



วิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

THE EFFECT OF RECREATION PROGRAM
ON SELF-ESTEEM OF ADOLESCENCES

นางสาวอักษรพรธน์ ดำเด่น

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2552



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (นันทนาการ)

ปริญญา

นันทนาการ

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

The Effect of Recreation Program on Self-esteem of Adolescences

นามผู้วิจัย นางสาวอักษราพรพรรณ คำเด่น

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์กุลยา ตันติผลาชีวะ, ค.ศ.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

The Effect of Recreation Program on Self-esteem of Adolescences

โดย

นางสาวอักษราพรรณ คำเด่น

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ)

พ.ศ. 2552

อักษรพรรณันต์ คำเด่น 2552: ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของวัยรุ่น ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ) สาขาวิชานันทนาการ
ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D. 168 หน้า

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยี
บริหารธุรกิจสมุทรปราการ อายุระหว่าง 15-17 ปีจำนวน 60 คนซึ่งได้มาโดยวิธีการเรียงคะแนน
และนำมาจับคู่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ 1) โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ได้ผ่านการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และ 2) แบบสอบถามประเมิน
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องในช่วง 0.8 – 1.0 และ
ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟา โดยวิธี Cronbach เท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้
โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
และ t-test ทดสอบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า:- 1) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่ม
ทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Aksaraphat Damden 2009: The Effect of Recreation Program on Self-esteem of Adolescents. Master of Science (Recreation), Major Field: Recreation, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suvimol Tangsujjapoj, Ph.D. 168 pages.

The purposes of this quasi - experimental research was to assess effects of recreation program on self-esteem. Subjects were 60 adolescences (15-17 years old) who studied in Samutprakarn Institute of Commerce and Technology School. They were selected by Match-paired sampling.

Research instruments were:- 1) a self-designed recreation program for developing self-esteem which the face validity was approved by 5 leisure experts, and 2) a self-administered questionnaire to assess self-esteem. The index of congruence of questionnaire was in the range of 0.8 – 1.0, as well as the Alpha efficient reliability by cronbach method was 0.81. Data were analyzed by using computer program package to compute frequencies, percentage, mean, standard deviation and t-test for testing the differences before and after experiment in 8 weeks.

Findings were found that:- 1) after experiment, the overall self-esteem of the experiment group had better than before experiment at .05; and 2) the experiment group had better self-esteem than the control group at the statistical level of .05.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิมล ตั้งสัจพจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษดา ดันติผลาชีวะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งท่านกรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่างๆ ในการวิจัย พิจารณาตรวจแก้ไข ปรับปรุง รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือตรวจทานแก้ไข พร้อมข้อเสนอแนะต่อเครื่องมือให้เกิดความสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ อาจารย์ศรัณยา แสงหิรัญ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ ที่ให้โอกาสด้านการงานและให้ความร่วมมืออนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ “แม่” นางลาก คำเด่น ที่ทำหน้าที่ของความเป็นแม่ได้ดีที่สุดในโลก “พ่อ” นายประดิษฐ์ คำเด่น พี่สาวทั้ง 3 คน นางจรรยา เพชรรัตน์และครอบครัว นางสาวดา คำสด นางปราณี คำเด่น ที่ให้ทุนทรัพย์และกระตุ้นเตือนให้ทำหน้าที่ของลูกอย่างสม่ำเสมอ

ขอขอบคุณ นางสาวกมลทิพย์ กาลพันธ์ นางสาวกัลพฤกษ์ พลศรี อาจารย์ธีราภรณ์ มาพลา นายเชาวรัตน์ ยิ้มประเสริฐ นายสุเมษฐ์ หนกหลังที่มอบมิตรภาพอันงดงาม ช่วยให้มีชีวิตช่วงทำวิทยานิพนธ์ราบรื่น และนายสุดรัก ชูภิรมย์ ผู้ที่ให้กำลังใจได้ทุกสถานการณ์แม้ผู้วิจัยจะมีสภาพอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม

ท้ายที่สุดนี้คุณค่า ประโยชน์ ความดีทั้งหลาย อันได้เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แด่ทุกท่านที่มีพระคุณทั้งที่กล่าวถึงและไม่ได้กล่าวถึง ณ ที่นี้ พระคุณนี้ไม่ใช่แค่ทำให้ผู้ทำวิจัยเป็นมหาบัณฑิตและได้ปริญญาบัตรเท่านั้น แต่ทำให้ผู้วิจัยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อดทน มองโลกในแง่ดี เข้าใจสัจธรรมการใช้ชีวิตได้ดีขึ้น และที่สำคัญกำลังใจนั้นทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ด้วยดี

อักษราพรรณ คำเด่น

มีนาคม 2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(3)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	7
การตรวจเอกสาร	9
อุปกรณ์และวิธีการ	78
อุปกรณ์	78
วิธีการ	82
ผลและวิจารณ์	86
ผล	86
วิจารณ์	96
สรุปและข้อเสนอแนะ	100
สรุป	100
ข้อเสนอแนะ	103
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	105
ภาคผนวก	113
ภาคผนวก ก แบบประเมินงานวิจัย	114
ภาคผนวก ข โปรแกรมบันทึกการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น	118
ภาคผนวก ค หนังสือขอความร่วมมือ	161
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ	163
ภาคผนวก จ ตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง	165
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	168

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม	80
2	สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	87
3	แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ของกลุ่มทดลอง	88
4	แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นของกลุ่ม ทดลอง	89
5	แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของกลุ่มทดลอง	90
6	แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ของกลุ่มควบคุม	91
7	แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นของกลุ่ม ควบคุม	92
8	แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของกลุ่มควบคุม	93
9	แสดงผลประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองใน กลุ่มควบคุม	94
10	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมี ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีวก่อนการทดลอง	95
11	ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่ม ทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีวกกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม	95
12	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองดีวกกลุ่มควบคุม	96

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงถึงกลยุทธ์ในกระบวนการวางแผน	23
2 วงล้อในการวางแผน	25
3 กระบวนการวางแผนในโปรแกรมন্নทนการแบบดั้งเดิม	26
4 แสดงถึงการวางแผนนันทนาการ	27
5 แสดงถึงรูปแบบของโปรแกรมন্নทนการที่เฉพาะเจาะจง	28
6 ขั้นตอนการวางแผนโปรแกรมন্নทนการในชุมชน	29
7 แสดงถึงกระบวนการวางแผนอย่างต่อเนื่องในการวางแผน	30
8 แผนภูมิแสดงถึงวงจรในการพัฒนาโปรแกรมন্নทนการ	31
9 แสดงกระบวนการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	45
10 แสดงองค์ประกอบความเป็นตัวตนของแต่ละคน	55
11 แสดงวัฏจักรที่เลวร้ายของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ	56
12 แสดงความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์	57
13 กรอบแนวคิดการวิจัย	77

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

The Effect of Recreation Program on Self-esteem of Adolescents

คำนำ

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช วโรกาสเสด็จพระราชดำเนินเปิดศาลเด็กและเยาวชนกลาง และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2495 (ศาลเยาวชนและบริษัทการบินไทย, 2548: 3) เกี่ยวกับการเยาวชนดังนี้ “...อนาคตของชาติทุกชาติย่อมขึ้นอยู่กับเด็ก เพราะเด็กคือผู้ใหญ่ในเวลาข้างหน้า ถ้าบุคคลได้รับการอบรมบ่มนิสัยให้เป็นพลเมืองคืออยู่ในศีลธรรม เคารพต่อบทกฎหมายของบ้านเมืองเสียแต่ยังเยาว์ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นพลเมืองของประเทศก็จะมีแต่คนดีและประเทศจะเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ก็โดยต้องมีพลเมืองดีดังนี้...”

การพัฒนาคนในชาติ ต้องเริ่มที่กลุ่มเยาวชนก่อน ต้องเข้าใจและยอมรับว่า เด็กหรือเยาวชนเป็นเมล็ดพันธุ์ที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ของชาติในอนาคต การพัฒนาเยาวชนจึงต้องให้ความสำคัญในทุกๆ ด้านพร้อมๆ กันทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ควบคู่ไปกับด้านสติปัญญา การเรียนรู้ และศีลธรรมอันดีงาม (สมชัย, 2548: 65)

คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของชาติ โดยเฉพาะเยาวชน กลุ่มคนซึ่งกำลังเปลี่ยนวัย จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ หรือวัยรุ่น กลุ่มคนวัยนี้จะต้องได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งการศึกษา คุณธรรม และจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมให้พวกเขาได้เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ

แต่คนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยม จริยธรรม และพฤติกรรม อัตราการหย่าร้างสูงขึ้นจาก 4.4 คู่ต่อพันครัวเรือนในปี 2544 เป็น 5.0 คู่ต่อพันครัวเรือนในปี 2548 เป้าหมายเชิงคุณภาพของแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ 10 เน้นให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550)

เมื่อสังคมไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จากการเติบโตด้านเศรษฐกิจ ทำให้โครงสร้างของสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วย จากวิถีชีวิตแบบเกษตรกลายเป็นอุตสาหกรรม พ่อแม่ต้องดิ้นรนหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว จนไม่มีเวลาดูแลลูก กลายเป็นปัญหาใหญ่ในการพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชน จะเห็นได้จากข่าวสารในสื่อต่างๆ เกี่ยวกับวัยรุ่นที่มี เช่น หนังสือพิมพ์คมชัดลึกได้นำเสนอข่าวในฉบับหนึ่งว่า “ห้วงวัยรุ่นหลงวัฒนธรรม ซ้อปไว ไข้เหล็ก แดกคว่น” โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับข่าวดังนี้ นายอรุณฉัตร คุรุวานิชย์ ประธานสภาเยาวชนกรุงเทพมหานคร เปิดเผยว่าจากการสำรวจของสถาบันรามจิตติ พบว่าเยาวชนในปัจจุบันยังคงเผชิญกับวิกฤตชีวิตอย่างหนักหน่วงและต่อเนื่อง ครอบครัวห่างเหิน เด็กกว่าครึ่งไม่เคยไปเที่ยวกับพ่อแม่ ไร้กิจกรรมร่วมร้อยละ 45 ไม่เคยดื่มน้ำ ร้อยละ 70 ไม่เคยฟังธรรม หันใช้ชีวิตสมัยใหม่ตามห้างสรรพสินค้า วุ่นในวัฒนธรรมซ้อปไว ไข้เหล็ก แดกคว่น รักเซ็กซี่ ขอมรับการมีคู่นอนมากกว่า 1 คน ไม่ชอบใส่ถุงยางอนามัยกับ “ครั้งแรก” มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก ทั้งยังคลั่งหวย รวยลัด วดดวง พนันบอล ทำให้ยอดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นพุ่งไม่ยอมหยุด และผู้ฆ่าตัวตายยังมีอายุดำลงทุกขณะ” นายอรุณฉัตร กล่าว (คมชัดลึกออนไลน์, 2551)

นอกจากนั้นเยาวชนไทยจำนวนไม่น้อยมีอาการซึมเศร้า และที่ซึมเศร้าถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายในบางจังหวัดก็สูงเกือบถึงร้อยละ 20 (ข่าวสด, 2548: 3)

พรณี (2538: 256-257) เห็นว่า วัยรุ่นในช่วงนี้เป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และอาจเกิดการสับสนในบทบาทของตนเองได้ง่าย ส่วนในสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น ช่วงนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากความสับสนในบทบาทของตนเอง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการอิสระ เป็นวัยที่ขาดความมั่นใจในตนเอง มักทำอะไรคล้ายกับกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ จากพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้จะเห็นได้ว่าเป็นวัยที่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย

ปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อสังคมทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งที่มองเห็นเฉพาะปลายยอดของภูเขาที่โผล่พ้นผิวน้ำเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ภายใต้ผิวน้ำยังมีก้อนน้ำแข็งใหญ่ที่เป็นฐานของยอดนั้น เช่นเดียวกันกับปัญหาสังคมที่อาจเกิดขึ้นจากวัยรุ่นอาจมีมากมายอย่างยากที่จะแก้ไข

การแก้ไขปัญหาลูกและวัยรุ่น จะต้องให้ความสนใจทั้งในด้านการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น การแก้ไขปัญหา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการพัฒนาให้เด็กมีศักยภาพเต็มที่

เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศในอนาคตได้

ดังที่ คีตกฤษ (2544: 45) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กไทยนั้นไม่ได้ชั่วไปหมด และถึงจะชั่วก็ไม่ได้มีจำนวนมากมายอะไรมาก ปัญหาเรื่องวัยรุ่นในประเทศไทย จึงเป็นปัญหาที่ยังไม่น่าตระหนักตกใจ และเป็นปัญหาที่ไม่สายเกินไปที่จะแก้ไข แต่ขณะเดียวกันก็เป็นปัญหาที่ไม่ควรจะวางใจ เพราะเหตุว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงของปัญหา ความขยายตัวของปัญหาความรุนแรงของปัญหานี้ รู้สึกรู้ว่า จะเพิ่มขึ้นทุกวัน

แนวโน้มเด็กไทยพันธุ์ใหม่ที่ต่างจากเด็กไทยในอดีตอย่างสิ้นเชิง ดังนี้ (สมพงษ์, 2547: 7)

1. เสพยาแล้วทำให้มีเรี่ยวแรงมากขึ้น โล่งใจ สบายใจ สมองปลอดโปร่ง คิดว่าเสพยาบ้าเล็ก ไม่ยาก เล็กกังวล ไม่ได้เสพจะไม่มีแรง เหนื่อย ตาปรือ มือสั่น มีอาการหลอน อ่อนเพลีย เปื้อนเหงื่อ
2. ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง อ่อนแอทางด้านจิตใจ เสพแล้วมีความมั่นใจสูงขึ้น สร้างการยอมรับในกลุ่มเพื่อน
3. รอคอยความสุขไม่เป็น ต้องการความรวดเร็ว ขาดความยับยั้งชั่งใจ ตัดสินใจง่ายบนพื้นฐานความสุข ด้วยการเสพวัตถุสิ่งของราคาแพง
4. ไม่อดทนต่อความทุกข์ยาก ทำงานหนักไม่เป็น อ่อนแอ ขี้เกียจ ชอบสบาย ไม่ชอบเรียนหนังสือ

สถานการณ์และปัญหาของ “เด็กไทยพันธุ์ใหม่” กำลังวิกฤตและมีความซับซ้อนรุนแรงขึ้น วงจรชีวิตของเด็กไทยได้ถูกหล่อเลี้ยงเติบโตขึ้นอย่างอ่อนแอ สติปัญญาต่ำลง ไม่สู้งาน สับสนในชีวิต ไม่รู้จักคุณค่าในตนเอง ขาดความเป็นไทย มองประโยชน์ตนเองเป็นที่ตั้ง ขาดรากเหง้าทางศาสนาครอบครัวและชุมชน (มูลนิธิวิถีธรรมฯ, 2547: 13)

วัยรุ่นในปัจจุบันมีความอ่อนแอทางความคิด อดทนน้อย ไม่เชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และอาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย อาจก่อให้เกิดเป็นปัญหาของสังคมต่อไป จึงควร

ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หลงผิดคิดสั้น เห็นสิ่งไม่ถูกต้องเป็นถูก โดยเฉพาะการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (Self-concept) คือความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายตน สังคมตนเอง เชื้อชาติ วัฒนธรรม การรับรู้ตนเอง และการประเมินคุณค่าของตนเอง (สุวิมล, 2549: 246) ซึ่งความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเหล่านี้ เกิดจากการรู้จักตนเอง (Self-awareness) เป็นจุดเริ่มต้น

ซึ่งวัยรุ่นจะสามารถสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ หากมีผู้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ ได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต ส่งผลให้สามารถเผชิญกับปัญหาที่ยุ่ยากหรืออุปสรรคในชีวิตได้ สามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกพอใจในชีวิตของตนและดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Coopersmith, 1981: 196 อ้างถึงใน โขมิต, 2546)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ในวัยนี้มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ เพราะจะได้รับอิทธิพลจากเพื่อน ดังนั้นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนไปตามเพื่อนในวัยเดียวกันที่ตอบสนองต่อเขา เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญที่ต้องมีการเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย การปรับตัวของวัยรุ่นที่จะเป็นไปได้ด้วยดีนั้น จะต้องอาศัยการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจ เชื้อมั่น นับถือตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (จงกลณี, 2540: 5)

การเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่นจึงถือเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาให้เป็นคนมีคุณภาพ รู้จักยอมรับความจริง รู้ว่าตนเองเป็นคนมีค่า มีความหมาย ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความจริง

นันทนาการเป็นมุมมองที่ตรงกันข้ามกับการทำงานหรือการใช้แรงงาน ซึ่งจะมีคุณค่า มีการสนับสนุนในด้านสุขภาพทางอารมณ์ สุขภาวะทางกายภาพ การสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคคล ความพึงพอใจ การยืนยันในตนเอง (self-assertion) ความยินดี เป็นต้น เป็นการอธิบายความหมายในเรื่องต่างๆ อาจเป็นในเรื่องกีฬาและเกมหรือการออกกำลังกาย และศิลปะ (Shivers, 1981: 180)

McLean *et al.* (2005: 40) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการ ว่าเกี่ยวกับกิจกรรมดังนี้ กีฬา เกม งานฝีมือ การแสดงออกทางศิลปะ วิจิตรศิลป์ ดนตรี การละคร การเดินทาง งานอดิเรก และกิจกรรมทางสังคม

นันทนาการเป็นเครื่องมือในการช่วยบำบัด ผ่อนคลาย และทำให้กลับมาสดชื่นอีกครั้ง สภาวะทางจิตใจที่หดหู่สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการในการฟื้นฟูได้ ลดความอ่อนไหวทางอารมณ์ ให้ความท้าทาย ความสามารถและเพิ่มคุณค่าในตนเอง (สุวิมล, 2549ง: 4)

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่พึงพอใจ เป็นประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย ซึ่งจะทำให้เกิดการรู้จักตนเอง (Self-awareness) มีทัศนคติที่ดี จนกระทั่งเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและมีทักษะในการใช้เวลาว่าง (สุวิมล, 2549ข: 3)

ส่วนโปรแกรมนันทนาการเป็นการสร้างขึ้นมาอย่างมีวัตถุประสงค์ ซึ่งผลลัพธ์ของโปรแกรม (Kraus, 1997: 90) ประกอบไปด้วยผลลัพธ์ของการเข้าร่วมทางนันทนาการซึ่งจะวัดเชิงประจักษ์ใน 4 หัวข้อดังนี้ 1) ทางกายภาพหรือการเคลื่อนไหว (ทักษะพิสัย) 2) ทางอารมณ์หรือจิตพิสัย 3) ทางสังคม และ 4) ทางพุทธิพิสัย (สติปัญญา)

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดย เสกสรรค์ รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล รวมถึงสุขภาพ ความสมดุลทางกายและสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มอีกด้วย (www.dek-d.com) นอกจากนี้ยังพูดถึงกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรม ศิลปวัฒนธรรม การอ่านเขียน การละคร กิจกรรมอาสาสมัคร เกม ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้ง เป็นต้น

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 1) ความต้องการของมนุษย์ที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งมีวิวัฒนาการมาแต่โบราณก็คือ นันทนาการ เพราะนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุข ความพึงพอใจให้กับผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม มนุษย์เป็นผู้คิดค้นและเลือกสรรกิจกรรมตามความพึงพอใจ และความสบายใจในการที่จะดำเนินกิจกรรมที่เรียกว่า นันทนาการ

การจัดโปรแกรมนันทนาการให้กับวัยรุ่น เป็นการมองโอกาสและพัฒนาพวกเขาเหล่านั้น ให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะวัยรุ่นก็คือทรัพยากรมนุษย์อีกกลุ่มหนึ่งของประเทศ มีความต้องการเหมือนเด็กทั่วไป มีความต้องการที่จะเล่น พักผ่อนหย่อนใจและใช้เวลาว่างของตนในการประกอบกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ (ชินวัฒน์, 2545)

เมธพร (2549) สรุปว่า โปรแกรมนันทนาการทำให้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น การผ่อนคลายความตึงเครียด การสร้างสมาธิ ช่วยให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น รู้สึกมั่นใจมากขึ้น

โปรแกรมนันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ได้ดำเนินการอย่างมีวัตถุประสงค์ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านกายภาพ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นเครื่องมือในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์อย่างมีความหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยคำนึงถึงผลในทางการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งเกี่ยวกับการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมเป็นสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีศักยภาพที่จะพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น โดย
มองจาก 2 ด้าน

1. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. ความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมนันทนาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่น
2. เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขปัญหาของ
วัยรุ่นทั่วไป

ขอบเขตการศึกษา

งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการทดลองและจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการที่มีผล
ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นวัยรุ่น จำนวน 60 คน
แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน มีการทดสอบก่อนและหลังการ
ทดลอง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ทำการออกแบบโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง โดยใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้เป็นหลัก

เกม คือ ลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์ในการให้ความเพลิดเพลิน

การแสดงออกทางศิลปะ คือ กิจกรรมทางศิลปะ ที่สามารถแสดงออกได้อย่างอิสระด้วยการใช้สีน้ำ

จิตรศิลป์ คือ ผลงานศิลปะที่มุ่งเน้นคุณค่าทางความงามเป็นสำคัญ เป็นผลงานที่ตอบสนอง ด้านจิตใจมากกว่า ประโยชน์ใช้สอย ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้คือ ทัศนศิลป์ และวรรณกรรม

การละคร คือ การแสดงบทบาทสมมติ (role play)

นิยามศัพท์

โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Programming) หมายถึง การวางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ตามวัตถุประสงค์ ที่เกี่ยวข้องกับเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีระยะเวลาในการดำเนินการตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลประเมินตนเอง เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมองจาก 2 ด้าน ดังนี้

1. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง ภาควุฒิใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี สร้างสรรค์ได้ และยอมรับความจริง
2. ความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น หมายถึง การเป็นที่รักของคนอื่น มีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น

วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) ช่วงอายุระหว่าง 15-17 ปี ในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ อ.บางพลีใหญ่ จ.สมุทรปราการ

การตรวจเอกสาร

การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ออกเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการ
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. วัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ เพื่อการพัฒนาในด้านต่างๆ มนุษย์ทุกคนอาจผ่านนันทนาการในรูปแบบต่างๆ เป็นประสบการณ์ที่มีความแตกต่างกัน นันทนาการมีความสำคัญต่อทุกเพศ ทุกวัย และเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการดำรงชีวิต

ความหมายดั้งเดิมของนันทนาการ ตามที่ Kraus and Curtis (2000: 3) ได้กล่าวว่า ความหมายของนันทนาการคือ รูปแบบกิจกรรมของมนุษย์ การดำเนินการอย่างสมัครใจในเวลาว่าง หนึ่งๆ ด้วยความยินดีและปราศจากแรงจูงใจภายนอกหรือเป้าประสงค์ในการปฏิบัติอื่นๆ และได้รวมถึงว่านันทนาการนั้นเป็นรูปแบบที่ไม่มากนักของกิจกรรมที่แสวงหาความเพลิดเพลินยินดีที่เป็นการถ่ายโอนทางอารมณ์ซึ่งการออกแบบกิจกรรมจะบรรลุนิยามความต้องการของบุคคลและแรงจูงใจ

อาจจะรวมถึงความต้องการของบุคคลที่จะบรรลุผล การสร้างสรรค์ในการฟื้นฟูด้วยตนเอง การเข้าร่วมทางสังคม การผ่อนคลายและการลดความเครียด หรือสมรรถนะทางอารมณ์และทางกาย

นันทนาการ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 571) หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

Kelly (1996: 25) กล่าวถึงนันทนาการอาจมีความหมายคล้ายกับการใช้เวลาว่าง นักทฤษฎีทางนันทนาการได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งความหมายของนันทนาการนั้น คือ กิจกรรมทั้งหมดที่ไม่ใช่การทำงาน ซึ่งจะเข้าร่วมในเชิงที่เกิดประโยชน์ ซึ่งคำว่านันทนาการนั้นมาจาก ภาษาละติน คือคำว่า recreatio ซึ่งหมายถึงการทำให้กลับสมบูรณ์ดั้งเดิม (restoration) หรือการฟื้นฟู (recovery) ในคำนี้ถูกประยุกต์จากคำว่า re – creation ทางพลังงาน (energy) หรือการทำให้สมบูรณ์ดั้งเดิมของความสามารถในหน้าที่ ไม่เหมือนกับการใช้เวลาว่าง นันทนาการประกอบด้วยแนวคิดของการทำให้สมบูรณ์ดั้งเดิมของความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และร่างกาย

นอกจากนั้นคำจำกัดความคำว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้สดชื่นขึ้นอีกครั้ง และสร้างสรรค์ใหม่ กิจกรรมที่ทำให้สุขภาพกลับมาใหม่และจิตวิญญาณ (spirits) ด้วยความสนุกสนานและการผ่อนคลาย เช่น เวลาในการพักผ่อนและทำให้สดชื่นในสระว่ายน้ำ (Elook, 2007)

Kraus (2001: 45) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการนั้นจะดำรงอยู่ในกิจกรรมหรือประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง โดยทั่วๆ ไปแล้วจะมีความสมัครใจในการเลือกซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในและมีความยินดี แม้ว่าจะถูกบังคับ เป็นแรงจูงใจภายนอกและรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวดและอาจอันตราย นันทนาการอาจจะเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากการเข้าร่วมหรือสถาบันทางสังคม ในสาขาวิชาชีพ หรือทางธุรกิจ เมื่อได้รับจากส่วนขององค์กรทางชุมชนหรือโปรแกรมของหน่วยงานอาสาสมัคร นันทนาการอาจจะเป็นโครงสร้างทางสังคมและสามารถยอมรับได้อย่างมีคุณธรรมในเชิงของมาตรฐานชุมชนและค่านิยมทางสังคม

Shivers (1981: 180) ได้กล่าวเกี่ยวกับมุมมองในนันทนาการว่า นันทนาการนั้นเป็นมุมมองที่ตรงกันข้ามกับการทำงานหรือการใช้แรงงาน ซึ่งจะมีคุณค่า มีการสนับสนุนในด้านสุขภาพทางอารมณ์ สุขภาวะทางกายภาพ การสร้างสรรค์ การพัฒนาบุคคล ความพึงพอใจ การยืนยันในตนเอง (self-assertion) ความยินดี เป็นต้น เป็นการอธิบายความหมายในเรื่องต่างๆ ในจักรวาลในเรื่องกีฬาและเกมหรือการออกกำลังกาย และศิลปะ

Cordes and Ibrahim (1996: 7) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการนั้นเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายและสนุกสนานในการเข้าร่วมของบุคคลนั้นๆ

Bammel and Bammel (1996: 5) ได้ให้ความหมายของคำว่า นันทนาการว่า อะไรที่คุณทำแล้วเพลิดเพลินหรือทำให้สดชื่นอีกครั้ง

พระพงศ์ (2542: 30) ให้ความหมายคำว่า นันทนาการว่า กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมัครใจ ไม่มีการบังคับและได้รับความสุขเพลิดเพลินใจ จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2548: 3) ได้ให้ความหมายคำว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกิจกรรมหลายๆ อย่างที่บุคคลกระทำตามความสมัครใจของตน ในเวลาที่นอกเหนือจากการประกอบอาชีพการงานหรือกิจกรรมหลักของชีวิตที่ทำตามปกติ ทั้งนี้เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางกาย ทางใจ หรือเพื่อความพอใจของตน แสดงให้เห็นว่านันทนาการนั้นเป็นงานอะไรก็ได้ ที่ทำนอกเวลาการทำงานปกติ และไม่ใช่งานหรือการประกอบกิจกรรมนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายความเครียดทางกายหรือทางใจแล้ว การทำเพื่อความพอใจถือว่าเป็นนันทนาการด้วยเหมือนกัน

ในคำจำกัดความสมัยใหม่ส่วนมากของคำว่า นันทนาการ นั้นมีการแบ่งเป็นหมวดหมู่ 3 หมวดคือ (McLean *et al.*, 2005: 39)

1. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการภายใต้เงื่อนไขที่แน่นอนหรือแรงจูงใจที่แน่นอน
2. นันทนาการเป็นมุมมองที่เป็นกระบวนการหรือสภาวะของความเป็นอยู่ บางครั้งก็เกิดขึ้นภายใต้บุคคลที่เข้าร่วมในประเภทที่แน่นอนของกิจกรรม ซึ่งจะให้ชุดของความคาดหวัง
3. นันทนาการจะได้รับสถาบันทางสังคม องค์ความรู้หรือสาขาวิชาชีพ

ซึ่งโดยทั่วไป คำจำกัดความของนันทนาการที่ปรากฏอยู่ในเอกสารสำหรับวิชาชีพ โดยทั่วไปมีองค์ประกอบดังนี้ (McLean *et al.*, 2005: 46)

1. นันทนาการเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับกิจกรรม (รวมถึงทางกายภาพ จิตใจ สังคม หรืออารมณ์) ในทางตรงข้ามกับความเกียจคร้านหรือการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์

2. นันทนาการจะประกอบด้วยกิจกรรมที่มีพิสัยที่เข้มข้น เช่น กีฬา เกม งานฝีมือ การแสดงออกทางศิลปะ วิจิตรศิลป์ ดนตรี การละคร การเดินทาง งานอดิเรก และกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมเหล่านี้อาจจะมีการเข้าร่วมโดยเอกตบุคคลหรือเป็นกลุ่มและจะเข้าร่วมแบบครั้งเดียวหรือเข้าร่วมแบบหลายครั้งต่อเนื่องหรือยังยั้งและถี่ ผ่านชั่วชีวิตของหลายๆ คน

3. ตัวเลือกของกิจกรรมหรือเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร อิสระจากการบังคับหรือข้อผูกพัน

4. นันทนาการเป็นความพร้อมในแรงจูงใจภายในและความปรารถนาที่จะประสบกับความพึงพอใจของบุคคล ค่อนข้างมากกว่าเป้าประสงค์ในแรงจูงใจภายนอกหรือรางวัล

5. นันทนาการนั้นขึ้นอยู่กับสถานะของจิตใจหรือทัศนคติ มันไม่ใช่สิ่งที่คนใช้เป็นเหตุผลสำหรับการกระทำ และทางความรู้สึกรู้สึกของเอกตบุคคลเกี่ยวกับกิจกรรม ที่จะทำนันทนาการ

6. แม้ว่าแรงจูงใจเบื้องต้นในการมีส่วนร่วมในนันทนาการเป็นความยินดีในการแสวงหาจะบรรลุด้านสติปัญญา กายภาพ หรือความต้องการทางสังคม ในบางกรณี แทนที่จะทำให้ “สนุก” แต่นันทนาการอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้ในข้อตกลงและวินัยของตนเองและจะยอมแพ้ ผิดหวังหรือเจ็บปวดก็ได้

กล่าวโดยสรุป นันทนาการ คือ กิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์กลับมาสดชื่นอีกครั้ง โดยการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ทำให้ผู้เข้าร่วมผ่อนคลาย เพลิดเพลิน มีความสุข อาจเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว เป็นกลุ่ม หรือเป็นองค์กร สถาบันก็ได้

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมาย โปรแกรมนันทนาการที่ Kraus (1997: 20) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พิสัยอย่างเต็มขององค์กรและโครงสร้างประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ถูกสนับสนุนโดยหน่วยงาน ซึ่งไม่มีโครงสร้างหรือไม่เน้นใช้พื้นที่ในการเล่น สิ่งอำนวยความสะดวกในด้านกีฬา และนันทนาการใน

ร่วมหรือกลางแจ้งอื่นๆ อาจจะหมายถึงกิจกรรมที่ดำเนินการภายในหนึ่งปี ระหว่างฤดูกาลที่เฉพาะเจาะจง หรือในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง

ในคำว่า โปรแกรม (thefreedictionary, 2007) ได้ให้ความหมายว่า รายการของเหตุการณ์ภายใต้การดำเนินการหรือกรรมวิธีตามตาราง หรือระบบของการบริการ โอกาส หรือ โครงการ ที่มีการออกแบบให้บรรลุความต้องการของสังคม ซึ่งโปรแกรมอาจเป็นขั้นตอนหลายๆ ขั้นตอนในการดำเนินการหรือเป้าหมายที่จะสัมฤทธิ์ผล

Torkildsen (1992: 293) ให้ความหมายว่า โปรแกรมเป็นกระบวนการวางแผนที่จะบรรลุความต้องการอันหลากหลายของประชาชน โปรแกรมมีความสำคัญต่อการให้บริการทางนันทนาการ

สุวิมล (2549ก: 9) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมนันทนาการไว้หลายประเด็นดังนี้

โปรแกรมคือโอกาส (จัดโดยองค์กรทางนันทนาการ) ทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (โดยการปฏิสัมพันธ์กับสังคม กายภาพและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ)

โปรแกรมเป็นกระบวนการพลวัตร (เกิดอย่างต่อเนื่อง)

โปรแกรมอาจเป็นกระบวนการต่างๆ ที่ใช้เงินและมีทรัพยากรทางกายภาพของหน่วยงานให้แก่ชุมชนและสมาชิก

ความสำเร็จของโปรแกรมนันทนาการ จะต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม ตื่นเต้น ทำทาย สนุกสนาน ในช่วงเวลาที่จัด เกิดสิ่งที่ดีและมีประสิทธิภาพ ในการจัดการทางการเงิน

