. **ความสำเร็จ** กับ **ความสุข** มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ / อย่างไร ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. **ความสำเร็จ** กับ **ความสุข** มีความเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ / อย่างไร **ขอให้**
นักเรียนช่วยกันอภิปราย ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. **ขอให้**นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่นักเรียนรู้จัก **ซึ่ง**ประสบความสำเร็จในด้านใดก็ได้
(การเรียน , การงาน – อาชีพ , ฯลฯ) **และ**เขาคนนั้นสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคล
อื่นได้ ?

.....
.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 15

เรื่อง ผิดเป็นครู

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์กรณีตัวอย่างได้
2. นักเรียนสามารถบอกเล่าเหตุการณ์ที่ตนเคยทำผิดพลาดแล้วให้อภัยตนเองได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ผิดเป็นครู
2. กรณีตัวอย่าง หนึ่ง

เนื้อหา

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องรู้สึกสูญเสีย สิ้นหวัง เสียใจ หรือหมดกำลังใจ โดยเป็นผลมาจากการกระทำของตัวเอง เราไม่ควรที่จะลงโทษตัวเอง ด้วยการซ้ำเติมหรือประชดขี้วิต ด้วยการทำร้ายตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ซ้ำอีก แต่เราควรเรียนรู้ที่จะให้อภัยตนเอง เนื่องจากทุกคนมีโอกาสที่จะทำผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้าหากเรายอมรับความจริง และเรียนรู้ที่จะแก้ไขและเริ่มต้นใหม่ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักจะรู้จักให้อภัยตนเองเสมอ เมื่อเกิดการผิดพลาดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ดังนั้น การช่วยทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงการให้อภัยข้อผิดพลาดของตนเอง จึงเป็นการช่วยทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเองและมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างของ หนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีจากความเชื่อที่ผิดของตัวเอง

2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ผิดเป็นครู ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้เวลานักเรียนในการทำแบบฝึกหัดประมาณ 15 นาที

3. เมื่อนักเรียนทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ประมาณ 10 คนออกมานำเสนอผลงานของตัวเองหน้าชั้นเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียน ช่วยกันอภิปรายเนื้อหาเรื่อง ผิดเป็นครูจากกรณีตัวอย่างและจากกรณีของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร โดยผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญของเนื้อหาอีกครั้งก่อนหมดเวลาว่า การรู้จักให้อภัยตนเอง แม้เพียง เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเป็นการทำให้เรารู้จักให้อภัยผู้อื่นได้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 15
เรื่อง ผิดเป็นครู

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามประกอบเนื้อหาโดยเขียนคำตอบของตนเองลงในใบงาน

หนึ่งเป็นชายหนุ่มวัยยี่สิบปลาย ๆ ดูผิวเผินเขาก็เป็นเพียงผู้ชายธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น หากแต่มีบางอย่างในชีวิตของเขาที่ทำให้เขามีมุมมองชีวิตที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ...หนึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี !!!

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว ถือเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ของหนึ่งที่เชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการเพียงครั้งเดียวคงจะไม่สามารถทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ แต่เมื่อผลการตรวจเลือดได้รับการยืนยันจากหมอว่าเขาติดเชื้อเอชไอวีหนึ่งก็ต้องทำใจยอมรับความจริง ทั้ง ๆ ที่เขาแทบไม่อยากจะเชื่อตัวเองด้วยซ้ำ

ครั้งแรกที่แม่ของหนึ่งรู้เรื่อง แม่ไม่ได้พูดอะไร แต่หนึ่งเห็นแม่ร้องไห้ หนึ่งเองก็อยากจะบอกแม่ว่า หนึ่งก็เสียใจไม่แพ้แม่เหมือนกัน ช่วงนั้นหนึ่งกินไม่ได้ นอนไม่หลับ งานที่ทำอยู่ก็ต้องลาออก เพราะกลัวว่าคนอื่นจะรู้ว่าหนึ่งเป็นเอชไอวี หนึ่งกลัวว่าเขาจะรังเกียจ เพราะสมัยนั้นเอชไอวีเป็นโรคที่หลายคนยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนั้นคนที่ติดเชื้อจึงไม่ต่างอะไรจากสภาพตายทั้งเป็น หนังสือพิมพ์หลายฉบับลงข่าวผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางคนเกิดความโกรธแค้นสังคมจึงทำร้ายคนอื่น โดยการเที่ยวเอาเข็มฉีดยาไปไล่แทงคนนั้นคนนี้ หนึ่งมองดูเหตุการณ์ด้วยความรู้สึกหดหู่ใจ แต่ก็ไม่เคยคิดที่จะไปทำอย่างนั้น เพราะสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับหนึ่งนั้น หนึ่งทำตัวเอง !!!!

