

คณะจิตวิทยา

ผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุข  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

นางสาวสารญา รัชญญเจริญ

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2551

**THE EFFECT OF VALUES CLARIFICATION PROGRAM ON HAPPINESS  
OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

**MISS SARAYA THANYACHAROEN**

**A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Bachelor of Science  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2008**

คณะจิตวิทยา

สารญา รัชญูเจริญ : ผลของการจัด โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุข  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (THE EFFECT OF VALUES CLARIFICATION  
PROGRAM ON HAPPINESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS)

อ. ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 37 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัด โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง  
ต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการทำค่านิยมให้  
กระจ่าง โดยใช้รูปแบบแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ยึดกิจกรรมของ วัชรวิ ชูธรรม (2525) และมาตร  
วัดความสุขของ Fordyce (1987) ได้รับการพัฒนาโดย สารีณี วิเศษสร (2540)

ผลการวิจัยพบว่า:

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมี  
ระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่า  
นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเสร็จสิ้น โปรแกรม  
การทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คณะ.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต..... สารญา รัชญูเจริญ

ปีการศึกษา.....2551..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

SARAYA THANYACHAROEN : THE EFFECT OF VALUES CLARIFICATION  
PROGRAM ON HAPPINESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.  
SENIOR PROJECT ADVISOR : ASSIST. PROF. KANNIKAR NOLRAJSUWAT., Ed.D.  
37 pp.

The purpose of this research was to study the effect of value clarification program on happiness of secondary school students. Instruments in this research were a psychoeducational group based on Value Clarification (VC) program developed by Wacharee Dhuvatham (2525) and a Happiness Scale from Fordyce (1987) developed by Sarinee Visetsorn (2540).

Findings are as follow:

1. The posttest scores on Happiness Scale of the experimental group were higher than its pretest scores at the .01 level of significance.
2. The posttest scores on Happiness Scale of the experimental group were higher than the posttest scored of the control group at the .01 level of significance.
3. The posttest scores and pretest scores on Happiness Scale of the control group were not different at the level of significance.

คณะ.....จิตวิทยา.....  
ปีการศึกษา.....2551.....

ลายมือชื่อนิสิต.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ศักรณา ศันณูเจริญ

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ชี้แนะ ให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขโครงการทางจิตวิทยานี้ด้วยความใส่ใจอย่างยิ่ง เป็นแรงบันดาลใจให้ ข้าพเจ้าประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม จึงขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาที่มอบให้แก่ศิษย์ ตลอดมา

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ และคุณสาริณี วิเศษศรี ที่ช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของเซอร์คริสตอฟ แมกะนั้นนทร์ รองผู้อำนวยการ โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ ที่อนุญาตให้เข้ามาทำการวิจัยในโรงเรียนแห่งนี้ และครูปัทมา มุมนสิน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ อาจารย์พีระพัฒน์ ถวิลรัตน์ ที่คอยให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง ที่ผลักดันให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและหนทางในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ชาวจิตวิทยาทุกคนที่คอยช่วยเหลือ เอาใจช่วยและเป็นกำลังใจเสมอมา

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณผู้ร่วมการวิจัยทุกท่าน ทั้งในชั้นทดลองและชั้นปฏิบัติจริง ที่ช่วยให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ที่ให้กำลังใจและความห่วงใยทุกลมหายใจ และเป็นผู้ที่รอคอยความสำเร็จของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และขอใจน้องชายที่ทำให้รู้ว่าความสำเร็จของผู้วิจัยมีไว้เพื่อเธอ

สารญา ธัญญเจริญ

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อโครงการทางจิตวิทยาภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อโครงการทางจิตวิทยาภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาคผนวก.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย.....	2
การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	17
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	18
ขอบเขตของการวิจัย.....	18
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	18
สมมติฐานของการวิจัย.....	19
รูปแบบการวิจัย.....	19
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	20
กลุ่มตัวอย่าง.....	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
4 อภิปรายผลการวิจัย.....	26
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	28
รายการอ้างอิง.....	31
ภาคผนวก.....	33
มาตราที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้.....	35
ประวัติผู้เขียน.....	37

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงการปฏิบัติงานโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง.....	22
2	มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของมาตรวัดความสุข ของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง จำแนกตามช่วงเวลา ในการร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง.....	23
3	มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากมาตรวัดความสุข ของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง จำแนกตามช่วง เวลาในการร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง.....	24
4	ผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน ความสุขของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างและ ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง.....	24
5	ผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน ความสุขของช่วงเวลาทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยม ให้กระจ่างของทั้งสองกลุ่ม.....	25

## สารบัญภาคผนวก

	หน้า
ภาคผนวก ก	
การปฏิบัติกิจกรรมงานโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง.....	32
ภาคผนวก ข	
มาตรฐานที่ใช้ในการวิจัย.....	34



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนทุกเพศทุกวัยย่อมต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การที่บุคคลจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ครอบครัว สังคม เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า ความสุขของบุคคลแต่ละคนมีทั้งความสุขทางกายและทางใจ ซึ่งการที่บุคคลประเมินชีวิตตนเองว่ามีความสุขหรือไม่มีความสุขนั้น บุคคลย่อมประเมินชีวิตของตนในปัจจุบันด้วยการประเมินชีวิตของตนโดยรวม ถ้าบุคคลมีความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งเห็นคุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (เยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

การเสริมสร้างค่านิยม เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลรู้คุณค่าของตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง จึงมีเป้าหมายในชีวิตของตนเองชัดเจนและเกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เมื่อรู้คุณค่าในตนเองได้มากขึ้นก็ย่อมส่งผลให้รู้คุณค่าของผู้อื่นได้มากขึ้นเช่นกัน ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี สามารถรักและนับถือในความเป็นมนุษย์ของกันและกัน สามารถเลือกแนวทางและดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับค่านิยมและความเชื่อของตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น (วัชร ฐวรธรรม, 2525)

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นกลุ่มที่เหมาะสม เนื่องจากมีลักษณะด้านการให้การศึกษาแก่สมาชิก มีโครงสร้างซึ่งจะมีการเตรียมวางแผน เป้าหมาย มีกิจกรรมที่ออกแบบไว้ มีความซับซ้อนน้อยกว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งอยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้วิจัย กลุ่มประเภทรุ่นนี้ช่วยให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหา การให้กำลังใจ และช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยเหลือตนเอง เอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาตนเองให้เข้าใจตนเองมากขึ้น นำไปสู่การเข้าใจผู้อื่น และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งจะสามารถทำให้เขามีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป และการที่บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนและมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้จริงนั้นได้ จะเป็นสิ่งที่นำพาความสุขมาสู่ชีวิต ผู้วิจัยจึงเห็นควรดำเนินการศึกษาวิจัยในเรื่องความสุข โดยใช้โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างในรูปแบบของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

## แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยใช้โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ในรูปแบบของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นแนวทางในการทำค่านิยมให้กระจ่าง

### กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group)

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) เป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง มีวัตถุประสงค์เฉพาะเป็นการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา การดำเนินกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วย การอภิปราย ผสมผสานกับข้อมูลความรู้ที่ให้โดยผ่านกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะของสมาชิก โดยเป้าหมายของกลุ่มเป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตนและวิธีการในการเผชิญปัญหา ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีความรู้ในเนื้อหาหรือขอบเขตประเด็นที่ตนจะปฏิบัติ (Furr, 2000 อ้างถึงใน วรรณพร มรรคทรัพย์, 2547)

นอกจากนั้น กลุ่มที่มีโครงสร้างจะมีประโยชน์ในด้านของข้อมูล การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ร่วมกัน การสอนให้บุคคลรู้จักการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนและช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือตนเอง เมื่อออกไปสู่ภายนอกกลุ่ม การออกแบบกลุ่มในลักษณะนี้จะเป็นกลุ่มที่มีแผนการและเป้าหมายที่กำหนดไว้แน่นอนและใช้กิจกรรมที่มีโครงสร้าง (Corey, 2008)

ขั้นตอนของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

จากการศึกษาแนวคิดเรื่อง การดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีลำดับขั้นตอน (Stage) ต่างๆ ดังนี้ (Jones & Robinson, 2000 อ้างถึงใน วรรณพร มรรคทรัพย์, 2547)

1. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage)

ขั้นเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มมักจะมีคามวิตกกังวลในการเปิดเผยปัญหาของตน ในการพบคนรู้จักใหม่ๆ อยู่ในสถานการณ์ใหม่ๆ

2. ขั้นกลางหรือขั้นทำงาน (Middle or Working Stage)

ขั้นกลางหรือขั้นทำงาน กลุ่มจะเริ่มมีความร่วมมือ แม้ว่าสมาชิกยังคงมีความรู้สึกทางลบอยู่บ้างในระยะแรกของขั้นนี้ สมาชิกกลุ่มจะประสบกับความรู้สึกร่วมกัน และเต็มใจที่จะสำรวจประเด็นปัญหาที่ซ่อนอยู่ รวมถึงสำรวจความต้องการต่างๆ ในระดับเข้มข้นและลึกซึ้งมากขึ้น

3. ขั้นสุดท้ายหรือขั้นจบ (Ending Stage)

ขั้นสุดท้ายหรือขั้นจบ เป็นกระบวนการยุติกลุ่ม สมาชิกกลุ่มกล่าวอำลาและเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยุติกลุ่ม

ในกลุ่มที่มีโครงสร้างอย่างกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น หัวข้อ ประเด็นและแบบฝึกหัดวางแผนโดยผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ตัดสินใจว่ากลุ่มจะสำรวจในระดับมากน้อยเพียงใดหรือความเข้มข้นเท่าใด ผู้นำกลุ่มจึงต้องสามารถประเมินหัวข้อและกิจกรรมที่จัดไว้ว่าเข้มข้นเหมาะสมหรือไม่และจะต้องประเมินขั้นของกลุ่มด้วย ในระยะเริ่มต้นประเด็นจะต้องมีความเข้มข้นน้อยกว่าขั้นสุดท้าย ขั้นกลางหรือขั้นทำงานจะต้องมีความเข้มข้นมากกว่าเพราะในขั้นทำงานนั้น สมาชิกมักจะกระตือรือร้นที่จะสำรวจตนเองในระดับลึกซึ้ง

รูปแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีผลดีทั้งต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยที่ผู้นำกลุ่มจะมีกรอบการทำงานที่ชัดเจนว่าจะทำอะไรในกลุ่ม ส่วนสมาชิกจะมีแผนของประเด็นหัวข้อและกิจกรรมที่เป็นระบบและมีความหมาย โดยผู้นำกลุ่มจะคำนึงถึงความพร้อมของสมาชิกที่จะสำรวจประเด็นที่สำคัญๆ โดยไม่ถูกบังคับว่าจะเปิดเผยตนเองหรือเผชิญหน้ากับเรื่องที่ยังไม่พร้อม

ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เวลาที่เหมาะสมในการให้สมาชิกย่อยความคิด (Process) ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมในกลุ่ม การย่อย (Process) หมายถึง การใช้เวลาอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึกและแนวความคิดที่เป็นผลมาจากการทำกิจกรรม

หนึ่งในเรื่องของการจัดขั้นตอนการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ควรมีขั้นตอนดังนี้ (Furr, 2000 อ้างถึงใน วรรณพร มรรคทรัพย์, 2547)

ขั้นที่ 1 การตั้งจุดประสงค์ของกลุ่ม ว่าอะไรคือจุดประสงค์ของกลุ่ม ประโยชน์และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีทิศทางที่ชัดเจน

ขั้นที่ 2 ตั้งเป้าหมาย เป็นการระบุหรือชี้วัดว่าจะเปลี่ยนแปลงบุคคลในรูปแบบใด การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสามารถจะเกิดได้ทั้งในระดับความคิด ทักษะ ทักษะ พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ชัดเจนจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับรู้และประเมินตนเองได้

ขั้นที่ 3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการตั้งเป้าหมาย

ขั้นที่ 4 การเลือกเนื้อหาหรือกระบวนการที่จะดำเนินการ โดยที่จัดให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล อายุ วัตถุประสงค์ว่าต้องการเน้นเรื่องใด

ขั้นที่ 5 การเลือกกิจกรรม เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ ระดับประสบการณ์ เช่น กิจกรรมการประเมินตนเอง เปลี่ยนโครงสร้างความคิด จินตนาการ การให้การบ้าน เป็นต้น

ขั้นที่ 6 ประเมินผล

การเลือกกิจกรรม

การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ระดมความคิดเรื่องกิจกรรมที่เหมาะสมกับแก่นเรื่องหรือประเด็นปัญหาของกลุ่ม

2. ประเมินความเข้มข้นของแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาว่า เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลแก่สมาชิกในกลุ่มหรือไม่ ทำทนายสมาชิกให้เปิดเผยตนเองหรือไม่ เน้นการตระหนักรู้ มุ่งที่ความรู้สึก มุ่งที่ปัจจุบันขณะและมุ่งสำรวจประเด็นที่คุกคามตนหรือทำให้ตนไม่สบาย

3. เลือกกิจกรรมสำหรับขั้นแรกของกลุ่ม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศไว้วางใจ สอนกระบวนการกลุ่มพื้นฐานซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึก ความกลัวและความคาดหวังของกลุ่ม สอนทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน กิจกรรมที่ใช้ในขั้นนี้ควรเป็นกิจกรรมที่มีความเข้มข้นน้อย ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคย การสร้างความไว้วางใจ การสำรวจความกลัวหรือความไม่สบายใจของตน

4. การเลือกกิจกรรมสำหรับขั้นกลางในการดำเนินกลุ่ม อาจเป็นกิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นมากขึ้น มีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้และแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ เผชิญกับความขัดแย้ง พัฒนาระดับความไว้วางใจและความร่วมมือ เต็มใจในการเสี่ยงที่จะเปิดรับและเปิดเผยเรื่องที่คุกคามตน กิจกรรมที่ใช้ในขั้นนี้อาจมุ่งที่ประเด็นปัญหาหลักของกลุ่ม มุ่งที่ประเด็นที่คุกคามหรือน่ากลัว สนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง มุ่งที่ปัจจุบันและเพิ่มการตระหนักรู้

5. การเลือกกิจกรรมสำหรับขั้นยุติกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกในการสิ้นสุดเตรียมตัวที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มออกไปใช้ภายนอก เป็นเวลาที่สมาชิกประเมินผลของกลุ่มและตัดสินใจว่าการเปลี่ยนแปลงใดที่ตนต้องการให้เกิดและทำอย่างไร การเลือกกิจกรรมก็เป็นไปเพื่อให้สอดคล้องกับขั้นนี้และให้ความเข้มข้นน้อยลง ประเด็นการยุติที่เหมาะสม ได้แก่ ทักษะการเผชิญปัญหา การดูแลตน การเตรียมการลงเอยกลุ่ม กิจกรรมในช่วงโม่งสุดท้าย ได้แก่ การทบทวนสรุปประสบการณ์กลุ่ม การประเมินความงอกงามของสมาชิก การกล่าวอำลา

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากมีลักษณะด้านการให้การศึกษาก่อสมาชิก มีโครงสร้างซึ่งจะมีการเตรียมวางแผน เป้าหมาย มีกิจกรรมที่ออกแบบไว้ มีความซับซ้อนน้อยกว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งอยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยใช้กลุ่มแบบมีโครงสร้างเพื่อมุ่งทำค่านิยมให้กระจ่าง โดยใช้กิจกรรมการพิจารณาสรางเสริมค่านิยม (Value clarification) ของหลุยส์ แรธส์ (Louis Rath) และคณะ และถูกดัดแปลงใช้กับคนไทยโดย วัชรีย์ สุวรรธรรม (2525)

### **การทำค่านิยมให้กระจ่าง (Value clarification)**

การทำค่านิยมให้กระจ่าง (Value clarification) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการพิจารณาค่านิยมของตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้น (Kinnier, 1995) ซึ่งกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในครั้งนี้ใช้กิจกรรมจากยุทธวิธีในการสร้างเสริมค่านิยมของ วัชรีย์ สุวรรธรรม (2525) ซึ่งใช้กระบวนการสมาชิกมองตนเองและสำรวจพิจารณาถึงค่านิยมของตนเอง ช่วยให้มีองตัวเองและ

ผู้อื่นในทางดี มองเห็นคุณค่าและความดีงามที่ดีในตัวเองและผู้อื่น รู้จักรักตัวเอง ภูมิใจในศักดิ์ศรี และผลการกระทำของตนเองและของผู้อื่น สามารถรักและนับถือในความคิดเห็นและควมมีค่า ของกันและกันในสังคม รู้จักเสริมสร้างค่านิยม รู้จักวิเคราะห์หาค่านิยมด้วยตนเองและรู้จักใช้ ค่านิยมเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจปัญหาและดำรงชีวิตให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำชีวิต ให้มีความหมายเต็มที่และมีค่าสูงตามที่ปรารถนาได้

กระบวนการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยมนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในหลายวงการ เช่น

1. ใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ส่วนตัว
2. ใช้พัฒนาการทำงานร่วมกันเป็นคณะ ช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนเป้าประสงค์ของตนให้ บรรลุเป้าประสงค์ร่วมกันของหน่วยงานหรือองค์การ
3. ใช้ในงานกลุ่มจิตบำบัด การแนะแนวและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิก ได้ตระหนักในความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติให้สอดคล้องกัน
4. ใช้ในวงการศึกษา อบรม การเรียนการสอน
5. ใช้ในการพัฒนาองค์กร
6. ใช้ในวงการศาสนา เพื่อค้นหาแนวดำเนินการพัฒนาด้านจิตใจ

การที่บุคคลได้สำรวจค่านิยมของตนเองนั้น จะทำให้เกิดความตระหนักในตนเองมากขึ้น เพื่อจะได้สามารถดำเนินชีวิตความความเชื่อของตน บุคคลที่ผ่านกระบวนการนี้จะสามารถที่จะ เลือกแนวทางของตนเองและถือว่าเป็นวิธีหนึ่งในการพัฒนาบุคคล โดยแต่ละบุคคลก็จะมีค่านิยม พื้นฐาน

ค่านิยมพื้นฐาน คือ ค่านิยมที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เป็นค่านิยมที่เมื่อบุคคล ยอมรับและปฏิบัติแล้วมีความสุข พอใจ ซึ่งถือว่าเป็นค่านิยมที่สำคัญที่สุดที่ทำให้มนุษย์พัฒนา และเจริญขึ้นได้ ค่านิยมพื้นฐานมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ ค่านิยมเกี่ยวกับตนเอง (Self values) และ ค่านิยมเกี่ยวกับคนอื่น (Values in others)

ค่านิยมเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะยอมรับตนเอง ยอมรับว่าตนเป็นคนที่ มีค่าสำหรับคนอื่น ๆ ส่วนค่านิยมเกี่ยวกับคนอื่น หมายถึง ความสามารถที่จะเห็นว่าคนอื่นเป็นคนมี ค่าเท่ากับตนเอง ดังนั้น ค่านิยมพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความสามารถที่มนุษย์เห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นคุณค่าในผู้อื่นด้วย ค่านิยมพื้นฐานนี้จะไม่เกิดขึ้น ถ้ามนุษย์ไม่มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเกิดขึ้นจากการได้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน บุคคลจะต้องเห็นค่าและนับถือตนเองก่อนแล้ว จึงจะสามารถให้การยอมรับนับถือและมองเห็นค่าของคนอื่นได้

## ทฤษฎีค่านิยม

แรทส์และคณะ (Rath and others, 1966 อ้างถึงใน นพดล ภวระวิเชียร, 2540) ได้ศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง (Values Clarification) แล้วนำเสนอไว้ในทฤษฎี ค่านิยม ทฤษฎีนี้กล่าวถึงค่านิยมไว้ว่า หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่บุคคลได้มาโดยผ่านการเลือกอย่าง อิศระ จากทางเลือกหลายๆ ทางเป็นการเลือกหลังจากได้พิจารณา ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นตาม มาแล้ว และมีความชื่นชมยินดีกับทางเลือกที่ตนเลือกนั้นและทำซ้ำบ่อยๆ จนกลายเป็นแบบแผน ในการดำเนินชีวิต

ทฤษฎีนี้มีข้อสมมติพื้นฐาน 2 ข้อคือ

1. มนุษย์สามารถบรรลุถึงค่านิยมโดยผ่านกระบวนการทางปัญญาในการเลือก การเห็นคุณค่า และการกระทำ
2. ค่านิยมใดก็ตามของบุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าว ควรจะมีประสิทธิผลในการให้บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญา และด้วยความพอใจ (ธีระพร อุวรรณโณ, 2533 อ้างถึงใน นพดล ภวระวิเชียร, 2540)

จากสมมติฐานนี้ แรทส์และคณะ (Rath and others, 1966) ได้เสนอกระบวนการพัฒนา ค่านิยมซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ในกระบวนการเหล่านี้ประกอบด้วยขั้นตอนรวมทั้งสิ้น 7 ขั้นตอน คือ

### 1. กระบวนการเลือก

ขั้นที่ 1 การเลือกอย่างอิสระ

ขั้นที่ 2 เลือกจากทางเลือกหลายทางเลือก

ขั้นที่ 3 เลือกหลังจากได้พิจารณาไตร่ตรองเลือกแล้ว ถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา

ของทางเลือกแต่ละทาง

### 2. กระบวนการเห็นคุณค่า

ขั้นที่ 4 ชอบและยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้ว

ขั้นที่ 5 เต็มใจเปิดเผยทางเลือกของตนให้ผู้อื่นทราบ

### 3. กระบวนการกระทำ

ขั้นที่ 6 ทำบางสิ่งบางอย่างตามทางเลือกที่เลือกแล้ว

ขั้นที่ 7 ทำซ้ำบ่อยๆ จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนต่างๆ ในกระบวนการเหล่านี้ แรทส์และคณะ (Rath and others, 1966) ได้ขยาย ความไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเลือกอย่างอิสระ สิ่งนี้ถือเป็นค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่บุคคล ได้เลือกอย่างเสรี ไม่ถูกบังคับหรืออยู่ภายใต้อำนาจใดๆ ในขั้นนี้ ธีระพร อุวรรณโณ (2533) สรุป

ประเด็นไว้ว่า การเลือกนั้นควรมีอิสระในขอบเขตที่เหมาะสม กล่าวคือ ถ้านำแนวทฤษฎีนี้มาใช้ในโรงเรียน สิ่งที่นักเรียนสามารถเลือกได้อย่างเสรีนั้น จะต้องไม่ขัดกับนโยบายของโรงเรียน และต้องไม่เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความหยาบคายต่างๆ ส่วนในเรื่องที่เป็นข้อกำหนดหรือข้อห้ามในสังคมนั้น ครูควรนำไปหารือกับสมาชิกในชุมชนก่อนถึงความเหมาะสมที่จะให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกอย่างอิสระในประเด็นเหล่านี้ นอกจากนี้ครูต้องไม่ใช้การให้รางวัลหรือการลงโทษสำหรับการเลือกของนักเรียน เพราะจะทำให้การเลือกไม่เป็นไปอย่างอิสระ

สำหรับประเทศไทยนั้น ธีระพร อูวรรณโณ (2533) เห็นว่าสิ่งที่ไม่ควรให้อิสระในการเลือกแก่นักเรียน คือ สิ่งที่ผิดหลักศาสนาอย่างร้ายแรง สิ่งที่ผิดกฎหมาย และกฎระเบียบของโรงเรียน ท้ายสุด คือ สิ่งที่ผิดจารีตประเพณีไทย หรือท้องถิ่น นอกเหนือจากนี้แล้วนักเรียนควรมีอิสระในการเลือกได้

ขั้นที่ 2 เลือกจากทางเลือกหลายทางเลือก สิ่งที่จะเป็นค่านิยมได้นั้น ต้องเป็นสิ่งที่มีทางเลือกให้บุคคลเลือกได้หลายทาง ในกรณีที่น่ามาใช้กับนักเรียนนั้น ครูควรทราบทางเลือกทั้งหมดที่นักเรียนได้เลือกมาแล้ว เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้พิจารณาทางเลือกอย่างครบถ้วนแล้วหรือไม่ ถ้าพบว่า การพิจารณาของนักเรียนยังไม่ครบถ้วน ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนได้พิจารณาทางเลือกเหล่านี้ด้วย

ขั้นที่ 3 เลือกหลังจากได้พิจารณาไตร่ตรองเลือกแล้ว ถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของทางเลือกแต่ละทาง ผลที่จะเกิดขึ้นนี้หมายถึง ผลดี ผลเสีย และผลกระทบต่างๆ ครูควรตรวจสอบการพิจารณาของนักเรียน ถ้าพบว่านักเรียนยังพิจารณาไม่ครบทุกทางเลือก ครูควรถามกระตุ้นจนนักเรียนพิจารณาจนครบทุกทางเลือกแล้ว ถ้านักเรียนยังยืนยันทางเลือกที่ตนเลือกไว้ นั้น ก็ถือว่าผ่านขั้นนี้ได้

ขั้นที่ 4 ชอบและยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้ว ในกรณีนี้หมายความว่า ถ้าบุคคลไม่มีความชอบ หรือยินดีในทางเลือกที่เลือกนั้น ทางเลือกดังกล่าวนี้จะไม่ถือว่าเป็นค่านิยม อาจมีบางกรณีที่ทางเลือกมีอยู่จำกัด ดังนั้นการที่บุคคลเลือกทางเลือกใดอาจไม่ได้เป็นเพราะความชอบก็ได้

ขั้นที่ 5 เต็มใจเปิดเผยทางเลือกของตนให้ผู้อื่นทราบ ถ้าบุคคลยังไม่เต็มใจเปิดเผยทางเลือกของตน ทางเลือกนั้นยังไม่จัดว่าเป็นค่านิยมของผู้นั้น

ขั้นที่ 6 ทำบางสิ่งบางอย่างตามทางเลือกที่เลือกแล้ว ในที่นี้หมายถึง การทำที่มากกว่าการพูด ถ้าเป็นการพูดอย่างเดียวตามทางเลือกนั้น ยังไม่ถือว่าเป็นค่านิยม

ขั้นที่ 7 ทำซ้ำบ่อยๆ จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต สิ่งใดที่บุคคลไม่มีโอกาสได้ทำบ่อยครั้งนัก สิ่งนั้นมักมีโอกาสน้อยที่จะกลายเป็นค่านิยม อย่างไรก็ตามแม้จะมีการทำซ้ำบ่อยๆ จนเป็นค่านิยมแล้ว ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เพราะสภาพสังคมเปลี่ยนไป ทำให้นักบุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น

ขั้นตอนเหล่านี้เป็นกระบวนการพัฒนาค่านิยมของบุคคล นอกจากนี้สิ่งซึ่งบ่งค่านิยมอีก 8 ประการ คือ

ประการที่ 1 เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ (goal or purpose)

ประการที่ 2 ปรนิธาน (aspiration) ทั้งปรนิธานและเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์นี้มีความคล้ายคลึงกัน คือ เป็นการตั้งความปรารถนาที่จะบรรลุบางสิ่งบางอย่าง แต่ปรนิธานจะใช้เวลาในการบรรลุถึงสิ่งนั้นนานกว่าเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ ดังเช่น ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาชีพที่นักเรียนอยากเป็นในอนาคต กับสิ่งที่นักเรียนต้องการให้บังเกิดขึ้นกับตนภายหลังจากสิ้นสุดการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แล้ว ในกรณีนี้ตัวอย่างแรกจะหมายถึงปรนิธาน ตัวอย่างหลังจะหมายถึงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

ประการที่ 3 เจตคติ ตามแนวคิดของ แรทส์และคณะ (Rath and others, 1966) หมายถึงทัศนคติในทางสนับสนุน หรือต่อต้านบางสิ่งบางอย่าง ดังเช่น ความเห็นของนักเรียนที่กล่าวออกมาเป็นคำพูดว่า ตนสนับสนุนความเสมอภาคระหว่างชายกับหญิง เป็นต้น

ประการที่ 4 ความสนใจ (interests) ในประเด็นนี้ต้องสังเกตจากพฤติกรรมนักเรียนว่าความสนใจที่นักเรียนมีต่อสิ่งใดนั้นเป็นเรื่องชั่วคราวหรือเป็นเรื่องจริงจัง ถ้าเป็นเรื่องจริงจังโอกาสที่จะพัฒนาขึ้นเป็นค่านิยมก็มีมากขึ้น

ประการที่ 5 อารมณ์ ความรู้สึก (feeling) เป็นปฏิกิริยาที่นักเรียนมีต่อบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งแสดงออกได้หลายลักษณะ เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น โกรธ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจไม่ใช่ค่านิยมก็ได้ ครูจึงควรช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ สะท้อนมาจากค่านิยมของนักเรียนหรือไม่

ประการที่ 6 ความเชื่อ (belief and conviction) ครูอาจตรวจสอบความเชื่อของนักเรียนว่าเป็นหรือไม่เป็นสิ่งที่สะท้อนค่านิยมได้ โดยการซักถาม

ประการที่ 7 กิจกรรม (activities) เป็นการกระทำของนักเรียน การที่นักเรียนกระทำสิ่งใดหรือเข้าร่วมกิจกรรมใดบ่อยๆ นั้น อาจไม่ได้สะท้อนถึงค่านิยมของนักเรียนก็ได้ แต่นักเรียนอาจกระทำสิ่งนั้นด้วยเหตุผลอื่น เช่น ทำตามเพื่อน เป็นต้น ครูจึงควรต้องตรวจสอบสาเหตุของการกระทำนั้นให้ทราบแน่ชัด

ประการที่ 8 ความกังวล ปัญหาและอุปสรรค (worries, problems, obstacles) สิ่งเหล่านี้ อาจสะท้อนถึงค่านิยมของนักเรียนได้ เช่น ความกังวลที่ว่าตนอาจเรียนเก่งสู้เพื่อนไม่ได้ อาจสะท้อนถึงค่านิยมในการประสบความสำเร็จทางการศึกษา เป็นต้น

สิ่งซึ่งบ่งค่านิยมทั้ง 8 ประการนี้ ครูมีโอกาสพบบ่อยในชั้นเรียนและมีโอกาสพัฒนาเป็นค่านิยมได้ โดยครูอาจใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นหาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผ่านขั้นตอนทั้ง 7



ขึ้นดังกล่าวมาแล้วหรือไม่ ถ้าผ่านขั้นตอนเหล่านี้ทั้งหมดแสดงว่าสิ่งเหล่านี้มีศักยภาพเป็นค่านิยมได้

เนื่องจากทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่การทำความเข้าใจในความกระจ่างในค่านิยม กระบวนการในทฤษฎีนี้เหมาะสำหรับนำมาใช้กับผู้ที่มีความสับสนหรือยังมีความไม่กระจ่างในค่านิยมของตน โดยบุคคลเหล่านี้มักมีลักษณะอยู่ 8 ประการต่อไปนี้ ประการแรก เฉยเมย (the apathetic, listless, disinterested child) มักขาดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ อย่างจริงจัง ชอบมองออกไปนอกหน้าต่าง เล่นกับของในกระเป่ากางเกง ผีนกกลางวัน ไม่ตื่นเต้นกับเรื่องใดๆ จูงใจได้ยาก อาจทำตามที่คุณอื่นบอกให้ทำได้ แต่ไม่สนใจต่อสิ่งที่ทำ เป็นต้น ประการที่ 2 จับจด (the flighty child) มีช่วงความสนใจสั้น เปลี่ยนความสนใจได้ง่าย และสนใจหลายสิ่งหลายอย่างแต่เพียงชั่วขณะ ประการที่ 3 มีความไม่แน่ใจมาก (the very uncertain child) ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้มักตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ไม่ได้ แม้จะมีทางเลือกง่ายๆ ให้ มีความสงสัยว่า ตนต้องการหรือชอบอะไร มักชอบให้คุณอื่นตัดสินใจให้ตนเอง และไม่ชอบเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ต้องมีการตัดสินใจ ลักษณะประการที่ 4 มีความไม่คงเส้นคงวามาก (the very inconsistent child) มักเป็นบุคคลที่ทำหลายสิ่งหลายอย่างขัดกันเอง เช่น วันนี้ทำอย่างหนึ่งอีกวันหนึ่งทำในสิ่งตรงกันข้าม หรืออาจทำสิ่งที่ขัดกันในเวลาเดียวกันก็ได้ เช่น คนที่มีความซื่อสัตย์แต่ขณะเดียวกันก็พูดเท็จด้วย ประการที่ 5 เปลี่ยนแปลงได้ง่าย (the drifting child) มักกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่มีการวางแผน ไม่วิตกกังวลต่อสิ่งใดๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญ ประการที่ 6 คล้อยตามจนเกินกว่าเหตุ (the over conforming child) เป็นคนไม่มีจุดยืนเป็นของตนเอง บางครั้งทำตามในสิ่งที่ครูหรือผู้ใหญ่ต้องการให้ทำ แต่ถ้าเพื่อนต้องการให้ทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามก็มักยอมทำตามความต้องการของเพื่อน ประการที่ 7 มีความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่นจนเกินกว่าเหตุ (the over dissenting child) ชอบขัดแย้งกับคนอื่นโดยเฉพาะผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น ครูหรือพ่อแม่ บางครั้งการขัดแย้งนั้นกระทำเพียงเพื่อให้ได้ขัดแย้งเท่านั้น ประการที่ 8 นักแสดงบทบาท (the role-playing child) ชอบแสดงบทบาทเป็นคนอื่นๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง บางคนชอบแสดงเป็นตัวตลกในชั้น เป็นวีระบุรุษหรือเป็นผู้เสียสละ เป็นต้น ลักษณะทั้ง 8 ประการนี้ อาจเรียกว่า ประเภทพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม (value related behavioral types) การที่นักเรียนมีลักษณะดังกล่าวนี้ อาจไม่ได้หมายความว่ามีความสับสนในเรื่องค่านิยมเสมอไป อาจมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากปัญหาทางกาย หรือทางจิตใจ ในกรณีที่ไม่ได้มีปัญหาเช่นนี้ อาจคาดได้ว่านักเรียนมีความสับสนในค่านิยม การนำกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างมาใช้กับนักเรียนเหล่านี้ จะช่วยให้ประเภทพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมนี้ลดลงได้

เกณฑ์ในการพิจารณาเลือกเรื่องที่จะนำมาให้นักเรียนทำความเข้าใจในความกระจ่างในค่านิยมที่เหมาะสม ควรเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับบุคคล เช่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิต ความตาย ความรัก การเงิน ครอบครัว เพื่อนที่ควรคบ หรือลักษณะนิสัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน เกณฑ์

ประการต่อมา คือ ควรเป็นเรื่องที่มีทางเลือกให้หลายทาง เช่น การพัฒนาท้องถิ่น การแต่งงานของเด็กวัยรุ่น ความเสมอภาคของมนุษย์ การเก็บภาษีของรัฐบาล อีกเกณฑ์หนึ่งที่ควรพิจารณาคือ ควรเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนจำนวนมาก เช่น เรื่องหลักการที่จะทำให้เยาวชนไม่ติดยาเสพติด เป็นเรื่องที่สอดคล้องกับเกณฑ์นี้มากกว่าเรื่องการแก้ไขการติดยาเสพติดของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เกณฑ์ต่อมาคือ ควรเป็นเรื่องที่มีผลต่อชีวิตในหลายแง่มุม เช่น การเลือกคบเพื่อนแบบใด ย่อมมีผลต่อชีวิตในหลายแง่มุมมากกว่าการเลือกที่จะใช้รองเท้าคู่ใด เกณฑ์อีกประการหนึ่งที่ควรคำนึงถึง คือ ควรเป็นเรื่องที่นักเรียนควบคุมได้ว่า จะทำหรือไม่ทำ จะทำมากหรือน้อย เช่น ควรรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารไทย ส่วนเรื่องที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเกิดแผ่นดินไหว การเกิดพายุหมุน หรือการเลือกที่จะรับประทานหรือไม่รับประทาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเกณฑ์ว่าควรเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ ได้มาก เช่น บทบาทของชาย-หญิงในสังคมย่อมเกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ ได้มากกว่าการต่างกายด้วยเสื้อผ้าที่ใช้ได้ทั้งชายและหญิง เกณฑ์ประการสุดท้ายคือ ควรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยๆ แทนที่จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น ควรช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างไร แทนที่จะเป็นเรื่องควรช่วยผู้ประสบอุบัติเหตุที่หน้าโรงเรียนเมื่อนั้นอย่างไร

วิธีการทำค่านิยมให้กระจ่างนั้น แรทส์และคณะ (Rath and others, 1966 อ้างถึงใน นพดล ภวนะวิเชียร, 2540) ได้เสนอกลวิธีไว้ 20 วิธี ซึ่งประกอบด้วย

กลวิธีที่ 1 การถามเพื่อกระจ่าง กลวิธีนี้ถือว่เป็นพื้นฐานของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง ในแต่ละชั้นของกระบวนการจะมีตัวอย่างคำถามสำหรับถามนักเรียน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนคิดทบทวนเกี่ยวกับการพูดและการกระทำของตนว่าเป็นไปตามขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างหรือไม่

กลวิธีที่ 2 การบันทึกค่านิยม ประกอบด้วย เรื่องนำหรือประโยคสั้นๆ และมีคำถามหลายคำถามตามแนวทางของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างทั้ง 7 ชั้น ให้นักเรียนตอบคำถามเหล่านี้ด้วยการบันทึกไว้ เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนนำมาแลกเปลี่ยนอ่าน นำมาให้ครูอ่าน หรืออาจนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายก็ได้

กลวิธีที่ 3 การอภิปรายเพื่อทำค่านิยมให้กระจ่าง วิธีนี้ครูอาจเลือกที่จะอภิปรายจากแหล่งต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ รายการโทรทัศน์ เป็นต้น ในการอภิปรายครูควรช่วยกระตุ้นให้นักเรียนพิจารณาทางเลือกและผลของทางเลือกแต่ละทาง ครูต้องไม่บอกนักเรียนว่าจะไรถูก หรือผิด และควรเปิดเผยค่านิยมของตนให้นักเรียนทราบ แต่ต้องอย่าให้นักเรียนทำตามแบบอย่างโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบ ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ครูอาจห้ามปรามได้ แต่ไม่ควรห้ามความคิดหรือความเชื่อของนักเรียน ถ้านักเรียนเริ่มเบื่อกว่าควรรับจบการอภิปราย ซึ่งอาจกระทำโดยตั้งคำถามที่ชวนคิดปิดท้ายการอภิปราย กรณีที่จบการอภิปรายปกติ ครูมีผู้สรุปว่าได้

อะไรไปแล้ว และจะทำสิ่งใดต่อไปในอนาคต การอภิปรายนี้ควรให้นักเรียนได้สัมผัสกับกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างได้มากที่สุด

กลวิธีที่ 4 การแสดงบทบาทสมมติ ในระยะแรกอาจให้นักเรียนที่กล้าแสดงออกเป็นผู้รับบทบาทต่างๆ แล้วจึงค่อยๆ นำนักเรียนที่ไม่ค่อยกล้าเข้ามาร่วมแสดง และควรมีการสลับบทบาทกันบ้าง เมื่อสิ้นสุดการแสดงควรมีการอภิปรายในชั้น และครูควรใช้คำถามต่างๆ กระตุ้นให้นักเรียนทำความเข้าใจในค่านิยมของตนตามขั้นตอนทั้ง 7 ของกระบวนการ

กลวิธีที่ 5 การสร้างสถานการณ์ขึ้นมา กลวิธีนี้มุ่งให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ มากกว่าที่ได้รับจากการศึกษาปกติ เมื่อสถานการณ์ยุติลง ครูควรนำนักเรียนทั้งชั้นอภิปรายถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ การอภิปรายควรคำนึงถึงกรอบของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างทั้ง 7 ชั้น

กลวิธีที่ 6 บทเรียนซิกแซก มีหลักการสำคัญคือ ควรเลือกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม ที่เห็นว่ามันนักเรียนยังไม่มีความกระจ่างชัด นำมาตั้งเป็นคำถามง่ายๆ ในช่วงแรกหลายๆ คำถามแล้วถามคำถามสำคัญหักมุมในตอนท้าย เพื่อใช้คำถามนี้กระตุ้นให้นักเรียนคิดและเป็นสื่อในการอภิปราย

กลวิธีที่ 7 การใช้จุดยืนทวนกระแส เป็นการใช้จุดยืนที่ตรงกันข้ามกับจุดยืนของคนส่วนใหญ่ในสังคม เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสพิจารณาจุดยืนอีกแนวหนึ่ง อาจจัดกิจกรรมโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย แล้วจัดโต้เถียงระหว่าง 2 ฝ่ายนั้น

กลวิธีที่ 8 เส้นต่อเนื่องของค่านิยม เป็นการเลือกเรื่องที่กลุ่มนักเรียน หรือผู้คนในสังคมมีความเห็นไม่สอดคล้องกันมากำหนดเป็นเส้นตรง ให้ปลายแต่ละข้างมีจุดยืนที่ตรงกันข้ามกัน แล้วให้นักเรียนระบุจุดยืนต่างๆ ที่ตนทราบมาจากแหล่งต่างๆ ลงบนเส้นต่อเนื่องนั้น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ทราบว่าผู้คนมีจุดยืนต่อเรื่องต่างๆ ได้แตกต่างกัน และจุดยืนแต่ละจุดจะนำไปสู่ผลตามมาอย่างไร เส้นต่อเนื่องนี้จึงนับว่าเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์สำหรับนำมาใช้ควบคู่กับกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง

กลวิธีที่ 9 การบันทึกความคิด เป็นการให้นักเรียนได้บันทึกความคิดเกี่ยวกับเรื่องที่สำคัญต่อตัวนักเรียน และได้ผ่านการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบมาแล้ว โดยใช้ช่วงระยะเวลาในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเลือกบันทึกบางฉบับมาอ่านให้นักเรียนในห้องฟัง โดยไม่บอกชื่อผู้บันทึกเพื่อใช้เป็นประเด็นในการนำอภิปราย

กลวิธีที่ 10 บันทึกปฏิกริยารายสัปดาห์ ครูอาจกำหนดให้นักเรียนทำโดยเสนอคำถามหลายๆ คำถามให้นักเรียนตอบในเรื่องสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวนักเรียนในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วนำบันทึกเหล่านี้มาเป็นเครื่องมือนำไปสู่การอภิปรายเพื่อทำความเข้าใจในค่านิยมของตน

กลวิธีที่ 11 คำถามปลายเปิด อาจกระทำโดยครูเสนอข้อความที่กระตุ้นความคิดของนักเรียนเกี่ยวกับค่านิยม แล้วให้นักเรียนเขียนเรื่องต่อจากของข้อความนั้นจนจบ เมื่อครูรับข้อเขียน

ของนักเรียนกลับมาแล้ว ครูเขียนคำถามสั้นๆ กลับไป 1 คำถาม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด ทบทวนข้อเขียนของตน หรืออาจนำข้อเขียนของนักเรียนมาอ่านให้เพื่อนฟัง โดยไม่ระบุชื่อผู้เขียน แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนตั้งคำถามไปถึงผู้เขียน เพื่อให้ผู้เขียนนำไปคิดทบทวน

กลวิธีที่ 12 การตรวจค่านิยมจากข้อเขียนของนักเรียน อาจเริ่มด้วยการให้นักเรียนเขียน เรียงความในเรื่องที่กำลังเป็นข้อโต้แย้งในสังคม และนำบันทึกต่างๆ จากกลวิธีที่ 9, 10 หรือ 11 มา ตรวจว่า นักเรียนสนับสนุนหรือคัดค้านในประเด็นใด พร้อมกับทำเครื่องหมายบวกกำกับไว้ใน ประเด็นที่สนับสนุน ทำเครื่องหมายลบกำกับไว้ในประเด็นที่คัดค้าน แล้วส่งคืนนักเรียนอธิบาย ความหมายของเครื่องหมายนั้น และให้โอกาสนักเรียนได้แก้ไขประเด็นที่ต้องการ หรือประเด็นที่ยัง ไม่กระจ่าง หรือถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่มีความไม่คงที่ในเชิงสนับสนุนหรือ คัดค้าน

กลวิธีที่ 13 บันทึกประจำวัน ครูอาจกำหนดให้นักเรียนทำบันทึกประจำวันในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ โดยบันทึกเป็นช่วง ช่วงละประมาณครึ่งชั่วโมงว่า นักเรียนทำอะไรบ้างในช่วงเวลาเหล่านั้น โดยครูจะไม่ขอดูบันทึกนี้ แต่จะตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับบันทึกประจำวัน ของตนแล้วเขียนผลการวิเคราะห์ส่งครู เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง

กลวิธีที่ 14 แบบสอบถามอัตชีวประวัติ ให้นักเรียนเขียนชีวประวัติที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับ ชื่อ ที่อยู่ เรื่องเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว งานอดิเรก รายการวิทยุโทรทัศน์ที่ชอบ ฯลฯ แล้วนำ ข้อมูลเหล่านี้มาใช้ประกอบในกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง

กลวิธีที่ 15 การสัมภาษณ์หน้าห้องเรียน ครูอธิบายแก่นักเรียนว่าต้องการสัมภาษณ์ นักเรียนบางคนเพื่อให้เพื่อนๆ ในห้องเรียนได้รับฟัง แล้วขออาสาสมัครมาเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ 1 คน การสัมภาษณ์นั้นจะกระทำตามแนวทางของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง

กลวิธีที่ 16 การสัมภาษณ์การตัดสินใจ ใช้เมื่อนักเรียนมีปัญหาที่ต้องตัดสินใจมาถามครู ซึ่งครูจะใช้การสัมภาษณ์ตามแนวทางของกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง โดยครูจะต้องยอมรับ นักเรียนและปัญหาของนักเรียนโดยไม่มีข้อแม้ ไม่ให้คำแนะนำใดๆ แก่นักเรียน แม้ว่าจะเป็นความ ต้องการของนักเรียนเอง แต่จะใช้คำถามเพื่อให้ความกระจ่างแทนคำแนะนำ และครูควรมอง ปัญหาจากทฤษฎีเรื่องค่านิยมของนักเรียนมากกว่าของครู

กลวิธีที่ 17 การลงคะแนน ครูตั้งคำถามต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม แล้วให้นักเรียนยกมือ ตอบว่าตนมีลักษณะสอดคล้องกับข้อใด บันทึกจำนวนนักเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับข้อต่างๆ แล้วยุติการให้คะแนนด้วยการแสดงความเห็นว่า ผลที่ออกมาเป็นสิ่งที่น่าสนใจ บางครั้งอาจให้ นักเรียนเตรียมประเด็นมาให้เพื่อนลงคะแนน และบางครั้งผลการลงคะแนนอาจนำไปสู่กลวิธีอื่นๆ ได้ เช่น การอภิปรายกลุ่ม

กลวิธีที่ 18 การพูดหน้าชั้น 5 นาที กลวิธีนี้ควรทำเมื่อใช้กระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง มาจนถึงขั้นชอบและมีความยินดีกับทางเลือกแล้ว การพูดหน้าชั้นจะช่วยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ เปิดเผยทางเลือกของตนให้ผู้อื่นทราบ โดยครูควรกำหนดกติกา ห้ามไม่ให้ผู้ใดแสดงความคิดเห็น ขณะที่เพื่อนกำลังพูดอยู่ แต่อาจไปแสดงความคิดเห็นกันเป็นการส่วนตัวได้

กลวิธีที่ 19 การทำรายงานส่งครู รายงานนี้จะแตกต่างจากรายงานอื่นๆ คือ ไม่ได้มุ่งเน้นที่ การค้นคว้าหาข้อเท็จจริง แต่จะมุ่งให้เขียนรายงานที่สะท้อนถึงกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง รายงานนี้อาจนำไปใช้ร่วมกับกลวิธีอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม

กลวิธีที่ 20 โครงการกิจกรรม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสนำค่านิยมของตน ไปสู่การปฏิบัติ โดยให้นักเรียนเลือกทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน แล้วนำไป ประสพการณ์มาแล้วให้เพื่อนฟังหรือทำรายงานส่งครู

การนำกระบวนการค่านิยมนี้ไปใช้นั้น (ธีระพร อุรรวโรณ, 2532 อ้างถึงใน นพดล ภวนะ วิเชียร, 2540) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติไว้ว่า ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ การวัด ประเภทพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม 8 ประเภทก่อนการทดลอง และดำเนินการทดลองใช้ กระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง ทั้ง 2 ขั้นตอนนี้ดำเนินการตามแนวทางที่นำเสนอมาแล้วก่อน หน้านี้ ส่วนขั้นตอนสุดท้าย คือ การประเมินผลการใช้กระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างหลังการ ทดลอง ในขั้นตอนนี้อาจดำเนินการหลังจากที่ได้ทดลองใช้กระบวนการนี้เป็นเวลา 1 ภาค การศึกษา โดยใช้เวลาในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของภาคการศึกษา ทำการวัดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ค่านิยมทั้ง 8 ประเภท ด้วยวิธีเดียวกับขั้นตอนแรก และให้นักเรียนกลุ่มเดียวกัน แล้วนำผลการวัด สำหรับนักเรียนแต่ละคนมาทำกราฟเทียบคะแนนประเภทพฤติกรรมดังกล่าว ที่ได้ก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง ถ้านักเรียนคนใดมีความถี่ประเภทพฤติกรรมด้านต่างๆ ลดลงมาก ก็นับได้ว่าผู้นั้นมีความกระจ่างในค่านิยมเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนคนใดที่ก่อนการทดลองมีความถี่ประเภท พฤติกรรมด้านต่างๆ ต่ำอยู่แล้ว ก็ไม่อาจคาดหวังว่านักเรียนจะได้คะแนนต่ำไปยิ่งกว่านี้อีก นอกจากนี้อาจให้นักเรียนอีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่สอนโดยวิธีสอนแบบปกติ แล้วทำการวัด ประเภทพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มนี้ เช่นเดียวกับกลุ่มที่ทดลองสอนโดยใช้กระบวนการทำค่านิยม ให้กระจ่าง ทำผลการวัดมาทำกราฟเทียบคะแนนเช่นเดียวกัน แล้วนำกราฟไปเปรียบเทียบกับกลุ่ม ทดลอง เพื่อตรวจดูว่า กลุ่มทดลองมีความถี่ประเภทพฤติกรรมลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ ถ้าลดลงมากกว่าอย่างชัดเจน ก็อาจกล่าวได้ว่าผลนั้นเกิดมาจากการใช้กระบวนการทำค่านิยมให้ กระจ่าง ไม่ได้เกิดจากวุฒิภาวะหรือประสบการณ์ของนักเรียน

แนวคิดในกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง ที่ถือว่าความเชื่อเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ เป็นค่านิยมได้ และถือว่าสิ่งที่จะกลายเป็นค่านิยมของบุคคลได้นั้น บุคคลจะต้องเห็นคุณค่าในสิ่ง นั้นด้วย แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของบอล-โรคิชและคณะ (Ball-Rokeach and

others, 1984) ที่ถือว่าค่านิยมเป็นความเชื่อประเภทหนึ่ง แต่ละบุคคลจะมีความเชื่อที่จัดเป็นค่านิยมอยู่หลายประการ จัดเรียงเป็นลำดับตามที่ตนเห็นว่ามีผลสำคัญจากมากไปน้อย ลำดับความสำคัญของค่านิยมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งถือว่าเป็นการปรับเปลี่ยนค่านิยม พร้อมกับได้เสนอแนวทางปรับเปลี่ยนค่านิยมดังกล่าวไว้ ผู้วิจัยเห็นว่าแนวทางนี้สามารถนำมาใช้ประกอบในการสร้างค่านิยมให้นักเรียนได้ ในแง่ที่นำมาควบคู่กับการทำความเข้าใจในค่านิยม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของค่านิยมที่มุ่งสร้างเสริม ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ประกอบในการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมค่านิยมครั้งนี้

แนวคิดนี้ได้นำมาเป็นพื้นฐานความคิดในการดำเนินการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม โดยการพัฒนาและเสริมสร้างควบคู่กันและกัน ความเข้าใจ ความสนใจในปัญหาทั้งของตนเองและผู้อื่น โดย แรธส์ และคณะ (Raths and others, 1966 อ้างถึงใน วัชรวิ สุวรรณ, 2525) ได้ทำการศึกษาค้นคว้ากระบวนการสร้างค่านิยมของมนุษย์และพบว่า จะสร้างค่านิยมของมนุษย์ได้โดยผ่านกระบวนการที่เป็นเกณฑ์มาตรฐานอยู่ 7 ขั้น ซึ่งสิ่งที่บ่งชี้ค่านิยมได้แก่ ความเชื่อทัศนคติ ความคิดเห็น ความสนใจหรือการแสดงออก โดยจัดเป็น 3 ฐาน ดังนี้

ฐาน 1 การเลือก	ประกอบด้วย
	ขั้นที่ 1 สำรวจทางปฏิบัติ
	ขั้นที่ 2 พิจารณาผลที่จะเกิดจากทางปฏิบัติ
	ขั้นที่ 3 ตัดสินเลือกโดยเสรี
ฐาน 2 การนิยมและซาบซึ้ง	ประกอบด้วย
	ขั้นที่ 4 เห็นชอบและเน้นทางบวก
	ขั้นที่ 5 เต็มใจประกาศยืนยันให้เป็นที่รับรู้
ฐาน 3 การปฏิบัติ	ประกอบด้วย
	ขั้นที่ 6 แสดงออกซึ่งค่านิยม
	ขั้นที่ 7 ทำซ้ำๆ ให้เป็นกิจนิสัย

กระบวนการดังกล่าวได้ใช้การพัฒนาเป็นขั้นๆ ในการสร้างลักษณะนิสัย เน้นการแสดงพฤติกรรมมีสาเหตุ มีเป้าประสงค์ พฤติกรรมที่แสดงแต่ละครั้งเป็นทางเลือกปฏิบัติให้บรรลุเป้าประสงค์ ซึ่งทางใดที่จะสามารถสนองเป้าประสงค์ก็จะยึดเป็นค่านิยมและปฏิบัติจนเป็นนิสัย เมื่อใดความต้องการนั้นๆ เป็นที่พอใจเต็มเต็มแล้วบุคคลก็จะขยับความต้องการสูงขึ้น

ข้อที่พึงระลึกในกระบวนการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม มีดังนี้

1. ในกระบวนการปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มควรระลึกถึงสิ่งต่อไปนี้เป็นสำคัญ คือ การเรียนรู้ที่จะค้นหาค่านิยมของตนเอง ผู้นำกลุ่มต้องไม่มองว่าตนเองเป็นผู้รู้ เพื่อสร้างการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งจะเป็นการขัดขวางสัมพันธภาพไม่ให้เกิดความใกล้ชิด นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความรู้สึกลด้อยและไร้

อำนาจในตัวของสมาชิกโดยไม่รู้ตัวและจะเสริมค่านิยมความไม่ซื่อตรงให้เกิดในตัวสมาชิก เพราะบุคคลจะเรียนรู้ค่านิยมจากกันและกัน

2. เปิดเผยและกล้าแสดงความเชื่อของตนอย่างตรงไปตรงมา เปิดเผยถึงค่านิยมและความรู้สึกของตน
3. ไม่คาดหวังให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับตน บุคคลแต่ละคนย่อมมีทัศนคติ ค่านิยมที่แตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มต้องไม่คาดหวังให้บุคคลอื่นคิดหรือเชื่อเหมือนตนเอง เพราะบุคคลแต่ละคนมีความคิดความรู้สึกเป็นของตนเอง
4. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นก่อน ผู้นำกลุ่มจึงแสดงความคิดเห็นที่หลัง สมาชิกมักจะได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของผู้อื่น ซึ่งอาจจะไม่แสดงความคิดของตนที่แท้จริงออกมา ซึ่งจะส่งผลให้เขาไม่มีโอกาสได้รับรู้ความคิดของตนและไม่รู้จักตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เข้มแข็ง ไม่สะท้อใจง่าย สิ่งที่สมาชิกพูด ผู้นำกลุ่มไม่ควรวิตก รังเกียจตำหนิ ซึ่งแสดงถึงความไม่ยอมรับในตัวเขา จะทำให้บุคคลรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงท่าทีของการยอมรับ สมาชิกก็จะให้ความร่วมมือและไว้วางใจมากขึ้น
6. ใช้เพียง 1 วิธีต่อ 1 ครั้ง
7. ใช้อารมณ์ขัน
8. อย่าเร่งรีบหรือเร่งรัด ให้เวลาในการดำเนินการของแต่ละกิจกรรมหรือยุทธวิธีอย่างเต็มที่ ใช้ความยืดหยุ่น
9. เริ่มจากปัญหาที่ตัวผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกรุนแรง ผู้นำกลุ่มไม่แสดงตนเองเป็นนักอوبرม ไม่ตัดสิน รอจนทุกคนเกิดความสนใจกับกิจกรรม จึงใช้ยุทธวิธีหรือกิจกรรมที่มีน้ำหนักมากขึ้น
10. ใช้เฉพาะปัญหาที่แน่ใจว่าสมาชิกในกลุ่มอยู่ในวัยที่พร้อมจะติดตามและพิจารณาได้ ใช้ภาษาและสถานการณ์ที่ง่ายและตรงไปตรงมา แต่ก็ต้องผสมผสานกับปัญหาที่ยากและท้าทาย และเหมาะกับวัยที่สูงกว่า
11. ใช้ยุทธวิธีหรือกิจกรรมเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น ผู้นำกลุ่มอาจจะใช้ประสบการณ์และเสริมเพิ่มเติมวิธีการด้วยตนเองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มบุคคล
12. อย่าใช้ยุทธวิธีหรือกิจกรรมเป็นเครื่องมือปกครองหรือจัดการกับสมาชิก
13. วางแผนและเตรียมก่อนทุกครั้ง ให้การดำเนินการไม่มีอุปสรรคหรือสิ่งที่ขัดขวาง ต้องตรวจสอบเวลาและความเหมาะสม
14. ผู้นำกลุ่มต้องร่วมในยุทธวิธีหรือกิจกรรมด้วย เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อคิดเห็นและจะได้รับประโยชน์เพิ่มเติม

ผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการดำเนิน กลุ่มแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งเสริมและเอื้อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเปิดรับประสบการณ์และยอมรับบุคคลอื่น พร้อมทั้งเอื้อให้บุคคลอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกที่จะดำเนินกิจกรรมนี้กับสมาชิกเพื่อสำรวจความสุขของสมาชิก ผู้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้

### ความสุข (Happiness)

ความสุข (Happiness) หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต, 2551)

นอกจากนั้น ความสุขเป็นความรู้สึกภายในเกิดจากการรับรู้ความเป็นจริงของแต่ละคน ในทางที่ดี มีความคิด การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจ รู้ถึงความสามารถของตนเอง นำไปสู่การยอมรับในตนเองและผู้อื่นในทิศทางที่น่าถึงปรารถนา (Mikulas, 2002)

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต สาเหตุเพราะความสุขนั้น เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการและแสวงหา เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง ทำให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านนี้ เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็นการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่าทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด (Diener, 1984 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) โดยความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. ความสุขเป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือเป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของบุคคลแต่ละคน
2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่ปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วย
3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวม มากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป ความสุข เป็นการประเมินชีวิตของบุคคลโดยองค์รวม ประกอบด้วย การประเมินทั้งด้านความคิด ในส่วนของความพึงพอใจโดยรวม กับการประเมินทางด้านอารมณ์ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้สถานการณ์ของบุคคล



## การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นพดล ภวนะวิเชียร (2540) การศึกษาค่านิยมด้านความรับผิดชอบต่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการสร้างเสริมด้วยกระบวนการที่พัฒนาตามแนวคิดของไอเซ็นและแรทส์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างค่านิยมและสร้างเสริมค่านิยมด้านความรับผิดชอบต่อแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมุ่งให้นักเรียนมีความรู้ มีความรู้สึกที่ดี และมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อ การวิจัยนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกเป็นการศึกษาแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ขั้นตอนที่สองเป็นการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมค่านิยม ขั้นตอนที่สามเป็นการทดลองใช้กระบวนการสร้างเสริมค่านิยม โดยมุ่งไปที่ค่านิยมด้านความรับผิดชอบต่อ กระบวนการสร้างเสริมค่านิยมของนักเรียน ประกอบด้วย 2 กระบวนการย่อยคือ กระบวนการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับค่านิยมของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยการวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงถึงค่านิยม การศึกษาและเก็บข้อมูลปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงค่านิยม การศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับค่านิยมของนักเรียน กระบวนการย่อยอีกส่วนหนึ่งคือ กระบวนการนำข้อมูลไปใช้เพื่อพัฒนาค่านิยมให้นักเรียนประกอบด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับค่านิยม การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมโดยช่วยทำความเข้าใจในค่านิยม และการส่งเสริมพฤติกรรมที่แสดงถึงค่านิยม ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการสร้างเสริมค่านิยมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้สร้างเสริมค่านิยมเป้าหมายแก่นักเรียนได้ โดยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการที่พัฒนาขึ้น มีพัฒนาการในค่านิยมด้านความรับผิดชอบต่อมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าว ทั้งในด้านความรู้ ความรู้สึกที่ดี และพฤติกรรมที่แสดงถึงค่านิยมนั้น

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ
3. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น
4. เพื่อให้นักเรียนเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาค่านิยมที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง คือ กระบวนการที่ช่วยให้เกิดการพิจารณาค่านิยมของตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้น มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนค้นพบด้วยตนเองว่า หลักการประพฤติปฏิบัติของตนเองต่อสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไร และหลักการที่ดีที่ถูกที่ควรตามธรรมชาติของตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งใช้กระบวนการให้สมาชิกมองตนเองและสำรวจพิจารณาถึงค่านิยมของตนเอง ช่วยให้เห็นตัวเองและผู้อื่นในทางดี มองเห็นคุณค่าและความดีงามที่ดีในตัวเองและผู้อื่น รู้จักรักตัวเอง ภูมิใจในศักดิ์ศรีและผลการกระทำของตนเองและของผู้อื่น รู้จักใช้ค่านิยมเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจและดำรงชีวิตให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำชีวิตให้มีความหมายเต็มที่และมีค่าสูงตามที่ปรารถนาได้ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง กิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาโดย วัชรวิฑูรธรรม

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา คือ กลุ่มที่มีโครงสร้าง มีวัตถุประสงค์เฉพาะ เป็นการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา การดำเนินกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วย การอภิปราย ผสมผสานกับข้อมูลความรู้ที่ให้โดยผ่านกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะของสมาชิก โดยเป้าหมายของกลุ่มเป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตนและวิธีการในการเผชิญปัญหา ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีความรู้ในเนื้อหาหรือขอบเขตประเด็นที่ตนจะปฏิบัติ

ความสุข หมายถึง การประเมินชีวิตของบุคคลโดยองค์รวม ประกอบด้วย การประเมินทั้งด้านความคิด ในส่วนของความพึงพอใจโดยรวม กับการประเมินทางด้านอารมณ์ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เปลี่ยนแปลงได้ตามการรับรู้สถานการณ์ของบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ ความสุข หมายถึง ค่าคะแนนจากมาตรวัดความสุข

## ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างค่านิยม โดยยึดกิจกรรมการเสริมสร้างค่านิยมของ วัชรวิฑูรธรรม (2525) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ แผนกหญิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างที่ดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยา

ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนของความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยอแซฟ อุบลรัตน์ แผนกหญิง ที่วัดได้จากมาตรวัดความสุข

## สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

## รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Study) โดยมีรูปแบบเป็นการวิจัยแบบกลุ่มควบคุมไม่ได้สุ่ม (Non - randomized pretest - posttest control group design) คือ มีการจัดกระทำกับกลุ่มตัวอย่างแต่ควบคุมได้ไม่เต็มที่ เพราะในการวิจัยไม่ได้มีการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแต่เลือกกลุ่มตัวอย่างจากความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักการทางจิตวิทยา และเป็นการวิจัยที่กระทำกับกลุ่มตัวอย่างในสภาพแวดล้อมจริงตามธรรมชาติ แต่มีการจัดกระทำ และติดตามศึกษาผลจากการจัดกระทำนั้น ๆ มีการทดสอบก่อนหลังการทดลอง แต่ไม่สามารถควบคุมปฏิกริยาร่วมระหว่างการทดสอบกับการจัดกระทำที่ให้ในกลุ่มควบคุมได้

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยา (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยา (กลุ่มควบคุม) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Non - randomized pretest - posttest control group design)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม แผนกหญิง ปีการศึกษา 2551 ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ซึ่งใช้รูปแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการทำค่านิยมให้กระจ่าง โดยยึดกิจกรรมการเสริมสร้างค่านิยมของ วชิร ฐวธรรม (2525)
2. มาตรวัดความสุข (Happiness measures) ของ Fordyce (1987) ดัดแปลงโดย สาริณี วิเศษสร (2540) มาตรวัดความสุขแบ่งออกเป็นข้อคำถามหลัก 2 ข้อ โดยแบ่งออกเป็นข้อที่หนึ่ง คือ การให้เลือกตอบความสุขที่แบ่งออกเป็น 11 ช่วง และข้อที่ 2 จะให้ผู้ตอบมาตราบนุว่าตนมีเปอร์เซ็นต์ของเวลาที่รู้สึกมีความสุข เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่รู้สึกไม่มีความสุข และเปอร์เซ็นต์ของเวลาที่รู้สึกกลางๆ เพียงใด โดยจะคำนวณคะแนนจากมาตร คือ

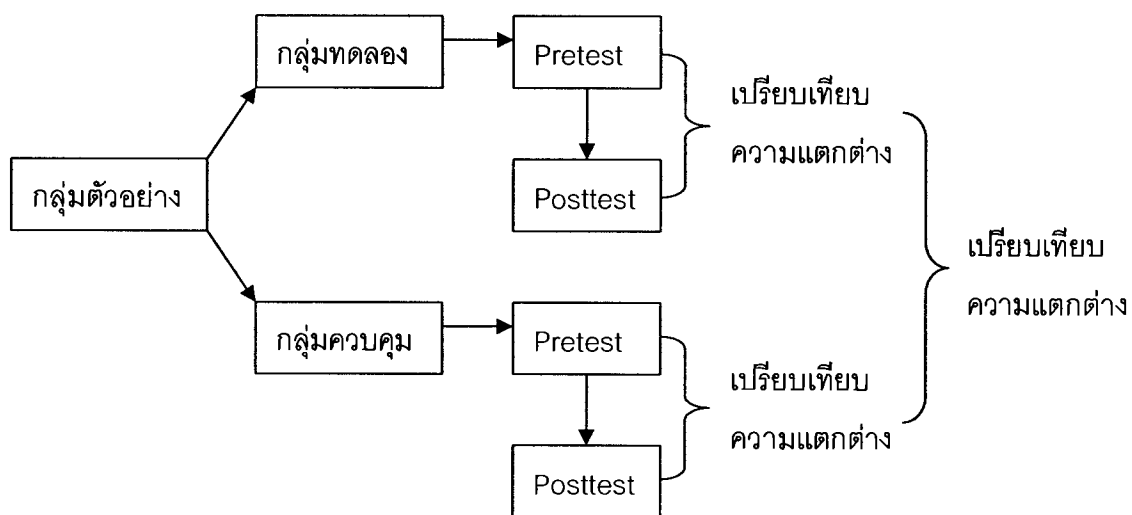
$$((\text{ตัวเลือกในข้อที่ } 1 \times 10) + \text{เปอร์เซ็นต์ของความสุข}) / 2$$

ตัวอย่างเช่น ผู้ตอบ ตอบข้อ 1 ที่ระดับ 7 และระบุว่าตนมีความสุขประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ สามารถคำนวณได้ ดังนี้  $((7 \times 10) + 60) / 2 = 75$  คะแนน Combination 75 หมายถึง บุคคลผู้นั้นมีความสุขในระดับปานกลางค่อนข้างสูง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยาถึงรองผู้อำนวยการโรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ แผนกหญิง เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมตัวและเตรียมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีการฝึกปฏิบัติก่อนการปฏิบัติจริง
2. ติดต่อขอหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะจิตวิทยาเพื่อขอเก็บข้อมูลและดำเนินกิจกรรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์
3. ขอกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จัดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม
4. ทดสอบก่อนทดลอง (Pretest) แก่ทั้ง 2 กลุ่ม
5. ดำเนินการกับกลุ่มทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง อย่างต่อเนื่องทุกๆ สัปดาห์ เป็นเวลา 3 สัปดาห์
6. ทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม
7. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของความสุขจากมาตรวัดความสุขทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง (Pretest-Posttest) ของทั้ง 2 กลุ่ม



แผนผังแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง โดยใช้กิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยมของ วชิร ธรรม (2525) ปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นรายสัปดาห์ ดังนี้

### ตารางที่ 1 แสดงการปฏิบัติงานโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

วันที่ดำเนินการ	ครั้งที่	กิจกรรม	จำนวนชั่วโมง	จำนวนสมาชิก
20 มกราคม 2552	ทดลอง	ฉันคือใคร	1.30	15
29 มกราคม 2552	1	ฉันคือใคร	1.30	9
29 มกราคม 2552	2	ความสำคัญลำดับแรก	1.30	9
5 กุมภาพันธ์ 2552	3	ไล่ประจำตัว	1.45	9
5 กุมภาพันธ์ 2552	4	ระดมความคิด	1.20	9
12 กุมภาพันธ์ 2552	5	เส้นชีวิต	2.30	9
12 กุมภาพันธ์ 2552	6	เอ๊ะ! เราหรือนี่	0.45	9
รวม	7 ครั้ง	รวม	10.50 ชั่วโมง	

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ เอส พี เอส เอส พี ซี พลัส (SPSS/PC<sup>+</sup>) สถิติที่ใช้ทดสอบดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยทดสอบค่าที (t- test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังจากการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t- test)

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

**ตารางที่ 2** มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของมาตรวัดความสุขของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง จำแนกตามช่วงเวลาในการร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

ช่วงเวลา	N	Mean	Std. Deviation
ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	9	48.889	12.9368
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	9	70.556	13.7941
รวม	18	59.722	17.1045

จากตารางแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ปรากฏว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของความสุขเพิ่มขึ้น

**ตารางที่ 3** มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง จำแนกตามช่วงเวลาในการร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

ช่วงเวลา	N	Mean	Std. Deviation
ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	9	51.389	16.6823
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	9	49.444	13.2156
รวม	18	50.417	14.6340

จากตารางแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของกลุ่มที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ปรากฏว่า ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม กลุ่มที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง มีคะแนนเฉลี่ยของความสุขไม่เพิ่มขึ้น

**ตารางที่ 4** ผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างและไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

กลุ่ม	ช่วงเวลา	Mean	Std. Deviation	Dependent t-test	Sig.
กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	ก่อน	48.889	12.9368	-14.726	.003
	หลัง	70.556	13.7941		
กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	ก่อน	51.389	16.6823	-14.139	.788
	หลัง	49.444	13.2156		

df = 17

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01



**ตารางที่ 5** ผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของช่วงเวลาทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างของทั้งสองกลุ่ม

กลุ่ม	เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง	Independent t-test	Sig.
ช่วงเวลา	<b>ก่อน</b>	<b>ก่อน</b>	-.355	.727
Mean	48.889	51.389		
Std. Deviation	12.9368	16.6823		
ช่วงเวลา	<b>หลัง</b>	<b>หลัง</b>	3.315	.004
Mean	70.556	49.444		
Std. Deviation	13.7941	13.2156		

df = 16

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง

จากผลการทดสอบข้อมูล ปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 4 ปรากฏว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานของที่ 1 คือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองจากตารางที่ 5 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุขของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 4 ปรากฏว่า ภายหลังจากเสร็จสิ้นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากมาตรวัดความสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยสามารถแสดงให้เห็นว่า ผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง มีผลต่อระดับของความสุขจริง โดยนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

## 1. ผู้ดำเนินกิจกรรม

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ตัวผู้ดำเนินกิจกรรมนั้นมีส่วนสำคัญในการเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้คนได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและเกิดการพัฒนาตนเองต่อไป โดยผ่านกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งคุณสมบัติสำคัญที่ควรมีในตัวของผู้ดำเนินกิจกรรม มีดังนี้

ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) คือ ความสามารถของผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะมองโลกในลักษณะเดียวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การยอมรับและการมองบวก (Acceptance and positive regard) การยอมรับ คือ การที่ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะที่ตนรู้สึกสะดวกใจ สบายใจ หรือไม่รู้สึกลังเล ยุ่งยากใจเมื่ออยู่กับสมาชิก ส่วนการมองบวก คือ การมองด้านดีในงานในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและในพฤติกรรมของสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข

ความอบอุ่น (Warmth) เป็นคุณภาพทางอารมณ์ของผู้ดำเนินกิจกรรม คือ เป็นมิตร ใส่ใจ ทุกข์สุข ใส่ใจผู้อื่นอย่างจริงใจ

ความเป็นตนตัวจริงตามธรรมชาติ (Genuineness) คือ การเป็นตัวของตัวเองโดยปราศจากการเติมแต่ง ความสอดคล้องกันระหว่างคำพูด การกระทำและความรู้สึก

นอกจากคุณสมบัติของผู้ดำเนินกิจกรรมแล้ว สิ่งที่มีความสำคัญประการต่อมา คือ ทักษะในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบไปด้วย การสื่อความหมายที่แสดงการยอมรับ เอาใจใส่ สนใจ ให้เกียรติ จริงใจ โดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เช่น การประสานสายตา การแสดงสีหน้า การวางตำแหน่งของร่างกาย รวมทั้งการใช้ความเงียบเพื่อเอื้อให้เกิดความคิด

สุดท้ายต้องมีการฝึกฝนเพิ่มเติมก่อนการนำกิจกรรมไปใช้จริง ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องมีความรู้และความเข้าใจหรือใฝ่รู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษา ประกอบกับความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

## 2. กิจกรรมที่นำไปใช้เป็นกิจกรรมที่ วัชร ฐธธรรม พัฒนาขึ้นจากหลักทางจิตวิทยาและประสบการณ์ในการทำงาน ไปใช้ในการพัฒนาเยาวชน มีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยมาอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นกิจกรรมที่ดีและเหมาะสม ในการเอื้อให้ผู้ตอบได้รู้จักตนเองลึกซึ้งขึ้น รู้หลักการประพฤติปฏิบัติของตนต่อสิ่งต่างๆ นั้นเป็นอย่างไรและหลักการที่ดีที่ถูกต้องที่ควรตามทฤษฎีของตนเองเป็นอย่างไร โดยกระบวนการจากกิจกรรมนั้นเอื้อให้นักเรียนได้สำรวจทางปฏิบัติของตนเอง ได้พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นจากทางปฏิบัติและตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติด้วยตนเองอย่างอิสระ ชอบและยินดีกับสิ่งที่ตนเลือก แสดงออกและเปิดเผยให้บุคคลอื่นได้ทราบ และมีการปฏิบัติซ้ำติดต่อกัน ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นรายสัปดาห์รวม 4 สัปดาห์

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง

#### วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม แผนกหญิง ปีการศึกษา 2551 ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 18 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ใช้รูปแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการทำค่านิยมให้กระจ่าง โดยยึดกิจกรรมการเสริมสร้างค่านิยมของ วัชรวิ ธุธรรม (2525)
2. มาตรวัดความสุข (Happiness measures) ของ Fordyce (1987) ดัดแปลงโดย สาริณี วิเศษศรี (2540)

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยาถึงรองผู้อำนวยการโรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์ แผนกหญิง เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมตัวและเตรียมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีการฝึกปฏิบัติก่อนการปฏิบัติจริง
2. ติดต่อขอหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะจิตวิทยาเพื่อขอเก็บข้อมูลและดำเนินกิจกรรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์
3. ขอกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จัดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม
4. ทดสอบก่อนทดลอง (Pretest) แก่ทั้ง 2 กลุ่ม
5. ดำเนินการกับกลุ่มทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง อย่างต่อเนื่องทุกๆ สัปดาห์ เป็นเวลา 3 สัปดาห์
6. ทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม
7. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของความสุขจากมาตรวัดความสุขทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง (Pretest-Posttest) ของทั้ง 2 กลุ่ม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขก่อนการเข้าร่วมกลุ่มกับหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการทดสอบค่าที (t-test)

#### ผลการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่าง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจะมีระดับของความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างจะมีระดับของความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรมีการฝึกอบรมให้ดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมค่านิยมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนต่อไป
2. ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างเสริมค่านิยมให้แพร่หลายมากขึ้นในหมู่เยาวชนกลุ่มอื่นๆ ด้วย รวมทั้งกลุ่มเสี่ยง เช่น ตติยาเสพติด อัมธพาล เพศสัมพันธ์ ครอบครัวยุติธรรม เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ เช่น ด้านพัฒนาการทางอาชีพของเยาวชน ด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อศึกษาว่าตัวแปรดังกล่าวมีผลต่อกันอย่างไร
2. ควรมีการศึกษาระยะยาวและมีการติดตามผล (Follow up) ว่าความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่นานหรือไม่

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถาน สงเคราะห์. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2533). พฤติกรรมจริยธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน: ศึกษาตามแนวทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นพดล ภาวนะวิเชียร. (2540). การศึกษาค่านิยมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการสร้างเสริมด้วยกระบวนการที่พัฒนาตามแนวคิดของไอเซ็นและแรทส์. ปรินญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณพร มรรคทรัพย์. (2547). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ อุวรรณ. (2525). ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม. กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์.
- สารินี วิเศษศร. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). คัดมาเมื่อ 14 กันยายน 2551 จาก <http://www.dmh.go.th/news>

## รายการอ้างอิง

### ภาษาอังกฤษ

- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). USA: Thompson Higher Education.
- Kinnier, R. T. (1995). A reconceptualization of values clarification: Values conflict resolution [Electronic version]. *Journal of Counseling & Development*, 74, 18-24.
- Mikulas, W. L. (2002). *The integrative helper: Convergence of eastern and western traditions*. Pacific Grove, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.



## ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

#### การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

##### ครั้งที่ 1 “ฉันคือใคร”

###### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

##### ครั้งที่ 2 “ความสำคัญลำดับแรก”

###### จุดประสงค์

1. เพื่อฝึกการพิจารณาทางเลือกที่สามารถสนองความต้องการของตนเองมากที่สุด
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ง่ายและรวดเร็วมากขึ้น
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

##### ครั้งที่ 3 “โล่ประจำตัว”

###### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้น
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้จักคุณค่าในตนเอง

### ครั้งที่ 4 “ระดมความคิด”

#### จุดประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างมีอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีความกล้าแสดงออกและรู้จักกันมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกรับฟังผู้อื่น
4. เพื่อให้เกิดมุมมองความคิดที่หลากหลายและมองโลกในมุมที่กว้างขึ้น

### ครั้งที่ 5 “เส้นชีวิต”

#### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นภาพชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้คุณค่าของชีวิต
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้วางแผนชีวิตในอนาคต

### ครั้งที่ 6 “เอ๊ะ! เราหรือนี”

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากประสบการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้แนวคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง

## ภาคผนวก ข

### มาตรฐานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ประกอบงานวิจัย เรื่องการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยนิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้ใช้เวลาในการตอบประมาณ 10 นาที กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ และตอบให้ตรงตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้ถูกเก็บเป็นความลับและนำมาใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณอย่างยิ่งที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามนี้ ข้อมูลจากท่านสำคัญต่องานวิจัยนี้เป็นอย่างมาก

#### แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เมื่อพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดแล้ว โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_

เลขที่ \_\_\_\_\_

ห้อง \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ \_\_\_\_\_

## มาตรวัดความสุข

1. กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่านเพียงข้อเดียว

โดยทั่วๆ ไปแล้ว ท่านรู้สึกที่ท่านมีความสุข หรือ ไม่มีความสุขอย่างไร

- ( ) 10. มีความสุขอย่างยิ่ง (รู้สึกดีใจมาก เต็มไปด้วยความสนุกสนาน วิเศษมาก)
- ( ) 9. มีความสุขมาก (รู้สึกดีจริงๆ ร่าเริง)
- ( ) 8. มีความสุขค่อนข้างมาก (มีกำลังใจดี รู้สึกดี)
- ( ) 7. มีความสุขปานกลาง (รู้สึกค่อนข้างดีและค่อนข้างจะสนุกสนาน)
- ( ) 6. มีความสุขเล็กน้อย (รู้สึกดีว่าการมีความสุขกลางๆ เล็กน้อย)
- ( ) 5. กลางๆ (ไม่รู้สึกมีความสุขหรือไม่มีความสุข)
- ( ) 4. ไม่มีความสุขเล็กน้อย (รู้สึกแยกว่าการมีความสุขกลางๆ เล็กน้อย)
- ( ) 3. ไม่มีความสุขปานกลาง (รู้สึกค่อนข้างแย่)
- ( ) 2. ไม่มีความสุขค่อนข้างมาก (ค่อนข้างเศร้า ใจลดน้อยลง)
- ( ) 1. ไม่มีความสุขมาก (เศร้าใจ ขาดกำลังใจ)
- ( ) 0. ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง (เศร้าใจมาก รู้สึกแย่มากๆ)

2. โปรดอย่าใช้อารมณ์ในขณะนี้ของท่านมาเป็นพื้นฐานในการตอบ โดยเฉลี่ยแล้ว ท่านรู้สึกมีความสุขกี่เปอร์เซ็นต์ของเวลา ท่านรู้สึกไม่มีความสุขกี่เปอร์เซ็นต์ของเวลา และท่านรู้สึกกลางๆ กี่เปอร์เซ็นต์ของเวลา โปรดตอบลงในช่องว่างข้างล่างนี้

กรุณาอย่าลืมว่าความรู้สึกทั้ง 3 อย่างจะต้องรวมกันได้เท่ากับ 100%

โดยเฉลี่ยแล้วท่าน

รู้สึกมีความสุข	_____ %
รู้สึกไม่มีความสุข	_____ %
รู้สึกกลางๆ	_____ %
รวม	_____ 100 _____ %

## ประวัติผู้เขียน

นางสาว สารญา ธัญญเจริญ เกิดวันที่ 29 มกราคม 2529 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี สำเร็จ  
การศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 สายคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ  
นครศรีธรรมราช เมื่อปีการศึกษา 2547 เข้าศึกษาต่อคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2548