โปรแกรมนันทนาการ คือกระบวนการวางแผนที่สร้างโอกาสให้แต่ละคนได้เข้าร่วมและก่อให้เกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ

กล่าวได้ว่า โปรแกรมนันทนาการ คือ การวางแผนกิจกรรมนันทนาการอย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุความต้องการของผู้เข้าร่วม เป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายต่อผู้เข้าร่วม

องค์ประกอบของโปรแกรมนันทนาการ

องค์ประกอบพื้นฐานในโปรแกรมนันทนาการจะต้องคำนึงถึงวิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการซึ่งขึ้นอยู่กับ 4 Ps (สุวิมล, 2549ก: 11) ประกอบด้วย

1. ปรัชญา (Philosophy)
2. หลักการในการจัด (Principles)
3. นโยบาย (Policies)
4. กระบวนการ (Procedure)

การสร้างโปรแกรมนันทนาการจะต้องมีองค์ประกอบของการออกแบบเพื่อนำส่งโปรแกรม ดังนั้นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรม ดังนี้ (สุวิมล, 2549ก: 11-12)

1. ผู้นำ บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 วิธีการ

1.1 การนิเทศทั่วๆ ไป ในกฎของความปลอดภัย (สิ่งอำนวยความสะดวก)

1.2 โครงสร้างโปรแกรมผู้นำ โปรแกรมที่จัดโดยตรง เป็นผู้นำแบบตัวต่อตัว (face – to – face) ของกิจกรรมซึ่งบุคคลจะเข้าร่วม

1.3 สิ่งอำนวยความสะดวก ช่วยให้ความอิสระและความคุ้มครองจากเจ้าขององค์กรหรือกิจกรรม

1.4 ความเป็นผู้นำทางอ้อม จัดหาวัสดุอุปกรณ์ทั้งในส่วนที่เป็นค่าธรรมเนียม หรือไม่มีค่าใช้จ่าย

2. โปรแกรม ขอบข่ายของเนื้อหาในโปรแกรม แบ่งเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น ทางน้ำ นันทนาการ นอกสถานที่ การเดินทางและการท่องเที่ยว

3. ผู้เข้าร่วม ต้องคำนึงถึงสิ่งดังต่อไปนี้

3.1 ขนาดของกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์

3.2 ธรรมชาติของการเข้าร่วม

3.3 ระดับความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบเชิงโครงสร้าง ประกอบด้วย

4.1 การแข่งขัน

4.2 ในชั้นเรียน

4.3 คลับ

4.4 แบบปิด/เปิด

4.5 กลุ่มสนใจเฉพาะ

4.6 เหตุการณ์พิเศษ

แนวคิดการจัดโปรแกรมนันทนาการ

แนวคิดการจัดโปรแกรมตามหลัก REACH (สุวิมล, 2549ก: 15)

R = recognition การยอมรับซึ่งกันและกัน

E = encouragement การกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอก

A = accomplishment โปรแกรมต้องเกิดความสำเร็จ

C = carting support system จะต้องมียุทธศาสตร์สนับสนุน

H = high expectations มีความคาดหวังที่สูง

นอกจากนี้ยังมีแนวทางในการวางแผนโปรแกรมเพื่อความสำเร็จ ดังนี้ (สุวิมล, 2549ก:

16)

1. บทบาทของโปรแกรมนันทนาการ

2. ผู้เข้าร่วม ซึ่งการวางแผนนั้นจะต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเป็นศูนย์กลาง

3. ความสามารถในการนำมาใช้ได้ เมื่อเกิดปัญหาที่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้

4. จะต้องมีความเป็นพลวัตร ไม่หยุดนิ่ง สามารถดัดแปลงได้

5. การพิจารณาถึงหลักการบริหารโปรแกรม

6. การประเมินผลโปรแกรม แนวทางการประเมินโปรแกรมเป็นสิ่งสำคัญ ต้องคำนึงถึงความพอใจของผู้เข้าร่วม

ผลลัพธ์ของโปรแกรม (Kraus, 1997: 90) ประกอบไปด้วยผลลัพธ์อย่างแท้จริงของการเข้าร่วมทางนันทนาการซึ่งจะวัดเชิงประจักษ์ และอยู่ใน 4 หัวข้อดังนี้ 1) ทางกายภาพหรือการเคลื่อนไหว (ทักษะพิสัย) 2) ทางอารมณ์หรือจิตพิสัย 3) ทางสังคม และ 4) ทางพุทธิพิสัย (สติปัญญา)

การพิจารณาด้านอื่นๆ ผู้เข้าร่วมและองค์ประกอบของโปรแกรม (Kraus, 1997: 100) มีการตรวจสอบอีกครั้งและยืนยันเป้าประสงค์ การทำวิเคราะห์การทำทั้งภายนอกและภายใน การดำเนินการศึกษาการประเมินความต้องการ และพัฒนาความเหมาะสมเป็นชุดของวัตถุประสงค์ หน่วยงานบริการใช้เวลาว่างเกือบทั้งหมดมีการพัฒนาแล้วในแผนโปรแกรมโดยรวม

อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญอื่นๆ ที่จะต้องพิจารณาก่อนที่ตัดสินใจวางแผนใหญ่ๆ สามารถที่จะทำได้ เกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้

1. ความต้องการของผู้เข้าร่วม ไม่ง่ายในศัพท์ของการตอบสนองต่อการศึกษาประเมินความต้องการ แต่ก็เจาะลึกในบุคลิกภาพของบุคคลและกลุ่ม ในคำศัพท์ของ อายุและชั้นชีวิต สถานภาพครอบครัว เพศ เชื้อชาติและชาติพันธุ์ ความสามารถที่จะเป็นไปได้ และปัจจัยที่เหมือนกัน

2. การตรวจสอบกิจกรรมโปรแกรมที่จะเป็นไปได้ทั้งหมด รวมถึง การชักจูงแบบดั้งเดิมที่เป็นเกม กีฬา ศิลปะหัตถกรรม และสิ่งที่ทำยามว่างที่คล้ายๆ กัน และกิจกรรมนันทกรรมหรือที่แปลกออกไปและการบริการ

3. ทรัพยากรในหน่วยงาน คำว่า “ผู้นำ” ที่มีทิศทางในการจัดหาและนิเทศกิจกรรม โปรแกรม และความจำเป็นในพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีพิสัยอันหลากหลายที่จะมี ประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างสัมฤทธิ์ผล

องค์ประกอบจะต้องวิเคราะห์อย่างระมัดระวังและมีการวางแผนก่อนหน้า (pre-planning) ก่อนที่จะวางแผนโปรแกรมจะสามารถพัฒนาได้

สุวิมล (2549: 8) จุดเน้นของโปรแกรมนันทนาการ

1. เนื้อหา/วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะ

1.1 ให้ประชาชนที่สนใจเหมือนกันมาพบปะกัน

1.2 จัดกิจกรรมที่สามารถหาทำได้

1.3 สิ่งอำนวยความสะดวกที่จัดให้

2. จุดเน้นเบื้องต้น

2.1 ทิศทางของผู้นำ ควบคุมหรือเปิดกว้างสำหรับการเข้าร่วม

2.2 ผลลัพธ์แบบชั่วคราวหรือทันทีทันใด

3. ผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วม

3.1 พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง

3.2 พัฒนาจิตใจผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

3.3 พัฒนากายภาพผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

3.4 พัฒนาสังคมผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

3.5 พัฒนาอารมณ์ผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรมนันทนาการ สุวิมล (2549ข: 9) กล่าวว่า

1. จำแนกแยกแยะประเด็นต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน

2. การออกแบบโปรแกรมต้องสอดคล้องกับเป้าประสงค์

3. การวัดผลที่ได้รับ ต้องชัดเจนและตอบสนองวัตถุประสงค์

4. ตระหนักถึงผลกระทบที่จัดขึ้นมาและมีความสำเร็จในการติดต่อสื่อสาร

หลักเบื้องต้นของการจัดโครงการนั้นทนาการ

การจัดทำโครงการนั้นทนาการจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ (คณิต: 2534, 34-37)

1. กิจกรรมที่บรรจุไว้ในโครงการนั้น ควรจะต้องตอบสนองความต้องการและความสนใจของสมาชิก และต้องปรับกิจกรรมตามโครงการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีตามท้องถิ่นต่างๆ
2. ประโยชน์ของกิจกรรม จะต้องพิจารณาถึงคุณค่าที่สมาชิกผู้ร่วมโครงการจะได้รับ อาจสำรวจจากสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการในครั้งก่อนว่ากิจกรรมต่างๆ มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดคุณค่าทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ตามที่คาดหวัง
3. คำนึงถึงวัตถุประสงค์การดำเนินงานโครงการต้องเลือกใช้วิธีการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้พัฒนาไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการที่ได้วางไว้ ต้องเลือกสรรเอา กิจกรรมหรือกระบวนการต่างๆ เพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่วางไว้
4. คำนึงถึงวัฒนธรรม การดำเนินงานหรือกิจกรรมต่างๆ ที่บรรจุไว้ในโครงการจะต้องเป็น การกระทำที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี หรือวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ
5. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม ในโครงการควรจะต้องบรรจุกิจกรรมหรือกระบวนการต่างๆ ที่ จะช่วยให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม กิจกรรมนั้นๆ

6. เวลา จะต้องกำหนดเวลาของการดำเนินกิจกรรมหรือกระบวนการต่างๆ ที่เหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่นที่นำโครงการ ไปใช้ ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เข้าร่วมโครงการให้มากที่สุด

7. โอกาสของผู้เข้าร่วม ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยกตามเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ หรือฐานะ ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม

8. การเสริมสร้างความคุ้นเคยของสมาชิก จะต้องระบุเป้าหมายอันหนึ่งก็คือ การเสริมสร้างให้สมาชิกได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน และในการจัดกิจกรรมทุกๆ กิจกรรมของโครงการผู้จัดจะต้องสร้างความคุ้นเคยกันในหมู่ของสมาชิกก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นใด เพราะเป้าหมายดังกล่าวเป็นการช่วยพัฒนาคนในด้านสังคม

9. ผู้นำทางนันทนาการ ควรจะได้มีการจัดเตรียมบุคลากร แสวงหาผู้นำที่เหมาะสมและเพียงพอกับการจัดดำเนินงาน ผู้นำต้องมีความรู้ความสามารถมาช่วยดำเนินงานให้บรรลุตามเป้าหมายเป็นอย่างดี

10. เป็นสังคมประชาธิปไตย การสร้างคุณลักษณะของการเป็นประชาธิปไตย คือรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และเคารพในสิทธิของผู้อื่น ระหว่างสมาชิกที่มาร่วมโครงการ

11. สามารถยืดหยุ่นได้ โครงการสามารถยืดหยุ่นหรือปรับแผนการดำเนินงานได้ตามความเหมาะสม

12. กลุ่มเป้าหมายของโครงการ การกำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมายของโครงการว่าจะเป็นใคร และมีปริมาณมาก-น้อยเพียงใด

13. การปรับปรุงและพัฒนา การจัดทำโครงการนั้น เมื่อนำไปใช้แล้วจะต้องดำเนินการปรับปรุงหรือพัฒนาโครงการไปด้วยควบคู่กันไป เพื่อให้มีความทันสมัยอยู่เสมอ ผู้จัดจะต้องมีการประเมินผลโครงการทุกครั้งที่ได้นำโครงการไปใช้และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงหรือพัฒนาโครงการให้เป็นที่เหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์และอยู่ในความสนใจของกลุ่มคนต่อไป

14. งบประมาณ ค่าใช้จ่ายของโครงการ จะต้องรู้จักการประมาณค่าใช้จ่ายตามโครงการให้ได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เมื่อประมาณการได้แล้วจะต้องรู้ว่าแหล่งที่มาของงบประมาณนั้นมาจากแหล่งใด และมีจำนวนมาก-น้อยเพียงใด

15. ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม กิจกรรมเป็นกิจกรรมเสี่ยงอันตรายหรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุ ผู้จัดจะต้องกำหนดมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วม รวมทั้งในด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ ต้องมีการซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ ทั้งนี้ต้องย้าให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัดอีกด้วย

16. การประเมินผลโครงการ จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพราะแต่ละช่วงของการดำเนินงาน อาจเกิดเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้น ข้อมูลในการประเมินผลโครงการจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาโครงการในโอกาสต่อไป

17. การจัดสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ การดำเนินกิจกรรมจะต้องพิจารณาสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการซึ่งมาจากครอบครัวเดียวกัน อาจต้องจัดให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือแยกกันให้คำนึงถึงเป้าหมายในโครงการ

18. ความบันเทิงและการพักผ่อน โครงการที่สมบูรณ์ควรจัดกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง หรือเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจควบคู่ไปด้วย เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมาชิก

19. กฎหมายหรือระเบียบต่างๆ ของสังคมหรือชุมชน กิจกรรมทางด้านนันทนาการไม่ขัดต่อกฎหรือระเบียบของชุมชนนั้นๆ ควรศึกษากฎและระเบียบก่อนที่จะบรรจุกระบวนการหรือกิจกรรมอันใดลงไปในโครงการ

20. ข้อมูล การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการวางแผนกระบวนการหรือกิจกรรม ควรได้ศึกษารายละเอียดก่อนที่จะตัดสินใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาด อาจใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์หรือร่วมสังเกตการณ์

การพัฒนาโปรแกรม

หลักการตั้งเป้าหมาย (สุวิมล, 2549ก: 20) SMART TEST

S = เฉพาะเจาะจง (Specific)

M = วัดผลได้ (Measurable)

A = สิ่งที่ได้รับ (Attainable)

R = เป็นจริง (Realistic)

T = อยู่ในเงื่อนไขเวลา (Timely)

แผนงานโครงการ (สุวิมล, 2549ก: 20-21) จะต้องคำนึงถึงวิธีการ (ในรูปของแผนงาน กิจกรรม โครงการ การกระทำ) ที่ทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย และประโยชน์ของ แผนงานโครงการ จะต้องเป็นแนวทางการทำงาน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย ช่วย ประสานการทำงานของฝ่ายงานต่างๆ ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ช่วยในการจัดสรรทรัพยากร อย่างมีประสิทธิภาพ

วงจรของการพัฒนาโปรแกรม

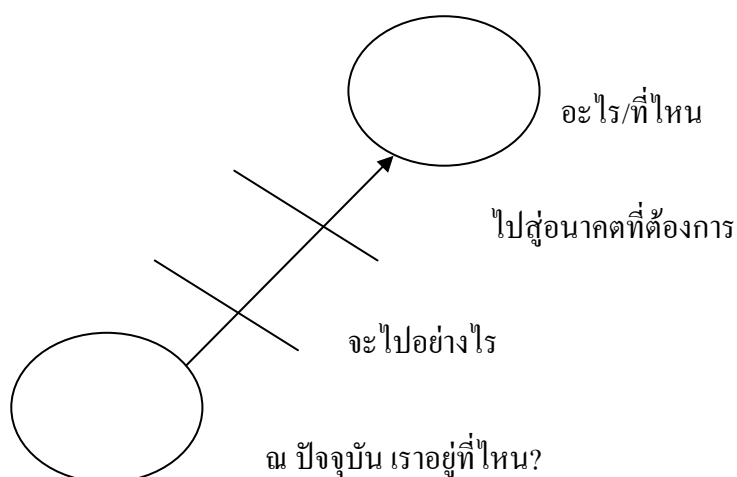
กระบวนการพัฒนาโปรแกรมนั้นธนาคาร ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดปรัชญาขององค์กร หรือข้อความที่บ่งบอกพันธกิจ
2. ประเมินผู้เข้าร่วมรวมทั้งความต้องการของชุมชน ตลอดจนจะต้องรู้ว่าศักยภาพของ องค์กรนั้นๆ มีกำลังแค่ไหน
3. แยกแยะเป้าประสงค์ว่าในโปรแกรมมีเป้าประสงค์ หรือวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน

4. สำนักรวความเป็นไปได้ของโปรแกรม รวมถึงกิจกรรมทางเลือกและรูปแบบการให้บริการ
5. การวางแผนรายละเอียดของโปรแกรมอย่างมีสูตร ตารางการทำงาน เจ้าหน้าที่และการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวก การเงินในโครงการ
6. การนำโปรแกรมมาใช้ ประกอบด้วยการเผยแพร่ข่าวสาร สื่อต่างๆ การสมัคร และผู้เชี่ยวชาญในการดำเนินการ
7. การประเมินผลโปรแกรม ซึ่งให้ผลสะท้อนกลับอย่างต่อเนื่องในโปรแกรม การดัดแปลงให้ดีขึ้นและข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติในอนาคต

การวางแผนโปรแกรมนันทนาการ

กลยุทธ์ในกระบวนการวางแผน (สุวิมล, 2549ก: 40)



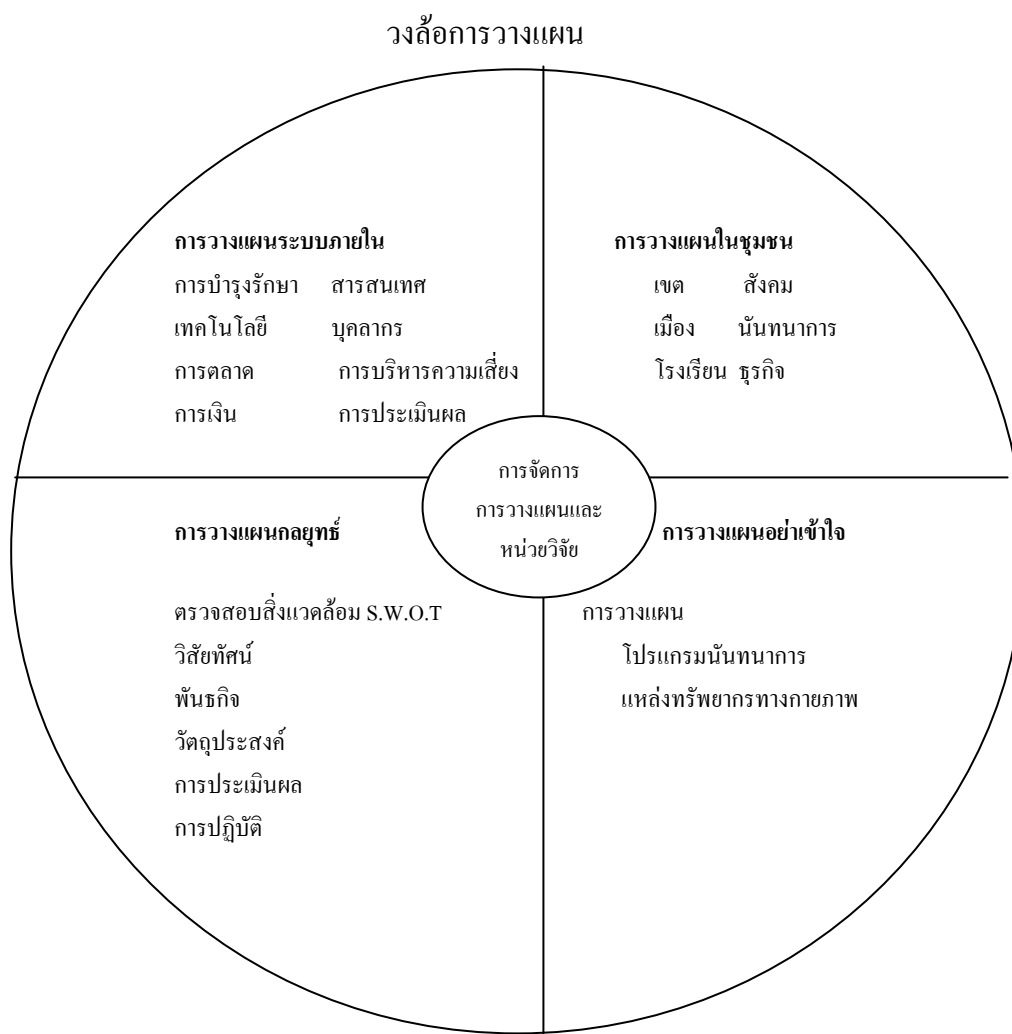
ภาพที่ 1 แสดงถึงกลยุทธ์ในกระบวนการวางแผน

ที่มา: สุวิมล (2549ก: 40)

การวางแผนโปรแกรมค้นหาการต้องมอในภาพรวม ว่าต้องการจะบรรลุอะไร เริ่มจากวิเคราะห์ว่า ปัจจุบันเราอยู่ที่ไหน หมายความว่า เราต้องรู้ถึงศักยภาพของคนที่จะสามารถทำสำเร็จหรือไม่

ต่อมาเป็นการดำเนินงาน ตั้งคำว่าจะไปอย่างไร หมายความว่า ใช้วิธีการอย่างไร งบประมาณมากน้อยแค่ไหน ใช้ทรัพยากรมนุษย์จำนวนเท่าไร โปรแกรมมีรูปแบบอย่างไร เมื่อได้คำตอบแล้ว ก็พุ่งเป้าไปที่เป้าหมายที่ต้องการจะบรรลุคือ ไปสู่นาคตที่ต้องการ จุดสุดท้ายคือ อะไร/ที่ไหน คือจุดที่จะบรรลุความสำเร็จ

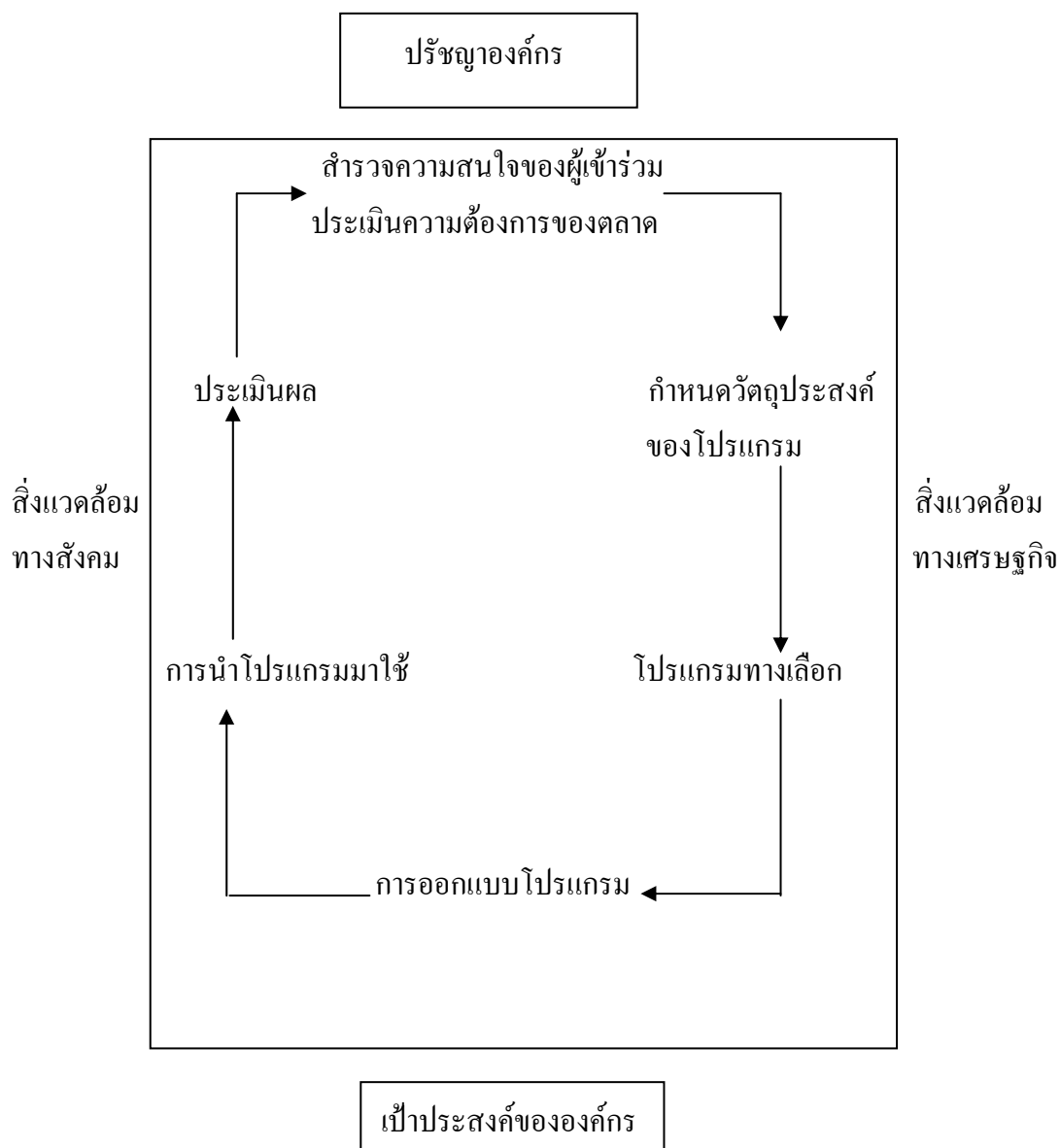
กระบวนการในการวางแผน (สุวิมล, 2549ก: 45)



ภาพที่ 2 วงล้อในการวางแผน

ที่มา: สุวิมล (2549ก: 45)

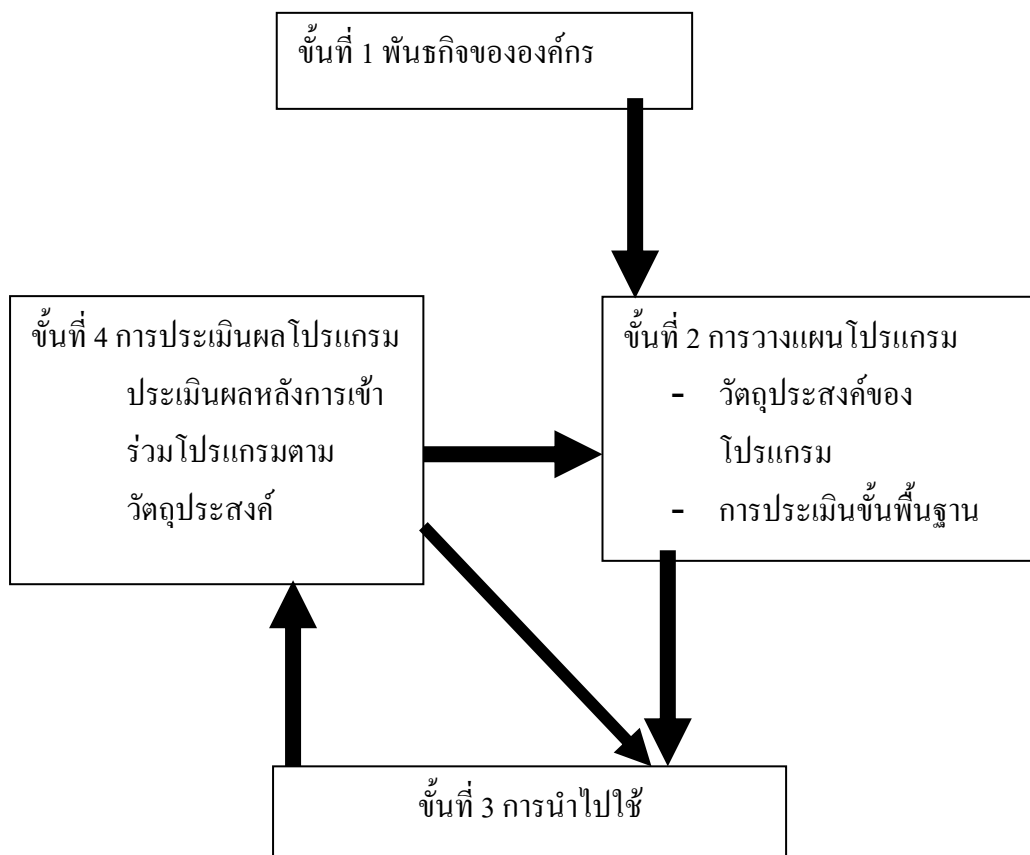
กระบวนการวางแผนแบบดั้งเดิมในโปรแกรมนันทนาการ (สุวิมล, 2549ก: 48)



ภาพที่ 3 กระบวนการวางแผนในโปรแกรมนันทนาการแบบดั้งเดิม

ที่มา: สุวิมล (2549ก: 48)

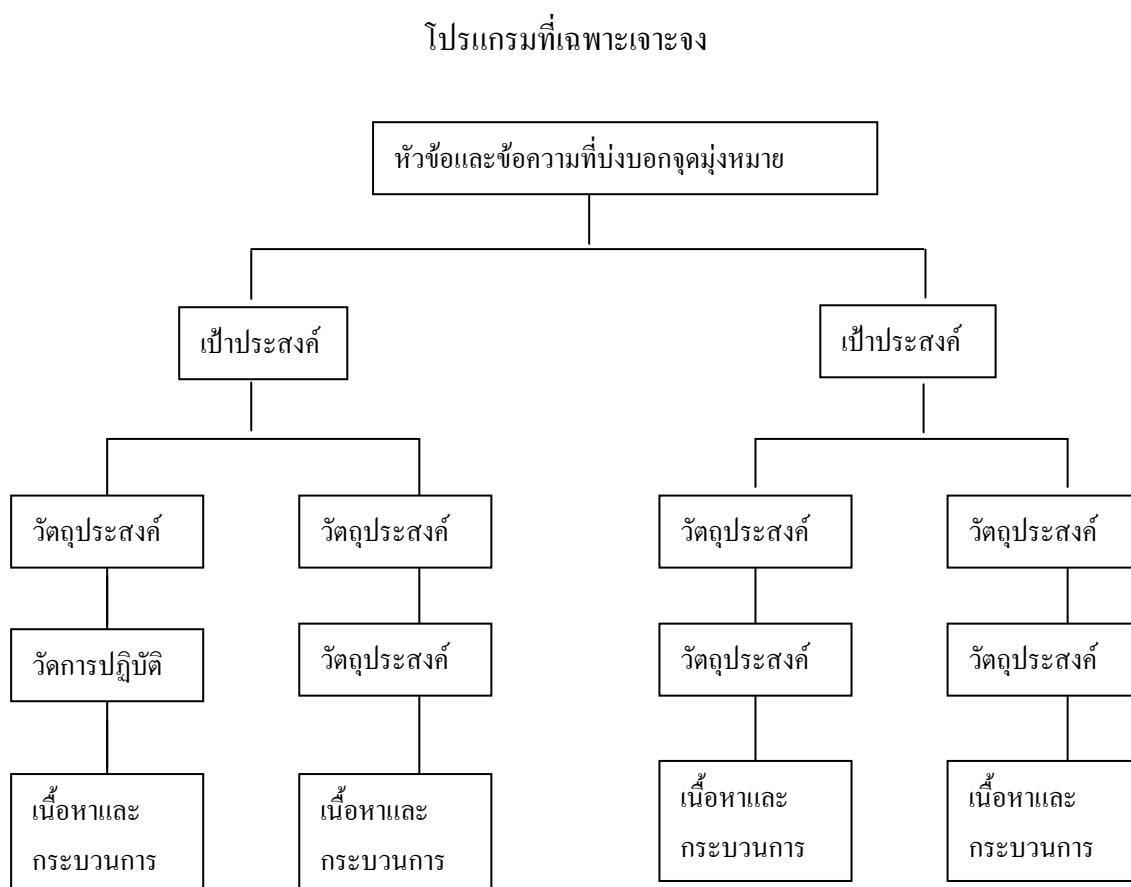
การวางแผนนันทนาการ(สุวิมล, 2549ก: 49)



ภาพที่ 4 แสดงถึงการวางแผนนันทนาการ

ที่มา: สุวิมล (2549ก: 49)

รูปแบบโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจง (สุวิมล, 2549ก: 60)



ภาพที่ 5 แสดงถึงรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการที่เฉพาะเจาะจง

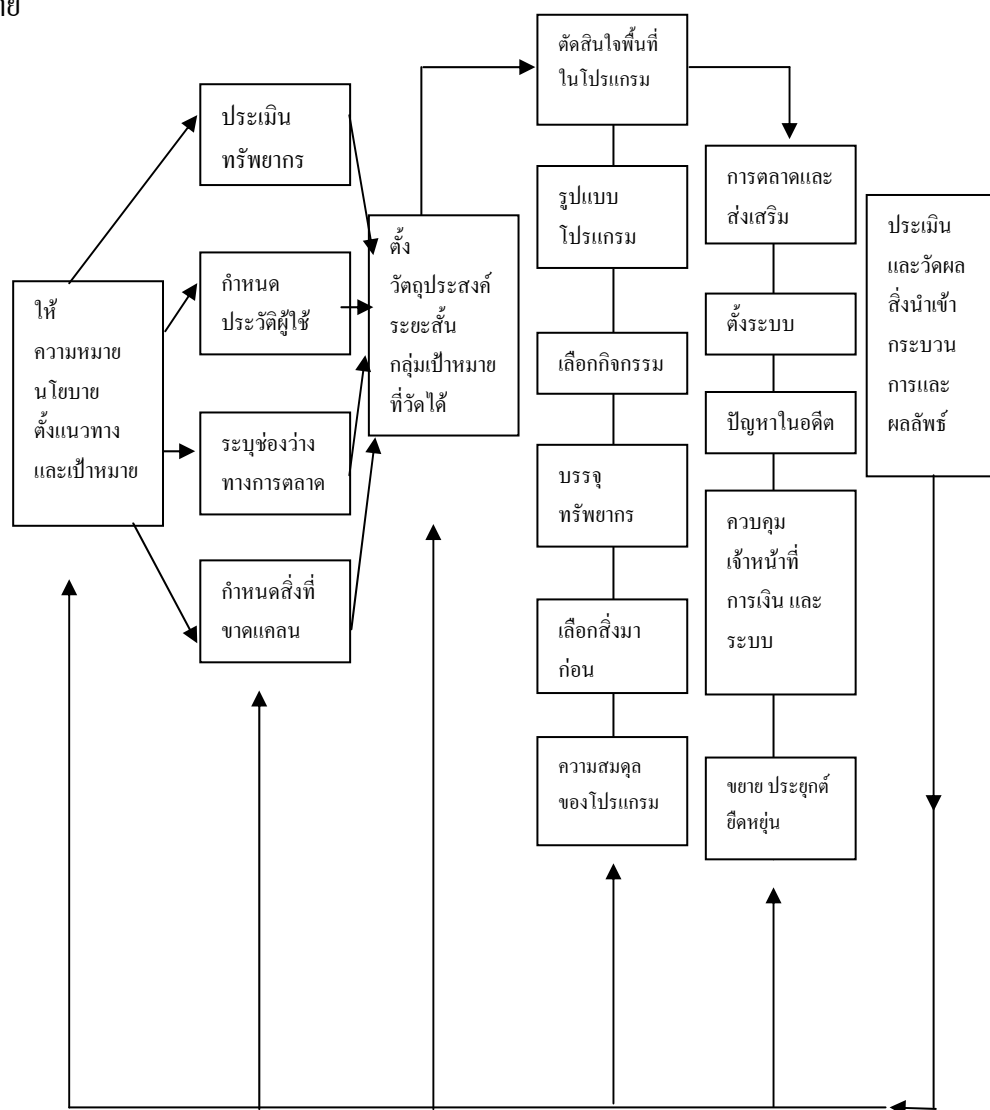
ที่มา: สุวิมล (2549ก: 60)

7 ขั้นตอนของการวางแผนโปรแกรมนันทนาการชุมชน (Torkildsen, 1990: 97)

1 2 3 4 5 6

ความหมาย ประเมินความต้องการ ตั้งวัตถุประสงค์ วางแผน นำไปใช้ ประเมินผล

นโยบาย

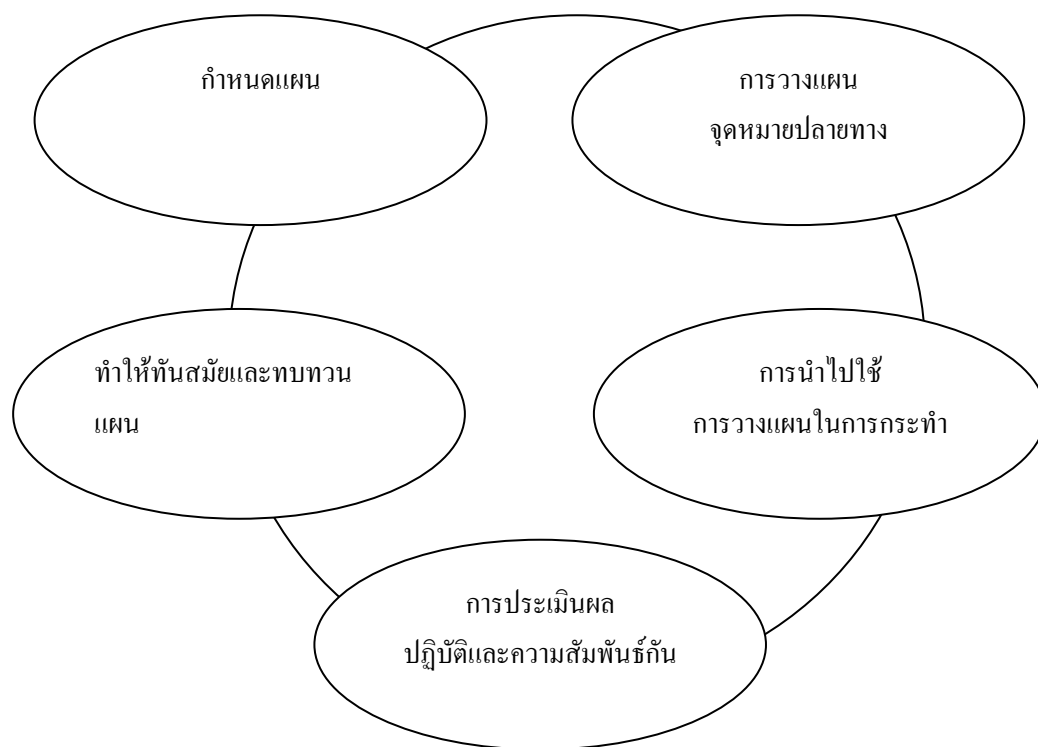


ผลสะท้อน 7 ข้อที่ได้รับ การปรับปรุงและดัดแปลง

ภาพที่ 6 ขั้นตอนการวางแผนโปรแกรมนันทนาการในชุมชน

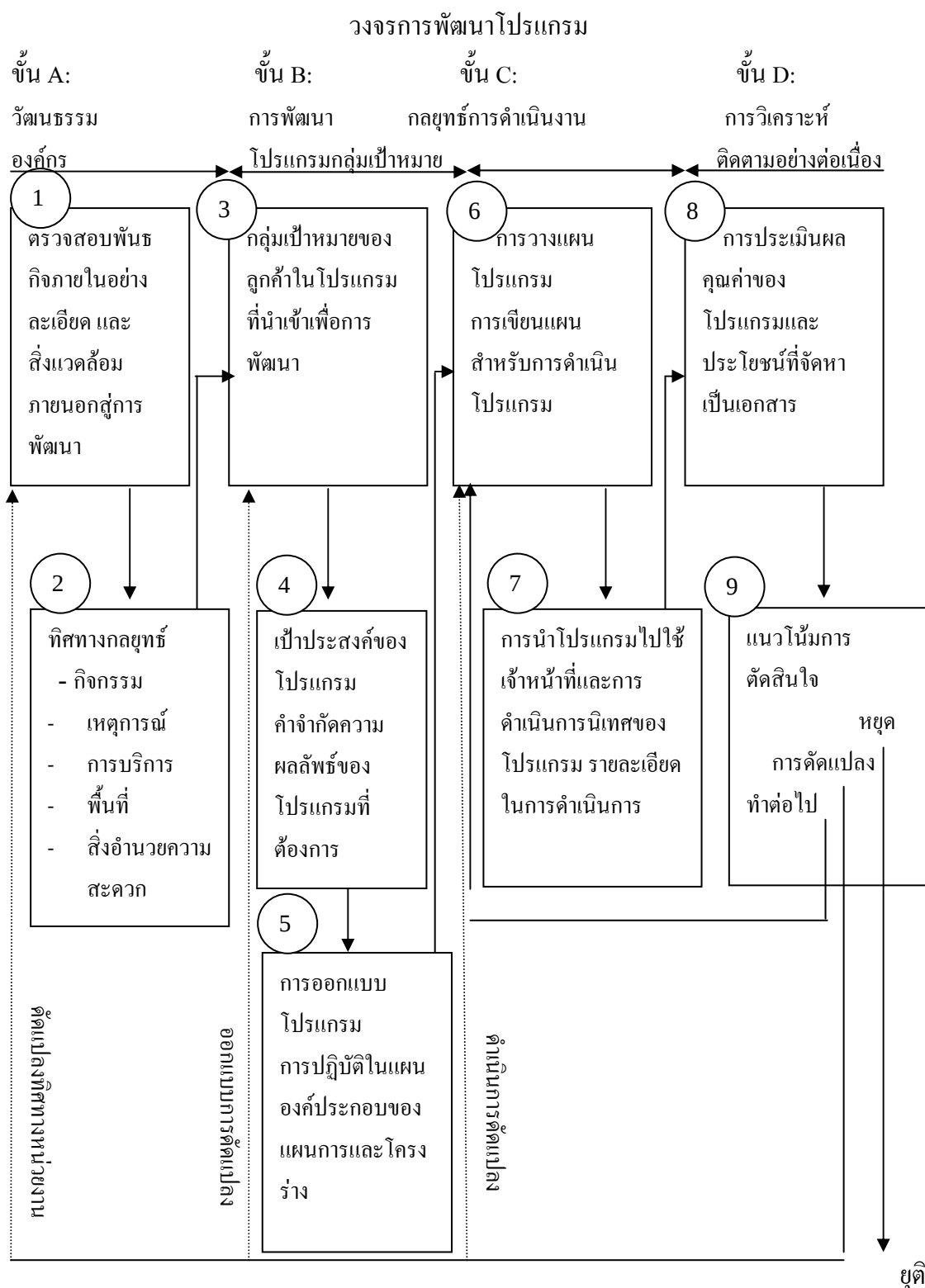
ที่มา: Torkildsen (1990: 97)

กระบวนการอย่างต่อเนื่องในการวางแผน “เปรียบเทียบเส้นทาง”



ภาพที่ 7 แสดงถึงกระบวนการวางแผนอย่างต่อเนื่องในการวางแผน

ที่มา: สุวิมล (2549ก: 58)



ภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงถึงวงจรในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

ที่มา: J. Robert Rossman and Barbara Clwood Schlalter (อ้างถึงในสุวิมล, 2549ก: 62)

แนวคิดองค์ประกอบ 6 ประการ (Six Elements of Situated Objectivity System) Goffman and Denzin (อ้างถึงใน สุวิมล, 2549ก: 70) ดังนี้

1. การปฏิสัมพันธ์บุคคล (Interacting People)
2. การจัดตั้งทางกายภาพ (Physical Setting)
3. วัตถุในการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects)
4. กฎกติกา (Rules)
5. ความสัมพันธ์ (Relationships)
6. แสง สี เสียง (Animation)

การประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ

สมบัติ (2540: 95) กล่าวว่า การประเมินผลที่ดีจะต้องสามารถประเมินได้ตั้งแต่การเริ่มต้นโครงการระหว่างปฏิบัติงานจนกระทั่งเสร็จสิ้นโครงการครบทุกขั้นตอนของการประเมิน กล่าวคือ การประเมินจะต้องเริ่มต้นจากการวางแผน วัตถุประสงค์ แนวทางกิจกรรม จนกระทั่งผลที่ได้รับ โดยใช้การประเมินแบบก้าวหน้าต่อเนื่อง (Formative Evaluation) และแบบสรุปผลงาน (Summative Evaluation) โดยดูจากความสามารถในการจัดกิจกรรมการใช้อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และการจัดการ การวางแผน

คณิต (2534: 153) กล่าวว่า การประเมินผลโครงการนั้นจะเป็นเครื่องบอกให้ผู้จัดทำทราบว่า การดำเนินงานตามโครงการนั้นบรรลุตามเป้าหมายหรือไม่ ตลอดจนเกิดอุปสรรคปัญหาใด สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้นำทางนันทนาการได้ทราบว่าการวางแผนในการดำเนินงานนั้นได้ดำเนินงานไปตามแผนหรือไม่ อย่างไร

Wilson (อ้างถึงใน สมบัติ, 2540: 94) การวัดและการประเมินผลทางแหล่งนันทนาการ ไว้
ดังนี้

1. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. โครงการ กิจกรรม และการบริการต่างๆ
3. กำลังคน ซึ่งได้แก่ เจ้าหน้าที่ พนักงานประจำ หรือชั่วคราว รวมทั้งกลุ่มอาสาสมัคร
4. การบริหาร และการจัดการอย่างเป็นระบบ
5. ผลของกิจกรรมและการบริการที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จรินทร์ (2528: 141) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการประเมินผลทางนันทนาการว่า

1. เพื่อจะได้ทราบว่า ผู้เข้าร่วมได้รับการตอบสนองความต้องการและความพอใจตนเพียงใด
2. เพื่อจะได้ทราบว่า โครงการที่จัดไว้ได้ผลตามความมุ่งหมายที่วางไว้แค่ไหน เพียงไร
3. เพื่อนำผลของการประเมินค่ามาปรับปรุง แก้ไขโครงการให้ดียิ่งขึ้น
4. เพื่อจะทราบข้อบกพร่องของโครงการได้ทันทั่วๆที่มีให้สายเกินไปที่จะแก้ไข
5. เพื่อจะได้รับรู้ถึงความต้องการอันแท้จริงของผู้เข้าร่วม
6. เพื่อจะได้เก็บเอาข้อมูลมาทำสถิติไว้เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับปีอื่นๆ ต่อไป

นอกจากนั้นสิ่งที่จะต้องวัดผลนันทนาการได้แก่ ผู้เข้าร่วม (participant) และ โครงการทั้งหมด (Total Program) จรินทร์ (2528: 142)

1. ผู้เข้าร่วม วัดในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ความพึงพอใจ

1.2 ทักษะ

1.3 ทศนคติ

2. วัดโครงการทั้งหมด (Total Program)

2.1 โครงการกิจกรรม กิจกรรมต่างๆ ไป กิจกรรมเกี่ยวกับชนบประเพณี เพียงพอหรือไม่

2.2 ผู้นำ (Leadership)

2.3 การนิเทศ (Supervision)

2.4 การบริหารโครงการ

2.5 อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก

2.6 การบำรุงซ่อมแซม

2.7 เวลาในการจัดโครงการ

2.8 วิธีดำเนินงาน

2.9 การประชาสัมพันธ์

2.10 ผลของโครงการที่มีต่อผู้เข้าร่วม

2.11 ผลของโครงการที่มีต่อชุมชน

2.12 น้ำใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ทั้งหมด(Morale)

ขั้นตอนในการประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (สมบัติ 2540: 95)

1. การตั้งวัตถุประสงค์ในการวัดและประเมินผล
2. ประเมินผลจากผู้ที่มีส่วนร่วม หรือเกี่ยวข้อง
3. การจัดตั้งคำถามย่อย
4. การหาแหล่งข้อมูล
5. การเลือกข้อมูล ข่าวสารและเหตุการณ์ หลักฐาน
6. เลือกวิธีการเก็บข้อมูล
7. การนำเสนอผลการรายงานที่เหมาะสม

การประเมินผลโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. การประเมินผลแบบวัดปริมาณ
2. การประเมินผลแบบวัดคุณภาพ

กระบวนการประเมินผลโปรแกรมนันทนาการ (สุวิมล, 2549ก: 69)

1. กำหนดประเด็นในการประเมินผล

2. เลือกการออกแบบการประเมิน

3. เก็บข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

5. เตรียมการรายงาน

6. สรุปผล

จากแผนภาพและแนวทางในการสร้างโปรแกรมนันทนาการดังกล่าว จะเห็นได้ว่า โปรแกรมนันทนาการ มีรายละเอียดในการดำเนินงานมากมาย แต่จุดที่สำคัญที่สุด คือ ผู้เข้าร่วมต้องพึงพอใจในโปรแกรมที่ได้จัดให้ ดังนั้นก่อนที่จะวางแผนโปรแกรมนันทนาการจึงควรประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วม หลังจากนั้นเป็นการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ในขั้นตอนการพัฒนาจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของโปรแกรม ไม่ว่าจะเป็น ผู้นำ เนื้อหาโปรแกรม ผู้เข้าร่วม รูปแบบทรัพยากร เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบได้ชัดเจนแล้ว จึงเป็นการวางแผน การวางแผนโปรแกรม นันทนาการนั้น จะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์เป็นสิ่งสำคัญ หลังจากนั้นจึงดำเนินการตามแผนหรือการนำไปใช้ ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญมาก คือการประเมินผล เพื่อทราบถึงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เพื่อการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการให้ดีที่สุดต่อไป

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาต่างๆ ได้

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง Sherrill (1998: 186) ได้พูดถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นการระลึกถึงตนเองในเชิงบวก คุณค่าในตนเองหรือภาพรวมของความรู้สึกที่ดีๆ เกี่ยวกับตนเอง บ่อยครั้งการเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกประเมินอยู่ในองค์ประกอบภายใต้คำว่า อัตมโนทัศน์ (Self-concept) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีจะรู้สึกไม่มีความกดดัน ความโดดเดี่ยว อารมณ์ที่สับสนและความรู้สึกไม่ดีต่างๆ ไป

Beatty (2006: 68) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ การประเมินทางอารมณ์ของมุมมองต่างๆ คือ ความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับการมองของเขา เพศของเขา ชีวิตในครอบครัวของเขา ความสามารถของเขา และจำเป็นจะต้องรู้สึกว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ความสำเร็จ และมีคุณค่าโดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ รอบๆ ตัวพวกเขาที่จะเป็นผู้ตัดสินว่าเขาสามารถทำได้จริงๆ

Lindenfield (2000: 3) ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพลวัตร (dynamic) เป็นเหตุการณ์ที่อยู่ภายในใจที่ค่อนข้างจะคงที่ สัมผัสได้ เป็นสิ่งที่สามารถจะกำหนดทิศทางและสังเกตได้ง่ายและวัดได้ และเป็นความสำคัญในสภาวะที่เป็นอยู่ (state of being)

Branden (1969 อ้างถึงใน Wikipedia: 2007) ให้ความหมายดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้และส่งเสริมให้พัฒนาตนเอง และมีคุณค่าสำหรับการมีชีวิตอยู่
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งอัตโนมัติและเป็นผลที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ของผลแห่งตัวเลือกของบุคคลในการใช้ชีวิตสำนึกของเขา
3. ประสบการณ์บางอย่างที่เป็นส่วนหนึ่งหรือภูมิหลัง ซึ่งเป็นทั้งหมดที่ผ่านมาในชีวิตของบุคคล ความรู้สึกและการกระทำ

Coopersmith (1981: 5 อ้างถึงใน โฆษิต, 2546: 10) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม

James (1950: 310-311 อ้างถึงใน โฆษิต, 2546: 10) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งเป็นอัตราส่วนของคุณภาพที่เป็นจริงระหว่างความสำเร็จกับความคาดหวัง

Fawcett (1982 อ้างถึงใน สุนทรี, 2545) ได้อธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการรับรู้ของแต่ละคนถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ในส่วนของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับหนึ่งจะมีการแสดงออกจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และมีความเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมการปรับตัวด้วย

ทิวาพร (2546: 47) ให้ความหมายคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วงศ์ศิริ (2543: 16) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การประเมินคุณค่าความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

จกกลณี (2540: 38) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความนับถือตนเอง

สุรวัฒน์ (2545) กล่าวว่า การรู้คุณค่าของตนเองสูง เกิดจากการที่บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนต้องการเสมอ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองชนะหรือเหนือกว่าผู้อื่น ซึ่งหมายถึง อัตมโนทัศน์ของตัวนั้นมีส่วนของความเป็นตนในอุดมคติเป็นส่วนใหญ่ ตรงกันข้ามการรู้คุณค่าของตนเองต่ำ เกิดจากบุคคลประสบความล้มเหลวที่จะไปถึงความต้องการ หรือความคาดหวัง

ที่ตั้งไว้ ทำให้เกิดความรู้สึกแพ้หรือด้อยกว่า ซึ่งหมายถึง อัตมโนทัศน์ของตัวคนนั้นมีส่วนของความ
เป็นตนในอุดมคติอย่างมาก ซึ่งความหมายของการรู้คุณค่าของตนเองสูงหรือต่ำสามารถทำให้เข้าใจ
ได้

สุนทรี (2545: 11) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อ
ตนเอง ในด้านการยอมรับตนเองรวมทั้งได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ในด้านความสามารถ
ความสำคัญ ความมีค่าของตนเอง รู้สึกพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และมี
ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โหมยิต (2546: 11) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อ
ตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตน ยอมรับตน มีความรู้สึกที่ตนเองมีความหมาย ความสำคัญ มี
คุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของ
ตนได้

สุคนธ์ (2544: 47) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง หรือมี
ความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ
ความสำคัญ ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง และสามารถดำเนินชีวิต
ได้อย่างมีความสุข

วิษญา (2544: 14) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง
จากการประเมินตนเองในด้านความสำคัญ ความพึงพอใจในตนเอง การประสบความสำเร็จ
ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

กล่าวโดยสรุป คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกในด้านบวกที่ตนเอง
สามารถรับรู้ได้ เกี่ยวกับความสามารถ การนับถือ ความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งจะรู้สึกถึงการยอมรับ
ทั้งจากตนเองและผู้อื่น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Seasonhane (1989 อ้างถึงใน สุจิตรา, 2545: 44-45) ได้อธิบายว่า การที่มนุษย์จะมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

1. ความมั่นคงปลอดภัย (Security) เป็นองค์ประกอบแรกสุดของความรู้สึกมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะทำให้เด็กมีการพัฒนาในเรื่องของการมองเห็นคุณค่าในตนเองในด้านอื่นๆ

2. ความเป็นตัวของตัวเอง (Selfhood) การรู้ตัวว่าตนเองเป็นใครและอย่างไร และสามารถบรรยายเกี่ยวกับบทบาทและคุณลักษณะของตนเองได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง และเป็นจริง

3. สัมพันธภาพ (Affiliation) การมีปฏิสัมพันธ์การช่วยเหลือกันและกัน การมีสัมพันธภาพ และสามารถเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นประสบการณ์ทางสังคมที่สำคัญ การจัดให้เกิดสภาพแวดล้อมจะเป็นส่วนสำคัญที่จะให้เกิดการมองเห็นคุณค่าของตนเองในทางบวก

4. ตั้งเป้าหมาย (Mission) การวางเป้าหมายนี้จะต้องมีการวางแผนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ และเป็นการวางเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้

5. ความสามารถ (Competence) คือการตระหนัก ขอมรับทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง มีความกล้าในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นกับผู้อื่นได้

จะเห็นได้ว่าการจะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะต้องทำให้เขาได้มีการปฏิสัมพันธ์ รู้จักตนเองและผู้อื่น ได้แสดงให้คนอื่นเห็นถึงความสามารถของตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกภูมิใจ การมองเห็นคุณค่าในตนเองก็จะตามมา

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน สุนทรี, 2545: 13-15) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตน และองค์ประกอบภายนอกตน

1. องค์ประกอบภายในตน องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ บางลักษณะมีส่วนช่วยบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ความงดงามทางกายภาพ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย และลักษณะทางกายภาพ เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว เป็นลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองในเพศชายมากกว่า เนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาเป็นอันดับแรก (วงศ์ศิริ, 2543: 16) จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ขึ้นชมกันที่ลักษณะภายนอกก่อน แต่ลักษณะทางกายภาพใดๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ

1.2 ความสามารถในการศึกษาทั่วไป และการปฏิบัติ ความสามารถในการศึกษาทั่วไปมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคม โดยเฉพาะในวัยเรียน การประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว ในการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุป สถิติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์นั้นจะสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถจะประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้ความสำคัญ เช่น บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จล้มเหลว เขาจะประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าสิ่งที่ตนให้คุณค่ามีความสอดคล้องการเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งสูงขึ้น

1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง การตัดสินคุณค่าของคนอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติได้ตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 เพศ (วงศ์ศิริ, 2543: 17) สังคม และวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเฉพาะเพศชายจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ขณะที่เพศหญิงได้รับ

ตำแหน่ง และบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกคน สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบไปด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา จากการศึกษาของ Coopersmith (อ้างถึงใน วงศ์ศิริ, 2543: 18) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผลอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่าง พ่อ แม่ และเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ พ่อ แม่ยอมรับเด็ก เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับในตัวเด็ก เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็น

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อชี้บอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่ง การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะได้รับการปฏิบัติต่อคนที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนอื่น อย่างไรก็ตาม

ก็ตามการศึกษาพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะคนที่มาจากสถานภาพสังคมต่ำมีทั้งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ

2.4 สังคมในกลุ่มเพื่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวร่วมกับเพื่อน ในที่สุดจะไม่เป็นที่ไว้วางใจจากเพื่อน และเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือนับถือตนเองเลย

Pope, McHale and Craighead (1988 อ้างถึงใน ทิวาพร 2546: 57) อธิบายว่า ในการพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้นประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านภาพลักษณ์เกี่ยวกับตน และด้านภาพรวมในการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งพอจะสรุปในแต่ละด้านได้ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสังคม (Social) เป็นความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองในฐานะเป็นเพื่อนกันกับคนอื่น ๆ ว่า เด็กคนอื่น ๆ ชอบตน เคารพในความคิด ให้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยหรือไม่ รู้สึกพอใจในสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนหรือไม่ เด็กที่สามารถเป็นไปตามความต้องการของสังคมจะรู้สึกดีกับลักษณะที่ตนเองเป็น

2. ด้านการเรียน (Academic) เป็นการประเมินตนเองของเด็กในฐานะเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่ประเมินจากผลการเรียนดี แต่เป็นการตัดสินความสำเร็จตามมาตรฐานของตนเอง ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะกำหนดโดยครอบครัว เพื่อนและครู

3. ด้านครอบครัว (Family) เป็นการสะท้อนความรู้สึกของเด็กในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัวเด็กที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในครอบครัว ได้รับความรู้สึกปลอดภัย ได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ พี่น้อง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวกด้านครอบครัว

4. ด้านภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง (Body Image) เป็นการรวมกันระหว่างลักษณะทางกายและความสามารถ ขึ้นอยู่กับ ความพึงพอใจในการมองเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของตน เช่น ในเด็กหญิงจะสนใจในลักษณะรูปร่าง และเด็กชายจะสนใจในความสามารถด้านกีฬา แต่อาจเปลี่ยนแปลงในแต่ละคน และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

5. ด้านทั่วไปเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง (Global Self-esteem) เป็นการประเมินตนเองโดยทั่วไป ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกจะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึก เช่น “ฉันเป็นคนดี” หรือ “ฉันชอบทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวฉันเอง”

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน โฆษิต, 2546: 20) ได้กล่าวถึงการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองได้จาก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านตนโดยทั่วไป (General Self) เป็นการประเมินตนในด้านลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ ตลอดจนภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวังของตน

2. ด้านครอบครัว-ผู้ปกครอง (Home-Parent) เป็นการประเมินตนในด้านความสัมพันธ์กับผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัว และความรู้สึกที่ผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัวมีต่อตน ตลอดจนความเชื่อมั่นว่าตนเป็นผู้ที่มีความหมาย ความสำคัญในครอบครัว

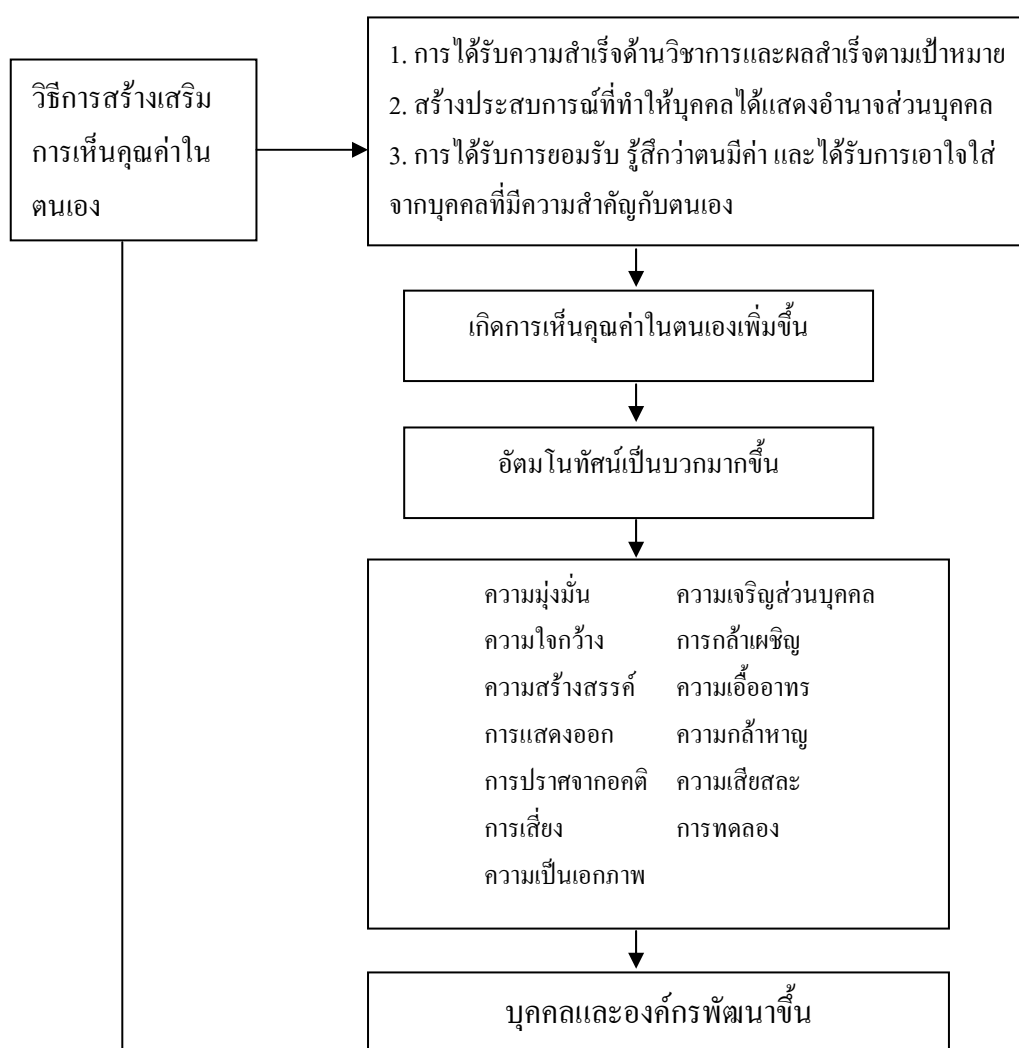
3. ด้านโรงเรียน-การศึกษา (School-Academic) เป็นการประเมินตนในด้านการปรับตัวที่โรงเรียน การประสบความสำเร็จในการเรียนและความพอใจในผลการเรียน ตลอดจนความเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำให้ผลการเรียนของตนเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้

4. ด้านสถานภาพทางสังคม (Social-Status) เป็นการประเมินตนในด้านลักษณะความเป็นอยู่ รายได้ สถานที่อยู่อาศัย บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนในสังคม ตลอดจนความเชื่อมั่นว่าตนได้รับการยอมรับจากสังคมรวมทั้งมีความเท่าเทียมกับผู้อื่น

5. ด้านกลุ่มเพื่อน (Peer Group) เป็นการประเมินตนในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนความเป็นที่นิยม ยกย่องยอมรับจากหมู่เพื่อนฝูง ตลอดจนความเชื่อมั่นว่าตนเป็นผู้ที่เพื่อนชื่นชมรวมทั้งให้ความไว้วางใจ

วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Bradshaw (1981 อ้างถึงใน ชไมพร, 2546: 10)



ภาพที่ 9 แสดงกระบวนการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ที่มา: Bradshaw (1981 อ้างถึงใน ชไมพร, 2546: 10)

Coopersmith (1984 อ้างถึงใน ภาวิณี, 2537) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกที่แท้จริง ให้ตระหนักอยู่เสมอว่า ความรู้สึกในเชิงลบ เช่น ความกลัว การไม่ยอมรับ ไม่กล้า หรือความขัดแย้งต่างๆ อาจเกิดได้ และควรยอมรับความรู้สึกเหล่านี้ นอกจากนี้ควรช่วยให้เขาเหล่านั้น ได้ตระหนักและยอมรับความจริงที่ว่า ความรู้สึกดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน การที่มีบุคคลใดก็ตามที่คอยแสดงการยอมรับความรู้สึกดังกล่าวจะช่วยให้กล้าที่จะแสดงความเป็นตัวเองออกมาและกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนด้วย

2. การตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อแต่ละบุคคลประสบปัญหาหรือความยุ่งยาก จะมีวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ เหล่านี้แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เช่น บางคนหลีกเลี่ยงปัญหา แยกตัว เฉยเมย หากมีผู้คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และร่วมกันหาวิธีการจัดการกับปัญหาให้โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละคน แล้วพยายามหาทางแก้ปัญหาดังกล่าว ก็จะช่วยให้เขาเหล่านั้นได้รับแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน หากจะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องใดๆ ก็ตาม ควรมีการชี้แจงให้ทราบล่วงหน้า การเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งและแบบฉับพลันจะสร้างความรู้สึกสับสนวุ่นวายใจ ความไม่มั่นใจในสถานการณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้

4. การสร้างการยอมรับนับถือตนเอง และความมั่นคงให้เกิดขึ้น โดยที่ต้องพึงตระหนักว่าแต่ละบุคคล มีความสามารถอันจำกัดการกำหนดให้ทำอะไรจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงศักยภาพอันจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง มากกว่าจะทำให้ประสบความล้มเหลวและถูกตนเองเมื่อทำไม่สำเร็จ

5. ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง บางครั้งอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ ดังนั้น จึงควรระลึกอยู่เสมอว่าการตั้งความหวังในแต่ละบุคคล ควรเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของเขาเหล่านั้น

6. ในกรณีที่บุคคลเหล่านั้นเป็นเด็กหรือเป็นเยาวชน ครูควรทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ครูที่มีบุคลิกภาพเชิงบวก เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และแสดงความเชื่อมั่นให้เด็กเห็น จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึก เชื่อมมั่นในตัวครูและจะส่งผลต่อความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองในเด็กด้วย

7. ผู้ปกครองพึงระลึกว่า ในการช่วยเด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคด้วยตัวเองวิธีที่จะทำให้เด็กเกิดความเข้มแข็งสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ อาจทำได้โดยช่วยให้เด็กกลายความกลัวความวิตกกังวลด้วยวิธีการต่างๆ

Sasse (1978 อ้างถึงใน สุคนธ์, 2544: 39) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

1. สร้างความมั่นใจ โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดีโดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุด ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่างๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

Keller (1992 อ้างถึงใน มัณฑนา, 2548: 49) วิธีการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้ยึดพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ให้เด็กรู้สึกว่าตนเองเป็นคนน่ารัก
2. ให้เด็กรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ
3. ให้เด็กรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

หลักการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก (มัทธนา, 2548: 50) ดังนี้

1. เด็กได้รู้การยอมรับจากผู้อื่น
2. เด็กได้ประสบผลสำเร็จและชื่นชมความสามารถ ความสำเร็จของตน
3. เด็กได้เรียนรู้และยอมรับลักษณะที่ดีของตนและยอมรับข้อจำกัดของตน
4. เด็กได้ใช้ความพยายามมุ่งมั่นในการทำงานเพียงลำพังและร่วมกับผู้อื่น
5. เด็กได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เป็นบวก
6. เด็กได้ฝึกการยอมรับและเคารพผู้อื่น
7. เด็กได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจของตน
8. เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น
9. เด็กได้ตัดสินใจและประเมินตนเอง

Katz (1993 อ้างถึงใน มัทธนา, 2548: 49) ได้เสนอหลักการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อเด็ก

1. ได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวก มากกว่าการใช้คำชมที่ดูเหมือนเป็นการยกย่องแค่นั้น
2. ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีโอกาสตัดสินใจอย่างแท้จริง และกิจกรรมดังกล่าวจะต้องไม่เป็นกิจกรรมง่าย ๆ
3. ได้เข้าร่วมโครงการหรือทำงานโดยมีส่วนร่วมในการริเริ่ม มีส่วนในการให้ความร่วมมือในการทำงานหรือโครงการ

4. ได้มีโอกาสพัฒนาเกณฑ์ในการประเมินผลงานของตน และมีโอกาสเอาเกณฑ์นั้นมาใช้ในการประเมินผลงานของตนจริงๆ

Lindenfield (2000: 23) ได้แยกคำของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นโปรแกรมในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

1. S = การตรวจสอบอย่างละเอียด (Scrutiny) คือ การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน

2. E = การอธิบาย (Explanation) จะเป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. L = ความรัก (Love) คือความรักที่มีต่อตนเองอย่างไม่เห็นแก่ตัวและไม่เป็นไปในทางทำร้ายชีวิตตนเอง

4. F = จุดเน้น (Focus) คือ จุดเน้น เพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น

5. E = การสร้างจินตนาการ (Envisaging) คิดและระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่คุณต้องการจะมี

6. S = กลยุทธ์ (Strategy) คือ กลยุทธ์ ที่จะก้าวไปให้ถึงการมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากทักษะง่ายๆ ก่อน

7. T = ริเริ่ม (Triggers) คือ การหยุดนิสัยที่ทำให้คุณมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ-สูง

8. E = กระตุ้น (Encouragement) คือ การสนับสนุนและให้กำลังใจในการสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเอง

9. E = ปฏิบัติจริง (Experimentation) คือการลงมือปฏิบัติ

10. M = ตรวจสอบ (Monitoring) คือ การเขียนแบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองเป็นระยะๆ

ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

Lindenfield (2000 อ้างถึงใน ทิพาพร, 2546: 52) ซึ่งได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ดังต่อไปนี้

1. สงบ และรู้สึกผ่อนคลาย สามารถควบคุมตนเองได้แม้กำลังเผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏบนใบหน้าแม้จะผ่านการได้รับความกดดันอย่างสูงก็สามารถกลับคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. ดูแลตนเองดี มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการดูแลตนเองและการออกกำลังกายซึ่งรวมไปถึงการเลือกแบบการแต่งกาย และการไม่ทำร้ายตนเอง ด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การดื่ม และการนอนหลับ นอกจากนี้ยังดูแลร่างกายของตนเองเป็นพิเศษ เมื่อตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือเจ็บป่วย
3. มีพลังและจุดมุ่งหมาย มีชีวิตชีวา ทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางที่ดี
4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก สามารถสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ
5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี มักจะไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความกังวลและความกลัวเมื่อพบความผิดพลาด ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งไม่คุ้นเคยที่จะสังเกต

กระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย ปลดปล่อยความเครียดแล้วกลับมาแก้ปัญหาใหม่ด้วยความตื่นตัว และมองเห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในสิ่งที่เขาสนใจ

6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจะกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม และสามารถประนีประนอมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาของบุคคลอื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถยื่นกรานความต้องการของสิทธิของตนเองได้

9. มีการพัฒนาตนเอง แม้บุคคลเหล่านี้จะมีคุณค่าในตนเองสูงแต่ก็ยังคงมีการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รับข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

Lorr and Wunderlich (1986 อ้างถึงใน มัทธนา, 2548: 45) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกล่าวถึงองค์ประกอบ 2 ด้าน ที่จะบ่งบอกถึงลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor)

1.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

1.2 มีความคาดหวังในความสำเร็จ

1.3 สามารถทำอะไรได้ด้วยความภาคภูมิใจ

- 1.4 รู้สึกมั่นใจในตนเอง
- 1.5 ประสบความสำเร็จหลายด้าน
- 1.6 มีความสามารถสูง
- 1.7 ชื่นชมในตนเอง
- 1.8 ประเมินตนเองอย่างเชื่อมั่น
- 1.9 สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ
- 1.10 มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน
- 1.11 ประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยมหรือปัจจัยทางสังคม (Popularity or Social Factor)
 - 2.1 เป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนฝูง
 - 2.2 คนทั่วไปมักคิดถึงกับตน
 - 2.3 คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย
 - 2.4 มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ
 - 2.5 ได้รับความสนใจมาก
 - 2.6 คนทั่วไปเคารพยำเกรง

2.7 ได้รับคำกล่าวถึงในสิ่งที่ดี

2.8 ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก

2.9 เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น

2.10 คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย

2.11 สนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

ลักษณะบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ชีระ (2542 อ้างถึงใน ทิวาพร, 2546: 5) ได้สรุปจากงานวิจัยหลายเรื่อง พบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะดังนี้

1. มีปัญหาจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุข และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย

2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อาจจะเป็นเพราะตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตนเองต่ำ

3. มีอาการหมกมุ่นกับความคิดตัวเอง อ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธ และต้องการการยอมรับจากสังคมมาก

4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี

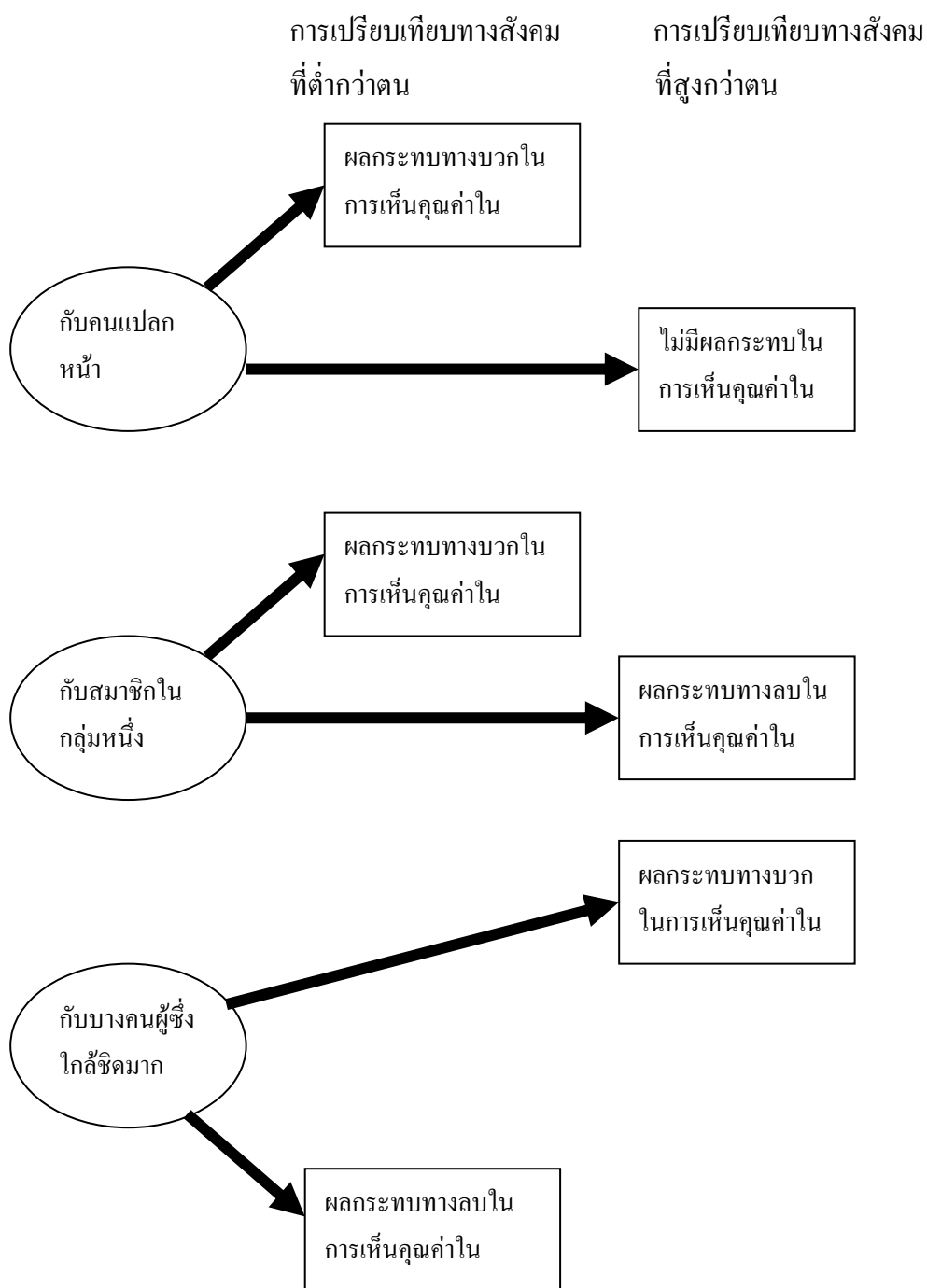
5. มักมองความคิดของผู้อื่นแล้วทำลายซ้ำเติม เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจแต่การกระทำนี้กลับเป็นผลเสียเพราะเป็นการซ้ำเติมตัวเองมากขึ้น และยังทำให้ผู้อื่นเกลียดตนมากขึ้นด้วย

Coopersmith (1984 อ้างถึงใน วงศ์ศิริ, 2546: 19) กล่าวถึงบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีการรับรู้คุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นต่อ

คำวิจารณ์ มีปฏิกิริยาตอบรับในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้ใจต่อผู้อื่น มีความเอาใจใส่ และสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองดีกว่าผู้อื่น มีความสุขกับชีวิตตนเอง

สุจิตรา (2545: 42) กล่าวถึงผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ว่าจะใช้กลไกในการป้องกันตนเองมี ปมด้อย อ่อนแอ รู้สึกผิดและอาย เก็บตัว ไม่ชอบแสดงออก หวาดกลัว วิตกกังวล หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีความสุข เฉื่อยชา ไม่รับผิดชอบ มีความคิดตื้นๆ ไม่หลักแหลม ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหาและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ทำให้สูญเสียบทบาทการทำงานในสังคม สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นปัญหาต่อสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรยาเสพติด ก่ออาชญากรรม และฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา หนัการะับผิดชอบของชีวิตที่สุดจะทนได้

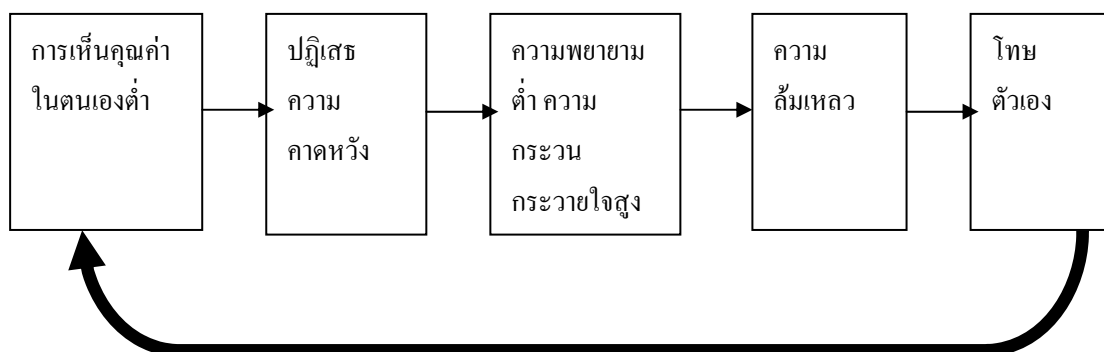
องค์ประกอบของความเป็นตัวตนในแต่ละคน



ภาพที่ 10 แสดงองค์ประกอบความเป็นตัวตนของแต่ละคน

ที่มา: Baron, Robert A. and Byrne, Donn (2004: 173)

วัฏจักรที่เลวร้ายของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ

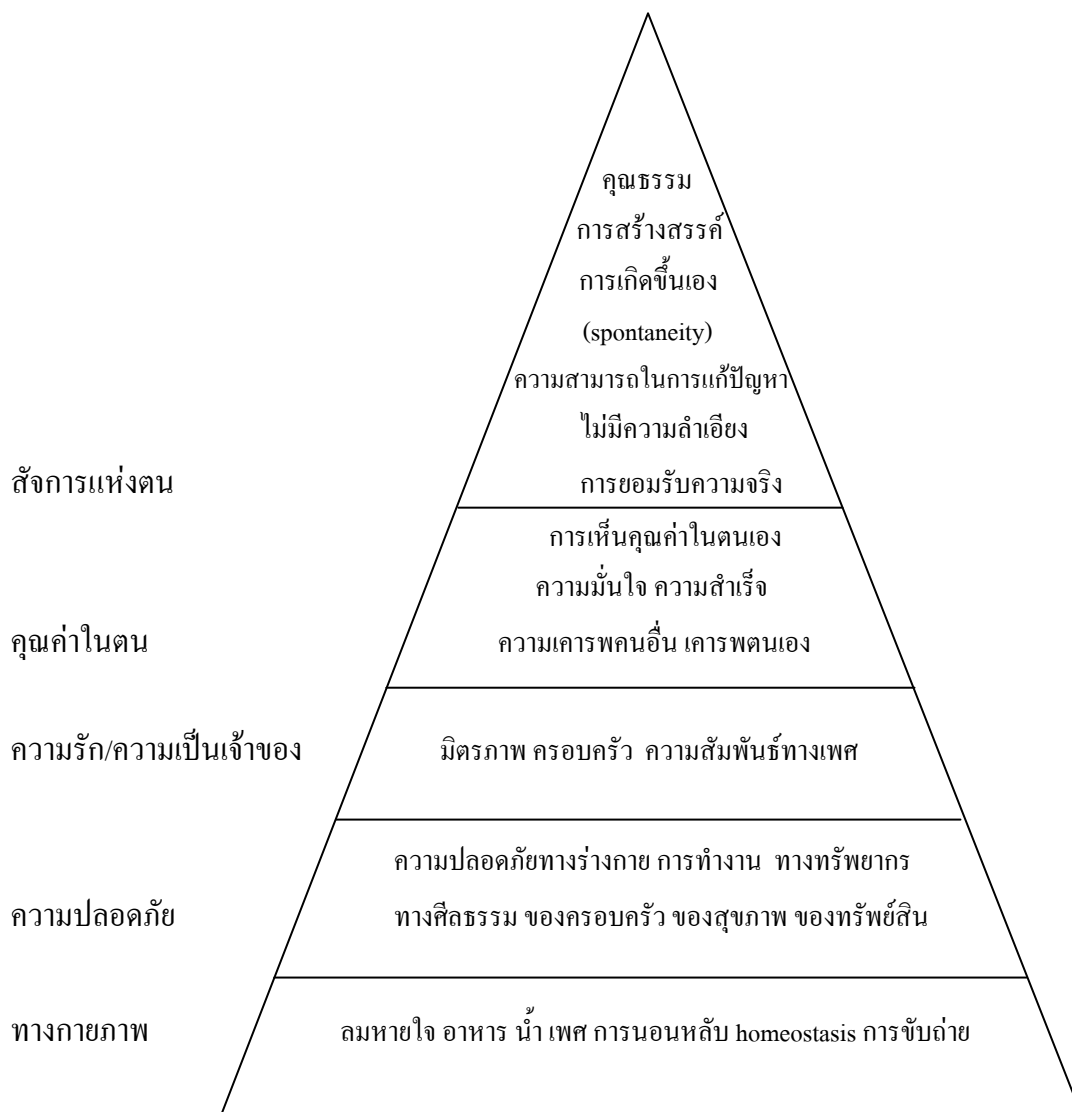


ภาพที่ 11 แสดงวัฏจักรที่เลวร้ายของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ

ที่มา: Brehm, Sharon S. and Kassin, Saul M. (1996: 57)

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎี Maslow's hierarchy of needs



ภาพที่ 12 แสดงความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์

ที่มา: http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#Maslow_hierarchy

แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ หรือ Maslow's Hierarchy of Needs เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยา โดย Abraham Maslow ดังรายละเอียดต่อไปนี้ Maslow, (1970 อ้างถึงใน สุวิมล, 2549ค: 247)

1. ความต้องการทางสรีระวิทยา (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายที่จำเป็นเพื่อให้สามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน หากขาดความต้องการในขั้นนี้แล้วก็จะตาย จึงต้องมีการกระทำต่างๆ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการเหล่านี้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) ต้องการรักษาความมั่นคงและปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งจากมนุษย์ด้วยกันและจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยจะเริ่มมีตั้งแต่ในระยะที่เป็นทารกและมีเรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา ความต้องการแบบนี้รวมถึงความต้องการที่จะมีงานทำ เป็นงานที่มีผลตอบแทนดี มีความมั่นคง จากรายได้ผลตอบแทนและสวัสดิการต่างๆ เป็นงานที่มีโอกาสก้าวหน้าในอนาคต

3. ความต้องการความเป็นเจ้าของ (belonging needs) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและให้ผู้อื่นยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับความรักและมิตรภาพ จำเป็นต้องมีส่วนร่วมในองค์กรและสโมสร ความสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรภาพ และความสัมพันธ์กับคนคุ้นเคย ถ้ารู้สึกโดดเดี่ยวจากคนอื่น จะทำให้เกิดความผิดหวังและมีการกระทำที่แปลกแยกออกมา

4. ความต้องการมีคุณค่าในตน (self-esteem needs) เป็นความต้องการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความหยิ่งในตนเอง และความรู้สึกต่างๆ ไปในความพอเพียงของคุณค่าในบุคคล หมายถึงความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง บรรลุความรู้สึกอย่างแท้จริงของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เราต้องสามารถประเมินตัวเองได้ เราต้องรู้จักแข็งและจุดอ่อนของตัวเองด้วย

5. ความต้องการมีศักดิ์การแห่งตน (self-actualization needs) เป็นแรงขับที่เติบโตที่ย้ายไปสู่การบรรลุศักยภาพอันสูงสุด ศักดิ์การแห่งตน จะดำเนินการพัฒนาตัวเองนำไปสู่ความสมบูรณ์ มีความหมายในชีวิต เป็นความต้องการในสภาพที่แท้จริงขั้นสูงสุด เกี่ยวกับความงาม เอกภาพ การมี

ชีวิตอยู่ ความเป็นเอกลักษณ์ ความยุติธรรม มีวินัย ความเรียบง่าย เต็มไปด้วยความหมายและ
สนุกสนาน

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นลักษณะทางจิตของแต่ละบุคคล ที่เกิดจากการประเมินตนเอง
ของบุคคล และรับรู้จากการที่บุคคลอื่นเห็นคุณค่าในตัวบุคคลนั้นๆ ซึ่งในแต่ละบุคคลนั้นมีความ
แตกต่างกัน บางคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ บางคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
ตนเองที่สูง บุคคลเหล่านั้นก็จะมีการแสดงออกแตกต่างกันไป สำหรับบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง
ที่สูง นั้นสามารถที่จะรับมือกับปัญหาได้แม้ว่าจะอยู่ในภาวะสับสน กัดดัน มีพลังสร้างสรรค์ และ
มองโลกในแง่ดี ซึ่งแตกต่างกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ เพราะบุคคลประเภทนี้
ค่อนข้างเป็นคนที่ไม่มีความพึงพอใจในตัวเอง คิดในทางลบเกี่ยวกับตนเอง มีความเสี่ยงที่จะเกิด
ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ก้าวร้าว หรือแยกตัวออกจากสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ ตามทฤษฎีความต้องการ
ตามลำดับขั้นของมาสโลว์ จะเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการลำดับที่ 4 ของมนุษย์
นั่นแสดงว่า มนุษย์ต้องการมีคุณค่าในตนเอง นอกเหนือจากความต้องการสำเร็จ ความเคารพคนอื่น
และตนเอง ดังนั้น การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย การ
สร้างความรู้สึกรู้จักการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องเกิดจากการรู้จักตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รัก
ตนเอง และสามารถปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งกับครอบครัว เพื่อน และบุคคล
ในสังคม ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นได้จากการมองเห็นคุณค่าของตนเองจากการที่
ตนเองประเมินความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และจากการได้รับความรู้สึกจากคนอื่นเห็นคุณค่าในตัวเรา คือ
ความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

วัยรุ่น

แนวคิดเกี่ยวกับเด็ก

ในประเทศไทยมีการให้คำนิยาม “เด็ก” แตกต่างกัน โดยเฉพาะคำนิยามในทางกฎหมายที่
ปรากฏในประมวลกฎหมาย พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา ประกาศ หรือระเบียบต่างๆ ดังนี้
(อ้างใน กมลินทร์ พินิจวุฒล, 2541: 1)

ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 19 บัญญัติว่า “บุคคลย่อมพ้นจากภาวะผู้เยาว์ และบรรลุนิติภาวะ เมื่อมีอายุสี่สิบปีบริบูรณ์” อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจจะพ้นจากการเป็นผู้เยาว์ได้ หากทำการสมรสก่อนอายุสี่สิบปี กล่าวคือ เมื่อมีอายุสิบเจ็ดปีบริบูรณ์ หรือตามอายุที่ศาลอนุญาตให้ทำการสมรสได้ก่อน

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 74 บัญญัติว่า “เด็กอายุกว่าเจ็ดปีแต่ยังไม่เกินสิบสี่ปีกระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ” และ มาตรา 75 บัญญัติว่า “ผู้ใดอายุกว่าสิบสี่ปี แต่ยังไม่เกินสิบเจ็ดปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ให้ศาลพิจารณาถึงความรู้ผิดชอบและสิ่งอื่นที่พึงเกี่ยวข้องกับผู้นั้น ในอันที่จะควรวินิจฉัยว่าสมควรพิพากษาลงโทษผู้นั้นหรือไม่ ...”

สถานะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก (อ้างถึงใน สกส, 2540: 15-16) เป็นเกณฑ์วัดความจำเป็นพื้นฐานของเด็กโดยเฉพาะ แบ่งเป็น 7 ด้านคือ

1. ความต้องการด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย เช่น ความต้องการอาหาร น้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก การให้ภูมิคุ้มกันโรค การรักษาพยาบาล การให้บริการดูแลเด็ก ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม
2. ความต้องการด้านความแข็งแรงของร่างกาย รวมทั้งการพักผ่อนและนันทนาการ
3. ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม ให้สอดคล้องกับศักยภาพของเด็ก
4. ความต้องการด้านการศึกษา โดยเฉพาะการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความคิดริเริ่ม และสามารถสร้างแบบแผนชีวิตที่ดีงามได้
5. ความต้องการด้านวัฒนธรรม เพื่อสืบทอดมรดกวัฒนธรรมของชาติ รวมทั้งศีลธรรมและศาสนา

6. ความต้องการในการเตรียมการเข้าสู่อาชีพ รวมทั้งความต้องการบริการฝึกอบรมจากรัฐ และจากผู้มีประสบการณ์

7. ความต้องการด้านสิทธิขั้นพื้นฐานในเรื่องการเมืองการปกครองและการตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบตามกฎหมาย

เกณฑ์ชีวิตทั้ง 7 ด้านนี้ เป็นสิ่งที่แสดงถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กทุกคน รวมทั้งเด็กที่ด้อยโอกาสในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น เด็กถูกทอดทิ้ง วัยรุ่น เป็นต้น

ปฏิญญาเพื่อเด็กของประเทศไทย (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2538) ตามปฏิญญาเพื่อเด็กได้กำหนดขึ้นโดยมีหลักการว่า เด็กทุกคน สมควรที่จะได้รับการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ ได้รับสิทธิขั้นพื้นฐาน และการคุ้มครองให้พ้นจากการถูกเอารัดเอาเปรียบของบุคคลและสังคม

เด็กทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กที่ด้อยโอกาสในลักษณะใดก็ตาม เช่นเด็กพิการ เด็กถูกทอดทิ้ง วัยรุ่น เด็กถูกทารุณกรรม เด็กที่ถูกใช้แรงงานอย่างผิดกฎหมาย และโสเภณีเด็ก เป็นต้น จะต้องได้รับการพัฒนาตามหลักการ ดังสาระของทิศทางการพัฒนาเด็กดังนี้

1. เด็กต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา บุคคลหรือครอบครัวที่ให้ความรักและความเข้าใจ เพื่อเป็นฐานในการสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้าน ได้แก่ การพัฒนาทางกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ค่านิยม และเจตคติ โดยเฉพาะระยะตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 6 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นระยะสำคัญที่สุดในการวางรากฐานและสร้างเสริมคุณภาพของคน

2. เด็กต้องได้รับสารอาหารอย่างน้อยที่สุด ตามความต้องการของร่างกายที่ได้กำหนดไว้ตามวัย เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงในช่วงอายุต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และแข็งแรงสมบูรณ์ตามปกติในวัยของตน

3. เด็กต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการและได้รับการป้องกันจากโรคและภัยที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เด็กต้องได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีนตามที่กำหนด

ตลอดจนได้รับการป้องกันจากโรคติดต่อและไม่ติดต่อกันทั้งได้รับการรักษาพยาบาลขั้นพื้นฐาน
ในกรณีเจ็บป่วยและได้รับการฟื้นฟูสภาพ

4. เด็กต้องมีที่อยู่อาศัยที่ถูกลักษณะ ไม่คับแคบจนเกินไป และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่
เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ เด็กต้องมีโอกาสและสถานที่เล่น ออกกำลังกาย
และเล่นกีฬา รวมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการตามวัย

5. เด็กต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างน้อย เพื่อพัฒนาให้มีปัญญา มีคุณธรรมตาม
หลักศาสนาของตน และมีจริยธรรมขั้นพื้นฐาน เด็กต้องได้รับการฝึกอบรม ให้มีความรู้และทักษะ
ในการดำรงชีวิต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่จะไปเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และตลอดชีวิต มี
เจตคติที่ดีต่อครอบครัว สังคมและการดำเนินชีวิต

6. เด็กต้องได้รับการพัฒนาให้มีสุนทรียภาพ ชาบซึ่งในความงาม รู้จักเข้าใจและอนุรักษ์
มรดกและเอกลักษณ์ของชาติ ด้วยการมีส่วนร่วมสร้างสรรค์และพัฒนาในกิจกรรมด้าน
ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

7. เด็กต้องได้รับการฝึกอบรม พัฒนาความรู้ และทักษะสำหรับการเตรียมการประกอบ
อาชีพตามความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเพื่อให้พึ่งตนเองได้ในเชิงเศรษฐกิจ
รวมทั้งมีค่านิยมที่พึงประสงค์ในการทำงานที่สุจริตและเหมาะสมกับวัย

8. เด็กต้องมีโอกาสและสามารถแสดงความคิดเห็นของตนได้ ด้วยจิตสำนึกต่อสังคม
ส่วนรวม และสาธารณสมบัติ มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งการยึดถือ
เรื่องความมีวินัยในตนเองและความยุติธรรมในสังคม เพื่อเป็นพื้นฐานของวิถีทางในการดำเนินชีวิต
ตามครรลองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

9. เด็กต้องมีโอกาสเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานด้านต่างๆ ในสังคม ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน
รวมทั้งสิทธิการให้บริการด้านการป้องกัน การคุ้มครองและแก้ไข การฟื้นฟูและการพัฒนา

10. เด็กต้องได้รับโอกาสในการรับรู้ การพิทักษ์สิทธิและผลประโยชน์พื้นฐานจากรัฐและ
ภาคเอกชน สถาบันสังคม และองค์กรธุรกิจ พร้อมทั้งการมีตัวแทนในการพิทักษ์สิทธิและ

ผลประโยชน์ตามความเหมาะสม เด็กต้องได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองต่อการถูกกล่าวหาว่ากระทำผิดโดยไม่นำมาเปิดเผยต่อสาธารณชนและต้องได้รับการปฏิบัติที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่

ความหมายของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยรุ่นหมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่นเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

วัยนี้จึงครอบคลุมอายุโดยประมาณ คือ เด็กหญิง ระหว่างอายุ 10-20 ปี และเด็กชาย ระหว่างอายุ 12-22 ปี แบ่งเป็น 3 ระยะ (ศิริกุล, 2552) คือ

วัยรุ่นตอนต้น

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10-14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12-16 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ

1. มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กหญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่ขึ้น

2. ก่อนข้างหลงตัวเอง (Narcissistic phase)

3. มีความเพ้อฝัน (Magical Thinking)

4. มีความเป็นอิสระ (Emancipation) แต่ยังคงพึ่งพ่อแม่ ยังสนใจเพศเดียวกัน

วัยรุ่นตอนกลาง

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14-18 ปี เด็กผู้ชายในช่วงอายุ 16-20 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ

1. เป็นระยะที่คู้รั้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง
2. เพื่อนมีอิทธิพลสูง
3. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
4. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่
5. เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ
6. ยังคงมีความคิดเพื่อฝัน

วัยรุ่นตอนกลางนี้จึงมีปัญหาและเกิดขึ้นบ่อยที่สุด

วัยรุ่นตอนปลาย

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วง 20-22 ปี เป็นระยะที่เจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่เต็มที่ ดังนั้นระยะนี้จึงมีลักษณะ

1. รู้จักบทบาทของเพศตนเองเต็มที่
2. มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ

3. ก่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ

4. ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

ทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson

พัฒนาการทางบุคลิกภาพ 8 ขั้นตอนของ Erikson (อ้างอิงใน ไพลีนและอิสริย์, 2552)

1. ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust) (ในช่วง 0 -1 ปี) ถ้าเด็กได้รับความรักใคร่ที่เหมาะสม ทำให้เขารู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัย น่าอยู่และไว้วางใจได้ แต่ถ้าตรงกับข้าม เด็กก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เต็มไปด้วยอันตรายไม่มีความปลอดภัย มีแต่ความหวาดระแวง

2. ความเป็นตัวของตัวเองกับความคลางแคลงใจ (Autonomy VS. Doubt) (ในช่วง 2 – 3 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและอยากเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรืออำนาจที่มีอยู่ พ่อแม่จึงควรระวังในเรื่องความสมดุลในการเลี้ยงดู ควรให้อิสระและกำลังใจต่อเด็ก เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวเอง มีความมั่นใจ รู้จักอิสระที่จะควบคุมตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ให้โอกาสหรือทำแทนเด็กทุกอย่าง เด็กจะเกิดความคลางแคลงใจในความสามารถของตนเอง

3. ความริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS. Guilt) (ในช่วง 4 – 5 ปี) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดถึงการใช้ภาษาจะช่วยให้เด็กเกิดแรงคิดในการวางแผนและการริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะเป็นการส่งเสริมทำให้เขารู้สึกต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไปเด็กก็จะมีความคิดริเริ่ม แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่คอยเข้มงวด ไม่เปิดโอกาสให้เด็ก ดำเนินอยู่ตลอดเวลา เขาก็จะรู้สึกผิดเมื่อคิดจะทำสิ่งใดๆ นอกจากนี้เขาก็จะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศมาตรฐานทางศีลธรรมและการควบคุมอารมณ์

4. ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) (ในช่วง 6 – 12 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มเข้าเรียนและต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีพัฒนาการทางด้านความขยันขันแข็ง

โดยพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆ ให้เหมือนผู้ใหญ่ด้วยการทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ถ้าเขาได้รับคำชมเชยก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมานะพยายามมากขึ้น แต่ถ้าตรงกันข้าม เด็กไม่ได้รับความสนใจหรือผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เขาเห็นว่า เป็นการกระทำที่น่ารำคาญเขาก็จะรู้สึกคำด้อย

5. ความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity VS. Role Confusion) (ในช่วง 12 – 17 ปี) เป็นช่วงที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองว่าตนคือใคร ถ้าเขาค้นหาตนเองได้ เขาจะแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าตรงกันข้ามเขาค้นหาเอกลักษณ์ของตนไม่พบเขาจะเกิดความสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับตนเอง

6. ความผูกพันกับการแยกตัว (Intimacy VS. Isolation) (ในช่วง 18- 34 ปี) เป็นขั้นของการพัฒนาทางด้านความรัก ความผูกพัน เมื่อบุคคลสามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้แล้ว ก็เกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่รู้ใจ สามารถปรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้ ตลอดถึงแสดงความยินดีและเสียสละให้แก่กัน แต่ถ้าพัฒนาการในช่วงนี้ล้มเหลวไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนี้ได้ เขาก็จะขาดเพื่อนสนิท หรือเกิดความรู้สึกต้องการจะชิงดีชิงเด่น ชอบทะเลาะกับผู้อื่น รู้สึกว่าเหวเหมือนถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การแยกตัว และดำเนินชีวิตอย่างโดดเดี่ยว

7. การทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS. Self Absorption) (ในช่วง 35 – 60 ปี) เป็นช่วงของวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้สังคมได้เต็มที่ ถ้าพัฒนาการแต่ละขั้นตอนที่ผ่านมามีความดี มีการดูแลรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อบุตรหลานให้มีความสุข มีการอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต แต่ถ้าตรงกันข้ามก็จะไม่ประสบความสำเร็จ เขาจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตนเองไม่รับผิดชอบต่อสังคม

8. บูรณาการกับความสิ้นหวัง (Integrity VS. Despair) (ในช่วง 60 ปีขึ้นไป) เป็นช่วงของวัยชราซึ่งเป็นวัยสุดท้าย ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนต่างๆ มาด้วยดี ก็จะมองอดีตเต็มไปด้วยความสำเร็จ มีปรัชญาชีวิตตนเอง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ต่างให้แก่ลูกหลาน แต่ถ้าตรงกันข้ามกับชีวิตมีแต่ความล้มเหลว ก็จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมาไม่พอกับชีวิตในอดีตไม่

ยอมรับสภาพตนเอง เกิดความคับข้องใจต่อสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ขาดความสงบสุขในชีวิต

ทฤษฎีพัฒนาการของ Freud

Freud's Stage of Psychosexual Development ขั้นการพัฒนาจิตวิทยาตามเพศของ Freud นักจิตวิทยา ที่ได้แบ่งพัฒนาทางด้านเพศตามสัญชาตญาณของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้ (อ้างถึงใน สุวิมล, 2549 ค: 12)

1. ขั้นปาก (Oral stage) แรกเกิด – 18 เดือน เป็นการใช้ปากเป็นอันดับแรก เริ่มจากการดูดด้วยปาก ต่อมาก็มีฟันพัฒนาขึ้น ในการพัฒนาขั้นนี้เด็กจะใช้ปากเป็นตัวในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ในการพึ่งพา
2. ขั้นอวัยวะขับถ่าย (Anal Stage) 18 เดือน – 3 ปี เป็นการเปลี่ยนกิจกรรมจากปากไปสู่การใช้อวัยวะขับถ่าย เด็กจะมีความสามารถในการควบคุม ประสิทธิภาพสำคัญในขั้นนี้คือ การฝึกเรื่องการใช้ห้องน้ำ เด็กที่ถูกฝึกการขับถ่ายตั้งแต่อายุน้อยเกินไป และด้วยวิธีการลงโทษที่รุนแรง เข้มงวด มักจะเป็นเด็กที่ดื้อรั้น ไม่ยอมทำตามใครง่ายๆ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยจู้จี้ขี้จู้ เหนียว จู้จี้พิถีพิถันเกินกว่าเหตุ รักความสะอาดมากเกินไป หรือกลัวความสกปรก
3. ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) ตั้งแต่อายุ 3 – 5 ปี ความรู้สึกศูนย์กลางอยู่ที่บริเวณอวัยวะเพศ เด็กจะสนใจอวัยวะเพศของตนเอง เริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างเพศ มีคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศกับผู้ใหญ่ มีการจับอวัยวะเพศของตัวเอง สนใจเพศตรงข้ามอย่างทั่วๆ ไป เด็กผู้หญิงจะอิจฉาในอวัยวะเพศของเด็กผู้ชาย (penis envy) ขณะที่เด็กผู้ชายกลัวการสูญเสียอวัยวะเพศ เด็กจะตกหลุมรักผู้ปกครองหรือพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับตน จะมีความรู้สึกขัดแย้งกับผู้ปกครองหรือพ่อแม่เพศเดียวกับตน การพัฒนาหน้าที่ของตัวบ่งชี้ทางเพศนั้นจะทำให้เด็กเริ่มมีกระบวนการทางสังคมโดยยอมรับบุคลิกของผู้ใหญ่ที่มีเพศเหมือนกับตน
4. ขั้นแฝง (Latency Stage) ตั้งแต่อายุ 6 – วัยรุ่นตอนต้น เด็กจะไม่สนใจอวัยวะใดเป็นพิเศษเป็นขั้นแรกในการพัฒนาแยกแยะเป็นกลุ่มของตัวเอง (groups of peers) ในโรงเรียนและกิจกรรมนันทนาการ ขั้นนี้จะเพิ่มกิจกรรมที่ฉลาดและทำให้เรื่องที่บ้านนั้นอ่อนลงไป ปัญหาสามารถที่จะ

พัฒนาในแรงจูงใจของตนเอง ในความสัมพันธ์กับบุคคลซึ่งมีเพศเดียวกัน ยอมรับบทบาททางสังคม และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนเช่นการ โกหก

5. ขั้นสืบพันธุ์ (Genital Stage) อายุระหว่าง 13-20 ปี เป็นวัยเริ่มต้นของวัยเจริญพันธุ์เมื่อวัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางเพศ มีศักยภาพสำหรับอวัยวะ จะเริ่มเน้นพื้นที่แห่งเพศ ขั้นแรกจะมีบุคลิกเห็นแก่ตัว หลังจากนั้นจะเป็นขั้นรักเพศเดียวกันชั่วคราว เมื่อวัยรุ่นได้พบกับเพศเดียวกัน สุดท้ายแล้วก็จะสนใจเพศตรงข้ามและมีความเป็นตัวของตัวเอง และจะเริ่มมีบทบาทเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนาที่ซัดๆ ในขั้นนี้คือ จะมีความขัดแย้งแบบพึ่งพาหรืออิสระ เปลี่ยนความล้มเหลวสู่ความสำเร็จ การกระทำทางเพศ มีทัศนคติที่ต่อต้านการใช้อำนาจ ไม่ชอบการพึ่งพาคนอื่น ต่อต้านการไม่พอใจ ความสัมพันธ์แบบเพศตรงข้าม และปัญหากับความแข็งแกร่งและอ่อนแอ

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นแบ่งเป็นด้านๆ ดังนี้ (ศิริกุล, 2552)

1. ปัญหาทางกาย

1.1 การเป็นสิว

1.2 การมีกลิ่นตัว และ โรคผิวหนัง

1.3 ความอ้วน ความผอม

1.4 ความผิดปกติต่างๆ ทางนิเวศในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

1.5 การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา อุบัติเหตุและฆ่าตัวตาย

1. 6 ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจ มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การมีอารมณ์ทางเพศ และความขัดแย้งในค่านิยมของสังคม ทำให้มีเด็กมีลักษณะอารมณ์ต่างๆ ออกมา

1.7 การมีวุฒิภาวะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศ ทำให้วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการเตรียมตัว เกิดความวิตกกังวล อาจรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ เมื่อคิดว่าตนเองไม่เหมือนเพื่อนๆ

1.8 พฤติกรรมทางเพศ จากแรงผลักดันของเพื่อน สื่อมวลชน และแม้แต่ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็ก อาจทำให้เด็กมีเพศสัมพันธ์โดยที่ยังไม่พร้อม ความรู้สึกครั้งแรกต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีความหมาย ต่อการพัฒนาทางเพศในระยะต่อมา เด็กที่รู้สึกเจ็บปวด ผิดหวัง เสียใจ และอับอายต่อเรื่องนี้ครั้งแรก จะเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมทางเพศ ที่ผิดปกติภายหลังได้

1.9 การเข้าถึงบริการคุมกำเนิด มักจะเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น ที่มีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่มักไม่ได้เตรียมตัวในการป้องกัน โดยวัยรุ่นมักจะอายที่จะใช้ เพิกเฉยที่จะเรียนรู้วิธีใช้แต่ละวิธี และมักเป็นวิธีที่ไม่ค่อยได้ผล หรือมีความรู้สึกว่าการใช้วิธีคุมกำเนิด มีผลเสียต่อความสนุกทางเพศ หรือมักจะแล้วแต่ว่าคู่ของตนจะยอมใช้หรือไม่ จึงทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการขึ้น

1.10 การตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ

1.11 การทำแท้ง

1.12 การเป็นพ่อแม่ก่อนวัยอันสมควร

1.13 การแต่งงานก่อนวัยอันสมควร

1.14 การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ดัดยาเสพติด การชอบเสี่ยงภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นอุปนิสัยของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และชอบทดลองเสี่ยงภัย ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้น วัยรุ่นที่ไม่มีสัมพันธภาพอันดีกับพ่อแม่ จะยิ่งกังวลแก้ไขปัญหานั้นทางที่ไม่ถูก อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

1.15 การรับประทานอาหาร ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ และโภชนาการเกิน

2. ปัญหาชีวิต

เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ เข้ากับเพื่อนฝูงไม่ได้
ปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว

3. ปัญหาทางเพศ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัย ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลง ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอก ภายใน เพื่อพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ วัยรุ่นเริ่มมีอารมณ์รักใคร่ ดังนั้นหากเขาเหล่านี้ ไม่ได้รับการเตรียมตัวที่ดีในเรื่องเพศ อาจทำให้เด็ก มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องได้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเนื่องระยะยาว

เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น จะแสดงออก ในลักษณะอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ถ้าวัยรุ่นได้รับคำแนะนำที่ดีถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ วัยรุ่นก็จะระบายอารมณ์ออกมาในทางที่ถูกต้อง เช่น เรียน ค้นคว้า เล่นกีฬา เล่นดนตรี งานอดิเรก สังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น และวัยรุ่นจะรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการประทับประคองที่ดี อาจทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ไปสู่ความผิดปกติทางจิตและประสาทได้ ทั้ง 2 ด้าน คือ ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือก้าวร้าวประชดชีวิต

วัยรุ่น เป็นระยะของการเจริญเติบโตในช่วงวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

วัยรุ่นในช่วงวัยที่แตกต่างกันจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน วัยรุ่นคือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 12 – 22 ปี ตามทฤษฎีของErikson วัยในช่วงนี้ กำลังมีพัฒนาการด้านต่างๆ เมื่อ เข้าสู่ในช่วงอายุ 12 – 17 ปี เป็นช่วงวัยแห่งความสับสนในบทบาทของตนเอง ต้องการค้นหาตนเอง เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 18-34 ปี เป็นช่วงวัยที่เข้าสู่การค้นพบตัวเอง มีพัฒนาการด้านความรัก วัยรุ่นในช่วงที่เกิดปัญหามากที่สุด ก็ในช่วง 12 – 17 ปี พบว่าเกิดปัญหาทั้งทางกายและสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทะเลาะวิวาท การฆ่าตัวตาย การที่วัยรุ่นแสดงออกไม่เหมาะสมก็เกิดจากการที่พวกเขา กำลังก้าวเข้าสู่วัยที่มีพัฒนาการแห่งความต้องการค้นหาความเป็นตัวเอง(อัตลักษณ์ในตน) ในวัย

นี้จึงต้องส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกดีกับตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยภายในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยภายในประเทศ

จันทร์ฉาย (2532) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน ให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ จำนวน 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เชาวรัตน์ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4-6 (ช่วงชั้นที่ 2) กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีประภา (2543) ศึกษาการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมาราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนว

มนุษยนิยม แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มตามแนวมมนุษยนิยม ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามแนวมมนุษยนิยม มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามแนวมมนุษยนิยมมีคะแนน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามแนวมมนุษยนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ (2551) ได้ศึกษาผลการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า เป็นกรณีศึกษาผลการ จัดกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ กลุ่ม ตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ อายุระหว่าง 10 – 12 ปี ซึ่งอยู่บ้านเปี่ยมสุข จ. นครปฐม มุลนิธิ ไว เอ็ม ซี เอ คัดเลือกโดยกรณีศึกษาแบบเจาะจง จำนวน 15 คน ระยะเวลาในการ ทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมเวลาในการทดลอง 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย ประกอบด้วย กิจกรรมศิลปะและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง การศึกษาครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง (Experiment Research) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง One group Pretest – Posttest Design การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Nonparametric Statistics เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนโดยใช้ t – distribution ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าใน ตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ หลังใช้กิจกรรมศิลปะเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

วงศ์ศิริ (2543) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ เด็กสมาธิบกพร่อง อายุ 9-12 ปี กลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวชเด็ก โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ การสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 12 คน เข้าร่วมกิจกรรมบำบัด ส่วนกลุ่มควบคุม 12 คน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เด็กทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน ก่อนและหลังทดลอง และติดตามผลต่ออีก 6 สัปดาห์ พบว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และหลังจากเข้า ร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม กิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองระหว่าง 2 กลุ่ม เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และ

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วิษญา (2544) ได้ศึกษากิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่จำนวน 15 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (ฉบับนักเรียน) แบบประเมินการแสดงออกที่เหมาะสม และโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก จำนวนกิจกรรมกลุ่มใช้เวลาทั้งหมด 8 ครั้ง ในเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับหลังเข้าร่วมกลุ่มฝึกการแสดงออก และก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกกับระยะติดตามผล (1 เดือนหลังการศึกษา) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุทธการ (2544) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่าง是孩子และเยาวชนชายที่กระทำผิดซ้ำและอยู่ในระหว่างการฝึกและอบรมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลอง ทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สุจิตรา (2545) ได้วิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม การศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าละครสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพในการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งจากผลการทำแบบประเมินการมองเห็นคุณค่าในตนเองของ

Coopersmith พบว่ามีเด็ก 12 คนที่มีการเปลี่ยนแปลงการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีเด็ก 7 คน ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ส่วนผลการสัมภาษณ์เด็กที่เข้าร่วมอบรมละครสร้างสรรค์พบว่าเด็กส่วนใหญ่มีความรู้สึกดี มีความสุข มีความกล้ามากขึ้น และเห็นว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านความผ่อนคลาย ความภาคภูมิใจ และความมั่นใจ

นิภาพร (2547) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภาชี “สุนทรวิทยานุกูล” จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้กลุ่มตัวอย่าง 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เป็นนักเรียนที่มีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรศิริ (2542) ได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวนทั้งหมด 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน ใช้โปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยต่างประเทศ

Wood *et.al.* (1993) ได้ศึกษาประเมินผลเชิงจิตวิทยาในโครงสร้างกิจกรรมค่ายเพื่อการลดความกระวนกระวายและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเปลี่ยนถ่าย(หัวใจและปอด) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 12-17 ปี เป็นผู้หญิง 15 คนและผู้ชาย 12 คน อายุเฉลี่ยที่ 14.8 เวลาที่เปลี่ยนถ่ายเฉลี่ยที่ 5.5 ปี หลังจบค่ายพบว่ามีความสนใจในการเปลี่ยนถ่ายที่ดีขึ้น ลดระดับความกระวนกระวายและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

Coopersmith (1968 อ้างถึงใน สุจิตรา, 2545: 48) ได้ทำการศึกษาถึงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในเด็กชายวัยรุ่นอเมริกาใต้ จำนวน 58 คน พบว่าเด็กชายแต่ละลักษณะจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีลักษณะกระตือรือร้น กล้าแสดงออก และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในด้านวิชาการและด้านสังคม เด็กเหล่านี้จะมีความเชื่อมั่นในการรับรู้ของตนเองและปฏิกิริยาต่างๆ มีความเชื่อว่าความพยายามของตนเองจะบรรลุเป้าหมายได้ และคาดหวังว่าจะได้รับการยอมรับ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะท้อแท้และซึมเศร้า แยกตัว ไม่เป็นที่รัก ไม่กล้าแสดงออก และไม่มีการต่อสู้กับอุปสรรค เมื่อต้องออกสังคมเด็กเหล่านี้มักยืนบังอยู่ข้างหลัง และเป็นผู้ฟังมากกว่าที่จะแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมต่างๆ มีความรู้สึกที่ไวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ หมกมุ่นอยู่กับปัญหาภายในบ่อยๆ

Kimberlee *et al.* (1993) ได้ศึกษาโปรแกรมสนับสนุนการบำบัดที่มีต่อเด็กที่เป็น โรคซึมเศร้า โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 67 คน อายุระหว่าง 5-18 ปี ซึ่งค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 12 ปี เป็นผู้ชาย 45 คน ผู้หญิง 22 คน ซึ่งเด็กได้เป็นโรคซึมเศร้าอย่างน้อย 1 ปี ก่อนที่จะได้รับโปรแกรมสนับสนุนการบำบัด เด็กทั้งหมดได้มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง วัดก่อนและหลังทดลองโดยใช้สเกลอัตมโนทัศน์สำหรับเด็กของ Piers – Harris พบว่า โปรแกรมสนับสนุนการบำบัดให้ผลในการปรับปรุงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประโยชน์นั้นได้เชื่อมกันสนับสนุนการกับการศึกษาและการบำบัดทางจิต

Ping and Doris (1996) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าร่วมสนับสนุนการของวัยรุ่นชาวจีนที่อพยพมาไม่นาน กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาวจีน 117 คน ในเมืองนิวยอร์ก เพศชาย 58 คน และเพศหญิง 59 คน ศึกษาในเกรด 9 ถึงเกรด 12 การวิจัยพบว่า การผสมวัฒนธรรมเดิมกับวัฒนธรรมอื่น (acculturation) ในระดับที่ต่ำ แต่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง นักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงกว่าในผู้ที่เข้าร่วมสนับสนุนการที่ต่ำกว่าในประเภทกิจกรรมคือ กิจกรรมในร่มหรือที่ทำอยู่ที่บ้าน เป็นผู้ชม และกิจกรรมกลางแจ้ง

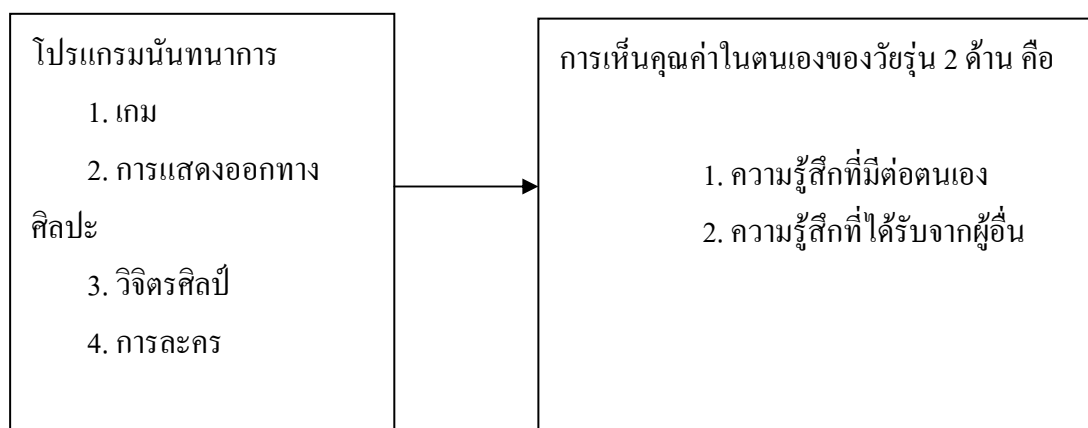
จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นอาจมีการใช้โปรแกรมในรูปแบบต่างๆ คือ กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก กิจกรรมบำบัด กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งยังไม่มีการศึกษาในการใช้โปรแกรมสนับสนุนการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่อกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการทำวิจัยเรื่องผลของโปรแกรม

นันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นด้วยโปรแกรมนันทนาการ เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีกว่า ก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 13 กรอบแนวคิดการวิจัย

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมเน้นหนทางการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Design) มีรูปแบบการวิจัยแบบ Pre-test Post-test Comparison Statistic Group Design ได้ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการเรียง คะแนน และนำมาจับคู่ (Match-paired Sampling) จากนักเรียนในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจ สมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15-17 ปี

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยี บริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 385 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยี บริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีวิธีการเลือกดังนี้

1. ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการประเมินนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง (Pre-test)

2. นำคะแนนที่ได้จากการประเมินมาเรียงลำดับจากคะแนนที่ได้สูงที่สุดไปจนถึงคนที่ได้คะแนนต่ำสุด

3. หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำกว่า $\bar{X}$ จำนวนครึ่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูงกว่า $\bar{X}$ จำนวนครึ่งหนึ่ง

4. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ (Match-paired Sampling) จากการนำคะแนนมาเรียงลำดับ ให้กลุ่มตัวอย่างที่มีลำดับที่เป็นเลขคี่ เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มตัวอย่างที่มีลำดับที่เป็นเลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม จะได้กลุ่มตัวอย่างออกมาเป็น 30 คู่ โดยเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน

5. กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมนันทนาการ แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่ทางโรงเรียนกำหนดให้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามประเมินผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ ครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ใช้ปฏิบัติ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	รู้จักกัน รู้จักเธอ (เกม)	ปฐมนิเทศกิจกรรม เกมคนพิเศษตามล่าหาคน พิเศษ แนะนำตัวพร้อมสัมภาษณ์ เพื่อน	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
2	บล็อกหมอนแค้น เธอ (การแสดงออกทาง ศิลปะ)	วาดภาพ ปีกผ้าและตกแต่ง บล็อกหมอนเพื่อมอบให้ผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครูหรือ เพื่อน	เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
3	ชุมชนในฝัน (จิตรศิลป์)	ออกแบบชุมชนในฝัน ตกแต่งเป็นโมเดลด้วยวัสดุ เหลือใช้	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
4	Walk rally สถานีนี้ มีเรา (เกม)	กิจกรรมกลางแจ้ง walk rally สถานีต่างๆ 3 สถานี	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
5	จานนี้ นื่องขอโซ้ว (เกม)	การแข่งขันทำอาหาร	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
6	พับนกดทำโมบาย (จิตรศิลป์)	พับนกดและนำมาทำเป็นโมบาย	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์
7	หนังสือทำมือ “นี่แหละตัวฉัน” (จิตรศิลป์)	สิ่งดีๆ ในตัวเอง เช่น เล่าเรื่องราวของตัวเอง ความสุขและความประทับใจที่ เคยมีในชีวิต	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
8	ละครจากนิทาน อีสป (การละคร)	แสดงละคร(บทบาทสมมติ) โดยใช้บทจากนิทานอีสป	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัด โปรแกรมบันทึกการ และรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

1. ศึกษาแนวทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมบันทึกการและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และขอบเขตนำมาสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย

2. นำเครื่องมือ (โปรแกรมบันทึกการและแบบสอบถามประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง) ที่สร้างแล้วตรวจสอบความถูกต้อง หากคุณภาพของเครื่องมือตามความเที่ยงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบลงความเห็นว่าแบบประเมินแต่ละข้อตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่

3. ประเมินเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดความคิดเห็นดังนี้

+1 คือ แน่ใจว่าแบบประเมินเหมาะสม

0 คือ ไม่แน่ใจว่าแบบประเมินนั้นเหมาะสม

- 1 คือ แน่ใจว่าแบบประเมินนั้นไม่เหมาะสม

ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง 0.8-1.0

4. ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ (pilot test) โดยนำไปทดสอบกับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด จำนวน 20 คน เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และปรับปรุงคุณภาพของเครื่องมือ

5. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมิน โดยการใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency) ตามวิธีของ Cronbach's Alpha ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่เท่ากับ 0.81 แสดงถึงว่าแบบประเมินนั้นสามารถวัดได้ในเนื้อหาเดียวกัน และวัดได้สอดคล้องกันทุกข้อ

วิธีการ

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ประเมินกลุ่มตัวอย่างก่อนสร้างเครื่องมือด้วยวิธี APEI คือการประเมินความต้องการก่อนการสร้างเครื่องมือ

2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือ

3. ผู้วิจัยแจ้งความจำนงค์ผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ และอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องของนักเรียนที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองเก็บข้อมูลกับวัยรุ่นในโรงเรียน

4. ทำการสุ่มตัวอย่าง

5. ประเมินคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น ก่อนทดลอง (pre-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง (Self-Report)

6. ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากวัยรุ่นกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

7. ในขณะที่นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง นักเรียนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ

8. ขั้นหลังทดลอง หลังจากสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสำรวจความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (post-test)

9. รวบรวมข้อมูลที่ได้ แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปรวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากแบบสอบถาม และความคิดเห็นต่อโปรแกรมนันทนาการ ไปดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

แผนภูมิการทดลอง

O_1 X_1 O_2
 O_3 X_2 O_4

O_1 หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มทดลอง (Experimental Group)

O_3 หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มควบคุม (Control Group)

X_1 หมายถึง การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

X_2 หมายถึง กิจกรรมปกติที่ทางโรงเรียนกำหนดให้

O_2 หมายถึง การทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มทดลอง (Experimental Group)

O_4 หมายถึง การทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มควบคุม (Control Group)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยครั้งนี้ ได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการทางสถิติที่ใช้มีดังนี้

1. อธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล

2. แบบประเมินตอนที่ 2 เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (อ้างถึงใน ทิम्मพร, 2548: 60)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป

ถือว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 ขึ้นไป

ถือว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 ขึ้นไป

ถือว่า การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา

ถือว่า การเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) คือ

1. dependent t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. independent t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมนันทนาการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบประเมินทั้งก่อนและหลังการทดลอง และได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ สาขาวิชา และเกรดเฉลี่ย

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

เพื่อความสะดวกและความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายและการนำเสนอผลของการวิจัย โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล ดังนี้

f แทน ความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบ t

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ ครอบครัว

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลเชิงประชากร ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 2 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไป		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	%
เพศ	ชาย	26	43.33
	หญิง	34	56.67
อายุ	15 ปี	18	30
	16 ปี	30	50
	17 ปี	12	20
สาขาวิชา	การตลาด	36	60.00
	บัญชี	14	23.33
	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	10	16.67
เกรดเฉลี่ย	3.50 – 4.00	4	6.66
	3.00 – 3.49	16	26.67
	2.51 – 2.99	10	16.67
	2.00 – 2.50	18	30.00
	1.50 - 1.99	10	16.67
	1.49 ลงมา	2	3.33

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) เป็นเพศชายจำนวน 26 คนและเพศหญิง จำนวน 34 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ศึกษาอยู่ในสาขาวิชา การตลาด บัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ตามลำดับ ได้เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.00 – 2.50 มากที่สุด คือ 18 คน รองลงมาคืออยู่ในช่วง 3.00 – 3.49 จำนวน 16 คน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 3 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองของกลุ่มทดลอง

ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป	2.63	0.556	มาก	3.30	0.535	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความสุข	2.90	0.662	มาก	3.40	0.498	มาก
3. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น*	2.17	0.747	น้อย	3.03	0.615	มาก
4. ข้าพเจ้าสามารถทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ได้เร็ว	2.77	0.728	มาก	3.27	0.450	มาก
5. ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิดมา*	2.20	0.997	น้อย	3.17	0.461	มาก
6. ข้าพเจ้าไม่ค่อยยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ	2.53	0.681	มาก	3.03	0.414	มาก
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองด้อย*	2.30	0.837	น้อย	2.93	0.450	มาก
8. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หดหู่ใจ*	2.37	0.809	น้อย	2.80	0.664	มาก
9. ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลกในแง่ดี	2.53	0.629	น้อย	2.97	0.615	มาก
10. ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่นได้ง่าย	2.30	0.702	น้อย	3.10	0.607	มาก
11. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น*	2.37	0.850	น้อย	3.07	0.640	มาก
12. ชีวิตของข้าพเจ้าสับสนไปหมด*	2.47	0.681	น้อย	3.13	0.629	มาก
13. ข้าพเจ้าเป็นคนกล้ายอมรับความจริง	2.40	0.814	น้อย	2.93	0.521	มาก
รวม	2.40	0.498	น้อย	3.03	0.183	มาก

* ข้อคำถามเชิงลบ ที่ผ่านการแปลงค่าคะแนน

จากตารางที่ 3 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ น้อย

($\bar{x} = 2.40$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 3.03$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 4 แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นของกลุ่มทดลอง

ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม สนับสนุนการ			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม สนับสนุนการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นตัวแทนเวลาอยู่กับเพื่อน*	2.57	0.774	มาก	3.13	0.571	มาก
2. เพื่อนๆ มักฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้าเสมอ	2.43	0.817	น้อย	3.27	0.583	มาก
3. ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ดี	2.47	0.730	น้อย	3.07	0.640	มาก
4. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน	2.63	0.718	มาก	3.17	0.699	มาก
5. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในตัวข้าพเจ้า*	2.50	0.682	น้อย	3.27	0.583	มาก
6. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น*	2.30	0.794	น้อย	3.10	0.662	มาก
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจข้าพเจ้า*	2.40	0.675	น้อย	3.27	0.521	มาก
รวม	2.43	0.504	น้อย	3.13	0.346	มาก

* ข้อคำถามเชิงลบ ที่ผ่านการแปลงค่าคะแนน

จากตารางที่ 4 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{x} = 2.43$)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 3.13$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น ทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 5 แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของกลุ่มทดลอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ วัยรุ่นโดยรวม	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	2.40	0.498	น้อย	3.03	0.183	น้อย
2. ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	2.43	0.504	น้อย	3.13	0.346	น้อย
รวม	2.23	0.430	น้อย	3.23	0.430	น้อย

จากตารางที่ 5 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($\bar{x} = 2.23$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 3.23$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 6 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองของ
กลุ่มควบคุม

ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดย ไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป	2.77	0.626	มาก	3.03	0.490	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความสุข	2.87	0.629	มาก	3.17	0.461	มาก
3. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น*	2.37	0.615	น้อย	2.87	0.629	มาก
4. ข้าพเจ้าสามารถทำความคุ้นเคยกับสิ่ง ใหม่ๆ ได้เร็ว	2.70	0.651	มาก	3.07	0.583	มาก
5. ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิดมา*	2.50	0.682	น้อย	2.83	0.461	มาก
6. ข้าพเจ้าไม่ค่อยยอมแพ้ต่ออุปสรรค ต่างๆ	2.63	0.490	มาก	2.87	0.507	มาก
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองด้อย*	2.33	0.606	น้อย	2.73	0.521	มาก
8. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หด ใจ*	2.37	0.490	น้อย	2.83	0.592	มาก
9. ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลกในแง่ดี	2.57	0.504	มาก	3.03	0.414	มาก
10. ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่นได้ง่าย	2.53	0.507	มาก	3.00	0.525	มาก
11. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อ ต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น*	2.47	0.629	น้อย	3.03	0.615	มาก
12. ชีวิตของข้าพเจ้าสับสนไปหมด*	2.77	0.679	มาก	3.07	0.583	มาก
13. ข้าพเจ้าเป็นคนกล้ายอมรับความจริง	2.53	0.571	น้อย	2.90	0.481	มาก
รวม	2.63	0.490	มาก	2.90	0.403	มาก

* ข้อคำถามเชิงลบ ที่ผ่านการแปลงค่าคะแนน

จากตารางที่ 6 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ น้อย ($\bar{x}=2.63$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้าน

ความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 2.90$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 7 แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นของกลุ่มควบคุม

ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นตัวแทนเวลาอยู่กับเพื่อน*	2.67	0.661	มาก	3.10	0.548	มาก
2. เพื่อนๆ มักฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้าเสมอ	2.63	0.615	มาก	3.23	0.568	มาก
3. ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ดี	2.53	0.629	มาก	3.07	0.640	มาก
4. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน	2.67	0.661	มาก	3.17	0.699	มาก
5. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในตัวข้าพเจ้า*	2.47	0.507	น้อย	3.27	0.583	มาก
6. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น*	2.43	0.626	น้อย	3.10	0.662	มาก
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจข้าพเจ้า*	2.50	0.509	น้อย	3.23	0.504	มาก
รวม	2.57	0.504	มาก	3.00	0.587	มาก

* ข้อคำถามเชิงลบ ที่ผ่านการแปลงค่าคะแนน

จากตารางที่ 7 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 2.57$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่นโดยรวมอยู่ในเกณฑ์

ระดับมาก ($\bar{x} = 3.00$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น ทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 8 แสดงผลประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของกลุ่มควบคุม

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ วัยรุ่นโดยรวม	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการ			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	2.63	0.490	มาก	2.90	0.403	มาก
2. ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	2.57	0.504	มาก	3.00	0.587	มาก
รวม	2.57	0.504	มาก	2.87	0.434	มาก

จากตารางที่ 8 แสดงผลแบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 2.57$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{x} = 2.87$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 9 แสดงผลประเมินความรู้สึกรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่ม
ควบคุม

ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มี ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	P-Value
	โปรแกรม		โปรแกรม			
	นันทนาการ		นันทนาการ			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	2.63	0.490	2.90	0.403	1.682	0.103
2. ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	2.57	0.504	3.00	0.587	1.278	0.211
รวม	2.57	0.504	2.87	0.434	4.097	0.000*

* $P < .05$

จากตารางที่ 9 ผลการประเมินความรู้สึกรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลองและหลังทดลอง
ของกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีกว่า
ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
ตนเอง ดีวก่อนการทดลอง

H_0 : ภายหลังการทดลองโปรแกรมนันทนาการ ไม่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใน
กลุ่มทดลอง

H_1 : ภายหลังการทดลองโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใน
กลุ่มทดลอง

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ดีวก่อนการทดลอง

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองราย ด้าน	ก่อนการให้โปรแกรม		หลังการให้โปรแกรม		t	P-Value
	นันทนาการ		นันทนาการ			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	2.40	0.498	3.03	0.183	6.238	0.00*
2. ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	2.43	0.504	3.13	0.346	6.433	0.00*

* $P < .05$

จากตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ดีวก่อนการทดลอง

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ก่อนการให้โปรแกรม		หลังการให้โปรแกรม		t	P-Value
	นันทนาการ		นันทนาการ			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	2.23	0.430	3.23	0.430	8.515	0.00*

* $P < .05$

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีวก่อนการทดลอง

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ผลของการกิจกรรมนันทนาการ ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-Value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	3.03	0.183	2.90	0.403	2.283	0.030*
2. ด้านความรู้สึกจากผู้อื่น	3.13	0.346	3.00	0.587	3.261	0.003*
รวม	3.23	0.430	2.87	0.434	2.068	0.048*

* $P < .05$

จากตารางที่ 12 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิจารณ์

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษา ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15 -17 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมนันทนาการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ได้ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการเรียงคะแนน และนำมาจับคู่ (Match-paired Sampling) ที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการได้ครบทุกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมนันทนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ใน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

วัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมนันทนาการมีการเปลี่ยนแปลงด้านการเห็นคุณค่าในตนเองรวมอยู่ในเกณฑ์มาก ($\bar{x} = 3.23$) ซึ่งแยกเป็นรายด้านคือ ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในเกณฑ์มาก ($\bar{x} = 3.03$) และด้านความรู้สึกจากผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์มาก ($\bar{x} = 3.13$)

เมื่อศึกษาผลจากการทดลองสมมติฐานพบว่า 1) ภายหลังการทดลองวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านแบ่งเป็น ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านความรู้สึกจากผู้อื่น ในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลองวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลของการเปลี่ยนแปลงสามารถอธิบายได้ดังนี้

เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ในรายด้านนั้น ในด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง นั้นพัฒนาดีขึ้น เมื่อแยกเป็นรายข้อ ในข้อที่มีการเปลี่ยนแปลงจากการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยพัฒนาไปเป็นมีความเห็นคุณค่าในตนเองมาก หลังการแปลงค่าคะแนนในข้อคำถามเชิงลบแล้ว คือ ข้อคำถามบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น แสดงว่า เมื่อวัยรุ่นได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเป็นคนอื่นน้อยลง หมายถึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ข้อคำถามถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิดมา ข้าพเจ้ารู้สึกตัวเองต่ำต้อย บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หดหู่ใจ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น ชีวิตของข้าพเจ้าสับสนไปหมด เหล่านี้เป็นข้อคำถามเชิงลบที่ผ่านการแปลงค่าคะแนนแล้ว สามารถอธิบายได้ว่า หลังจากที่ยุวชนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้ว ทำให้วัยรุ่นรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ข้อคำถามถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิดมา หมายความว่ามีความรู้สึกไม่อยากเกิดมาน้อยลง ในข้อรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย หมายถึงความรู้สึกในด้านนี้น้อยลง รู้สึกสับสนน้อยลง รู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น รู้สึกหงุดหงิดใจน้อยลง ส่วนข้อคำถามข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่นได้ง่าย ข้าพเจ้าเป็นคนกล้ายอมรับความจริงเหล่านี้ นั่นเปลี่ยนแปลงจากน้อยไปสู่มาก หมายถึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ จันทร์ฉาย (2532) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย พบว่าโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกสามารถเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งความกล้าแสดงออกนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองในข้อคำถามเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง

การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อตนเอง ที่พัฒนาจากระดับมากไปสู่น้อย แม้จะอยู่ในระดับเกณฑ์การประเมินที่เท่ากัน แต่มีการเพิ่มขึ้นในค่าเฉลี่ย เป็นรายข้อคือ

ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยไม่รู้สึกลังเลใจจนเกินไป ข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้าสามารถ
 ทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ได้เร็ว ข้าพเจ้าไม่ค่อยยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลก
 ในแง่ดี สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นเป็นไปตามปรัชญาของ
 โปรแกรมนันทนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง
 สอดคล้องกับ Kraus (1997: 90) ที่ได้อธิบายผลลัพธ์ของโปรแกรมนันทนาการไว้ว่า ผลลัพธ์อย่าง
 แท้จริงของการเข้าร่วมทางนันทนาการจะวัดเชิงประจักษ์ มี 4 ข้อ คือ ทางกายภาพ ทางอารมณ์ ทาง
 สังคม ทางสติปัญญา การเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 2 ด้านนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ ทางอารมณ์ และทาง
 สังคม จึงสามารถกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสามารถพัฒนาความรู้สึกการเห็น
 คุณค่าในตนเองได้จริง นอกจากนี้ การวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับ วิชญา (2544) ได้ศึกษากิจกรรม
 กลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชาย
 บ้านเชียงใหม่ ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออก
 กับหลังเข้าร่วมกลุ่มฝึกการแสดงออกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ
 นิภาพร (2547) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และ
 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภาษี “สุนทรวินยานุกูล” จังหวัด
 พระนครศรีอยุธยา ซึ่งพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้า
 ร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ เมธพร(2549) ซึ่งได้ศึกษาผล
 การประเมินจิตสังคม ด้านอารมณ์พบว่า กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมาก
 ขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเองรายข้อ ที่ว่าด้วยข้าพเจ้ารู้สึกไม่
 มั่นใจในตัวเองเมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น ซึ่งเปลี่ยนแปลงจากน้อยไปมาก คือรู้สึกมั่นใจใน
 ตัวเองมากขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ เมธพร (2549: 118) ยังได้สรุปเกี่ยวกับการปรับตัวของวัยรุ่นของ
 กลุ่มทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปรับตัวของวัยรุ่นดีกว่าคะแนนก่อนให้โปรแกรม
 นันทนาการ ในการทำให้เพิ่มคุณค่าของตนเอง เหล่านี้เป็นวิจัยที่สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งใน
 โปรแกรมนันทนาการนั้นสามารถดัดแปลงตามความเหมาะสมให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่าง และ
 ผู้เข้าร่วมต้องเข้าร่วมอย่างสมัครใจ โปรแกรมนันทนาการจึงจะสามารถตอบสนองและเกิด
 ประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วม

ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 ในความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนทดลอง ($\bar{x} = 2.57$) และมีความ
 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นั้นมีผลมาจากกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ที่ทางโรงเรียนจัดให้ เช่น นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือ นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบนเวทีในงานต่างๆ ของโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่าชายเลน เป็นต้น

การที่โปรแกรมเน้นพัฒนาความสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้ เนื่องจาก ผู้วิจัยได้ใช้หลักการ APIE กล่าวคือ 1. การประเมินเบื้องต้น (Assessment) เป็นการประเมินกลุ่มเป้าหมายก่อนการวางแผนโปรแกรม 2. การวางแผนโปรแกรม (Planning) 3. การนำไปใช้ (Implement) เป็นขั้นตอนการนำแผนที่ได้วางไว้ไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย 4. การประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลหลังการใช้โปรแกรม จึงทำให้โปรแกรมเน้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ดังนั้น โปรแกรมเน้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ โปรแกรมเน้นพัฒนาการที่พัฒนานั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเมื่อผ่านการให้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแล้วเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าหากนำโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ อาจต้องมีการปรับปรุงโปรแกรมตามคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น โดย
มองจาก 2 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. ความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยี
บริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) อายุระหว่าง 15-17 ปี
จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน โดยวิธีการเรียงคู่แบบ
นำมาจับคู่ (Match-paired Sampling) ที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการได้ครบทุกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ใน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งโดย
มีรายละเอียดดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการ โปรแกรมนันทนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้นเอง ใน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์
(Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

2. แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองผู้วิจัยได้สร้าง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ สาขาวิชา เกรดเฉลี่ย ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แบ่งเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกจากผู้อื่น เป็นมาตรวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถาม 13 และ 7 ข้อ ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 20 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Cronbach ใช้สถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประเมินกลุ่มตัวอย่างก่อนสร้างเครื่องมือด้วยวิธี APIE คือการประเมินความต้องการก่อนการสร้างเครื่องมือ

2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือ

3. ผู้วิจัยแจ้งความจำนงค์ผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ และอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องของนักเรียนที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองเก็บข้อมูลกับวัยรุ่นในโรงเรียน

4. ทำการสุ่มตัวอย่าง

5. ประเมินคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น ก่อนทดลอง (pre-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง (Self-Report)

6. ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากวัยรุ่นกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

7. ในขณะที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง นักเรียนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ

8. ขั้นหลังทดลอง หลังจากสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสำรวจความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (post-test)

9. รวบรวมข้อมูลที่ได้ แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปรวบรวมความคิดเห็นที่ได้จากแบบสอบถาม และความคิดเห็นต่อโปรแกรมนันทนาการ ไปดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ ครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 (ปวช.1) เป็นเพศชายจำนวน 26 คนและเพศหญิง จำนวน 34 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ศึกษาอยู่ในสาขาวิชา การตลาด บัญชีและคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ตามลำดับ ได้เกรดเฉลี่ย 2.50 มากที่สุด รองลงมาคือ 3.26 และ 2.30 ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐาน

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดีวกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น ดังนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งควรเก็บข้อมูลสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่อกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น เนื่องจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นความรู้สึกจากภายใน เป็นจิตวิทยาถือว่าเป็นเรื่องละเอียดอ่อน แตกต่างจากด้านกายภาพ ในด้านการประเมิน หากผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมด้วยความถี่ที่มากขึ้น อาจทำให้ผลที่ได้เปลี่ยนแปลงไปด้วย
2. การใช้โปรแกรมนันทนาการต้องประเมินความรู้สึกของผู้เข้าร่วมในแต่ละครั้ง ของการทดลอง ด้วยการสังเกตของผู้ทำวิจัย เนื่องจากสถานการณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมนั้นจะมีความแตกต่างกันในแต่ละครั้ง
3. ควรมีการประเมินย่อยผลของโปรแกรมนันทนาการในแต่ละครั้ง เพื่อประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากโปรแกรมในแต่ละครั้ง และจึงมีการประเมินสรุปรวมในท้ายสุดเมื่อจบโปรแกรม
4. การใช้โปรแกรมนันทนาการที่หลากหลายมากขึ้น อาจทำให้เกิดผลที่แตกต่างกัน
5. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สถาบันการศึกษา ควรสนใจวัยรุ่นเป็นรายคนมากขึ้น และแนะนำกิจกรรมนันทนาการหรือโปรแกรมนันทนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
6. ควรศึกษาความคงที่ของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ด้วยการประเมินครั้งต่อไปหลังจากจบการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะพัฒนาโปรแกรม
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาว่ากิจกรรมในด้านใดในโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดและน้อยที่สุด เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้จริงกับกลุ่มผู้เข้าร่วมต่อไป
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ เช่น เด็ก คนชรา คนใช้พักฟื้น
4. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนปลาย
5. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะว่า ผลของโปรแกรมจะมีความคงที่ได้นานแค่ไหน คือ หลังจบโปรแกรม 8 สัปดาห์ และทดสอบหลังเข้าร่วมในกลุ่มทดลองแล้ว อาจมีการประเมินอีกครั้ง เพื่อพิสูจน์ความคงที่ของโปรแกรม

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กมลินทร์ พินิจกุล. 2541. แนวทางและมาตรการในการจัดการศึกษาของเด็กด้อยโอกาส.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.

ข่าวสด. 2548. กรุงเทพฯ: 4 ธันวาคม 2548. หน้า 3.

คมชัดลึก. 2551. ห่วงวัยรุ่นหลงวัฒนธรรม ซอปปา ใช้เหล็ก แดกด่วน. แหล่งที่มา:

<http://www.komchadluek.net/2008/06/14/>, 30 พฤศจิกายน 2551.

คณิต เขียววิชัย. 2534. หลักนันทนาการ. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวัง
สนามจันทร์, นครปฐม.

ศีกฤทธิ ปราโมช, ม.ร.ว. 2544. วัยรุ่น. ดอกหญ้า, กรุงเทพฯ.

จกกลนี ตัญเจริญ. 2540. สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการ
ปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528. นันทนาการชุมชน. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532. ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึก
เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุวรรณ นครจารุพงศ์. 2551. กรณีศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชไมพร เจริญครบุรี. 2546. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.
2533-2543. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชินวัฒน์ คำหวาน. 2545. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เชาวรัตน์ ยัมประเสริฐ. 2550. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจาก
เหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกระบี่.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โหมยิต พรประเสริฐ. 2546. การสร้างแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทิมมพร สุทธิอุดมรัตน์. 2548. ปัญหาการบริหารจัดการนันทนาการของศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา
และนันทนาการในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทิวาพร อนันตพงศ์. 2546. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย การ
บรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการ และพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยเด็กตอนกลาง
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิภาพร เกลิมฉัตร. 2547. ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภาษี “สุนทรวิทยานุ
กุล” จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปริประภา สาริบุตร. 2543. การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
ที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
กลุ่มตามแนวมนุษยนิยม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรรณี ช. เจนจิต. 2538. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. บริษัท คอมแพคท์พริ้นท์ จำกัด
, กรุงเทพฯ.

พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542. นันทนาการและการจัดการ. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

ไพลิน ปุกมะ และอิสริย์ เนียมเกาะเพชร. 2552. ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน. แหล่งที่มา:
<http://images.petchar.multiply.com>, 20 กุมภาพันธ์ 2552.

ภาวิณี นาวาพานิช. 2537. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจในตนเอง
 ความวิตกกังวลและปัจจัยทางชีวสังคมบางประการ กับแนวโน้มการออกจากงานของ
 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
 มิตร.

มัทนา นวลสิงห์. 2548. ผลของการใช้กิจกรรมการวาดภาพประกอบการเล่าเรื่องที่มิต่อ
 ความคิดสร้างสรรค์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนบ้าน
 หอนงาควย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

มูลนิธิวิถีธรรมศรี. 2547. เด็กไทยวัยกิก. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน),
 กรุงเทพฯ.

เมธาพร ฌิตังโส. 2549. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 โท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บุษกร โสเมือง. 2544. ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 ของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์,
 กรุงเทพฯ.

วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า. 2543. ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก
 สมาธิบกพร่องอายุ 9-12 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิชา ไซยเทพ. 2544. กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของ
เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศาลเยาวชนและครอบครัวร่วมกับบริษัทการบินไทย. 2548. ในหลวงกับเด็กและเยาวชน. ม.ป.ท.:
ม.ป.พ.

ศิริกุล อีสรานุรักษ์. 2552. วัยรุ่น. แหล่งที่มา: [http://www.elib-
online.com/doctors/sexed_teenage03.html](http://www.elib-online.com/doctors/sexed_teenage03.html). 14 กุมภาพันธ์ 2552

สกล บุญคำ. 2540. เด็กถูกทอดทิ้งกับพัฒนาการที่ก้าวไกล: วิเคราะห์ปัญหาการพัฒนาเด็กถูก
ทอดทิ้งในสถานสงเคราะห์เด็กในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

สมพงษ์ จิตระดับ. 2547. เด็กไทยพันธุ์ใหม่เติบโตมาจาก วัฒนธรรม เพศเสรี ยาเสพติด, น.7. ใน
มูลนิธิวิธีทรรศน์. เด็กไทยวัยกึก. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),
กรุงเทพฯ.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2540. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.

สมชัย โกวิทเจริญกุล. 2548. การพัฒนาเยาวชน, น. 65. ใน ศาลเยาวชนและบริษัทการบินไทย.
ในหลวงกับเด็กและเยาวชน. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

สุนันท์ พรหมรักษา. 2544. ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาบ้า.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุนทรี เรือนตระกูล. 2545. ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็น
คุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธเกษตร
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรวัดน์ คุวิเศษแสง. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การรู้คุณค่าของตนเอง การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองกับการเสพยาบ้าซ้ำของเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุจิตรา แก้วสินวล. 2545. ประสิทธิผลของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2549ก. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2549ข. เอกสารประกอบการสอนวิชาการศึกษาการใช้เวลาว่างและการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการ. กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2549ค. เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการบำบัด. กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2549ง. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ(ยูนิเซฟ). 2538. แผนปฏิบัติการหลักของปญญาเพื่อเด็กไทย (2-9).

สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2551. คู่มือการแปลงแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554) คู่มือปฏิบัติ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ.

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2548. ทรัพยากร นันทนาการ เล่ม 2. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.). กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. ยุทธศาสตร์การพัฒนา
คุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้. แหล่งที่มา:
<http://www.udd.go.th/Thai-html/05022007/PDF/PDF01/007.pdf>, 13 มิถุนายน 2551.

เสกสรร นาควงศ์. 2552. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาการเรียนรู้เด็กพิการ. แหล่งที่มา:
<http://www.dek-d.com/content/view.php?id=4921>, 21 มกราคม 2552.

อัปสรศิริ เอี่ยมประชา. 2542. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bammel, G. and L. L., Bammel. 1996. **Leisure & Human Behavior**. 3th ed. Times Mirror
Higher Education Group, Inc., Iowa.

Baron, R. A. and B. Donn. 2004. **Social Psychology**. 10th ed. Pearson Education, Inc., Boston.

Beatty, J. J. 2006. **Observing Development of the Young Child**. 6th ed. Pearson Education,
Inc., New Jersey.

Brehm, S. S. and S. M. Kassir. 1996. **Social Psychology**. 3th ed. Houghton Mifflin Company,
Boston.

Cordes, K. A. and H. M. Ibrahim. 1996. **Applications in Recreation & Leisure for Today and
the Future**. The McGraw-Hill Companies, Inc., New York.

Elook. 2007. **Recreation Meaning and Definition- Dictionary-ELook.org**. Available Source:
<http://www.elook.org/dictionary/recreation.html>, 17 October 2007.

Encyclopedia. 2007. **Abraham Maslow- Wikipedia, the Free Encyclopedia**. Available
Source: http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#Maslow_hierarchy, 18
October 2007.

Kathleena, C and M. I. Hilmi. 1996. **Application in Recreation & Leisure for Today and the Future**. Mosby-Year Book, Inc., Missouri.

Kelly, J. R. 1996. **Leisure**. 3th ed. Allyn and Bacon, Boston.

Kimberlee, J. R., Gary, K. B. and Beran, R. G. 1993. **Therapeutic Recreation Programmes for Children with Epilepsy**. 1993. 2: 195 – 200.

Kraus, R. G. 1997. **Recreation Programming: a Benefits- Driven Approach**. Allyn and Bacon, Boston.

Kraus, R. G. 2001. **Recreation and Leisure in Modern Society**. 6th ed. Jones and Bartlett Publishers, Massachusetts.

Kraus, R. G. and J. E. Curtis. 2000. **Creative Management in Recreation Parks, and Leisure Services**. The McGraw-Hill Companies, Inc., New York.

Lindenfield, G. 2000. **Self-Esteem Simple Steps to Develop Self-Worth and Heal Emotional Wounds**. Caledonian International Book Manufacturing Ltd., London.

Mc Lean, D. D., Hurd, A. R. and N. B. Rogers. 2005. **Kraus's Recreation and Leisure in Modern Society**. Jones and Bartlett Publishers, Inc., Boston.

Ping, Y. and D.L. Berryman. 1996. The relationship among self-esteem acculturation and recreation participation of recently arrived Chinese immigrant adolescents. **Journal of Leisure Research**, 28: 251-273.

Sherrill, C. 1998. **Adapted Physical Activity, Recreation and Sport**. 5th ed. The McGraw-Hill Companies, Inc., New York.

Shivers, J. S. 1981. **Leisure and Recreation Concepts: A Critical Analysis**. Allyn and Bacon Inc., Boston.

Susan, I, H., Cheryl, K. B. and S. O. Sae. 2006. Adolescent Coping : Exploring Adolescents' Leisure-Based Responses to Stress. **Leisure sciences**, 28: 115-131.

The freedictionary. 2007. **Thesaurus and Encyclopa Program – Definition of Program by the Free Online Dictionary, Thesaurus and Encyclopedia**. Available Source: <http://www.thefreedictionary.com/program>. 17 October 2007.

Torkildsen George. 1992. **Leisure and Recreation Management**. 3th ed. Chapman & hall, London.

Wood, T. L., Wray, J., Whitmore, P., Smith, R.R., Aurora P. and M. Elliott. 1993. Evluation of a Psychological Intervention (Structured Activity Camp) to Reduce Anxiety and Enhance Self-Esteem in Adolescents Post-Transplant. **The Journal of Heart and Lung Transplantation**. 29, Abstracts s133.

Wikipedia. 2007. **Self-esteem- Wikipedia, the Free Encyclopedia**. Available Source: <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>. 18 October 2007.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบประเมินงานวิจัย

แบบสอบถามประเมินผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

คำชี้แจง

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

ให้ท่านตอบแบบประเมินสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของตัวเอง ว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด ซึ่งการตอบแบบประเมินไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด ดังนั้นขอให้ท่าน ตอบคำถามโดยคำนึงถึงความเป็นจริง ข้อมูลจากการทำแบบประเมินของท่าน มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงใคร่ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือแบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน จำนวน 36 ข้อ

ส่วนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น 20 ข้อ

ส่วนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ ปี

3. ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาใด

☐ การตลาด

☐ บัญชี

☐ คอมพิวเตอร์ธุรกิจ

☐ การโรงแรม

4. เกรดเฉลี่ยสะสม.....

5. ลำดับการเกิด

☐ ลูกคนแรก

☐ ลูกคนกลาง

☐ ลูกคนสุดท้อง

☐ ลูกคนเดียว

9. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

☐ อยู่ด้วยกัน☐ หย่าร้าง

10. ปัจจุบันพักอยู่กับ

☐ บิดา มารดา☐ หอพัก

11. ระดับการศึกษาของบิดา

☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษา☐ ปริญญาตรี☐ ปริญญาโท/สูงกว่าปริญญาตรี

12.ระดับการศึกษาของมารดา

☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษา☐ ปริญญาตรี☐ ปริญญาโท/สูงกว่าปริญญาตรี

13. อาชีพของบิดา

☐ รับราชการ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ☐ รับจ้าง/พนักงานบริษัทเอกชน☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว☐ เกษตรกร☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ☐ อื่นๆ ระบุ.....

14. อาชีพของมารดา

☐ รับราชการ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ☐ รับจ้าง/พนักงานบริษัทเอกชน☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว☐ เกษตรกร☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ☐ อื่นๆ ระบุ.....

15. รายได้ของบิดามารดา รวมกัน..... บาทต่อเดือน

16. บ้านเกิด

☐ สมุทรปราการ☐ กรุงเทพฯ☐ ต่างจังหวัด ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ที่ตอบมากที่สุด

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น	ระดับความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยไม่รู้สึก หนักใจจนเกินไป				
2. ข้าพเจ้ามีความสุข				
3. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น				
4. ข้าพเจ้าสามารถทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ได้ เร็ว				
5. ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิดมา				
6. ข้าพเจ้าไม่ค่อยยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย				
8. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หดหู่ใจ				
9. ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลกในแง่ดี				
10. ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่นได้ง่าย				
11. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อต้อง แสดงออกต่อหน้าคนอื่น				
12. ชีวิตของข้าพเจ้าสับสนไปหมด				
13. ข้าพเจ้าเป็นคนกล้ายอมรับความจริง				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นตัวประหลาดเวลาอยู่กับ เพื่อน				
15. เพื่อนๆ มักฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้าเสมอ				
16. ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ดี				
17. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน				
18. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในตัวข้าพเจ้า				
19. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคน อื่น				
20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจข้าพเจ้า				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมสนับสนุนการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

แบบประเมินโปรแกรมන්නาการ
เรื่อง ผลของโปรแกรมන්නาการเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

คำชี้แจง

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

โรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการ กม.9 ถนนเทพารักษ์ ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 15-17 ปี

ตารางแสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	รู้จักกัน รู้จักเธอ	ปฐมนิเทศกิจกรรม เกมคนพิเศษตามล่าหาคนพิเศษ แนะนำตัวพร้อมสัมภาษณ์เพื่อน	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
2	บล็อกหมอนแค้น เธอ	วาดภาพ ปีกผ้าและตกแต่งบล็อก หมอนเพื่อมอบให้ผู้อื่นเช่น พ่อ แม่ ครูหรือ เพื่อน	เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน ความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
3	ชุมชนในฝัน	ออกแบบชุมชนในฝันตกแต่ง เป็นโมเดลด้วยวัสดุเหลือใช้	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
4	Walk rally สถานีนี้ มีเรา	กิจกรรมกลางแจ้ง walk rally สถานีต่างๆ 3 สถานี	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
5	งานนี้ น้องขอ โชว์	การแข่งขันทำอาหาร	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
6	พับนกทำโม บาย	พับนกและนำมาทำเป็นโมบาย	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
7	หนังสือทำมือ “นี่แหละตัว ฉัน”	สิ่งดีๆ ในตัวเอง เช่น เล่าเรื่องราว ของตัวเอง ความสุขและความ ประทับใจที่เคยมีในชีวิต	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น
8	ละครจากนิทาน อีสป	แสดงละคร(บทบาทสมมติ) โดย ใช้บทจากนิทานอีสป	1. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกที่ได้รับจากผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 1

ชื่อกิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมการยอมรับในตนเองและผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุม

อุปกรณ์

1. กระดาษปาร์ฟ
2. สีชอล์ก
3. แบบฟอร์มสัมภาษณ์
4. กาวแท่ง
5. ปากกา
6. สีเมจิก
7. กระดาษสี ขนาด 4 x 5 นิ้ว
8. นกหวีด
9. เครื่องขยายเสียง
10. กลอง
11. ไม้ตีกลอง
12. สมุดบันทึกกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม
 - ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบมือตามคำสั่งจากผู้นำ
 - ตอบมือหนึ่งครั้ง
 - ตอบมือสองครั้ง
 - ตอบมือเป็นจังหวะ ดังนี้
 - หนึ่ง สอง
 - หนึ่ง สอง สาม

หนึ่ง สอง

หนึ่ง สอง

หนึ่ง

คบมือเป็นสเตป ดังนี้

คบมือ

คบตัก

คบขา

ผู้นำกล่าวชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมช่วยคบมือในขณะที่ผู้นำร้องเพลงเจ้านกน้อย เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้ฟังคำสั่งจากผู้นำและปฏิบัติตาม คำสั่งดังนี้

จับคู่สองคน

จากนั้นให้ถามชื่อและวันเกิดของกลุ่มตัวเอง

ผู้นำร้องเพลงอีกรอบ

ส่งจับคู่สามคน/ถามชื่อเพื่อน

ผู้นำร้องเพลงอีกรอบ

ส่งจับคู่สองคน

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ให้ได้ทุกคน

4. ผู้นำกิจกรรมแจกแบบฟอร์มสัมภาษณ์

5. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสัมภาษณ์คู่ของตนเองตามรายการในแบบฟอร์ม

ในเวลา 10 นาที

6. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงอีกรอบ

7. ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด พร้อมสั่งให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

8. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกิจกรรม

ให้ตัวแทนกลุ่มรับอุปกรณ์สำหรับการวาดภาพแสดงพลังกลุ่ม

แนะนำอุปกรณ์

สมาชิกทุกคนช่วยกันตั้งชื่อกลุ่ม สโลแกนประจำกลุ่ม เพลงและทำประกอบประจำกลุ่ม

วาดภาพหน้าของตัวเองบนกระดาษสี พร้อมตกแต่ง

นำภาพที่ได้แปะบนกระดาษบรืฟ และตกแต่งกระดาษบรืฟ

ให้สมาชิกในกลุ่มออกมานำเสนอกลุ่มของตัวเอง

9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

10. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรอกประวัติตนเอง พร้อมบันทึกความรู้สึกในสมุดบันทึกกิจกรรม

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 1

1. แบบฟอร์มการสัมภาษณ์เพื่อน

1. ชื่อเพื่อน.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
2. อายุ.....ปี วันเกิด.....เกิดที่.....
3. เรียนสาขา.....
4. งานอดิเรก.....
5. สัตว์ที่ชอบ.....
6. อาหารที่ชอบ.....
7. ผลไม้ที่ชอบ.....
8. กีฬาที่ชอบ.....
9. วิชาที่ชอบ.....
10. สถานที่ท่องเที่ยวที่ชอบ.....
11. นักร้องและคาราที่ชื่นชอบ.....
12. คติประจำใจ.....
13. สิ่งที่คุณคิดว่าทำได้ดีที่สุด.....
15. ความมุ่งมั่นในอนาคด.....
16. สิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษ.....
17. เรื่องอื่นๆที่ต้องการสัมภาษณ์.....

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

2. เพลง

เพลงเจ้านกน้อย

เจ้านกน้อย...ล่องลอย...โฉบบิน จากแผ่นดิน...ทะเล...สีคราม
 ความเหงาเอย...มาเคย...เหยียบย่ำ...ให้ทรมาณ
 ฝ่าลมแรง...ด้วยแรง...ทำทลาย ผู้จดหมาย...ที่ไกล...ลืบทา
 เพียงพบเธอ...ทุกวันเห็นหน้า...อ้อมเอิบดวงมาลัย
 (*ซ้ำ) ดอกไม้...แย้มกลีบ...บานแล้วในใจฉัน
 จงหอม...ชัณริณคร...มีลวงเลยผ่าน จากใจ...เราพอง...เฮ้
 จงมอบ...ความรัก...ด้วยใจกักดี มอบชีวี...ให้เธอ...คุ้มครอง
 ได้มีเธอมาคอย...ปกป้อง ทั้งดิน...และฝัน...
 (*ซ้ำ)

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึกครั้งที่ 1

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

.....

.....

- ข้อดีของกิจกรรม

.....

.....

- ข้อเสียของกิจกรรม

.....

.....

สัปดาห์ที่ 2

ชื่อกิจกรรม ปลอกหมอนแร่เธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาความสามารถในการใช้สีเขียนผ้า
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมในเวลาว่าง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ หอประชุม

อุปกรณ์

1. ปลอกหมอนสีพื้น
2. สีเขียนผ้า
3. เตารีด
4. แผ่นไม้รองเขียน
5. ดัชนี
6. กระดาษห่อของขวัญ
7. กล้องใส่ปลอกหมอน
8. ริบบิ้น
9. เทปใส
10. กาว
11. โตะ
12. แก้ว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมซักถามเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานด้านการใช้สีเขียนผ้า ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำ
 - เลือกปลอกหมอนสีพื้นเพื่อลงสีได้สวย
 - ใช้ดัชนี หนีบปลอกหมอนกับแผ่นไม้รองเขียน
 - ร่างภาพที่จะวาดลงในปลอกหมอน

ใช้สีวาดตามภาพที่ร่างไว้ลงในบล็อกหมอน

ใช้เตารีด รีดด้านหลังของภาพที่วาดไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดจากบล็อกหมอน

นำบล็อกหมอนที่ได้ใส่กล่องและห่อด้วยกระดาษห่อของขวัญ

ตกแต่งกล่องของขวัญให้สวยงาม

5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

**** การได้มอบของให้กับบุคคลอื่นที่เรารักจะทำให้เรามีความสุขจากการให้ ทำให้รู้สึกว่า
ตัวเองมีคุณค่าที่มีทั้งคนที่เรารัก และคนที่รักเรา**

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 2

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึกครั้งที่ 2

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

.....

- ข้อดีของกิจกรรม

.....

- ข้อเสียของกิจกรรม

.....

สัปดาห์ที่ 3

ชื่อกิจกรรม ชุมชนในฝัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นคุณค่าของตัวเองและสิ่งรอบตัว
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีประโยชน์ต่อคนอื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษลัง
2. กระดาษสี
3. กระดาษ A4
4. ฟิวเจอร์บอร์ด
5. สิ่งของรีไซเคิล เช่น ขวดน้ำ แก้วน้ำ หลอดกาแฟ ไม้ไอศกรีม เชือกฟาง
6. กาว
7. กรรไกร
8. เทปกาว
9. สีเมจิก
10. เข็ม-ด้าย
11. ไม้
12. แก้ว

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ หอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มละ 5-7 คน
3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมพูดถึงการสร้างชุมชน ถึงแม้ว่าในชีวิตจริงเราอาจจะไม่ได้เมืองอย่างที่

ต้องการ แต่เราสามารถออกแบบชุมชนในฝันได้ โดยใช้อุปกรณ์ที่ได้รับ สร้างเป็นโมเดลอยู่บนฟิวเจอร์บอร์ด โดยมีเงื่อนไข ดังนี้

ตั้งชื่อชุมชนของตนเอง

แนวคิดในการออกแบบชุมชน

คณะกรรมการบริหารชุมชน

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งตัวแทนออกมานำเสนอโมเดลชุมชนในฝัน

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

**** การได้แสดงความคิดเห็นและช่วยกันสร้างชุมชนในฝัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อคนอื่น ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง**

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 3

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึกครั้งที่ 3	
- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง	
- ข้อดีของกิจกรรม	
- ข้อเสียของกิจกรรม	
	
	

สัปดาห์ที่ 4

ชื่อกิจกรรม walk rally สถานีนี้มีเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดความสามัคคี

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ หอประชุม

อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. อุปกรณ์ตามสถานี ดังนี้

สถานีที่ 1 กุ๊ระเบิด

ยางวงจำนวน 10 เส้น

เชือกฟาง ความยาว 3 เมตร

ขวดน้ำ จำนวน 3 ขวด

ตารางกรอกคะแนน

สถานีที่ 2 ร่วมด้วยช่วยกัน

ลูกโป่งใส่น้ำ จำนวน 15 ใบ

ผ้า ขนาด 24 x 36 นิ้ว 1 ผืน

ดาบ้าย

ตารางกรอกคะแนน

สถานีที่ 3 ปิดตาหาสมบัติ

ผ้าปิดตา ขนาด 6 x 30 นิ้ว

ตุ๊กตา จำนวน 2 ตัว

สถานีที่ 4 ลำเลียงพลขึ้นบก

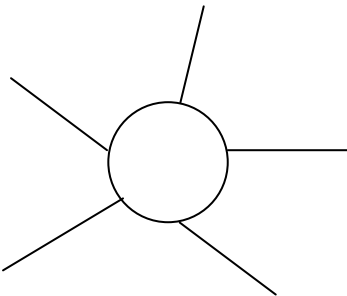
ไม้กระดานขนาด 18 x 24 นิ้ว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วม
 - 3.1 ผู้นำกิจกรรมบอกถึงที่ตั้งของสถานที่ต่างๆ
 - 3.2 ขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางไปสถานที่ต่างๆ เพื่อทำกิจกรรม ให้ทุกคนในกลุ่มจับมือ เดินกันไป (ห้ามมือหลุดจากกัน)
 - 3.3 แต่ละสถานีนั้นจะมีวิทยากรประจำฐาน ทั้งหมด 4 สถานี
 - 3.4 เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางไปถึงสถานีกิจกรรมแล้ว วิทยากรประจำสถานีจะชี้แจงกิจกรรมให้ทราบ (คำสั่งของกิจกรรมในภาคผนวกกิจกรรม)
 - 3.5 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกกลุ่มจะได้รับใบบันทึกคะแนนและลายเซ็นของวิทยากรประจำฐาน (แจกใบบันทึกคะแนนให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกกลุ่ม)
 - 3.6 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในสถานีใดสถานีหนึ่งเรียบร้อยแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกเข้าสถานีใดก็ได้ เมื่อเห็นว่าในสถานีนั้นไม่มีสมาชิกในกลุ่มอื่นกำลังทำกิจกรรมอยู่ (เพื่อให้ครบกิจกรรมทุกสถานีตามใบคะแนนที่ถืออยู่)
 - 3.7 เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกสถานีแล้ว ให้กลับมายังจุดรวม(ห้องประชุม)อีกครั้ง เพื่อสรุปกิจกรรม
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ได้
5. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมายังจุดรวมครบ จึงบรรยายสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4

1. คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

สถานีที่	ชื่อสถานี	วิธีการ
1	ทุ้ระเบิด	1. ตัดเชือกฟางตามจำนวนสมาชิกในกลุ่ม 2. ปลายด้านหนึ่งของเชือกฟางทุกเส้นจะต้องมัดไว้กับยางวง จำนวน 10 เส้น ดังภาพนี้  3. ปลายอีกด้านหนึ่งของเชือกฟางสมาชิกในกลุ่มจะต้องมัดไว้กับเอวของตัวเอง 4. เมื่อสมาชิกในกลุ่มเดินไปเพื่อที่จะเก็บขวดด้วยยางวง จะทำให้เกิดความยาก จึงเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคิดและความสามัคคี
2	ร่วมด้วยช่วยกัน	1. ให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งเป็น 2 ฝ่าย 2. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันส่งลูกโป่งที่บรรจุน้ำด้วยผ้าที่แจกให้ 3. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันจับปลายผ้าเมื่อจะโยนลูกโป่งที่บรรจุน้ำให้ฝ่ายตรงข้ามจะทำให้ลูกโป่งไม่ไปตามที่ตัวเองต้องการ ทำให้ต้องควบคุมก่อนจะโยนได้ 4. ส่วนสมาชิกที่จะต้องรับจะเกิดความท้าทายที่ต้องรับพร้อมกัน(ด้วยผ้าเท่านั้น) เมื่อรับไม่ได้ลูกโป่งก็จะแตก
3	ปิดตาหาสมบัติ	1. สมาชิกในกลุ่มจะต้องยืนแถวตอน และปิดตาเพื่อตามหาสมบัติ 2. มีเพียงคนสุดท้ายที่สามารถเปิดตาได้ แต่ไม่สามารถพูดได้ 3. สมาชิกในกลุ่มจึงต้องสื่อสารด้วยวิธีการอื่น เช่น การใช้มือตบไหล่ เพื่อบอกทิศทางซ้าย ขวา โดยส่งจากคนสุดท้ายของแถว จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของคนอื่นและเห็นถึงความสำคัญของตนเอง รวมทั้งเข้าใจถึงวิธีการสื่อสาร
4	ลำเสียงพล	1. เมื่อวิทยากรประจำสถานีให้พื้นที่ ที่ทำกิจกรรมเป็นพื้นน้ำ สมาชิก

	ขั้นตอน	จะต้องข้ามน้ำไปให้ได้ในเวลาจำกัด 2. สมาชิกในกลุ่มจะต้องคิดวิธีการเล่น ซึ่ง ผู้เล่นจะใช้ไม้กระดานที่แจกให้ เพื่อไปส่งสมาชิกที่ฝั่งตรงข้ามทีละคนและกลับมารับคนจนครบในเวลาที่กำหนด (ขณะที่ไปรับและไปส่งคนอื่นๆ ข้ามฝั่งนั้นสมาชิกจะกอดกันแน่นเพราะกลัวตกน้ำ) ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของคนอื่น และรู้สึกว่าคุณเองนั้นมีค่าที่ไม่มีใครทิ้งไว้ให้อยู่คนเดียว
--	----------------	---

2. ไบกะแนน (สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

Walk Rally ทีม..... ชื่อทีม..... รายชื่อสมาชิก			
1..... 2..... 3..... 4.....	5..... 6..... 7..... 8.....	9..... 10..... 11..... 12.....	
เวลาเริ่ม.....สิ้นสุด.....			
สถานีที่	ชื่อสถานี	ระดับคะแนน	ลงชื่อวิทยากร
1	ตู้ระเบิด		
2	ร่วมด้วยช่วยกัน		
3	ปิดตาหาสมบัติ		
4	ลำเลียงพลขึ้นบก		

3. ใบคำสั่ง (สำหรับวิทยากรประจำสถานี)

สถานีที่ 1 สถานีผู้ระเบิด	
คำสั่ง 1. ให้สมาชิกทุกคนมัดปลายเชือกฟางไว้ที่เอวของตนเองคนละ 1 เส้น 2. ให้สมาชิกช่วยกันเก็บขวดที่วางไว้ไปรวบรวมไว้ในพื้นที่ที่วิทยากรกำหนด	
เงื่อนไข ** ใช้ยางวงที่ติดกับปลายเชือกฟางอีกด้านในการเก็บขวด ห้ามใช้มือหรือส่วนอื่นๆ ในร่างกายจับขวด	
เกณฑ์การให้คะแนน	
เวลา	คะแนน
ไม่เกิน 10 นาที	A
10.01 – 11 นาที	B
11.01 – 12 นาที	C
12 นาทีขึ้นไป	D
** หมายเหตุ ฝึกกติกาวิทยากรประจำสถานีสามารถตัดคะแนนตามความเหมาะสม	

สถานีที่ 2 ร่วมด้วยช่วยกัน

คำสั่ง

1. ให้สมาชิกแบ่งทีมตัวเองเป็น 2 ฝ่าย
2. ให้สมาชิกแต่ละฝ่ายช่วยกันส่งลูกโป่งที่มีน้ำอยู่ด้านใน ข้ามตาข่ายวอลเลย์บอล ให้ฝ่ายตรงข้ามรับให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด

เงื่อนไข **

ให้ผู้ที่จะโยนลูกโป่ง ให้ฝ่ายตรงข้าม ต้องโยนด้วยฝ่าที่วิทยากรเตรียมไว้ให้

เกณฑ์การให้คะแนน

เวลา	คะแนน
ไม่เกิน 10 นาที	A
10.01 – 11 นาที	B
11.01 – 12 นาที	C
12 นาทีขึ้นไป	D

**หมายเหตุ ลูกโป่งแตกวิทยากรประจำสถานีสามารถตัดคะแนนได้ตามความเหมาะสม

สถานีที่ 3 ปิดตาหาสมบัติ

คำสั่ง

1. ให้สมาชิกทุกคนเข้าแถวตอนเรียง 1
2. ให้สมาชิกทุกคนปิดตาด้วยผ้าที่วิทยากรเตรียมไว้ ยกเว้นคนสุดท้ายไม่ต้องปิดตา
3. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันหาสมบัติที่วิทยากรได้เปิดให้คนสุดท้ายของแถวได้เห็น

เงื่อนไข **

ไม่อนุญาตให้สมาชิกทุกคนใช้เสียง

เกณฑ์การให้คะแนน

เวลา	คะแนน
ไม่เกิน 10 นาที	A
10.01 – 11 นาที	B
11.01 – 12 นาที	C
12 นาทีขึ้นไป	D

** หมายเหตุ ฝึกนักศึกษาวิทยากรประจำสถานีสามารถตัดคะแนนตามความเหมาะสม

สถานีที่ 4 ลำเลียงพลขึ้นบก

คำสั่ง

** ให้สมาชิกทุกคนเดินทางข้ามแม่น้ำ (ที่วิทยากรกำหนดพื้นที่ให้เป็นแม่น้ำ) ภายในเวลาที่กำหนด โดยใช้แผ่นไม้ที่วิทยากรเตรียมไว้ให้

เงื่อนไข **

จะต้องไม่สัมผัสกับพื้นน้ำที่วิทยากรได้กำหนดไว้

เกณฑ์การให้คะแนน

เวลา	คะแนน
ไม่เกิน 10 นาที	A
10.01 – 11 นาที	B
11.01 – 12 นาที	C
12 นาทีขึ้นไป	D

**หมายเหตุ ฝึกดกติกาวิทยากรประจำสถานีสามารถตัดคะแนนตามวิจารณ์ญาณ

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึครั้งที่ 4

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

- ข้อดีของกิจกรรม

- ข้อเสียของกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 5

ชื่อกิจกรรม งานนี้ นื่องขอโซ่ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความภาคภูมิใจในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ หอประชุม

อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. ครก/สาก
3. มีด
4. เขียง
5. จานและถ้วย
6. ช้อน
7. ทัฟพี
8. ผ้ากันเปื้อน
9. ตะกร้าใส่ส่วนประกอบอาหาร
10. โต้ะยาว 4 ตัว
11. รางวัดสำหรับผู้ชนะการประกวด

ส่วนประกอบในอาหาร

1. มะละกอสับ
2. เส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปลวกแล้ว
3. มะเขือเทศ
4. ไก่ หมูสับ กุ้งและปลาหมึก (รวนแล้ว)
5. หอมใหญ่
6. ขนมนึ่ง
7. พริก

8. วุ้นเส้น(แช่น้ำ)
9. ผักกาดหอม
10. ผักคะน้า
11. สะตอ
12. กระเทียม
13. หอมแดง
14. ใบขึ้นฉ่าย
15. หมูยอ ไก่ยอ
16. ลูกชิ้น ไส้กรอก

เครื่องปรุงรส

1. น้ำมันงา
2. น้ำตาล
3. น้ำปลา
4. น้ำตาลปีบ
5. ซีอิ๊วขาว

**** เชิญผู้มีความรู้ด้านรสชาติอาหารมาชิมเพื่อตัดสินคะแนน**

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรมการแข่งขันทำอาหาร “จานนี้ นื่องขอโซ้ว” ในแต่ละกลุ่มจะ

ได้รับอุปกรณ์การประกอบอาหารคนละ 1 ชุด ประกอบด้วย

- เหยียง
- มีด
- ช้อน
- ทัพพี
- จานและถ้วย
- ครกและสาก
- ผ้ากันเปื้อน
- ตะกร้าใส่ส่วนประกอบอาหาร

ผู้นำกิจกรรม จะมีเครื่องปรุงและส่วนประกอบอาหารอยู่บนโต๊ะ(ซึ่งห่างจากโต๊ะของกลุ่มประมาณ 2 เมตร

เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ยินเสียงนกหวีดดัง ให้ตัวแทน 2 คนไปเลือกส่วนประกอบอาหารและเครื่องปรุงเพื่อนำมาประกอบอาหาร ได้ไม่เกินกลุ่มละ 7 ประเภท ไม่รวมเครื่องปรุงรส (โดยที่สมาชิกในกลุ่มยังไม่ทราบถึงเมนูอาหารที่จะปรุง)

เมื่อตัวแทนที่ไปเลือกเครื่องปรุงกลับ สมาชิกในกลุ่มสามารถปรึกษากันถึงเมนูอาหารได้ และสามารถเปลี่ยนตัวแทนไปเลือกส่วนประกอบอาหารได้(โดยที่มีเวลาจำกัดในการเลือก)

เมื่อหมดเวลาในการเลือกอาหาร ผู้นำกิจกรรมจะเป่านกหวีด สมาชิกทุกคนจะต้องพร้อมกันที่โต๊ะทำอาหารของตน

ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดเริ่มประกอบอาหาร(เปิดเพลงประกอบขณะผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร)

ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดหมดเวลาประกอบอาหาร

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมตั้งชื่อเมนูในกลุ่มของตัวเอง

4. ผู้นำกิจกรรมเชิญผู้มีความรู้ด้านรสชาติอาหารมาชิมเพื่อตัดสินผู้ชนะการแข่งขัน

5. ผู้นำกิจกรรมเชิญผู้มีความรู้ด้านรสชาติอาหารมอบของรางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขัน และมอบของที่ระลึกสำหรับผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 5

1. แบบฟอร์มสำหรับตัดสินผู้ชนะการแข่งขันทำอาหาร

	คะแนน (10)			
ผู้เข้าแข่งขัน	สวยงาม	ความคิดสร้างสรรค์	รสชาติ	รวมคะแนน
กลุ่มที่ 1				
กลุ่มที่ 2				
กลุ่มที่ 3				
กลุ่มที่ 4				

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึครั้งที่ 5

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

- ข้อดีของกิจกรรม

- ข้อเสียของกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 6

ชื่อกิจกรรม พับนกทำโมบาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุม

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว A4 กลุ่มละ 10 แผ่น
2. เข็ม/ด้าย
3. หลอดกาแฟ

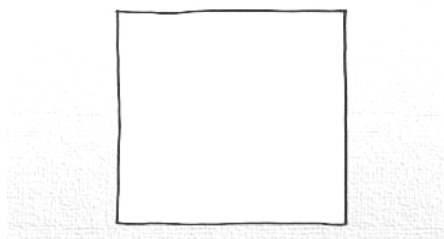
วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มละ 6 คน เป็นจำนวน 5 กลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มมารับอุปกรณ์
4. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงอุปกรณ์
5. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม
 - 5.1 อธิบายวิธีการพับนก
 - 5.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันพับนก และออกแบบโมบาย ตามอุปกรณ์ที่มีให้
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลงานโมบายของกลุ่มตัวเอง
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม

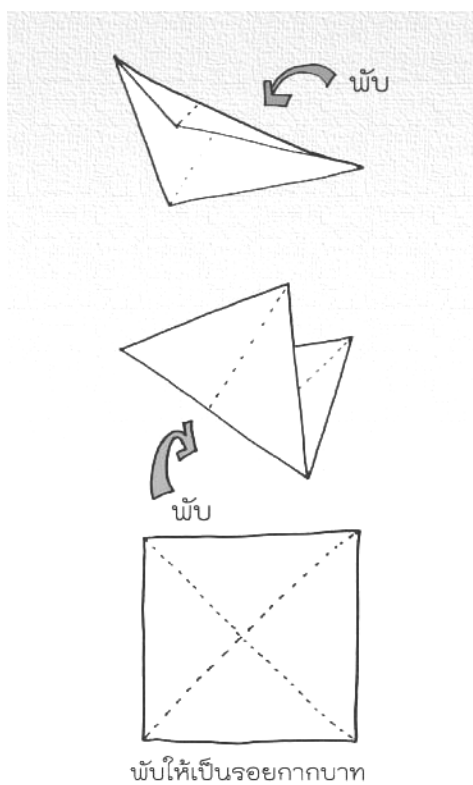
วิธีการพับนก

1.

เริ่มต้นด้วยกระดาษขนาดสี่เหลี่ยมจัตุรัส

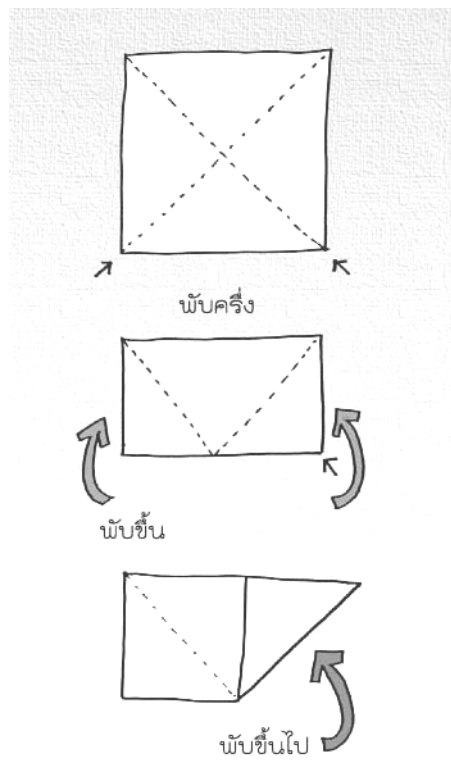


2.

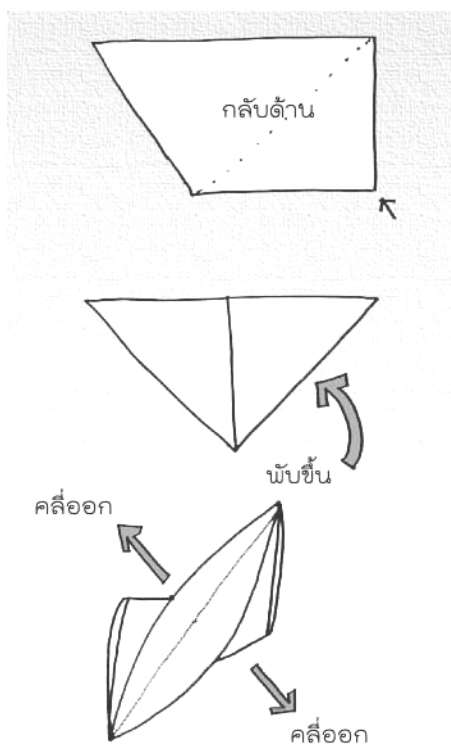


พับให้เป็นรอยกากบาท

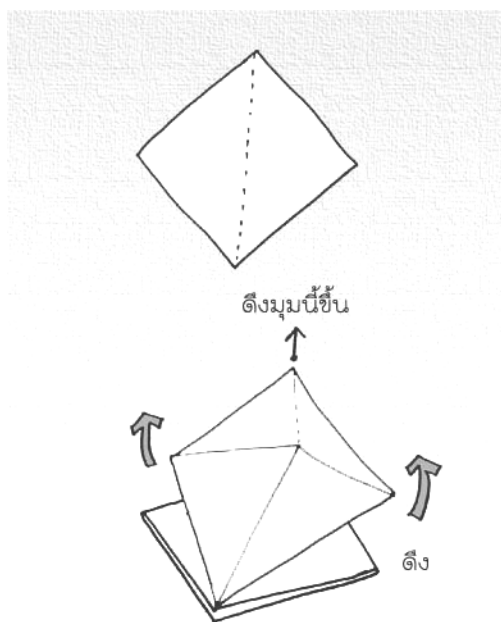
3.



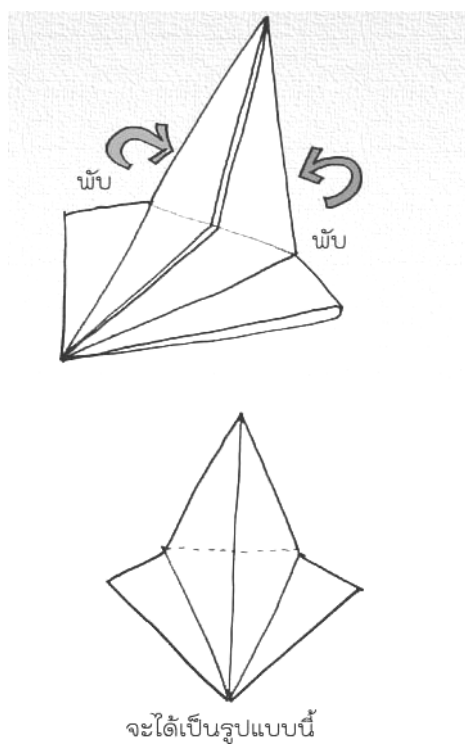
4.



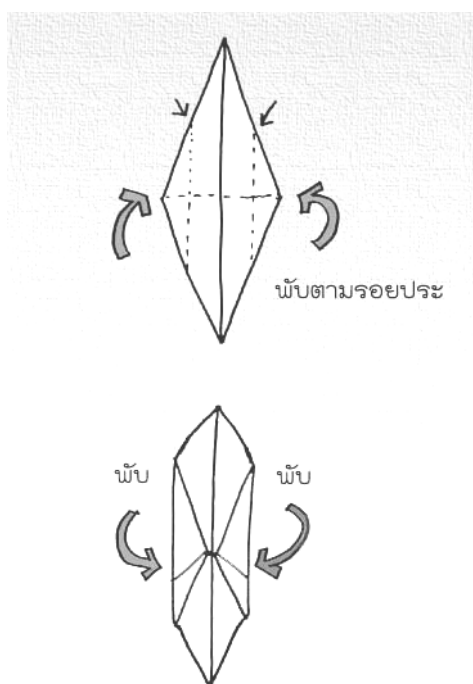
5.



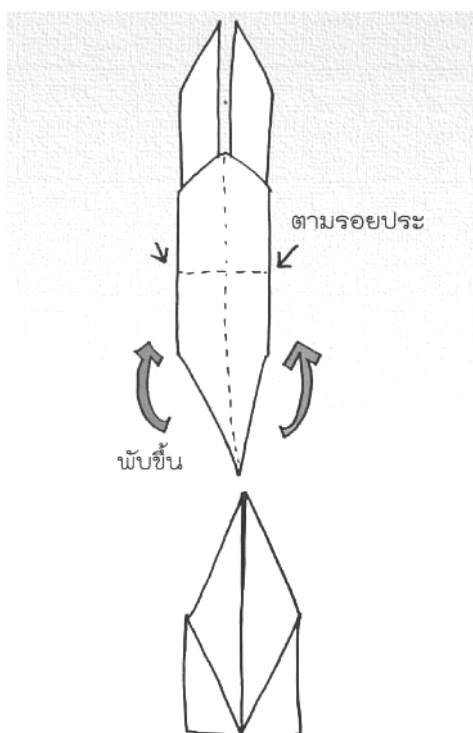
6.



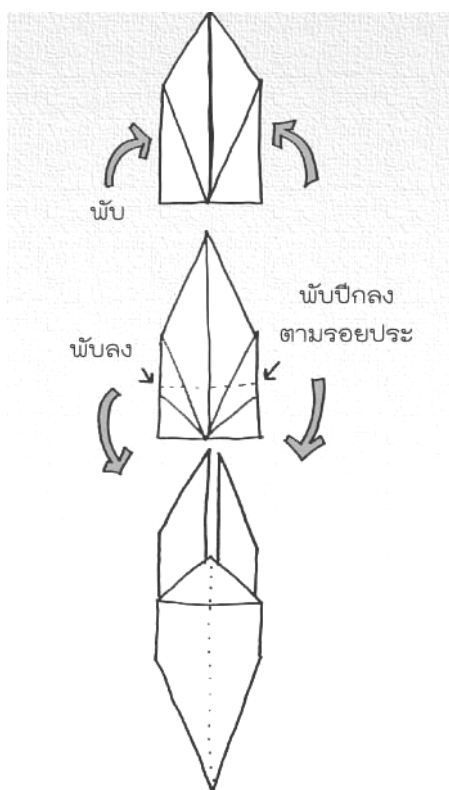
7.



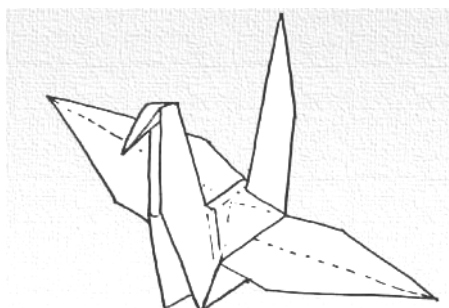
8.



9.



10.



อ้างอิง <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=kawaka&month=11-2008&date=06&group=67&gblog=10>

แบบฟอร์มบันทึกความรู้ครั้งที่ 6

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

.....

.....

- ข้อดีของกิจกรรม

.....

.....

- ข้อเสียของกิจกรรม

.....

.....

สัปดาห์ที่ 7

ชื่อกิจกรรม หนังสือทำมือ “นี่แหละตัวฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการเขียนในการใช้เวลาว่างต่อไป

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 20 ใบ
2. กระดาษ A4 ชนิดแข็งสำหรับทำปก
3. เชือกสีรุ้ง
4. ที่เจาะรูกระดาษ
5. กรรไกร
6. สีชอล์ก สีไม้ สีเมจิก สำหรับระบายตกแต่ง
7. ผลงานที่ผ่านมา
8. เข็มขนาดใหญ่(สำหรับร้อยเชือก)
9. ภาพถ่ายของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำหนังสือทำมือ
2. ผู้นำกิจกรรมแจกผลงานที่ผ่านมาคืนแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกชิ้นงานของตนเองที่จะเข้าเล่มเป็นหนังสือทำมือ
4. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษกระดาษ A4 คนละ 20 แผ่น และกระดาษ A4 ชนิดแข็งสำหรับ

ทำปกคนละ 2 แผ่น

5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเย็บหนังสือทำมือของตนเอง
6. ผู้นำกิจกรรมแจกคำตั้ง(ตามรายละเอียดในแบบฟอร์ม)สำหรับเขียนบันทึกเรื่องราวของ

ตนเอง

7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเขียนเรื่องราวของตนเอง

8. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกแต่งหนังสือทำมือของตนเอง

9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม

- ในทุกเรื่องราวของชีวิตเราเป็นสิ่งที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเลวร้ายหรือเรื่องดี และทุกชีวิตจะต้องมีวันที่พบกับทั้งเรื่องดีและไม่ดี

- ต้องมีทั้งคนที่เรารัก และรักเรา

**** เหล่านี้จะทำให้ผู้ที่บันทึกเรื่องของตัวเองรู้สึกได้ว่า ตัวของตัวเองมีความหมายเพราะตัวเองมี**

เรื่องราวมากมายที่ต้องจดจำ

ภาคผนวกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 7

1. ประวัติส่วนตัว

- ชื่อ – สกุล.....การศึกษา.....
- จำนวนพี่น้อง.....เป็นลูกคนที่
- ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับ.....
- รางวัลที่เคยได้รับ.....
-
- สิ่งที่ชอบ.....
- สิ่งที่ไม่ชอบ.....
- ฉันจะมีความสุขที่สุดเมื่อ.....
- สิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษ
- สิ่งที่ทำเมื่อฉันเครียด
- เขียนบรรยายเรื่องที่เธอสนุกสนานครั้งหนึ่งในชีวิต
- เขียนเรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกประหลาดใจ
- เขียนเรื่องที่เธอรู้สึกเป็นทุกข์
- เขียนเรื่องที่เธอโกรธที่สุด
- เขียนความทรงจำตอน เป็นเด็ก (ตอนนั้นมีความใฝ่ฝันว่า โตขึ้นอยากเป็นอะไร)
- เขียนถึงคนที่เธออยากเป็นอย่างเขาในอนาคต
- ทำรายการความใฝ่ฝันที่อยากเป็นที่สุดในอนาคต 10 ข้อ

- เขียนถึงคนสำคัญสำหรับเธอ ใครคือคนที่เธอแคร์ที่สุด และใครที่แคร์เธอที่สุด
- กอดคนที่แคร์ที่สุดและเขียนบรรยายความรู้สึก
- เขียนชื่อคนที่เธอยกย่องเชิดชูมา 5 ชื่อ แล้วบอกว่าคนไหนที่อยากเป็นเหมือนเขามากที่สุด เพราะอะไร
- เขียนความแตกต่างของเธอกับสมาชิกในครอบครัวมา 5 ข้อ
- เขียนความแตกต่างจากเพื่อนมา 5 ข้อ
- ภูมิใจกับความแตกต่างจากคนอื่นอย่างไรบ้าง
- บรรยายเหตุการณ์ที่เคยช่วยเหลือคนอื่น 1 เหตุการณ์ ว่าเธอรู้สึกอย่างไร และเขา

แสดงออกอย่างไร

- เธอเก่งอะไรเป็นพิเศษ มีคืออะไรในตัวเองบ้าง

**** เลือกเขียนเฉพาะหัวข้อที่อยากเขียนมากที่สุดก่อน**

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึกครั้งที่ 7

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

.....

.....

- ข้อดีของกิจกรรม

.....

.....

- ข้อเสียของกิจกรรม

.....

.....

สัปดาห์ที่ 8

ชื่อกิจกรรม ละครจากนิทานอีสป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้สึกรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกล้าแสดงออก

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 30 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องเรียน

อุปกรณ์

1. นิทานอีสป กลุ่มละ 1 เรื่อง
2. กระดาษสี
3. ฟิวเจอร์บอร์ด
4. เทปขาว
5. กรรไกร
6. หนังสือพิมพ์กลุ่มละ 1 ฉบับ
7. เชือกฟาง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมพร้อมบอกชื่อกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เป็นจำนวน 5 กลุ่ม
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มมารับอุปกรณ์
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมชี้แจงการแสดงละครหรือบทบาทสมมติ ทุกคนในกลุ่มต้องมีส่วนร่วมในการแสดง ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันแต่งตัวนักแสดง เมื่อจบการแสดงจะต้องสรุปข้อคิดที่ได้จากละคร

2.4 ใช้เวลาในการซ้อมละคร 45 นาที

3. ผู้นำกิจกรรมบอกเวลาในการซ้อมก่อนหมด 15 นาที 5 นาทีตามลำดับ
4. ผู้นำกิจกรรมบอกหมดเวลาในการซ้อม และให้ทุกกลุ่มเตรียมตัวเพื่อแสดง
5. ผู้นำกิจกรรมทำสลากร่วมกลุ่มแสดง ทุกกลุ่มจบจบการแสดง
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม

7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกความรู้สึกหลังเข้าร่วมกิจกรรม

นิทานเรื่องที่ 1 มดกับตัวด้งแต่

ในคืนวันหนึ่งในป่าลึก ได้เกิดลมมรสุมลูกใหญ่พัดกระหน่ำลงมาตลอดทั้งคืน...เรียกว่ามันเป็นคืนที่สยงและโหดร้ายอย่างมากเลยทีเดียว...และกว่าลมมรสุมลูกนั้นจะพัดผ่านพ้นลงไปก็เช้าพอดี พระอาทิตย์แย้มหน้าออกมาส่องแสงให้แสงสว่างไสวไปทั่วทั้งป่า มีมดตัวหนึ่ง ค่อยๆแย้มหน้าของมัน โผล่หัวออกมาจากใต้ใบไม้แห้งที่วางปิดอยู่บนปากหลุมใต้ดินไม้ต้นใหญ่ต้นหนึ่งที่เมื่อคืนมันได้ใช้ เป็นที่หลบลมพายุลูกร้ายลูกนั้นอยู่ทั้งคืน...

" โอ๊ย...สุดแสนจะน่ากลัวและโหดร้ายมากเลยเมื่อคืนนี้ " เมื่อมันโผล่หัวออกมาได้ ก็บ่นจ๋มจ๋มอย่างหัวเสียเป็นที่สุด แล้วขณะนั้นมันก็ได้เลื้อยไปเห็นสิ่งหนึ่งเข้า เจ้าสิ่งนั้นเคลื่อนไหวไปมาอย่างลำบากลำบากกลิ้งออกมาจากใต้ใบไม้แห้งข้างๆ ตัวของมัน มันหละให้เป็นนิกขะแขงและความรู้สึกไม่ค่อยจะดีในความน่าเกลียดของเจ้าสิ่งที่มีมันได้เห็นนั้น ทำไมถึงน่าเกลียดน่าชังอย่างนี้นะ...มันคิด แล้วก็พร้อมกันนั้นมันก็พุดขึ้นกับเจ้าสิ่งนั้นว่า " นี่เอ็ง...เป็นตัวอะไรกันนี้ มือก็ไม่มี ขาก็ไม่มี จะเคลื่อนไหว แต่ละทีก็ลำบากลำบากอย่างนั้น...ทำไมเจ้าถึงเป็นแมลงตระกูลที่น่าเกลียดที่สุดในโลกอย่างนี้เล่า... "

สิ่งที่มันนิกขะแขงนั้นคือตัวด้งแต่ที่กำลังรอเวลาที่ จะลอกคราบอยู่ในอีกไม่นานแต่เพราะลม มรสุมเมื่อคืน มันจึงโดนพัดให้ตกลงมาสู่พื้นดินด้านล่างอย่างโหดร้าย..." ขอโทษทีนะท่าน ที่ทำให้ท่านความรู้สึกไม่ดีเมื่อเห็นเราเข้า เราเป็นด้งแต่ตัวอ่อนของแมลงชนิดหนึ่ง มือก็ไม่มี ขาก็ไม่มี จึงเดินไม่ได้เหมือนอย่างท่าน " เจ้ามดเมื่อได้ฟังดังนั้นก็ทำหน้าเบ้ แล้วพุดว่า " แมลงอย่างเจ้า เกิดมา มีกรรม เสียชาติเกิดนะ เป็นแมลงจะต้องมีขาแล้วต้องเดินได้ปีนต้นไม้ได้ เหมือนอย่างข้านี้สิ ถึงจะเรียกว่าแมลง ไม่เสียชาติเกิด...ช่างเป็นเรื่องที่น่าอายอย่างเหลือเกินถ้าจะให้ข้านับเจ้าว่าเป็นพวกพ้องแมลงเผ่าพันธุ์เดียวกันกับข้า ฮี...เสียความรู้สึกเป็นที่สุด " เจ้ามดพุดว่าและดูถูกตัวด้งแต่ตัวนั้นให้เสียใจอย่างมาก...แล้วมันก็เดินหนีจากไปทันที...

เมื่อเวลาได้ผ่านมาวันหนึ่ง หลังจากที่ได้ฝนได้ตกลงมาอย่างหนัก พื้นดินทั่วทั้งป่าก็ขึ้นดาลให้เกิดเป็นโคลน เป็นตมไปหมดทั่วทุกที่ ขณะที่เจ้ามดตัวเดิมกำลังเดินลุยโคลนอยู่ด้วยความลำบากลำบากเพราะกว่ามัน จะก้าวขาออกไปข้างหน้าได้แต่ละก้าวมัน โคลนเหลวที่เกาะอยู่ตามแข้งตาม

ขาของมันเป็นคอยยี่ดาของ มันไว้ติดเหนียวแน่นทำให้เดินลำบากน่ารำคาญอย่างยิ่ง มันจึงบ่นขึ้นด้วยความหวัหวั " โอ๊ย... โคลนและๆ เหลวๆทั้งนั้น เดินลำบากยากเย็นเสียจริงๆ " มันบ่นไปเดินไปและคิดว่าแหมวันนี้มันช่างโชคร้าย เสียเหลือเกิน...แล้วขณะนั้นอยู่ๆก็มีเสียงๆหนึ่งดังขึ้นมาจากด้านบนเหนือหัวของมันว่า " แผลงที่มีขา อย่างเดียวไม่มีปีกบินไปไหนมาไหนหนิภัยไม่ได้ อย่างเจ้า ก็ จำเป็นจะต้องได้รับการจำต้องเดินด้วย ความลำบากลำบากในที่ๆ ที่เป็นโคลนเป็นตมอย่างนั้น ช่างน่าสงสารเสียเหลือเกินนะเนี่ย...เกิดมาเป็น แผลงมีแต่ขาอย่างเดียวอย่างเจ้านี้ เสียชาติเกิดนะ เจ้ามดเอ๊ย..ช่างน่าอายเหลือเกินถ้าจะให้ข้านับเจ้า ว่าเป็นแผลงเผ่าพันธุ์พวกฟองเดียวกันกับข้า...ช่างน่าอายเสียจริงๆ"

เจ้ามดรีบเงยหน้าขึ้นมองตามเสียงที่พูดดูถูกดูแคลนมันอยู่ทันที แล้วมันก็เห็นผีเสื้อที่สวยงามมาก ตัวหนึ่งกำลังกระพือปีกที่กว้างใหญ่และสวยงามนั้นเหมือนอวดเยาะเย้ยอยู่ด้านบน มันจึงพูดว่า " อันนั้นมัน เรื่องของข้า ก็ข้าเกิดมาไม่มีปีกเหมือนเจ้านี้ก็จำเป็นที่จะต้องเดินลุยโคลนลุยตมอยู่อย่างนี้ แล้วทำไม เจ้าจึงมาว่าข้าอย่างเสียหายอย่างนี้เล่า " ผีเสื้อจึงตอบออกมาแบบเหยียดหยามว่า " เจ้ามดจอมปากเสีย ข้าคือตัวดักแด้ตัวที่แกะเคยพูดถูกเหยียดหยามเอาไว้ครั้งหนึ่งให้ต้องได้เข้าใจ...เจ้าพอจะนึกออกไหม?ละ ตอนนี้ข้าได้ลอกคราบออกมาแล้วเป็นผีเสื้อมีปีกที่สวยงามและสามารถที่จะบินไปในที่ไหนๆได้อย่างสะดวก สบายและอิสระ...น่าสงสารเจ้าซะเกิดมาไม่มีปีก มีแต่ขาที่กรรมมากพออยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะเดิน ได้อย่างอิสระเสียอีกอย่างที่เขาได้เห็นนี่นะ " ว่าทั้งทำเสร็จแล้ว ผีเสื้อก็กระพือปีกและบินจากไป...

(ได้แปลและเรียบเรียงเรื่องราวโดยสุกุมาลย์

ที่มา <http://sukumal.brinkster.net/isoppu/isoppu.index.html>)

นิทานเรื่องที่ 2 ราชสีห์กับหนู

วันหนึ่งมีแม่หนูตัวหนึ่งเดินแบกสะเปียงอาหารเทินไว้บนหัว แล้วเดินอย่างรีบเร่ง เพื่อที่จะนำกลับไปให้ลูกๆซึ่งกำลังรอกันอยู่ด้วยความหิวอยู่ที่ในรังของมัน...มันเดิน แหวกกอหญ้าไปข้างหน้าเรื่อยๆ แต่จะเป็นด้วยความที่รีบร้อนหรือด้วยมันเป็นหนูที่มีนิสัย ไม่ชอบดูตาม้าตาเรือเอาเสียเลย...ก็อาจเป็นไปได้ เพราะแทนที่พวกกอหญ้าที่มันตั้งหน้าตั้งตาแหวก ไปข้างนั้นจะเป็นกอหญ้าจริงๆ ใจกลับกลายมาเป็นขนตาแพนของราชสีห์ตัวหนึ่งที่กำลัง นอนหลับกลางวันอยู่อย่างอืดๆเข้าตัวหนึ่งไป...เมื่อมันได้รู้สึกตัวว่ามัน ได้เดินมาผิดที่เสียแล้ว มันจึงตกใจกลัวอย่างที่สุด " อ้า ร้า ร้า ...แยะแล้วสิเรคราวนี้... "แม่หนูร้องเสียงหลงเลยทีเดียว

ราชสีห์ตัวนั้นกำลังนอนหลับสบายๆอยู่ดีๆ เมื่อมันมีความรู้สึกว่าได้มีสิ่งแปลกปลอมชนิดหนึ่ง มาเดินตัวมดเต็มเกาะอยู่ตรงขนลำแพนคอของมันเข้าอย่างนั้น มันจึงสะดุ้งตื่นขึ้นมา พร้อมทั้งคำราม ขึ้นด้วยความโกรธ และพร้อมกันนั้นมันได้เอื้อมมือที่มีอุ้งเล็บที่ใหญ่และแหลมคมของมันขึ้นไปตะบับ เจ้าสิ่งๆนั้นทันที..และหมายที่จะกินเสียด้วยความโกรธ แม่หนูจึงได้พูดอ่อนวอนขอร้องกับราชสีห์ว่า " ท่านราชสีห์ ได้โปรดไว้ชีวิตอย่าได้ฆ่าข้าพเจ้าเลย...ข้าพเจ้ายังมีลูกที่ยังเล็กๆ อยู่หลายตัว ที่จะต้อง เลี้ยงดู ได้โปรดไว้ชีวิตสัตว์ตัวเล็กๆ และคำสัตย์อย่างข้าพเจ้าเถอะ "

ราชสีห์ฟังแม่หนูอ่อนวอนขอชีวิต มันหยุดคิดแล้วพูดแบบจืดๆว่า " แซะ..นี่คืออะไร ที่แท้ก็เป็น หนูตัวเล็กเท่าธุลีดิน กินเข้าไปก็เท่านั้นแหละ ไม่ได้ช่วยยาไล่ให้ข้าได้หรอก " มันจึงได้ปล่อยแม่หนูตัวนั้น ให้เป็นอิสระ...และก่อนที่จะแม่หนูจะจากไปได้หันมาบอกกับราชสีห์ว่า " ขอบคุณท่านที่ช่วยไว้ชีวิตให้ คราวนี้ คงจะมีสักวันหนึ่งที่จะได้ตอบแทนบุญคุณของท่านเมื่อเวลาที่ท่านเดือดร้อนบ้าง...ข้าพเจ้าจะ ไม่มีวันลืมเลยเป็นอันขาด " แล้วแม่หนูก็รีบเดินจากไป ราชสีห์มองแม่หนูตัวนั้นแล้วพูดขึ้นลอยๆเพราะ นึกขำขึ้นมาคิดหมัดว่า "ฮ่าๆหนูตัวเท่าธุลีดินแค่นี้ จะมีวันที่จะได้ตอบแทนบุญคุณราชสีห์อย่างข้าได้ ละมั้ง ?ฮ่าๆ " ว่าแล้วมันก็หันกลับมาล้มตัวลงนอนอย่างเดิมตามเรื่องตามราวของมันต่อไป...

อยู่ต่อมาไม่นานวันหนึ่งหลังจากที่ราชสีห์ตัวนั้นได้ตื่นขึ้นมาหลังจากนอนกลางวันตามปกติของมันแล้ว และท้องของมันก็เริ่มส่งเสียงร้องด้วยความหิว มันจึงออกเดินเพื่อหาเหยื่อไปในที่ต่างๆ เมื่อมัน เดินมองหาและคิดตัดสินใจไปด้วยกันว่าวันนี้จะเอาสัตว์ตัวไหนมาเป็นเหยื่ออันโอชะคืออยู่นั้น มันก็มอง ไปเห็นก้อนเนื้อก้อนหนึ่งในกองหญ้าเข้า " เอ๊ๆนั่นมันก้อนเนื้อนี่..แฮมวันนี้ช่างโชคเสียจริง " มันคิดและพร้อมกันนั้นก็ย่างสามขุมเข้าไปที่ก้อนเนื้อก้อนนั้นทันที...

และในฉับพลันนั่นเอง ก็ได้เกิดเสียงดังสนั่นขึ้น...มันเป็นเสียงของกับดักที่นายพรานป่าวางและเอาก้อนเนื้อล่อไว้นั่นเอง ราชสีห์จึงเป็นอันต้องติดกับดักอันนั้นของนายพรานป่าไปโดยปริยาย มันร้องครวญครางด้วยเสียงอันดัง แล้วในขณะนั้นเหยื่อแม่หนูตัวที่มันได้เคยไว้ชีวิตให้ไว้ตัวนั้นได้ผ่านมาทงนั้นกับลูกๆ ของมันเข้าพอดีโดยบังเอิญ...

แม่หนูจากราชสีห์ได้...มันจึงบอกกับราชสีห์ว่า " อย่างกลัวไปเลยท่าน พวกเราจะช่วยท่านเอง " ว่าแล้ว แม่หนูก็สั่งให้พวกลูกๆ ของมันตรงเข้าไปช่วยกันกัด,แทะ "กา ริ..กา ริ..." บัวงกับดักอันนั้นให้มันเป็นการใหญ่...แม่หนูก็เข้าไปและมองไปไกลๆทางด้านโน้นของภูเขาเข้า แล้วมันก็รีบตะโกน

บอกเร่งลูกๆ เป็นการใหญ่ว่า " เร็วๆลูกช่วยกันมัดเชือกทุกเส้นให้ขาดเร็วๆ นั่นนายพรานป่าที่เป็นเจ้าของบ่วง มันกำลังเดินมาทางโน้นเห็นลิปจันแล้ว... เร็วๆลูกช่วยกัน "

แล้วก็จริงอย่างที่แม่หนูพูดเลยเพราะที่ไกลออกไปตรงลิปจันนั้นนายพรานป่าเจ้าของบ่วงกับดักกำลังเดินมาจริงๆอย่างที่มันพูดบอก...และด้วยความพยายามของหนูแม่ลูก ราชสีห์จึงได้หลุดออกมาจากบ่วง ได้อย่างทันการก่อนที่จะนายพรานป่าจะมาถึงตรงนั้น ราชสีห์ก็บอกขอบคุณแม่หนูเป็นการใหญ่ " ขอขอบคุณพวกท่านมาก...ท่านหนู แม้วตัวของพวกท่านจะเล็กแถมรูปลักษณ์ก็เก๋ๆ ถ้าคิดรวมพลังกันแล้ว ก็สามารรถและกลับกลายเป็นพลังอันใหญ่หลวงได้เหมือนกัน เราเชื่อและทิ้งในพลังอันมหาศาลของพวก ท่านแล้วจริงๆ " มันพูดขอบคุณจบแล้วก็วิ่งไปคาบก้อนเนื้ออันที่เกือบจะทำให้มันต้องพบจุดจบก่อนหน้านี้ไว้ แล้ววิ่งหนีหายไปจากตรงนั้นทันที....

ได้แปลและเรียบเรียงเรื่องราวโดยสุกมัลย์ ที่มา

<http://sukumal.brinkster.net/isoppu/isoppu.index.html>

นิทานเรื่องที่ 3 นกกากับเหยือก

มีอยู่ในหน้าร้อนของวันหนึ่ง ด้วยปีนี้เป็นปีที่มีอากาศที่ร้อนมาก และความร้อนแบบสุดๆ นั้นได้ผ่าน ดิๆต่อเนื่องกันมาหลายวันเลยทีเดียว พระอาทิตย์ได้ส่องแสงแผดเผาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง ดังนั้นน้ำในห้วย หนอง คลอง บึง จึงแห้งผากจนไม่มีน้ำหลงเหลือติดอยู่เลยแม้สักหยดนิด ฝูงกาซึ่งมีแม่กาและลูกๆทั้งหมด 7 ตัวของมัน ได้พยายามบินหาน้ำดื่มด้วยความกระหายไปทั่วทุกหนทุกแห่ง และด้วยความกระหายอย่างมาก พวกลูกๆจึงร้องเร่งแม่กาเป็นการใหญ่ว่า " แม่จ๋า...หิวน้ำจังเลย ทำยัง ใจดี " แม่กาเมื่อเห็นลูกๆ ร้อง กระหายน้ำอย่างนั้น...และมันก็นึกได้ถึงบางสิ่งที่เป็นแหล่งหาน้ำดื่มขึ้นมาได้ จึงได้ตอบกับลูกๆไปว่า " หิวน้ำมากหรือลูก ถ้าอย่างนั้น ก็บินตามแม่มาทางนี้ก็แล้วกัน "

แม่กานั้นครั้งหนึ่งมันได้เคยเห็นพวกมนุษย์กำลังทำการตักน้ำกันที่บ่อน้ำบาดาลแห่งหนึ่งเข้า และมันก็นึกขึ้น ได้ถึงสถานที่ๆ แห่งนั้น " แม่จะพาไปที่บ่อน้ำบาดาลที่แม่เคยได้เห็น แล้วลูกๆ ก็จะได้อินน้ำแก้กระหายกันได้ อย่างแน่นอนเชื่อแม่สิ " พวกนกกาแม่ลูกฝูงนั้นพากันบินมาที่บ่อน้ำบาดาลที่อยู่ใกล้ๆกับไร่แห่งหนึ่ง และเมื่อมันทั้งหมดบินมาถึงที่หมาย ก็พบว่าที่ใกล้ๆ กับตรงบ่อน้ำบาดาลนั้นได้มีเหยือกน้ำขนาดใหญ่ใบหนึ่ง ตั้งอยู่ ที่ก้นของเหยือกน้ำใบนั้นได้มีน้ำขังอยู่ แต่พวกมันไม่สามารถที่จะเอามาปากยื่นลงไปกินน้ำในเหยือกนั้นได้

" แม่จ๋า...ปากยื่นลงไปไม่ถึงก้นเหยือกหรอก จะทำยังไงดีละแม่..." ลูกการ้องบอกแม่ของมัน แม่ก็ไม่ได้แต่สั้น หัวด้วยจนปัญญาเป็นที่สุด แต่แล้วในขณะนั้น ได้มีลูกกาตัวสุดท้ายที่เล็กที่สุดในฝูงซึ่งจะเป็นด้วยความที่มัน กระหายน้ำเป็นอย่างมากจึงเกิดนึกโมโหขึ้นมา มันได้บินไปคาบเอาน้ำก้อนหนึ่งมาได้ แล้วโยนลงไปเหยือก น้ำนั้นอย่างแรงเสียงดัง " จ๋อม..." ด้วยความโมโหที่อยากกินน้ำแล้วไม่ได้กิน อะไรทำนองนั้น แม่กาเมื่อเห็นดังนั้น จึงได้รับบอกกับพวกลูกๆ ว่า " ไข่แล้วสิ....ลูกก็เอาก้อนหินใส่ลงไปเหยือกอย่างที่เจ้าตัวเล็กมันทำ เท่านั้นเอง แล้วน้ำก็จะเอ่อสูงขึ้นมาจนถึงปากคอเหยือกเลยทีเดียวนะ ไปบินไปเอาก้อนหินมาใส่ลงไปให้มากๆ จนกว่าแม่จะบอกให้พอ... เร็วๆ ลูก "

พอจบคำแม่เท่านั้นพวกลูกๆ กาก็ช่วยกันบินไปคาบเอาก้อนหิน มาและใส่ลงไปเหยือกกันเรื่อยๆจนกระทั่ง น้ำในเหยือกนั้นได้ล้นขึ้นมาจนถึงปากเหยือก " พอแล้วลูก คราวนี้ก็เชิญพวกเจ้าคืบนำกันตามสบายได้แล้วลูก " แม่กาพูดบอกกับพวกลูกๆ ของมัน จึงเป็นด้วยเหตุนี้ นกกาและลูกๆจึงได้นำน้ำดื่มอยู่เป็นเวลานานเลยทีเดียว

ได้แปลและเรียบเรียงเรื่องราวโดยสุकुมาลย์

ที่มา <http://sukumal.brinkster.net/isoppu/isoppu.index.html>

นิทานเรื่องที่ 4 หมีกับคนเดินทาง

อ้วนผอมเพื่อนคู่ซี้รักเดินทาง กำลังเดินคู่กันมาด้วยความสามัคคีไปตามทางในป่าและพูดคุยกันไปอย่าง สนุกสนาน...แล้วอยู่ในทันทีนั้นก็มีหมีป่าตัวใหญ่ตัวหนึ่งกระโดดออกมาจากพุ่มไม้ตรงด้านหลังของทั้งสองโดยไม่ทันรู้ตัว...เจ้าหมีป่าตัวใหญ่นี้จะทำร้ายนักเดินทางทั้งสองอย่างจงใจนั่นเอง..." โสภ..ก๊าวว " มันร้องคำรามแล้วก้าวอย่างสามขุมเข้ามา.." จ้าก..หมีๆ ช่วยด้วย " อ้วนผอมนักเดินทางทั้งสองพอเห็น และรู้ตัวเข้าเท่านั้นก็ร้องลั่นและต่างก็พากันวิ่งหนีโดยอ้าวออกไปข้างหน้าอย่างไม่คิดชีวิตเลยทีเดียวนะ... ผอมนักเดินทางนั้นตัวเบาเมื่อวิ่งไปและเลื้อยไปเห็นต้นไม้ต้นใหญ่ต้นหนึ่งเข้าที่ข้างทางก็ปีนหนีขึ้นไปบน ต้นไม้ต้นนั้นด้วยความเร็ว...ส่วนอ้วนนักเดินทางเพื่อนคู่ซี้ที่ตัวอ้วนและหนักเลยไม่สามารถที่จะปีน ขึ้นไปได้..

อ้วนนั้นด้วยความกลัวอย่างสุดๆเหมือนกันจึงตะโกนบอกอ้วนผอมเพื่อนคู่ซี้ให้ช่วยด้วยว่า " ว้า..เรา ปีนขึ้นไปไม่ได้..ช่วยดึงมือเราหน่อยสิ ช่วยให้เราหนีขึ้นไปบนนั้นด้วยคนสิเพื่อน..

ช่วยดึงมือเราหน่อย " ผมเมื่อได้ยินดังนั้นก็ตอบปฏิเสธให้เป็นพันละวันว่า " ไม่ได้..ไม่เอา ตัว อ้วนๆ หนักๆ อย่างเจ้า..ถ้าข้าขึ้น ช่วยดึงให้เดี่ยวข้าก็พลัดตกลงไปอยู่ข้างล่างด้วยนะสิ...ข้ากลัวโดน หมี่ทำร้ายและกินเข้าไปนะสิวะ ..ไม่เอา ด้วยเหอ..ข้ายังไม่อยากตาย " อ้วนให้เป็นเสียใจกับความเห็นแก่ตัวคิดเอาตัวรอดแต่คนเดียวของผม เพื่อนคู่ชีวิตนี้มากแต่เจ้าหมี่ป่านั้นมันกำลังตามเข้ามาจนเกือบจะถึงตัวอยู่รอมร่อแล้ว อ้วนจึงด้วยความ กลัวและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีเลยอยู่ๆก็ล้มตัวลงนอนคว่ำหน้าอยู่ตรงนั้นและทำเป็นสลบนอนนิ่งอยู่อย่างนั้น ด้วยเพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไรที่ดีกว่านี้อีกแล้วนั่นเอง...

อ้วนนั้นเคยได้ยินคนแก่ๆผู้มีประสบการณ์เคยบอกว่า " เมื่อเจอหมี่และจนตัวหนีไม่พ้นละก็ให้แก้มลงนอน ทำเป็นตายนะเพราะหมี่มันมีสัญชาตญาณอยู่ว่ามันจะไม่กินของที่ไม่มีชีวิตนะจำคำนี้เอาไว้ก็แล้วกันถ้ารักจะ เดินทางนะ เชื้อเถอะ.. " อ้วนนอนนึกถึงคำสอนอันนี้ขึ้นมาได้เลยนอนนิ่งๆ แก้มลงทำเป็นตายไม่กระตุกกระคิก เลยทีเดียว เจ้าหมี่ปาเมื่อตามมาทันและเห็นว่าเอือของมันเป็นสงสัยจะตายไปแล้วก็เข้ามาดมไปตามหน้าตาม หูของเหยื่อเพื่อให้แน่ใจว่าตายแน่หรือยัง มันดมสำรวจอยู่สักพักจนมันแน่ใจว่าคงตายไปแล้วเพราะไม่เห็น กระตุกกระคิกตรงไหนเลยมันเลยถอยและเดินจากตรงนั้นไปอย่างหมดหวัง...ผมที่อยู่บนต้นไม้เมื่อเห็นเหตุการณ์เช่นนั้นและหมี่ก็จากไปแล้วจึงค่อยๆลงมาจากต้นไม้และรีบเข้าไปเจออ้วนให้ลุกขึ้นและพูดว่า " เฮ้อ..รอดไปที เจ้าหมี่มันหนีไปแล้วหะ ทำไมมันถึงหนีไปก็ไม่รู้..นี่อ้วนนายคิดว่าอย่างไรหือ? ว่าทำไมมัน ถึงหนีไปนะ " แล้วเมื่อคืนนี้..เราเห็นหมี่มันทำท่าทางเหมือนเข้าไปกระซิบอะไรที่ข้างหูนายหรือ?..มันกระซิบบอกอะไรนาย ละ ? " อ้วนจึงลุกขึ้นมาแล้วพูดกับผมว่า " เออ..หมี่มันกระซิบบอกกับเราว่า..เพื่อนที่ถึงเวลาที่กำลังเดือด ร้อนและมีอันตรายนั้นตัวเองหนีรอดได้คนเดียวก็เป็นใช้ได้สินะ..ไม่ใช่เพื่อนจะเอามาเป็นเพื่อนผู้ร่วมเดินทางด้วยนั้นไม่ได้หรอก..แล้วมันยังบอกอีกด้วยว่าเพื่อนผู้ร่วมเดินทางผู้ที่เวลาที่กำลังเดือดร้อนและได้อันตรายแล้วช่วยกันหาทางให้พ้นอันตรายด้วยกันนั้นคือเพื่อนแท้ด้วยหะ นายว่าจริงอย่างที่มันกระซิบ บอกหรือเปล่าละ แต่เรานะเชื่อมั่นแหละ..ว่าจริงอย่างที่มันกระซิบบอกจริงๆ " พูดจบแล้วอ้วนก็ออก เดินทางจากตรงนั้นและจากผมไปในทันทีปล่อยให้ผมยืนงออยู่อย่างนั้นโดยไม่ทันได้คิดหาคำตอบแก้ตัว ได้แต่อย่างใด...

ได้แปลและเรียบเรียงเรื่องราวโดยสุกุมลย์

ที่มา <http://sukumal.brinkster.net/isoppu/isoppu.index.html>

นิทานเรื่องที่ 5 ปลาใหญ่กับปลาเล็ก

ในทะเลที่กว้างใหญ่ไพศาลนั้น ตามธรรมชาติก็จะมีพวกสัตว์น้ำต่างๆ อาศัยรวมกันอยู่อย่างมากมายจนนับไม่ถ้วนเลยทีเดียว และก็แน่นอนที่ในท้องทะเลนั้น จะมีพวกปลาชนิดต่างๆ กำเนิดขึ้น และพวกปลาเหล่านั้นโดยทั่วไปก็ จะมาอยู่รวมๆ กันเป็นฝูงๆ ปลาในเรื่องนี้ก็เช่นเดียวกัน ได้มีปลาตัวใหญ่ที่มีนิสัยตะกะตะกาม โลกมากและเห็นแก่ตัวอย่างที่ สุดอยู่ฝูงหนึ่ง พวกมันจะจับกลุ่มรวมกันอย่างเหนียวแน่น คล้ายๆ กับพวกนักเลงประจำท้องทะเลแห่งนั้นก็ไม่น่าแปลกใจว่าอาหารไปเรื่อยๆ พอเจอฝูงปลาที่ตัวเล็กกว่าก็จะตรงเข้าแก๊งและพุดเบ่งบารมี และมักจะแะแะเอาเสมอๆ ว่า " เจ้าปลาจิ๋ว เจ้าเคยได้ยินคำพังเพยที่ว่า ปลาใหญ่กินปลาเล็กไหมล่ะ ! ฮ่าๆ ถ้าไม่อยากตายเร็วๆ ก็ถอยออกไป ให้ไกลๆ พวกหอย, กุ้ง, ปูและอาหารที่มีอยู่ทั่วทั้งบริเวณนี้เป็นของพวกข้า พวกเจ้าไม่มีสิทธิ์กิน หรอกุ้ย.. ฮ่าๆ "

เจ้าปลาจิ๋วรีบตอบ "จ๊ะ ผู้ที่แข็งแรงกว่าย่อมอยู่ได้ ผู้ที่อ่อนแอย่อมต้องถูกกำจัด พวกเราเข้าใจดีจ๊ะ" ว่าแล้ว ก็รีบว่ายหนีหลบไปอยู่ไกลๆ ทุกฝูงไป ปลาใหญ่นั้นยังนับวันก็ยิ่งเหิมเกริมบ้าอำนาจมากขึ้นทุกวัน และเมื่อ อาหารนั้นหากินได้อย่างง่ายเพราะไม่มีใครกล้ามาแย่ง พวกมันก็เลยยิ่งตัวใหญ่ขึ้นและอ้วนขึ้นจนจะกลาย เป็นปลายักษ์เข้าไปทุกทีๆ เลยทีเดียว...ส่วนพวกปลาเล็กนั้นเมื่อโดนแย่งพวกอาหารกินเสียจนหมด ไม่ค่อย ได้กินอะไรจึงอยู่กันด้วยความหิวโหมาตลอด นับวันก็จะยิ่งตัวเล็กลงๆ และผอมจนเหลือแต่กระดูกทุกตัวไป ก็ว่าได้...

และแล้วก็มิใช่วันหนึ่ง ได้มีชาวประมงที่เห็นว่าแถวนี้得有ปลาว่ายมารวมกันอยู่อย่างมากมาย จึงลงอวน เพื่อจับพวกปลาเหล่านั้น ฝูงปลาต่างๆ และเจ้าปลาใหญ่ฝูงนั้นก็เช่นกัน ด้วยไม่ทันระวังตัวจึงติดอวนของชาว ประมงเสียแล้ว...พวกปลาต่างๆ ตกใจและพยายามว่ายหนีกันให้เป็นการใหญ่ เจ้าปลาใหญ่ตัวร้ายก็พยายาม ที่จะว่ายหนีภัยด้วยเหมือนกัน

แต่ด้วยพวกเจ้าปลาใหญ่ตัวร้ายนั้นเพราะตัวของพวกมันใหญ่มาอย่างกะปลายักษ์อย่าง ที่รู้ จึงไม่สามารถที่จะหนีไปทางไหนได้เลย จึงจำต้องติดอวนของชาวประมงไปอย่างน่าสงสาร ส่วนฝูงปลาเล็กนั้นด้วยตัวเล็กและผอมกันจนจะเหลือแต่กระดูกจึงสามารถว่ายลอดอวนออกมาได้อย่างง่ายดาย เจ้าปลาจิ๋วเมื่อหลุดรอดออกมาได้ ก็ว่ายไปหาปลาใหญ่ที่ติดอวนอยู่และกำลังจะถูกยกขึ้นไปสู่दानบนอยู่นั้น แล้วพูดว่า "ปลาใหญ่เอ๋ย ท่านคืออาหารของคน แต่เราไม่ใช่ เราคือใจที่อ่อนแอ กว่าท่าน"

ได้แปลและเรียบเรียงเรื่องราวโดยสุกุมาลย์

ที่มา <http://sukumal.brinkster.net/isoppu/isoppu.index.html>

แบบฟอร์มบันทึกความรู้สึครั้งที่ 8

- หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจอย่างไรบ้าง

- ข้อดีของกิจกรรม

- ข้อเสียของกิจกรรม

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ศธ.0513.10905/



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

22 ตุลาคม พ.ศ. 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย 1. รายละเอียดโครงการวิทยานิพนธ์
2. เครื่องมือวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวอักษราพรรณ คำเด่น นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุวิมล ตั้งสัจจงณ์, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์ กุลยา ตันติผลาชีวะ, ค.ศ. กรรมการร่วม

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จำเป็นต้องขอข้อเสนอแนะจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบประเมินเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โปรแกรมนันทนาการ สำหรับวัยรุ่นซึ่งคือนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ของนิสิตได้ร่วมพิจารณาเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ความเห็นชอบ และแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาไปปรับปรุงต่อไป

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.สุวิห นุตสุวรรณ)

รักษาราชการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา โทร. 02-5797149, โทรสาร. 02-9428671

นางสาวอักษราพรรณ คำเด่น โทร. 087-827-5629

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์ รองคณบดี คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์นพดล จิรบุญดิลก คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา
3. นายเชาวรัตน์ ยิ้มประเสริฐ ผู้อำนวยการ
Friends Group Organization
4. นายหลักเพชร ศิริสมบัติ นักวิชาการ
ศูนย์เยาวชนวัดฉัตรแก้วจางลณี
กรุงเทพมหานคร
5. นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี เจ้าหน้าที่ประสานงานกิจกรรม
Racquet club ถนนสุขุมวิท 49
กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก จ
ตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

แบบประเมินการเห็นคุณค่าใน ตนเองของวัยรุ่น	ผู้เชี่ยวชาญ					
	อ.นพดล	ดร.มยุรี	อ.เชาวรัตน์	อ.หลักเพชร	อ.สุพิชชา	รวม
1. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่อง ต่างๆ โดยไม่รู้สึกหนักใจ จนเกินไป	1	1	1	1	1	1
2. ข้าพเจ้ามีความสุข	1	1	1	1	1	1
3. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็น คนอื่น	1	0	1	1	1	0.8
4. ข้าพเจ้าสามารถทำ ความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ได้เร็ว	1	1	1	1	1	1
5. ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะไม่เกิด มา	1	0	1	1	1	0.8
6. ข้าพเจ้าไม่ค่อยยอมแพ้ต่อ อุปสรรคต่างๆ	1	0	1	1	1	0.8
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย	1	1	1	1	1	1
8. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึก หงุดหงิด หดหู่ใจ	1	1	1	1	1	1
9. ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลกในแง่ ดี	1	1	1	1	1	1
10. ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนอื่น ได้ง่าย	1	1	1	1	1	1
11. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจใน ตัวเองเมื่อต้องแสดงออกต่อ หน้าคนอื่น	1	1	1	1	1	1
12. ชีวิตของข้าพเจ้าสับสนไป หมด	1	0	1	1	1	0.8

แบบประเมินผลการเห็นคุณค่า ในตนเองของวัยรุ่น	ผู้เชี่ยวชาญ					
	อ.นพดล	ดร.มยุรี	อ.เชาวรัตน์	อ.หลักเพชร	อ.สุพิชชา	รวม
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นตัว ประหลาดเวลาอยู่กับเพื่อน	1	1	1	1	1	1
15. เพื่อนๆ มักฟังความคิดเห็น ของข้าพเจ้าเสมอ	1	1	1	1	1	1
16. ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่ง ของคนอื่นได้ดี	1	1	1	1	1	1
17. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่ เพื่อนวัยเดียวกัน	1	1	1	1	1	1
18. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในตัว ข้าพเจ้า	1	0	1	1	1	0.8
19. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อ ต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น	1	1	1	1	1	1
20. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ปกครองไม่ เข้าใจข้าพเจ้า	1	0	1	1	1	0.8

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวอักษราพรรณ คำเด่น
วัน เดือน ปี ที่เกิด	13 มีนาคม 2525
สถานที่เกิด	นครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2548 บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) การตลาด คณะ เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	พ.ศ. 2547 ประชาสัมพันธ์องค์การนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ.2547 นิสิตโครงการ Student Exposure for Global Awareness (Thailand-Hong Kong) พ.ศ.2547 เรียงความชนะเลิศอันดับ 2 เรื่องสมาคม ประชาชาติเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	-