หนึ่งร่างกายซูบผอมลงเรื่อย ๆ มีเพียงแม่เท่านั้นที่คอยเฝ้าดูแลเอาใจใส่ ป้อนข้าวป้อนน้ำ โดยไม่รู้สึกรังเกียจหนึ่งเลยแม่แต่น้อย แม่พาหนึ่งไปหาหมอ เพื่อรักษาอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น รวมถึงพาไปวัดเพื่อทำสมาธิ นานวันเข้าหนึ่งเริ่มกลับมามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้คงจะเป็นผลมาจากการดูแลตัวเองตามคำแนะนำของหมอและสภาพจิตใจที่ดีขึ้น

ปัจจุบัน หนึ่งเป็นวิทยากรอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่คอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเอชไอวีแก่คนทั่วไปในสังคม หนึ่งมีความสุขกับชีวิตและคิดว่าคงไม่คิดเสียดายชีวิตแม้จะต้องตายไป เพราะชีวิตนี้หนึ่งได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างเต็มกำลังความสามารถที่มีอยู่ ขอขอบคุณ แม่ ที่ให้ชีวิตใหม่แก่หนึ่งอีกครั้ง .—

1. หนึ่งมีวิธีการให้อภัยตัวเองอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. การรู้จักให้อภัยตนเองเมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้นมีประโยชน์อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ขอให้นักเรียนเขียนเล่าเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียน และนักเรียนสามารถให้อภัยตัวเองได้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 16

เรื่อง เชื่อฉันนะ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถแสดงความไว้วางใจผู้อื่นได้
2. นักเรียนสามารถแสดงความเป็นผู้นำที่ดีออกมาได้

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง เชื่อฉันนะ
2. ผ้าสำหรับปิดตาหรือผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ที่สามารถใช้ปิดตาได้
3. กระป๋องเปล่าสำหรับบรรจุน้ำ

เนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลมาจากการที่บุคคลสามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ แสดงความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น ฟังตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับและได้รับผลย้อนกลับจากบุคคลภายนอกที่มีความสำคัญ ได้รับความเอาใจใส่ เป็นที่ชื่นชมของสังคม และเมื่อคนหลายคนต้องมาทำงานร่วมกัน การรู้จักไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะความไว้วางใจเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับความเชื่อมั่นที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกันเป็นคู่กัน
2. ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งในแต่ละคู่ ปิดตาโดยใช้ผ้าสำหรับปิดตาหรือผ้าเช็ดหน้า ส่วนนักเรียนอีกคนหนึ่งไม่ต้องทำอะไร เพราะจะเป็นคนนำทาง

3. ให้นักเรียนที่เป็นคนนำทางนำคู่ของตนซึ่งถูกปิดตาอยู่ไปที่จุดเริ่มต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ตีเส้นขนานเอาไว้ โดยมีความกว้างประมาณครึ่ง เมตร รวมระยะทางประมาณ 4 - 5 เมตร และในระหว่างทางที่จะเดิน ผู้วิจัยได้เอากระป๋องน้ำซึ่งบรรจุน้ำไว้เต็มกระป๋องวางห่างกันเป็นระยะ ๆ

4. ให้นักเรียนคนที่ปิดตาถอดรองเท้า จากนั้นให้เดินไปตามทางที่ผู้วิจัยตีเส้นไว้ โดยไม่ให้มีคนหนึ่งจูง แต่ให้บอกได้ว่าจะเดินไปทางไหน จึงจะไม่เดินออกนอกเส้นทางหรือเดินไปเตะกระป๋องน้ำหกเลอะเทอะ

5. เมื่อนักเรียนคนที่ถูกปิดตาคนแรกเดินไปจนถึงปลายทางหรือนักเรียนคนดังกล่าวเดินไปเตะกระป๋องน้ำหกเลอะเทอะ ให้นักเรียนผู้นำทางปิดตาและให้นักเรียนคนที่ปิดตาเป็นผู้นำทางผลัดกันทำเหมือนตอนแรก ทำอย่างนี้จนครบทุกคน

6. หลังจากนั้นให้ทุกคนเขียนเล่าเหตุการณ์และแสดงความรู้สึก ขณะที่ถูกปิดตาและเมื่อเปิดตาเพื่อบอกทางให้ผู้อื่นลงในใบงานที่ผู้วิจัยแจกให้ ก่อนหมดเวลาผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของการทำกิจกรรมในครั้งนี้อีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 16
เรื่อง เชื้อฉันทนะ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเขียนเล่าเหตุการณ์และแสดงความรู้สึก ขณะที่ถูกปิดตาและเมื่อเปิดตาเพื่อบอกทางให้แก่ผู้อื่น โดยตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เหตุการณ์และความรู้สึก ขณะที่ถูกปิดตา ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. เหตุการณ์และความรู้สึก เมื่อเปิดตาเพื่อบอกทางให้แก่ผู้อื่น ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเป็นผู้นำทางกับการเป็นผู้ปฏิบัติตาม ภาระใดที่นักเรียนคิดว่ายากที่สุด ?

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 17

เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานกลุ่มได้
2. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

เนื้อหา

การแข่งขันเกมกีฬาจะมีทั้งผู้แพ้และผู้ชนะ และถ้าหากเลือกได้ก็ไม่มีใครที่อยากจะเป็นผู้แพ้ ขณะที่สภาพความเป็นจริงในชีวิตของคนเราก็มักจะมีเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อมีผู้ชนะก็ต้องมีผู้ที่แพ้อยู่เสมอ และเมื่อบุคคลจะต้องเข้ามาทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่ม สิ่งที่จะช่วยให้ทีมหรือกลุ่มสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความรับผิดชอบส่วนบุคคลแล้วก็จำเป็นจะต้องอาศัยการเอาใจใส่ดูแลกันของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ทีมหรือกลุ่มมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจึงถือเป็นภาระหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันแก้ไขและร่วมกันรับผิดชอบ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจึงถือเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน และการช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกร่วมกับกลุ่มโดยอาศัยพื้นฐานการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มร่วมกัน จึงเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน พร้อมทั้งตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนว่า การทำงานกลุ่มมีประโยชน์อย่างไร และนักเรียนเคยประสบปัญหาอะไรบ้างจากการที่เคยได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนหลาย ๆ คน ซึ่งมีผลทำให้งาน

กลุ่มที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือทำให้งานล่าช้าไม่เสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ฯลฯ ถ้านักเรียนยังไม่สามารถบอกได้หรือยังมองเห็นลักษณะของปัญหาไม่ชัดเจนเท่าที่ควร ผู้วิจัยยกกรณีตัวอย่างประกอบ เช่น ในการทำงานโครงงานวิทยาศาสตร์ มีเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มไม่สามารถทำงานที่เขาได้รับมอบหมายจากกลุ่มได้สำเร็จ แม้ว่าเขาจะพยายามใช้ความสามารถอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม ทำอย่างไรจึงจะทำให้กลุ่มไม่ได้รับความเสียหาย

2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ให้นักเรียนช่วยกันเสนอปัญหาที่ตัวเองเคยประสบ พร้อมทั้งบอกแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

3. เมื่อนักเรียนทุกกลุ่มทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขอให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตัวเองหน้าชั้นเรียน และผู้วิจัยกล่าวสรุปเนื้อหาอีกครั้งก่อนหมดเวลา

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 17
เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

กลุ่ม.....

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนช่วยกันเสนอปัญหาในการทำงานกลุ่มที่ตัวเองเคยประสบ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในแก้ไขปัญหาดังกล่าว

1. อะไรคือปัญหาที่เกิดขึ้น (ใคร, ทำอะไร, ที่ไหน, อย่างไร และทำไม) ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นคือ ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ผลที่ได้รับคือ ?

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 18

เรื่อง ตาบอดคำซ้ำ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

เวลา

- 1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ตาบอดคำซ้ำ
2. รูปปั้นตุ๊กตา

เนื้อหา

ตามปกติคนทั่วไปมักจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับบางสิ่งจากมุมมองที่ต่างกันไป และมักจะเข้าใจหรือเข้าใจตัวเองว่าความคิดของตนเองถูกต้องในขณะที่ความคิดของคนอื่นผิด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เองที่นำมาซึ่งความขัดแย้งและการต่อสู้กันเพื่อเอาชนะ จนกลายเป็นเรื่องปกติของโลกใบนี้ อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่สามารถแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง จนทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้น การฝึกให้นักเรียนได้รู้จักแก้ไขความขัดแย้งจะเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ตาบอดคำซ้ำ ให้นักเรียนอ่าน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ เช่น นักเรียนคิดว่ากรณีที่

ชายตาบอดทั้งสามคนให้ข้อมูลที่ไม่ตรงกัน จะทำให้เกิดอะไรขึ้น และตอนจบของเรื่องน่าจะเป็นอย่างไร

2. ผู้วิจัยวางรูปปั้นตุ๊กตาไว้บนโต๊ะหน้าชั้นเรียน จากนั้นขอให้อาสาสมัคร 4 คน ออกมา ยืนดูรูปปั้นตุ๊กตาดังกล่าว โดยแต่ละคนจะต้องยืนอยู่คนละทิศกัน (หน้า, หลัง, ซ้าย, ขวา)

3. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครทีละคนว่า มองเห็นอะไรบ้างจากรูปปั้นตุ๊กตา โดยให้พูดอธิบายลักษณะของรูปปั้นตุ๊กตาที่ตนเองมองเห็นในขณะนั้น (ผลที่ได้คือ คำตอบของนักเรียนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน แม้ว่าทั้ง 4 คนจะมองดูตุ๊กตาตัวเดียวกันก็ตาม)

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครกลับเข้าที่เดิมของตน จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนว่า ทำไมคำตอบของเพื่อนทั้ง 4 คนจึงเป็นเช่นนั้น เหตุการณ์นี้เหมือนกับกรณีเรื่องตาบอดคลำช้างที่ได้อ่านหรือไม่ และคำตอบของเพื่อนคนไหนถูกต้องมากที่สุด

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งการแสดงความรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 18
เรื่อง ตาบอดคำซ่าง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. /

☺ คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนเองลงในใบงาน

1. จากเรื่อง ตาบอดคำซ่าง เพราะเหตุใดชายตาบอดทั้ง 3 คนจึงมีความเชื่อหรือความคิดเห็นไม่ตรงกัน ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกันได้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากเรื่อง ตาบอดคำซ่าง นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 19

เรื่อง โลกสวยด้วยมือเรา

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถแสดงความสามารถหรือความถนัดของตนเองออกมาได้
2. นักเรียนมีประสบการณ์ในการทำงานกลุ่มเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง โลกสวยด้วยมือเรา

เนื้อหา

ผลงานและการประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถ โดยมีการแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ ใช้ความละเอียดรอบคอบและติดตามผลงานของกลุ่มนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ต่อไป และเป็นพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติที่นักเรียนได้รับการเลือกตั้งให้เข้าปฏิบัติหน้าที่ในฐานะสมาชิกสภานักเรียน โดยให้นักเรียนประชุมกันเพื่อแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล ซึ่งต้องร่วมกันปฏิบัติภารกิจของสภานักเรียนที่กำหนดให้
3. เมื่อนักเรียนในแต่ละกลุ่มทำแบบฝึกหัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ประธานสภานักเรียนของแต่ละกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติงานให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง

4. ผู้วิจัยอธิบายสรุปถึงประโยชน์และความสำคัญของการทำงานกลุ่มและการทำงาน
เพื่อส่วนรวม

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนในแต่ละกลุ่ม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 19
เรื่อง สถานักเรียน

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. /

กลุ่ม.....

☺ คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์สมมติดังต่อไปนี้

ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2545 กลุ่มของนักเรียนได้รับการเลือกตั้งให้ปฏิบัติภารกิจในฐานะสมาชิกสถานักเรียน ขอให้นักเรียนประชุมกันเพื่อปฏิบัติภารกิจของสถานักเรียนในการวางแผนการรณรงค์การแยกขยะภายในบริเวณโรงเรียนเพื่อนำมารีไซเคิล ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ตั้งชื่อโครงการการแยกขยะภายในบริเวณโรงเรียนเพื่อนำมารีไซเคิล.....

.....

2. วิธีการรณรงค์ให้เพื่อนช่วยกันแยกขยะภายในบริเวณโรงเรียนเพื่อนำมารีไซเคิล คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในการรณรงค์การแยกขยะภายในบริเวณโรงเรียน เพื่อนำมารีไซเคิล คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. เสนอแนะวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาดว่าจะเกิดขึ้นในการรณรงค์การแยกขยะภายในบริเวณโรงเรียนเพื่อนำมารีไซเคิล คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. วิธีการประเมินความสำเร็จของโครงการ คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

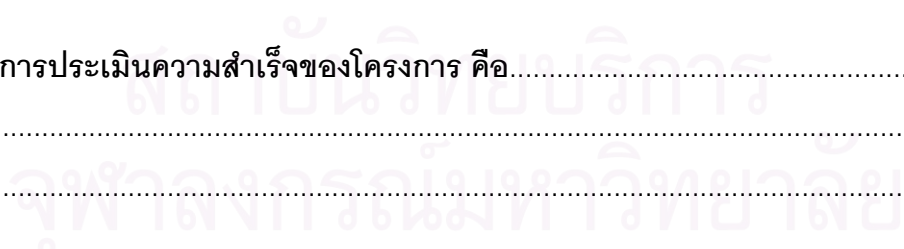
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 20 เรื่อง รักษ์โลก

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์โลก ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างเหมาะสม
2. นักเรียนมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

เวลา

1 คาบ (30 นาที)

อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง รักษ์โลก

เนื้อหา

ผลงานและการประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถ โดยมีการแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ ใช้ความละเอียดรอบคอบและติดตามผลงานของกลุ่มนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ต่อไป และเป็นพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลด้วย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันว่ามีความคิดเห็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง รักษ์โลกให้นักเรียน โดยกำหนดให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นผู้นำประเทศต่าง ๆ ตามความพอใจ ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในการทำแบบฝึกหัดประมาณ 10 นาที จากนั้นสุ่มนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครประมาณ 5 คนออกมาทำการพูดคุยกันเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นในหัวข้อที่ว่า *โลกที่เราต้องการ* ภายใต้กรอบคำถามที่ปรากฏอยู่ในใบงาน

ระหว่างนี้นักเรียนที่เป็นผู้ฟังสามารถทำการซักถามข้อสงสัยได้ โดยที่ผู้วิจัยคอยให้การชี้แนะเพิ่มเติมในกรณีที่คำตอบของนักเรียนยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร

3. เมื่อจบการอภิปราย (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที) ผู้วิจัยอธิบายสรุปถึงประโยชน์และความสำคัญของการรับผิดชอบต่อโลกที่เราอาศัยอยู่ โดยถือเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องรู้จักช่วยกันแก้ไขปัญหาหรือทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนใบงานของนักเรียนในแต่ละคน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานกิจกรรมที่ 20
เรื่อง รักษ์โลก

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. /

กลุ่ม.....

☺ คำชี้แจง ขอให้เรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วเขียนแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนเองลงในใบงาน

⚙️ ฉันเป็นผู้นำของประเทศ..... ⚙️

1. ในมุมมองของฉันโลกที่น่าอยู่ คือ :

.....
.....
.....

2. โลกที่น่าอยู่ควรจะต้องเติมไปด้วยสิ่งต่อไปนี้ :

.....
.....
.....

3. โลกที่น่าอยู่ *ไม่ควร* จะมีสิ่งต่อไปนี้ (หรือมีอยู่เพียงน้อยนิด) :

.....
.....
.....

4. ทุกคนควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้โลกนี้น่าอยู่ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. เรื่องเร่งด่วนที่จะต้องได้รับการแก้ไขโดยเร็วในปัจจุบัน คือ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ถ้าฉันเป็น ผู้นำของโลก สิ่งที่จะฉันจะทำ คือ :

.....

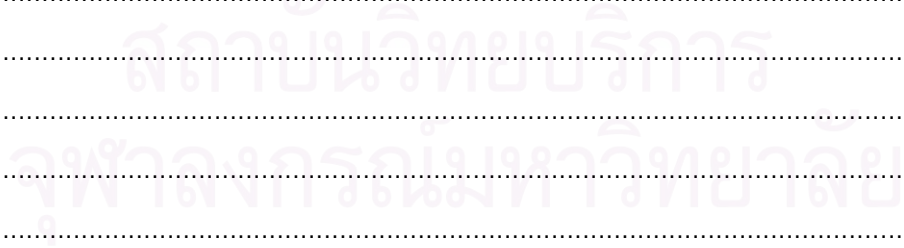
.....

.....

.....

.....

.....



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวรัชณี สุวะมาตย์ เกิดวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2520 ณ จังหวัดอำนาจเจริญ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาการสอนวิชาเฉพาะ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2542 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2543



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย