

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบมีกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยที่กลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะใช้เวลาในการดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือทุกวันจันทร์และวันศุกร์ โดยมีกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 กิจกรรม (1 กิจกรรมต่อ 1 คาบเรียน) มีระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง ตลอดช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2545 จนถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โรงเรียนบ้านปางอู๋ อำเภอมะเข่ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งใช้วิธีการดังต่อไปนี้ คือ รูปแบบการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

#### รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นแบบมีกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนบ้านปางอู๋ อำเภอมะเข่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 17 คน ระยะเวลาการทดลองแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ตาราง 1 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่ม

| ครั้งที่ | วัน / เวลา                               | กิจกรรม                                                  |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1        | ศุกร์ที่ 13 ธ.ค. 45<br>14.40-15.30 น.    | ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพเก็บข้อมูลโดยใช้การทดสอบ Pre-Test |
| 2        | จันทร์ที่ 16 ธ.ค. 45<br>14.40 – 15.30 น. | กิจกรรมผั่งแตกร้าง                                       |
| 3        | ศุกร์ที่ 20 ธ.ค. 45<br>14.40 – 15.30 น.  | กิจกรรมตราประจำตัว                                       |
| 4        | จันทร์ที่ 23 ธ.ค. 45<br>14.40 – 15.30 น. | กิจกรรมฉันคือใคร                                         |
| 5        | ศุกร์ที่ 27 ธ.ค. 45<br>14.40 – 15.30 น.  | กิจกรรมจะบอกให้ณะว่าคิดอะไรรออยู่                        |
| 6        | จันทร์ที่ 30 ธ.ค. 45<br>14.40 – 15.30 น. | กิจกรรมการยอมรับปฏิเสธ                                   |
| 7        | ศุกร์ที่ 3 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น.   | กิจกรรมหลายคนหลายแบบ                                     |
| 8        | จันทร์ที่ 6 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น.  | กิจกรรมการให้ การรับ และการป้อนกลับ                      |
| 9        | ศุกร์ที่ 10 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น.  | กิจกรรมการโฆษณาตนเอง                                     |
| 10       | จันทร์ที่ 13 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น. | กิจกรรมภาพของฉัน                                         |
| 11       | ศุกร์ที่ 17 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น.  | กิจกรรมด้วยแห่งความสำเร็จ                                |
| 12       | จันทร์ที่ 20 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น. | กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ                              |
| 13       | ศุกร์ที่ 24 ม.ค. 46<br>14.40 – 15.30 น.  | ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง                         |
| 14       | จันทร์ที่ 1 ก.พ. 46<br>14.40 – 15.30 น.  | เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบ Post - Test                     |

## ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนบ้านปางอู้ง อำเภอมะเข่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 17 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. กิจกรรมกลุ่ม จำนวน 12 กิจกรรม เพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง
2. แบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม โดยเป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับตามแบบของ Likert ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 34 ข้อ
3. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith ฉบับใช้กับนักเรียน ประกอบด้วยข้อความทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งผู้ตอบจะต้องพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเอง หากเหมือนให้ตอบว่า “ใช่” หากไม่เหมือนให้ตอบ “ไม่ใช่” จำนวน 51 ข้อ

### กิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมกลุ่มขึ้นเองโดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา และจากกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนของทองเรือน อมรัชกุล (2520) กิจกรรมกลุ่มของชูชัย สมทิธิไกร (2538) และคู่มือการจัดการกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส กรมสุขภาพจิต (2544) และได้ศึกษาและปรับปรุงตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารตำราและผลงานการวิจัยต่าง ๆ เพื่อให้ได้รายละเอียดเนื้อหาที่สอดคล้องกับความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง
3. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและโครงสร้าง
4. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองกับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มประชากร โดยมีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่จะศึกษา

5. ภายหลังการทดลองกับกลุ่มที่ไม่ใช่ประชากร นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มประชากรที่จะศึกษา

### **แบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม**

ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนคือ

1. ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง โดยมีขอบเขตเนื้อหา คือ การปลูกสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร ภาษา การแต่งกาย การมีคูครอง พิธีกรรมและงานฉลอง
2. สร้างข้อคำถามเพื่อประมวลขอบเขตและข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง เพื่อสร้างแบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ของการศึกษาและความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดเป็นเรื่องที่ครอบคลุมเกี่ยวกับวัฒนธรรมของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งคัดสรรได้เป็นจำนวน 34 ข้อ
3. นำแบบวัดที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจแก้ไข เมื่อทำการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องในการใช้ภาษา และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง
4. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง 16 คน โรงเรียนบ้านปางอุ๋ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545
5. นำข้อความที่คัดเลือกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ของ Cronbach มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75
6. กลุ่มประชากรที่คัดเลือก เป็นกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 17 คน โดยการเลือกกลุ่มประชากรในครั้งนี้ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง หรือการเลือกโดยจงใจโดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่เป็นชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง

ลักษณะของแบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง แบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย มีการกำหนดน้ำหนักของคะแนนตามระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

|                             |                          |                  |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|
| ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก | ถ้าตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ให้คะแนน 5 คะแนน |
|                             | เห็นด้วย                 | ให้คะแนน 4 คะแนน |
|                             | ไม่แน่ใจ                 | ให้คะแนน 3 คะแนน |
|                             | ไม่เห็นด้วย              | ให้คะแนน 2 คะแนน |
|                             | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง     | ให้คะแนน 1 คะแนน |
| ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ  | ถ้าตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ให้คะแนน 1 คะแนน |
|                             | เห็นด้วย                 | ให้คะแนน 2 คะแนน |
|                             | ไม่แน่ใจ                 | ให้คะแนน 3 คะแนน |
|                             | ไม่เห็นด้วย              | ให้คะแนน 4 คะแนน |
|                             | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง     | ให้คะแนน 5 คะแนน |

ข้อความที่มีความหมายเชิงบวกมี 34 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

ข้อความที่มีความหมายเชิงลบมี 10 ข้อ ได้แก่ข้อ 16, 20, 24

การแปลความหมาย ผู้วิจัยกำหนดการแปลความหมายจากคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

| คะแนนเฉลี่ย | มีระดับการเห็นคุณค่าในวัฒนธรรม |
|-------------|--------------------------------|
| 1.00 - 1.49 | น้อยที่สุด                     |
| 1.50 - 2.49 | น้อย                           |
| 2.50 - 3.49 | ปานกลาง                        |
| 3.50 - 4.49 | มาก                            |
| 4.50 - 5.00 | มากที่สุด                      |

#### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ คือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ศึกษาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอาศัยข้อมูลที่ศึกษาและปรับปรุงแก้ไข

จากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Inventory School Form) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532)

โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาข้อความนั้น ๆ ว่า “เหมือน” หรือ “ไม่เหมือน” ตนเอง หากเหมือนตนเองให้ตอบว่า “ใช่” ซึ่งคัดสรรได้เป็นจำนวน 51 ข้อ

3. นำแบบวัดที่ได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจแก้ไขเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหา และความถูกต้องในการใช้ภาษาอีกครั้ง

4. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง 16 คน ของโรงเรียนบ้านปางอู้ง ประจําภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

5. นำข้อความที่คัดเลือกแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของ Cronbach มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

6. กลุ่มประชากรที่คัดเลือกเป็นกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 17 คน การเลือกกลุ่มประชากรในครั้งนี้ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงหรือการเลือกโดยจงใจ โดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่เป็นชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง

ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเอง เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความให้พิจารณาข้อความว่า “เหมือน” หรือ “ไม่เหมือน” ตนเอง หากเหมือนตนเองให้ตอบว่า “ใช่” หากไม่เหมือนตนเองให้ตอบว่า “ไม่ใช่”

ข้อความด้านบวก หากตอบว่าใช่ ได้ 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 15, 20, 21, 26, 27, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 47, 49

ข้อความด้านลบ หากตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 50, 51

### การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

#### 1 ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสืออนุมัติการทำการวิจัยเชิงทดลอง จากสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึง อาจารย์ใหญ่โรงเรียนบ้านปางอู้งเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยและการใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

1.2 การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยทำการติดต่อประสานงานกับหัวหน้างานวิชาการ โรงเรียนบ้านปางอู้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน

1.3 นำแบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre – Test) ไปทดสอบกับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 17 คน

## 2. ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกิจกรรม ตามกิจกรรมกลุ่มที่กำหนดไว้ทั้ง 12 กิจกรรม โดยทำการทดลองครั้งละ 50 นาที ใช้เวลาในการทดลองรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ ทุกวันจันทร์ และ วันศุกร์ ตลอดช่วงเดือนธันวาคม 2545 ถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์ 2546 มีรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2545 เวลา 14.040 – 15.30 น. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน จากนั้นได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัยและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มแก่นักเรียน พร้อมทั้งรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยทำแบบสอบถาม (Pre-Test)

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 จันทร์ที่ 16 ธันวาคม 2545 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรม ผีเสื้อแดกรั้ว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีสมาธิ และมีความพร้อมทางกายและใจในการทำงานร่วมกันและการฟังคำสั่ง ให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรม จากนั้นสนทนาซักถาม พูดคุยถึงแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมตามกิจกรรมที่ 1 ใช้เวลาในการทำกิจกรรม 5 นาที ในขณะที่ทำกิจกรรม นักเรียนแต่ละคนมีความสนุกสนาน บ้างก็ยังงงกับคำสั่งต้องมีการอธิบายและทดลองทำกิจกรรมก่อน จากนั้นให้นักเรียนรวมกลุ่มสรุปข้อคิดเป็นของกลุ่ม สุ่มตัวแทนกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการพูดคุย ในแต่ละกลุ่มสรุปข้อคิดโดยรวมว่าในการทำกิจกรรมจะต้องมีสมาธิในการเล่นและมีความเข้าใจในกติกาและวิธีการเล่นถึงจะปฏิบัติกิจกรรมได้ อีกทั้งยังสร้างความสามัคคีและรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้งว่าในการทำกิจกรรมนั้นบุคคลจะต้องมีความสามัคคี ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันงานจึงจะมีประสิทธิภาพ จากนั้นแจกใบกิจกรรมที่ 2 เป็นการยกตัวอย่างกิจกรรมที่เคยทำเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด และนักเรียนร่วมกันเสนอแนวความคิดภายในกลุ่ม เสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอแนวความคิดโดยรวมกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง และผู้วิจัยได้สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมเพิ่มเติมจากที่แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอว่า ในการทำงานร่วมกันทุกครั้ง ถ้าจะให้งานสำเร็จเราจะต้องยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน มีความสามัคคีกัน อีกทั้งต้องรู้จักให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติกันจึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 สุุกร์ ที่ 20 ธันวาคม 2545 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรม  
 トラประจำวัน โดยผู้วิจัยมีรูปトラประจำวันให้ตามใบกิจกรรมที่ 1 แล้วให้นักเรียนเขียนข้อความที่  
 เกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดตามช่องหมายเลขต่าง ๆ ตามใบชี้แจงลงในภาพตามใบ  
 กิจกรรมที่ 1 เมื่อเสร็จทั้ง 7 ช่องแล้วให้นักเรียนออกมาบรรยายถึงトラประจำวันหรือภาพตามใบ  
 กิจกรรมที่ 1 ของคนให้เพื่อน ๆ ฟัง ซึ่งนักเรียนให้ความสนใจดีมาก บางคนก็ล้อเพื่อนว่าจริงหรือ  
 เปล่าเกิดความสนุกสนานกัน แต่บางคนไม่กล้าที่จะเปิดเผยข้อความในトラประจำวันของตนให้  
 เพื่อนทราบ ทางผู้วิจัยจึงบอกกับนักเรียนว่า ไม่ต้องอายที่เราจะเปิดเผยตัวเราให้คนอื่นได้รับรู้ และ  
 ตอนนี้เป็นกลุ่มเดียวกันดังนั้นทุกสิ่งจะเป็นความลับของกลุ่ม นักเรียนจึงกล้าเปิดเผยตัวเองมาก  
 ขึ้น เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มนักเรียน โดยมาเล่นเกมฝั่ง  
 แตรังเพื่อให้นักเรียนหากลุ่ม เมื่อได้นักเรียนกลุ่มละ 4 คนแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึง  
 ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมトラประจำวัน จากนั้นสุ่มตัวแทนกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการพูดคุย  
 กัน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงความคิดเห็นของนักเรียนว่า การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะ  
 ยิ่งทำให้เราเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นได้มากเท่านั้น เราจะพบว่ามีบางเรื่องที่คล้ายกันและก็มีอีก  
 หลาย ๆ เรื่องที่แตกต่างกัน เช่น ทศนคติ ความเชื่อ ความคิด ประสบการณ์ เมื่อเราเข้าใจก็จะทำให้  
 เราเกิดการยอมรับตนเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้มากเท่านั้น และพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้  
 อย่างมีความสุข จากนั้นให้นักเรียน ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ผู้วิจัย  
 สุ่มถามนักเรียนและถามว่าใครที่มี ความคิดที่แตกต่างจากเพื่อน มีนักเรียนหญิงคนหนึ่งลุกขึ้นบอก  
 ว่าความคิดที่แตกต่างจากเพื่อน คือ มีวัฒนธรรมแตกต่างจากผู้อื่น การแต่งกายและการพูดจาที่  
 แตกต่างจากผู้อื่น ทางผู้วิจัยและนักเรียนได้ช่วยกัน สรุปข้อคิดจากการที่ทำกิจกรรมอีกครั้งหนึ่งว่า  
 การที่เรากล้าที่จะเปิดเผยตัวเองให้บุคคลอื่นได้รู้ ทำให้เรารู้จักและเข้าใจตนเอง และรู้จัก เข้าใจผู้อื่น  
 มากยิ่งขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจและการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข อีกทั้งการที่เรายอมรับความ  
 แตกต่างระหว่างบุคคล ว่าคนเราไม่ว่าจะมาจากชาติไหน ภาษา วัฒนธรรมใด เราก็เป็นส่วนหนึ่งของ  
 สังคม เมื่อเรายอมรับและคนอื่นยอมรับเราก็จะเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและต่อ  
 วัฒนธรรมของตนเอง

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 4 จันทร์ที่ 23 ธันวาคม 2545 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรม  
 ฉันทคือใคร เริ่มกิจกรรมโดยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อ ชื่อเล่น นิสัยบนกระดาศที่ผู้วิจัยเตรียมไว้  
 ให้ เสร็จแล้วติดกระดาศไว้ที่หน้าอก แล้วเดินไปหาเพื่อนเพื่อแนะนำตัวเองโดยให้ต่างฝ่ายต่างอ่าน  
 ข้อความที่เขียนไว้โดยไม่ให้พูด นักเรียนบางคนอายุที่จะให้เพื่อนอ่าน พยายามปิดกระดาศไว้ ผู้วิจัย  
 จึงเข้าไปคุยใกล้ และแนะนำว่า เมื่อเราอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม เราต้องกล้าเปิดเผยตัวเองและทุกอย่าง  
 ที่เราพร้อมกลุ่มกันเราจะเก็บไว้เป็นความลับ เราจะรู้ภายในกลุ่มเราเท่านั้น นักเรียนจึงทำกิจกรรม

ผ่านพ้นไปได้ดี เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนพูดคุยกันถึงความประทับใจที่ได้มีการแนะนำตัวต่อกัน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอและกลุ่มที่ให้ความเห็นแตกต่างกันจากกลุ่มอื่น โดยรวมนักเรียนมีความคิดที่คล้ายกันคือ เริ่มแรกรู้สึกอายที่จะบอกประวัติและบอกความรู้สึก พอได้ทำรู้สึกที่ดีขึ้นบอกเพื่อนไป จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ว่า การที่เรารู้จักและเข้าใจตนเอง คือรู้ว่าตนเป็นอย่างไรมีจุดเด่น จุดด้อยอะไร เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของเราเอง อีกทั้งเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วยอมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ นำไปสู่ความสัมพันธ์ภาพที่ดีและร่วมมือกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เสร็จแล้วให้นักเรียนเขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นตามใบกิจกรรม เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมเพิ่มเติมว่า การที่เราและเพื่อน ๆ กล้าเปิดเผยตัวเองซึ่งกันและกัน ทำให้เราสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจเพื่อนในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ได้เข้าใจอุปนิสัยใจคอของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อเรามีความภาคภูมิใจในตนเองไม่ เราจะไม่เกิดมาจากชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรมไหนเราก็เป็นคนในสังคมหนึ่งที่พร้อมจะพัฒนาหมู่บ้านหรือสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้เหมือนกันทุกคน

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 27 ธันวาคม 2545 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมจะบอกให้ละคิดอะไรอยู่ เริ่มกิจกรรมโดยให้นักเรียนยืนซ้อนกันเป็นวงกลม 2 วง หันหน้าเข้าหากันแล้วจับคู่กัน ให้สมาชิกที่อยู่วงในเป็นผู้กล่าวประโยคทางบวกกับคู่ของตน คนละ 1 ประโยค จากนั้นให้สมาชิกวงนอกไปทางซ้าย เริ่มจับคู่สมาชิกวงนอกคนใหม่ กล่าวประโยคทางบวกเช่นเดิมจนครบแล้ว จึงเปลี่ยนให้สมาชิกวงนอกกล่าวประโยคทางบวกจนครบทุกคน ซึ่งจากการทำกิจกรรมนี้นักเรียนบางคนอายที่จะบอกความรู้สึกของตนให้เพื่อนรู้ ไม่กล้าที่จะพูด ผู้วิจัยจึงเข้าไปใกล้ ๆ แล้วบอกให้มั่นใจในสิ่งที่เราจะพูดให้เพื่อนฟัง เพราะเรื่องที่เรารู้อยู่เป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่ดีไม่ควรที่จะอาย เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมจนครบทุกคน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้นักเรียนพูดคุยกันถึงความคิดความรู้สึกและความแตกต่างระหว่างการเป็นผู้กล่าวประโยคทางบวกและผู้รับฟังตามใบกิจกรรม 1 นักเรียนบางคนพูดว่า เมื่อเป็นผู้พูดรู้สึกอายที่จะบอกเพื่อนเพราะว่าไม่เคยทำมาก่อน บางคนพูดว่าเมื่อฟังเพื่อนพูดความรู้สึกที่มีต่อตัวเองแล้วรู้สึกดี เพราะว่าไม่เคยมีใครมาบอกความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมาก่อน เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเสร็จแล้ว ให้นักเรียนยกตัวอย่างประโยคที่สามารถบอกความคิด ความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นตามใบกิจกรรม 2 จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมเพิ่มเติมว่า การที่เราได้บอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของเราต่อเพื่อนอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา จะให้เพื่อนรับรู้ถึงความจริงใจของเรามีต่อเขา ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร เกิดการเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกิดเป็นความเข้าใจ

ซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังมีทักษะในการมองเรื่องราวต่าง ๆ กว้างขึ้น ใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับในความเป็นตัวเรามากยิ่งขึ้น แม้ว่าเราต่างทักษะ ต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็ไม่ใช่ พรหมแดนที่จะทำให้เราถูกแยกออกจากสังคม

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 6 จันทร์ที่ 30 ธันวาคม 2545 เวลา 14.30 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรม การยอมรับ - ปฏิเสธ เริ่มกิจกรรมโดยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วทำข้อตกลงของกลุ่มว่าจะมีตัวแทนสมาชิกมาพูดให้เราฟังโดยขออาสาสมัคร 2 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้พูดคุย ผู้วิจัยนำอาสาสมัคร 2 คน ออกไปนอกห้องให้เตรียมเรื่องที่จะพูดให้กลุ่มฟังโดยพูดเรื่องอะไรก็ได้ โดยพูดคนละ 5 นาที และให้ผู้พูดเตรียมตัวอยู่นอกห้องจนกว่าจะได้รับสัญญาณ จากนั้นผู้วิจัยเข้ามาในห้อง นัดแนะสมาชิกในห้องว่าถ้าคนที่ 1 เข้ามาพูดให้สมาชิกกลุ่มแสดงอาการไม่รับฟัง ไม่สนใจ เล่นหรือแซวก็ได้ แต่ถ้าสมาชิกคนที่ 2 เข้ามาพูดให้สมาชิกแสดงการปรบมือต้อนรับ ยอมรับฟัง ให้ความสนใจ เมื่อซักถามเป็นที่เข้าใจแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สัญญาณให้ผู้พูดเข้ามาพูดได้ ให้อาสาสมัครคนที่ 2 อยู่กับที่จนกว่าคนที่ 1 จะพูดเสร็จแล้วได้รับสัญญาณให้มาพูดจึงจะเข้ามาในห้องได้ เมื่อพูดเสร็จทั้ง 2 คน ผู้วิจัยได้ถามความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสองว่ารู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อเขา ซึ่งนักเรียนคนที่ 1 ที่เข้ามาพูดบอกกับผู้วิจัยว่ารู้สึกแปลกมากกว่าทำไมไม่มีใครฟังที่เขาพูดเลย แต่พอผู้พูดคนที่ 2 เข้ามาพูดทำไมทุกคนถึงต้อนรับและยอมรับในสิ่งที่เขาพูด ผู้วิจัยเฉลยว่าเป็นเหตุการณ์สมมติ จากนั้นให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับ และไม่ได้รับการยอมรับเมื่อเสร็จแล้ว ให้นักเรียนเขียนอภิปรายของกลุ่มลงบนกระดาษชาร์ต แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เมื่อเสร็จแล้วผู้วิจัยทำการสรุปข้อคิดเพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมว่า คุณค่าของคนเราเกิดจากการได้รับการยอมรับ หากไม่ได้รับการยอมรับก็จะเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ไม่มีความสามารถในการทำงานทุกอย่างให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการที่เราอยู่ร่วมกันภายในสังคม เราควรที่จะต้องรู้จักการแสดงการยอมรับความสามารถและความถนัดในการทำงานซึ่งกันและกันก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อเราเห็นคุณค่าในตัวเองก็จะส่งผลให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ว่าจะอยู่ในสังคมหรือวัฒนธรรมไหน หากเราเห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว เราก็จะสามารถอยู่ในสังคมนั้นได้อย่างมีความสุขโดยไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกินของสังคมนั้น ๆ

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7 วันศุกร์ที่ 3 มกราคม 2546 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรม หลายคนหลายแบบ เริ่มดำเนินกิจกรรมโดยให้นักเรียนเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดี และไม่ดีย่างละ 1 ลักษณะนิสัยตามใบกิจกรรมที่ 1 จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กันและให้นักเรียนแต่ละคนเล่าลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองให้คู่ทราบ โดยสลับกันเล่าตามใบกิจกรรมว่าตัวเองมีลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีอย่างไร สาเหตุของการมีลักษณะนิสัยนั้นและรู้สึกต่อการแสดงลักษณะนิสัย

นั่นนักเรียนบางคนบอกว่า การที่เราจะเขียนข้อความดีของเราออกมานั้นเขียนยากมากไม่รู้ตัวเองมีอะไรบ้าง ผู้วิจัยจึงแนะนำว่า คนเราแต่ละคนย่อมมีสิ่งที่ดีในตัวและอาจจะมีสิ่งที่ไม่ดีในตัวเอง คนคนเดียวก็ย่อมมีลักษณะนิสัยที่มีหลายแบบก็ได้ จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เสร็จแล้วผู้วิจัยจึงทำการสรุปเพิ่มเติมว่า คนเราทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้คนเดียวก็มีนิสัยที่หลากหลาย ถ้าหากเราต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเราควรต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และพยายามปรับตัวเข้าหากัน พยายามคิดและเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจคนผู้นั้นมากขึ้นและสามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่ายขึ้น แล้วให้นักเรียนเขียนบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่เองเคยพบ และมีวิธีหรือแนวทางแก้ไขเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไรตามใบกิจกรรมที่ 3 เมื่อเสร็จแล้วผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมอีกครั้งว่า คนเราต่างมีข้อดีและข้อเสียในตัวบุคคลนั้น หากเราพยายามเรียนรู้ถึงนิสัยกันและกัน จะทำให้เราสามารถยอมรับนิสัยที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าจะเป็นความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมก็ตาม หากเราพยายามปรับปรุงตัวเข้าหากันได้อีกทั้งมีวิธีการลดข้อขัดแย้งภายในใจเราก็จะมีความสุข และมีความภูมิใจในตัวเอง

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 8 วันจันทร์ที่ 6 มกราคม 2546 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมการให้การยอมรับและการป้อนกลับ เริ่มดำเนินกิจกรรมโดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยใช้วิธีแล้วแจกชิ้นส่วนหัวใจให้นักเรียนโดยใช้รูปหัวใจสีต่างกัน 4 ชิ้น แล้วให้นักเรียนนำชิ้นส่วนมาต่อกันให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ แล้วรวมกันเป็นกลุ่มเดียวกัน นักเรียนกระตือรือร้นมากในการทำกิจกรรมเพื่อหาหัวใจของตัวเองให้ครบทั้ง 4 ชิ้น เสร็จแล้วแจกกระดาษให้นักเรียนแต่ละคน คนละ 4 แผ่น ให้เขียนชื่อของเพื่อนในกลุ่ม หนึ่งคนต่อหนึ่งแผ่นไว้บนหัวมุมกระดาษ จากนั้นเขียนความรู้สึกชื่นชมยินดีในตัวเพื่อนแต่ละคน ให้แต่ละกลุ่มนั่งเรียงหน้ากระดานแล้วผลัดเปลี่ยนกันออกมานั่งข้างหน้า โดยหันหน้าเข้าหาเพื่อน ๆ ให้นักเรียนที่นั่งเรียงหน้ากระดานอ่านให้เพื่อนคนที่ออกมานั่งข้างหน้าฟังแล้วมอบกระดาษให้คนที่นั่งฟังด้านหน้า และคนที่นั่งข้างหน้าเมื่อฟังเพื่อนอ่านข้อความให้ฟังจบแล้ว ให้พูดได้เฉพาะคำว่า “ขอบคุณค่ะ (ครับ)” ให้ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบทุกคน ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนมาบอกความรู้สึกที่ดีให้ฟัง บางคนบอกว่ามีความรู้สึกที่ดีและมีความภูมิใจมากอาจเป็นเพราะว่าไม่เคยมีใครมาบอกความรู้สึกที่ดีหรือความชื่นชมให้ฟังมาก่อน บางคนบอกว่าอายที่เพื่อนมาบอกความรู้สึกที่ดีที่เพื่อนชม จากนั้นดำเนินกิจกรรมโดยให้นักเรียนเป็นผู้รับการป้อนกลับจนครบเสร็จแล้วนำมารวบรวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อช่วยกันแสดงความคิดเห็นจากข้อคำถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้จากนั้นเข้ากลุ่มเดิมทีแรก โดยครั้งนี้ให้สมาชิกป้อนกลับไปในเรื่องที่ควรจะแก้ไขของเพื่อน ๆ ในกลุ่มทำเช่นเดียวกับครั้งแรกจนครบจากนั้นให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็น และข้อคิดจากการกระทำกิจกรรมทั้งหมด ลงบนกระดาษชาร์ต

เลขหมู่.....๘๘

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นำเสนอในแต่ละกลุ่มเสร็จแล้ว ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมเพิ่มเติมว่า การที่เราจะกล่าวถึงสิ่งที่ดี ๆ ต่อคนอื่นเป็นเรื่องที่ยาก แต่ถ้าบอกแล้วจะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งเมื่อบุคคลทราบข้อดีที่เพื่อนเขียนให้ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองยิ่งขึ้น และการป้อนกลับในสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข ทำให้รู้จักตนเองและยอมรับ กล้าเผชิญความจริงจากสิ่งที่ควรแก้ไข และคุณค่าของตนเกิดจากการได้รับการยอมรับทั้งชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9 วัน สุกรที่ 10 มกราคม 2546 เวลา 14.4 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมโฆษณาตนเอง ดำเนินกิจกรรมโดยให้นักเรียนจับคู่แสดงบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นนายจ้าง อีกคนหนึ่งเป็นผู้สมัครงาน ซึ่งวิธีดำเนินการให้ทั้งคู่สนทนา กันอย่างอิสระตามบทบาทสมมติ โดยผู้สมัครงานต้องบอกตำแหน่งที่ตัวเองต้องการสมัครและบอกคุณสมบัติของตัวเองให้ได้มากที่สุดเพื่อที่จะให้นายจ้างรับเข้าทำงาน เสร็จแล้วสลับบทบาทกัน จากการสังเกตนักเรียนบางคนยังอาจที่จะบอกคุณสมบัติหรือข้อดีของตัวเองออกมา ผู้วิจัยจึงกล่าวว่า คนเราไม่ต้องอายในสิ่งที่ตัวเองมีดี เรามีดีเราก็ต้องนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จากนั้นเมื่อนักเรียนทำกิจกรรมเสร็จแล้วสุ่มตัวแทนนักเรียนบางคู่ออกมาพูดคุยกันถึงเหตุผลที่ว่า หากว่าเป็นนายจ้าง ทำไมถึงรับผู้สมัครเข้าทำงานและความรู้สึกที่ได้รับเลือกเข้าทำงาน จากนั้นร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมที่ทำ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า คนเราทุกคนมีข้อดีอยู่ในตัว คนทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง เราสามารถนำคุณค่าของตัวเองมานำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ใน โอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เสร็จแล้วให้นักเรียนเขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองใฝ่ฝันและอยากที่จะทำในอนาคต แล้วผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อคิดจากการทำกิจกรรมอีกครั้งว่า คนเราทุกคนมีคุณค่า แต่ว่าบุคคลจะนำคุณค่าของตนเองนำออกมาแสดงให้คนอื่นได้รับรู้หรือไม่ คุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น คนเรามีคุณค่าแม้ว่าจะต่างชาติ ศาสนา วัฒนธรรม เมื่อเรารู้ว่าเราเป็นเรา ไม่หมดศรัทธาในตนเองยอมรับรู้ว่าตัวเองมีค่าและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 10 วันจันทร์ ที่ 13 มกราคม 2546 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมภาพของฉัน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ทำกิจกรรม โดยแจกกระดาษภาพสี่ระยะตามลักษณะเพศ ที่จับคู่แล้ว ให้สมมุติรูปสี่ระยะคน 2 คน ให้คนหนึ่งเป็นตัวเองและอีกคนหนึ่งเป็นเพื่อนของตน จากนั้นให้เขียนข้อดีของตนเองลงในรูปสี่ระยะของตนและข้อดีของเพื่อนในรูปสี่ระยะของเพื่อนให้ได้มากที่สุดตามใบกิจกรรมที่ 1 นักเรียนมักจะบ่นว่าไม่สามารถเขียนข้อดีของตนเองได้ ทางผู้วิจัยจึงแนะแนวทางว่า คนเราทุกคนมีข้อดีอยู่ในตัว ยกเว้นว่าบุคคลนั้นนำส่วนที่ดีมาใช้ไม่เป็น จากนั้นสุ่มตัวแทนนำเสนอข้อความดีที่เพื่อนเขียนให้ที่ภาพแล้วถามนักเรียนว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เพื่อนเขียนให้กับตัวเรา นักเรียนที่เพื่อนเขียนให้มียากการเงินและยิ้มแย้ม และบอกว่าไม่เคยมี

ใครมาบอกว่าตัวเองมีดีอะไรเลย นักเรียนบางคนบอกว่าจากการทำกิจกรรมทำให้รู้ตัวเองว่า คนเรามีความดีในตัว เมื่อเพื่อนพูดในสิ่งที่ดีให้ฟังก็รู้สึกว่ามีค่าภูมิใจและรู้สึกตัวเองก็เป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่ง ในชั้นเรียน ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมว่า การที่คนเราอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จำเป็นต้องรู้จักการมองตนเองและคนอื่นในส่วนที่ดี และรู้จักใช้ส่วนที่ดีนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพราะการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในจิตใจคน ๆ นั้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาความดีของทั้งตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสุขซึ่งรวมถึงการที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นด้วยและยังเกิดความภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นความดีของตนเอง จากนั้นแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยใช้ดินสอสีหลายสีเพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่มแล้วให้ทำตามใบกิจกรรมที่ 2 เพื่อทำการสรุปข้อคิดของกลุ่มนำเสนอ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2 ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน จากนั้นให้นักเรียนเขียนวิธีการทำความดีจนเพื่อน ๆ เห็นว่าเป็นความดีของนักเรียนตามใบกิจกรรมที่ 3 หลังจากนั้นนำเสนออีกครั้ง ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมอีกครั้งว่า คนเราจำเป็นต้องรู้จักมองตนเองในส่วนที่ดี ว่าตนเองเป็นอย่างไรและรู้จักใช้ส่วนดีของตนมาทำให้เกิดประโยชน์ คนเราจำเป็นต้องรู้จักมองคนอื่นในส่วนที่ดี เพราะคนเรามีความแตกต่างกัน ทุกคนมีส่วนดี แต่จะนำส่วนดีของตนมาใช้ประโยชน์หรือไม่ การที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตนเอง ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในวัฒนธรรมของตนเองด้วย และยังเกิดความภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นคุณค่าของตนเองและวัฒนธรรมของตนเอง

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11 วันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2546 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมด้วยแห่งความสำเร็จ ดำเนินกิจกรรมโดยผู้วิจัยแจกภาพถ้วยให้นักเรียน แล้วให้นักเรียนเขียนถึงความสำเร็จของตนเองที่เคยประสบความสำเร็จลงในถ้วยและเขียนถึงสิ่งที่อยากจะประสบความสำเร็จเพิ่มเติมไว้นอกถ้วย จากนั้นผู้วิจัยใช้ลูกอมในการแบ่งกลุ่มนักเรียน ให้แบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงสิ่งที่เราเขียนไว้ในถ้วยและสิ่งที่ได้เขียนไว้นอกถ้วยตามใบกิจกรรมที่ 1 จากนั้นสุ่มตัวแทนนำเสนอในภาพรวมของกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเราได้มีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการและความสามารถของตนเองอย่างแท้จริงแล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เสร็จแล้วนักเรียนกลุ่มเดิมช่วยกันอภิปรายถึงสิ่งที่ทำให้เราประสบความสำเร็จและแนวทางที่จะทำให้สิ่งที่เราต้องการให้ประสบความสำเร็จจะต้องทำอย่างไรตามใบกิจกรรมที่ 2 อีกครั้งแล้วสรุปลงในกระดาษชาร์ตเป็นของของกลุ่มแล้วนำเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ

ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนที่จะทำได้ สิ่งสำคัญคือ ไม่ละทิ้งความพยายามหรือทอดทิ้งแม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่นและสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้งว่าคนเราควรรู้จักสำรวจความต้องการและความสามารถของตน เพื่อให้รู้ว่าตนเองยังมีค่า เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองคนเรามีความสามารถอยู่ในตัวแต่บุคคลนั้นจะนำความสามารถนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 12 วันจันทร์ที่ 20 มกราคม 2546 เวลา 14.40 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ ดำเนินกิจกรรมโดยผู้ทำการวิจัยถามความคิดเห็นจากนักเรียนว่านักเรียนมีความสามารถอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เคยเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง จากนั้นผู้วิจัยแจกภาพต้นไม้ให้นักเรียนเพื่อเขียนถึงความสามารถของตนที่มี โดยให้เขียนลงในบริเวณรากต้นไม้และเขียนความสำเร็จของตนเองที่ทำได้แล้วไว้บริเวณกิ่งไม้ตามใบกิจกรรมที่ 1 แล้วให้นักเรียนเล่นเกมผึ่งแดดครึ่งเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วพูดคุยกันถึงสิ่งที่เขียนลงในภาพต้นไม้และสรุปเป็นความเห็นของกลุ่มตามใบกิจกรรมที่ 2 แจกกระดาษโปสเตอร์ให้นักเรียนเขียนภาพรวมของกลุ่มโดยวาดต้นไม้ขึ้นมาใหม่เป็นของกลุ่ม นักเรียนนำเสนอภาพต้นไม้ของกลุ่ม จากนั้นถามความคิดเห็นของนักเรียน ว่าทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากของต้นไม้แต่ละภาพประสบความสำเร็จ ประกวดภาพต้นไม้ของแต่ละกลุ่มเสร็จแล้วมอบรางวัลแก่ต้นไม้ที่ได้รับการชนะเลิศ ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมว่า คนเราทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน การมองเห็นในคุณค่าของตนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในวัฒนธรรมของตน และคนเรายังจะมองเห็นคุณค่าและวัฒนธรรมของตนยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลนั้นได้นำเสนอถึงความสามารถและสิ่งที่เป็วัฒนธรรมของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 13 วันศุกร์ที่ 24 มกราคม 2546 เวลา 14.4 – 15.30 น. ดำเนินกิจกรรมฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง ดำเนินกิจกรรมโดยผู้วิจัยได้เกริ่นถึงคนทุกคนมีค่าในตนเองมีชาติเป็นของตนเอง มีศาสนาเป็นของตนเอง มีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง ถึงแม้ว่าบุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกันแต่ทุกสิ่งย่อมมีคุณค่าแตกต่างกันไปในตัวของมันเอง จากนั้นผู้วิจัยได้จัดบรรยากาศที่เงียบสงบ โดยให้นักเรียนหลับตา และบอกให้นักเรียนตั้งใจฟังเรื่องที่อ่านให้ฟังตามบทความฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง หลังจากอ่านจบให้นักเรียนค่อย ๆ ลืมตาขึ้น แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงบทความที่ได้ฟัง ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมจากใบความรู้ว่าการได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้สมาชิกหันมามองถึงคุณค่าของตนเองได้

และเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด การที่คนเราทุกคนได้หันมาพิจารณาถึงความดีของตนเอง รู้จักชื่นชมตนเองมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจะมีความรักให้กับตนเองมากขึ้นเป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเองต่อไป

จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม ลงในกระดาษชาร์ตแล้วนำเสนอ ผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอดว่า การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเอง และการสร้างความรู้สึที่ดีต่อสังคม วัฒนธรรมของตน ไม่ดูถูกความเป็นคน จะทำให้เราเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าและหวงแหนในความเป็นชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมของตน

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 14 วันศุกร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2546 เวลา 14.40–15.30 น. เป็นครั้งสุดท้ายของการวิจัยภายหลังการสิ้นสุดการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม และการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง (Post – Test) เพื่อนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่และร้อยละ

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม ก่อนทำกิจกรรมกลุ่มและหลังทำกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนทำกิจกรรมกลุ่มและหลังทำกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน