

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

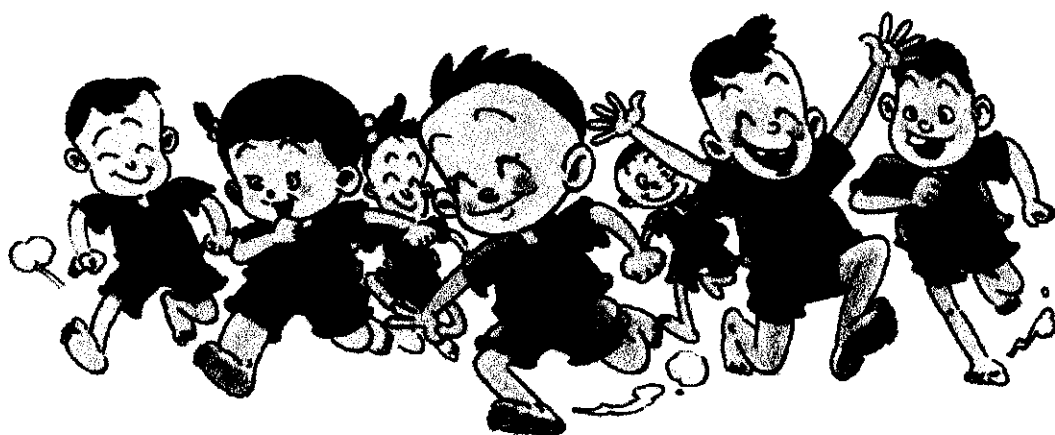
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. นางแก้วตา คณะวรรณ รองศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชา
จิตวิทยาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
(โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน)
2. นายแพทย์ยุคล กาญจนรักษ์ นายแพทย์ 7 ผู้ชำนาญเฉพาะทาง
ด้านอายุรกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี
(โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน)

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน



จัดทำโดย

นางสาวอรรพพร สนิทภักดิ์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว

สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

หัวเรื่อง	เรื่อง	กิจกรรม
1. ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. คีใจที่รู้จัก
2. การเห็นคุณค่าแห่งตนด้านทั่วไป	2. การมองโลกในแง่ดี 3. ความคิดสร้างสรรค์ 4. ความพึงพอใจในชีวิต	2. ทุกคนมีค่า 3. ร่วมมือกันทำ 4. เทคนิคทีวี 2 จอ
3. การเห็นคุณค่าแห่งตนด้านสังคมและเพื่อน	5. ผลของการยอมรับจากผู้อื่น 6. เป็นที่ยอมรับจากคนอื่นในสังคม	5. บั๊ชมพูผู้มีน้ำใจ 6. การยอมรับ
4. การเห็นคุณค่าแห่งตนด้านครอบครัว	7. การยอมรับของผู้ปกครอง 8. บรรยากาศครอบครัว	7. เป็นที่รัก 8. บรรยากาศในครอบครัว
5. การเห็นคุณค่าแห่งตนด้านโรงเรียน (ด้านการเรียนรู้)	9. การประสบความสำเร็จและพึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต	9. ธงชัย
6. ปังฉิมนิเทศ	10. ปังฉิมนิเทศ	10. สัญญาใจ

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง คีอที่รู้จักกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนและให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกที่แท้จริงรวมถึงปัญหาที่คับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกรับทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมถึงระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการทำกิจกรรมตลอดทั้งโปรแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการเห็นคุณค่าแห่งตน

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจที่ถูกต้องออกเป็น 2 ชั้น จำนวน 3 ชุด
2. ตัวอักษรและสระของคำว่า “ คีอที่รู้จัก ”
3. ชองจดหมาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมทั้งกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิกพร้อมทั้งแนะนำตัว
2. ผู้วิจัยแจกซองจดหมายให้สมาชิกคนละซอง 1 ซอง (ในซองจดหมายประกอบด้วยกระดาษที่ตัดเป็นรูปทรงต่างๆ 1 ชิ้น พยัญชนะหรือสระ 2 ชิ้น)
3. ให้สมาชิกรวบรวมกระดาษรูปทรงต่างๆที่อยู่ในซองจดหมายไปหาเพื่อนสมาชิกที่มีรูปทรงที่สามารถต่อกันแล้วเป็นรูปภาพที่มีความหมาย (รูปหัวใจ) ถ้าพบแล้วให้สัมภาษณ์ตามใบงาน
4. เมื่อสมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนเสร็จแล้วให้สมาชิกออกมารายงานให้เพื่อนทราบทุกคน

5. ให้สมาชิกนำตัวอักษรมาต่อกันเป็นประโยคที่มีความหมายจนได้คำว่า “ คีใจที่รู้จัก ”
และให้สมาชิกนำประโยคที่ได้คิดไว้ที่ห้องกิจกรรม

6. สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปว่า

1. คนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน
2. คนต่างกันได้ในเรื่อง ความคิด ความชอบ ความสามารถ
3. ทุกคนมีความสามารถ

7. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน บทบาท
หน้าที่ของสมาชิก ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการทำกิจกรรม

8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและเอาใจใส่ใจในการเข้ากิจกรรม
ของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า มีความเอื้ออำนวยต่อการ
สร้างสัมพันธภาพที่ดี ความไว้วางใจ ความอบอุ่นและความคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้นำกลุ่มและ
สมาชิกกลุ่มมากน้อยเพียงใด

2. ตรวจสอบใบงาน

แบบสัมภาษณ์

หัวใจเดียวกัน

คำชี้แจง สัมภาษณ์คู่ของท่านแล้วเขียนคำตอบสั้นๆลงในช่องว่าง เพื่อท่านจะได้สามารถนำข้อมูลที่สัมภาษณ์มาแนะนำคู่ของท่านให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก

♥ ชื่อนามสกุล..... ชื่อเล่น

♥ อาหารที่ชอบ

♥ คนที่ท่านรักมากที่สุด

♥ เพื่อนที่ท่านรัก

♥ ท่านชอบฟังเพลงอะไรมากที่สุด

♥ อาชีพที่ใฝ่ฝัน

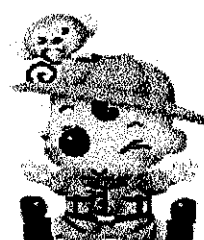


♥ อยากทำอะไรมากที่สุด

1. พรุ่งนี้

2. อาทิตย์หน้า

3. เดือนหน้า



โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 2

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง ทุกคนมีคุณค่า

แนวคิด

การเห็นคุณค่า ความเก่ง ความดี ความสามารถค้นพบและยอมรับจุดบกพร่องของตนเอง และผู้อื่น ย่อมทำให้ทุกคนมีความสุขและมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็นศักดิ์ศรี และคุณค่าของกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับในศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิจิตเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นได้
5. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 40 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. ชองจดหมาย 6 ชอง
2. นกหวีด
3. ใบงานข้อดี – ข้อบกพร่อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวันของสมาชิกว่า มีกิจกรรมใดบ้างที่สมาชิกปฏิบัติแล้วรู้สึกภูมิใจ ปลาบปลื้มใจ จนอยากจะเล่าให้เพื่อนฟัง (ให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนฟังเป็นตัวอย่าง ประมาณ 2 คน)

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกรับเป็นวงกลม
 2. ผู้วิจัยแจกซองจดหมายซึ่งข้างในเป็นใบงาน เรื่อง ข้อดี – ข้อบกพร่อง
 3. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกฟังดังนี้
 1. ให้สมาชิกเขียนชื่อของท่านหน้าซองจดหมาย
 2. ให้สมาชิกเขียนข้อดี – ข้อบกพร่อง ของตัวท่านเอง
 3. ให้สมาชิกอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ในซองจดหมายให้เพื่อนฟัง
 4. ให้สมาชิกตัดกระดาษออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือข้อดี ส่วนที่ 2 คือข้อบกพร่อง
- นำส่วนที่ 1 ใส่ลงในซองจดหมาย
5. ให้สมาชิกเลือกข้อบกพร่องมา 1 ข้อ ในจำนวนทั้งหมด
 6. ให้สมาชิกเขียนข้อบกพร่องที่เลือกมา 1 ข้อไว้ด้านหลัง พร้อมทั้งวิธีการปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องที่เลือกมา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

1. เมื่อเขียนถึงความคิดของตนเอง ทำให้รู้สึกอย่างไร
2. เมื่อฟังถึงความคิดของคนอื่น ทำให้รู้สึกอย่างไร
3. เมื่อเขียนถึงข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้รู้สึกอย่างไร
4. เมื่อฟังถึงข้อบกพร่องของคนอื่น ทำให้รู้สึกอย่างไร

จากกิจกรรมจะเห็นได้ว่าคนเรามีทั้งด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี ความดีที่มีอยู่ควรที่จะเก็บรักษาไว้ ส่วนที่บกพร่องไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เลวร้ายหรืออยากที่จะแก้ไข ข้อบกพร่องที่เกิดจากมนุษย์สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะแก้ไข เมื่อแก้ไขได้แล้วเราจะเกิดความภาคภูมิใจ และสามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้ที่เกิดขึ้นได้ ถ้าสามารถแก้ไขข้อบกพร่องที่ละข้อจนครบทุกข้อ จะทำให้ท่านเกิดความเชื่อมั่นและกำลังใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
แต่ละคนตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการปฏิบัติและการสรุป
ของสมาชิก
2. ตรวจสอบทดสอบและใบงาน

ใบงานข้อดี – ข้อบกพร่อง

ข้อดี	ข้อบกพร่อง



โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 3

เรื่อง ร่วมมือกันทำ

แนวคิด

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง วิธีการคิดหรือกระบวนการทำงานของสมองอย่างเป็นขั้นตอน และสามารถคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการมีความคิดสร้างสรรค์และการกล้าแสดงออกไปใช้

ในทางที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ขวดน้ำอัดลมขนาด 2 ลิตร จำนวน 2 ขวด
2. กาว
3. ริบบิ้นรูปหัวใจ 1 เมตร
4. ถูกไม้ กว้าง 1 นิ้ว 2 เมตร สีชมพู

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกเรื่อง ความคิดสร้างสรรค์ ว่าสมาชิกเคยทราบเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์หรือไม่ และเคยรู้จักผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์

สิ่งต่างๆหรือไม่

3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่าเคยมีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆหรือไม่

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 3 คนและให้สมาชิกเลือกหัวหน้ากลุ่ม

2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุดซึ่งประกอบด้วย ขวดน้ำอัดลม กาว ธิบิ้นรูปหัวใจ ลูกไม้สีชมพู

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกรนำขวดโค้กมาแกะท้ายขวดสีคำออก แล้ววัดจากปากขวดลงมา 17 เซนติเมตร แล้วตัดออก

4. ให้สมาชิกรนำอุปกรณ์ที่ให้ไว้มาตกแต่งที่ขวดให้ดูสวยงามตามที่สมาชิกต้องการ
ใช้เวลา 20 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

1. เมื่อทำงานสำเร็จแล้วท่านรู้สึกอย่างไร
2. ท่านคิดว่าจะให้ใคร

ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์

ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์มีดังนี้

1. มีความสามารถในการคิดพลิกแพลงแก้ปัญหาต่างๆให้ลุล่วงด้วยดี
2. ไม่ชอบทำตามอย่างผู้อื่น โดยไม่มีเหตุผล
3. มีจิตใจจดจ่อและผูกพันกับงานและมีความอดทนอย่างทรหด
4. เป็นผู้ไม่ยอมเลิกล้มอะไรง่ายๆหรือนักสู้ที่ดี
5. มีความคิดคำนึงหรือมีจินตนาการสูง
6. มีลักษณะความเป็นผู้นำ
7. มีลักษณะขี้เล่น รื่นเริง
8. ชอบรับประสบการณ์ใหม่ๆ
9. นับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
10. มีความคิดอิสระ และยืดหยุ่น
11. ยอมรับและสนใจสิ่งแปลกๆ
12. มีความซบซึ้งในการรับรู้

13. กล่าวหาญ กล่าวเพิ่ญความจริง
14. ไม่ค่อยเคร่งครัดระเบียบแผน
15. ไม่ยึดมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินไป ชอบทำงานเพื่อความสุขและความพอใจของตนเอง
16. มีอารมณ์ขัน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 4

เรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต

กิจกรรมที่ 4

เรื่อง เทคนิคที่ 2 หน้าจอ

แนวคิด

การคิดถึงสิ่งดีงาม และความประทับใจที่เกิดขึ้นกับชีวิตในอดีตและในอนาคตจะทำให้ตนเองมีความสุขมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตนเองเกิดความสุขใจมองตนเองและโลกในทางบวก
2. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขในชีวิตไม่คิดท้อแท้ในชีวิต

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี

ต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกล้มตามสบาย หลังตรง มีอวัยวะที่หน้าตักตามท่าที่ถนัดแล้วค่อยๆหลับตาลงเบาๆ เหมือนนอนหลับ ไม่เครียดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใดๆ หายใจยาวช้าๆ และลึกอย่างนุ่มนวล

2. จากนั้นให้เพ่งมองออกไปด้านหน้าของท่านว่ามีจอทีวีวางอยู่จอหนึ่ง (หลับตาลงตลอดเวลา) พร้อมทั้งจินตนาการย้อนไปถึงชีวิตในวัยเด็ก ในอดีตทั้งงดงามมีความสุข เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านประทับใจ โดยภาพนั้นปรากฏอยู่บนจอทีวีนั้น ใช้ประมาณ 5 นาที

3. หลังจากครบ 5 นาทีแล้ว ยังคงให้สมาชิกหลับตาอยู่ แล้วให้สมาชิกจินตนาการใหม่อีกครั้งโดยให้คิดว่าทีวีหน้าจอใหม่ (หน้าจอที่ 2) เป็นภาพสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราใฝ่ฝันที่จะกระทำให้ตนเองมีความสุขหรือผู้อื่นมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคค

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ให้สมาชิกลืมตาและให้เล่าความรู้สึกของคนที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยสรุปว่า

การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้มีความสุข ซึ่งเกิดมาจากความสงบ และความรู้สึกในสิ่งที่ดีงาม งามทั้งเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์แวดล้อม และหากเป็นเช่นนี้ตลอดเวลา ก็จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตตลอดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่สมาชิกบอกเล่าหลังจากทำกิจกรรม

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 5

เรื่อง ผลของการยอมรับจากผู้อื่น

กิจกรรมที่ 5

เรื่อง บัวชมพูผู้มึนน้ำใจ

แนวคิด

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำประโยชน์เพื่อสังคมต้องมีความเสียสละและมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย โดยไม่ย่อท้อกับอุปสรรค ทำให้เกิดการยอมรับของสังคม มีผลทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกตัวอย่างของการทำประโยชน์เพื่อสังคมได้
2. เพื่อให้สมาชิกทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับการยอมรับของสังคม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง “บัวชมพูผู้มึนน้ำใจ”
2. ใบงานประกอบเรื่อง “บัวชมพูผู้มึนน้ำใจ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกว่า การที่เราทำความดีจะทำให้คนที่พบเห็นยกย่องสรรเสริญ

เรา ถ้าความดีนั้นไม่มีใครเห็นก็ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เมื่อเราทำความดีหรือสามารถปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นก็จะทำให้คนที่อยู่ใกล้ชิดเช่น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองมีความภูมิใจ ตลอดจนเมื่อทำให้คนรอบข้างยังยกย่องและแสดงความยินดีด้วย

3. ผู้วิจัยถามเกี่ยวกับเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านรู้สึกพอใจที่เป็นที่รักหรือมีความ

สำคัญต่อคนรอบข้าง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านนิทานเรื่อง “บัวชมพูผู้มีน้ำใจ” แล้วเขียนข้อความที่ได้ลงในใบงาน “บัวชมพูผู้มีน้ำใจ”

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทานนั้น ลงในใบงาน

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทานนั้น ลงในใบงาน

4. ผู้วิจัยยกตัวอย่างให้สมาชิกฟัง เช่น กรณีของลุงขยันที่จังหวัดนครราชสีมาว่า

ลงหนังสือพิมพ์ว่าลุงบุญธรรมขยันกวาดลานบริเวณอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี ด้วยความมีน้ำใจไม่หวังสิ่งตอบแทน แต่กลับมีสิ่งที่เป็นปาฏิหาริย์เกิดขึ้นคือปรากฏว่าลุงขยันที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งกลับหายป่วยและถูกถอดเครื่องร้าววันที่ 4 นี่ก็คือผลแห่งการทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ผลแห่งกรรมดีที่สนองตอบให้พบกลับความสุขสบายได้ และผู้คนรอบข้างที่รู้จักลุงขยันต่างก็ดีใจด้วย พร้อมทั้งยกย่องลุงขยันกันทั่วหน้า สมาชิกเคยพบเหตุการณ์ในลักษณะนี้หรือไม่ ให้สมาชิกที่เคยพบเล่าให้เพื่อนฯ ฟัง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

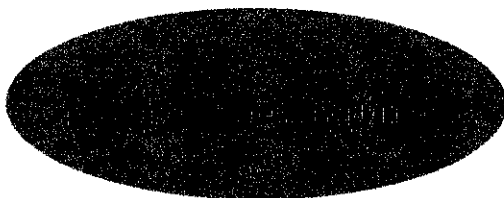
ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้บันทึกลงในใบงาน

ผู้วิจัยสรุปว่า คนเราเมื่อทำความดีย่อมมีคนรักและนับถือทำให้เป็นที่รักต่อคนรอบข้าง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน

2. ตรวจสอบใบงาน



บัวชมพูเป็นชื่อของนักเรียนหญิงตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง ขยัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบความถูกต้อง รักเพื่อน จึงเป็นศิษย์รักของครูทุกคน แต่บัวชมพูไม่ชอบเล่นสนุกสนานกับเพื่อน ๆ

บัวชมพูจะชอบอ่านหนังสือ หรือไม่ก็ชอบนั่งเล่นคนเดียว จึงทำให้เพื่อนไม่ค่อยสนใจ แต่เนื่องจากบัวชมพูเป็นเด็กที่ซื่อสัตย์ ชอบความถูกต้อง เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ทำอะไรไม่ถูกก็จะเข้าไปห้ามเพื่อนจึงไม่ค่อยชอบบัวชมพูเท่าไรนัก ครั้งหนึ่งบัวชมพูเดินไปที่โรงอาหารกับเพื่อนอีก 2 คน บัวชมพูพบกระเป๋าตังค์ใบหนึ่ง ในกระเป๋าตังค์นั้น มีเงินอยู่เป็นจำนวนมาก บัวชมพูบอกเพื่อนว่าจะเอากระเป๋าตังค์ไปส่งคุณครูเพื่อประกาศหาเจ้าของ แต่เพื่อนอีก 2 คนไม่ยอม ให้เก็บเอาไว้อย่างบัวชมพูจึงแย่งกระเป๋าตังค์จากเพื่อน เพื่อนำไปส่งให้คุณครู เพื่อหาเจ้าของ ทำให้เพื่อนทั้ง 2 คน ไม่พอใจ แต่บัวชมพูไม่สนใจ นำกระเป๋าตังค์ไปให้ครูประกาศหาเจ้าของจนพบ เจ้าของกระเป๋าตังค์ดีใจมาก ที่ได้กระเป๋าตังค์คืนเพราะไม่ต้องถูกพ่อแม่ลงโทษ ต่อมาวันหนึ่งครูประจำชั้นเข้ามาตรวจความเรียบร้อยในห้องเรียนปรากฏว่าห้องเรียนสกปรกมาก และไม่เรียบร้อยจึงสั่งว่าถ้าพรุ่งนี้ไม่เรียบร้อยจะถูกทำโทษทั้งห้อง ปรากฏว่าวันนั้นไม่มีใครสนใจทำความสะอาดสักคน บัวชมพูจึงตัดสินใจทำความสะอาดห้องเรียนแต่เพียงลำพัง

ในวันรุ่งขึ้น ครูมาเห็นห้องเรียนสะอาด ได้กล่าวชมเชยนักเรียนทั้งห้องทำให้เพื่อน ๆ ในห้องไม่ถูกทำโทษ เพื่อน ๆ ทุกคนในห้องจึงเห็นความดีของบัวชมพูและกล่าวขอบคุณบัวชมพูกันทุกคนและเข้าใจบัวชมพู ทำให้บัวชมพูรู้สึกดีและมีความสุขมาก และพอใจที่คนอื่นเข้าใจตนเอง ตนเองก็เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เป็นที่รักของเพื่อนทุกคนก็ให้ความเชื่อถือและเกรงใจบัวชมพูเมื่อมีกิจกรรมอะไรก็จะให้บัวชมพูเป็นหัวหน้าและช่วยกันทำด้วยความเต็มใจ เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้บัวชมพูเป็นที่ยอมรับกับเพื่อน ๆ ทุกคน



ใบงาน เรื่อง บัวชมพูผู้มึนน้ำใจ

การกระทำของฉันที่แสดงว่าฉันมีน้ำใจและเป็นคนสำคัญต่อกันรอบข้าง

ข้อคิดที่ได้จากนิทาน



โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 6

เรื่อง เป็นที่ยอมรับจากคนอื่นในสังคม

กิจกรรมที่ 6

เรื่อง การยอมรับ

แนวคิด

การที่เราอยู่ในสังคมนั้นถ้าเราสามารถปรับตัว และรู้จักให้อภัย จะทำให้เราเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกบอกถึงวิธีการที่ทำให้คนอื่นยอมรับในสังคม
2. ให้สมาชิกกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 40 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกถึงการทำให้ผู้อื่นยอมรับ ให้สมาชิกยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้มีคนยอมรับยกย่อง ชมเชย มาสัก 2 เหตุการณ์
3. เมื่อสมาชิกได้รับยกย่องแล้วรู้สึกอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
2. ให้สมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมุติจากเหตุการณ์ที่ท่านเคยประสบมาในชีวิตของท่าน (โดยให้สมาชิกคิดเรื่องที่จะแสดงเอง) มีหัวข้อแสดงบทบาทสมมุติดังนี้
 1. การปฏิบัติให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นได้อย่างไร
 2. การปฏิบัติที่ทำให้คนอื่นยอมรับตนเองทำได้อย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 7

เรื่อง การยอมรับจากผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 7

เรื่อง เป็นที่รัก

แนวคิด

ความรักมีอิทธิพลที่เป็นสายใยผูกใจไว้ถ้าเราสามารถเป็นที่รักของผู้ปกครองได้ ผู้ปกครองก็ย่อมภูมิใจในตัวเราเช่นกัน ดังนั้นความรักความผูกพันมีอิทธิพลทำให้เราเป็นคนดี วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงการเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงวิธีการปฏิบัติให้ผู้ปกครองยอมรับและเป็นที่รัก

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์

1. เพลง อิมฮูน
2. เครื่องเล่นเทป
3. กลอน แม่ แม่ แม่
4. ใบงานเรื่อง เป็นที่รัก

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนาเพื่อตกลงกับสมาชิกให้ตรงกันคือ ผู้ปกครองในที่นี้เป็นผู้ที่ดูแล

ให้ความรัก ให้การเลี้ยงดู และอยากให้เราเป็นคนดี

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และหลับตา
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกฟังเพลง อิมฮุ่น เพลงจบผู้วิจัยอ่านกลอน แม่ แม่ แม่
3. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้น
4. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง เป็นที่รัก
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกสมมุติตนเองว่าเป็นแม่ ถ้าท่านเป็นแม่ท่านอยากได้ลูกแบบไหน

ให้เขียนลงในใบงาน

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปลี่ยนบทบาทของคนใหม่ ท่านเป็นลูกท่านจะปฏิบัติอย่างไรต่อ

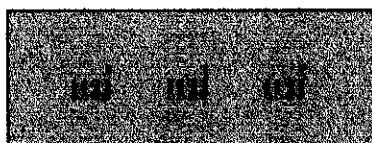
พ่อ – แม่ (ผู้ปกครอง)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการที่จะปฏิบัติตัวอย่างไรที่จะเป็นที่รักของผู้ปกครอง
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า ถ้าเราสามารถปฏิบัติตนเป็นคนดีได้ เราก็จะสามารถเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครองได้ ส่วนผู้ปกครองก็พอใจที่มีลูกที่น่ารัก เมื่อเราทำความดีจะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจ และเป็นแรงเสริมให้ทำความดีต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนบรรยากาศภายในกลุ่มและพิจารณาผลจากการปฏิบัติ การสรุปจากสมาชิกกลุ่มตรงตามจุดประสงค์ที่วางไว้
2. ตรวจสอบแบบทดสอบและใบงาน



แม่ แม่ แม่คำนี้มีความหมาย
 มีพระคุณมากมายหลายสถาน
 แม่เป็นได้หลายสิ่งหลายประการ
 เป็นธนาคารเป็นพระพรหมเป็นร่มไทร
 เป็นผู้ให้กำเนิดเกิดลูกรัก
 เป็นผู้ให้ที่พักพิงอาศัย
 เป็นผู้ให้ความการณอุ่นกายใจ
 เป็นผู้ให้อะไรอะไรไม่รามือ
 ลูกเจ็บไข้แม่ก็ให้การรักษา
 ลูกโศมาแม่ก็ส่งเรียนหนังสือ
 ลูกต้องการตำราแม่หาซื้อ

ลูกปรึกษาหาหรือแม่ยินดี

ลูกคนใดกระทำความแก่แม่

สุดเลวแพ้ชั่วชั่วสิ้นราศี

ลูกด่าแม่ลูกตีแม่ลูกกาลี

ลูกไม่ดีทำแม่ช้ำน้ำตาริน

น้ำตาแม่รินไหลเมื่อลูกร้าย

น้ำตาแม่เป็นสายเมื่อลูกหมิ่น

น้ำตาแม่หลังลงรดแผ่นดิน

เมื่อได้ยินลูกเสพนรคุณ

โอ้แม่เจ้าพระคุณแม่แผ่ปกเกล้า

โอ้แม่เจ้าผู้เฝ้าเข้าเกื้อหนุน

โอ้แม่เจ้าผู้เมตตาผู้การุณ

โอ้แม่เจ้าผู้คำจุนไม่ห่างไกล

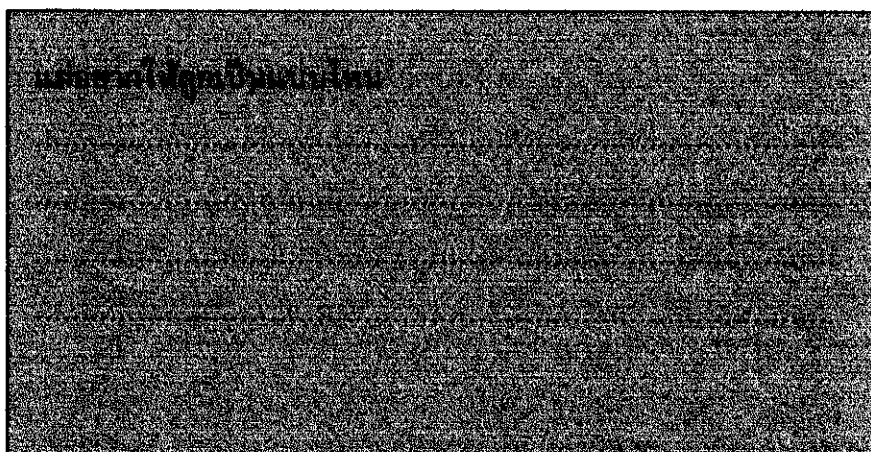
ดวงใจแม่สะอาดแท้กว่าทุกสิ่ง

ดวงใจแม่สะอาดยิ่งกว่าสิ่งไหน

ดวงใจแม่สะอาดกว่าสิ่งใด

ดวงใจแม่มีไว้เพื่อลูกเอ๋ย....

ใบงานเรื่อง เป็นที่รัก



ดูควรปฏิบัติกับแม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



เพลง อิ่มอุ่น

ขับร้องโดย ศุ บุญเลี้ยง

อุ่นใด ๆ โลกนี้ไม่มีเทียบเทียม
 อุ่นอกอ้อมแขน อ้อมกอดแม่ตะกอก
 รักเจ้าจะปลูก รักลูกแม่หอมหวนใจ
 ไม่อยากจากเจ้าไปไกล แม้เพียงครึ่งวัน
 ให้กายเราใกล้กัน ให้ดวงตาใกล้ตา
 ให้ดวงใจเราสองเชื่อมโยงผูกพัน

อุ่นใด ๆ โลกนี้ไม่มีเทียบเทียม
 อ้อมอก อ้อมใจ อ้อมรักลูกหลับนอน
 น่านมในอกอาหารของความอาทร
 แม่พร่ำเตือนพร่ำสอนสอนสั่ง
 ให้เจ้าเป็นเด็กดีให้เจ้ามีพลัง
 ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป
 ใจเพียงอ้อมท้อง ที่ลูกรำร้องเพราะต้องการไออุ่น
 อุ่นไอรัก อุ่นละมุน
 ขอน้านมอุ่นจากอกให้ลูกดื่มกิน

ให้กายเราใกล้กัน ให้ดวงตาใกล้ตา
 ให้ดวงใจเราสองเชื่อมโยงผูกพันให้
 เจ้าเป็นเด็กดีให้เจ้ามีพลัง
 ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป
 ใจเพียงอ้อมท้อง ที่ลูกรำร้องเพราะต้องการไออุ่น
 อุ่นไอรัก อุ่นละมุน
 ขอน้านมอุ่นจากอกให้ลูกดื่มกิน
 ขอน้านมอุ่นจากอกให้ลูกดื่มกิน

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 8

เรื่อง บรรยากาศครอบครัว

กิจกรรมที่ 8

เรื่อง บรรยากาศในครอบครัว

แนวคิด

ครอบครัวที่มีความสุขคือครอบครัวที่มีความรักต่อกัน เป็นครอบครัวที่มีความเข้าใจกัน และกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว นอกจากนี้ครอบครัวที่มีความสุขยังช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น ความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี ในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอันดับแรก ๆ ของบรรยากาศในชีวิตครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับบรรยากาศในครอบครัว
2. เพื่อลดความซึมเศร้าด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียนขนาด 20 นิ้ว x 24 นิ้ว จำนวน 6 แผ่น
2. แบบประเมินครอบครัว
3. ใบสรุปเรื่อง หลักการสร้างบรรยากาศในครอบครัว
4. ใบงาน เรื่องหลักการสร้างบรรยากาศในครอบครัว
5. เลือกกดดอกไม้เป็นตัวแทนบุคคลในครอบครัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวว่า ทุกคนสามารถที่จะสร้างบรรยากาศในครอบครัวได้ ให้สมาชิกยกตัวอย่างที่สามารถช่วยสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีความสุขได้

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกวาดรูปบ้านระบายสีประกอบ พร้อมตั้งชื่อบ้านประกอบ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกดอกไม้ให้ใช้เป็นสัญลักษณ์แทนสมาชิกในครอบครัว เพื่อดูความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัวให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับบรรยากาศในบ้านให้เพื่อนฟัง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบประเมินครอบครัว
4. ให้สมาชิกทำแบบฝึกจากใบงาน เรื่องการสร้างบรรยากาศในครอบครัว
5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกร่วมกันหาแนวทางพร้อมทั้งให้กำลังใจในการทำให้บรรยากาศของครอบครัวดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศในครอบครัว

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน

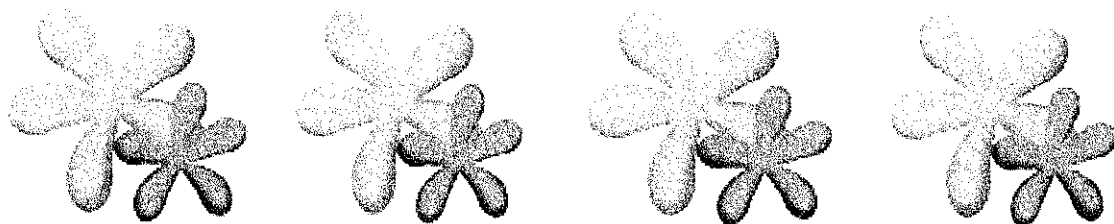
ใบสรุป : หลักการสร้างบรรยากาศในครอบครัว

การสร้างบรรยากาศในครอบครัวนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

1. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นพ่อที่ดีของลูก ๆ และสามีที่ดีของภรรยา
2. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นแม่ที่ดีของลูก ๆ และภรรยาที่ดีของสามี
3. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ นอกจากลูก ๆ จะต้องเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่แล้ว พ่อแม่เองก็ต้องเป็นลูกที่ดีของคุณปู่คุณย่า คุณตาและคุณยายด้วยเช่นกัน
4. บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นญาติพี่น้องที่ดีสำหรับครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัวใหญ่ มีญาติพี่น้องอาศัยอยู่ด้วยกันแต่ละคนก็ต้องเข้าใจบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบตามสถานภาพของตนเอง เช่น เป็นปู่ย่าตายายที่ดี เป็นลุงป้าน้าอาที่ดี เป็นพี่น้องที่ดี เป็นลูกหลานที่ดี

การที่บรรยากาศครอบครัวจะดีนั้นต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนในครอบครัว ศึกษาบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง บทบาทจะเป็นตัวกำหนดหน้าที่ และหน้าที่เมื่อลงมือปฏิบัติก็จะกลายเป็นความรับผิดชอบ ครอบครัวนั้นก็จะมีบรรยากาศในครอบครัวที่ดี ครอบครัวนั้นย่อมแข็งแรงมั่นคง

4. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการเป็นพ่อที่ดีของลูก ๆ และสามีที่ดีของภรรยา



แบบประเมินครอบครัว

ในครอบครัวของเรา

1. คนที่ยิ้มมากที่สุด คือ
2. คนที่ยิ้มน้อยที่สุดคือ
3. คนที่สร้างบรรยากาศให้มีเสียงหัวเราะคือ
4. วันที่ครอบครัวมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ
ทำรู้สึก
5. วันที่ครอบครัวมีเสียงทะเลาะกันทำรู้สึกอย่างไร
6. ครอบครัวเรามีความสุขเมื่อ
.....





ให้ท่านตอบคำถามดังต่อไปนี้

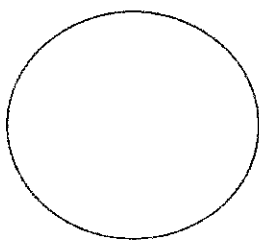
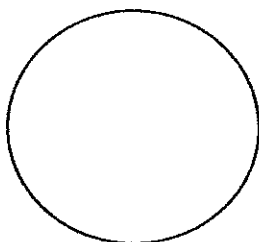
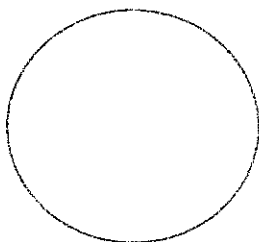
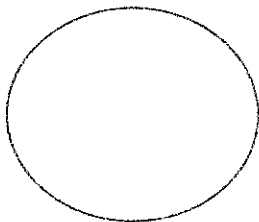
1. บรรยายกาศในบ้านที่ท่านชอบมากที่สุดคือ

2. บรรยายกาศในบ้านที่ท่านไม่ชอบมากที่สุดคือ

เพราะเหตุใด

ท่านสามารถช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร

ให้สมาชิกเขียนชื่อดอกไม้พร้อมทั้งบอกด้วยว่าดอกไม้ดังกล่าว
แทนใครในครอบครัว



โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 9

เรื่อง การประสบความสำเร็จและพึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

กิจกรรมที่ 9

เรื่อง ธงชัย

แนวคิด

การมีเป้าหมายของชีวิตเปรียบเหมือนการมีแผนที่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นหารเป้าหมายชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกมีความหวังสำหรับชีวิต

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปธงมี 3 สี ได้แก่ สีฟ้า สีชมพู สีเขียว
2. ดินน้ำมัน
3. เทปเพลงบรรเลง
4. เครื่องเล่นเทป
5. เทปเพลง ชูมือ ชูใจ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกว่า การมีเป้าหมายของชีวิตเปรียบเหมือนการเดินทางที่มี

แผนที่ เป้าหมายที่ตั้งนั้นเราต้องพอใจ เช่น เราตั้งเป้าหมายไว้ว่าเราจะต้องตื่นนอนก่อน 6 นาฬิกา ตั้งแต่สัปดาห์นี้เป็นต้นไป แล้วเราก็กทำได้

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแจกธงให้สมาชิกคนละ 3 ธง พร้อมทั้งอธิบายว่า ธงสีชมพูแทนอดีต ธงสีเขียวแทนปัจจุบัน ธงสีฟ้าแทนอนาคต ธงแทนสัญลักษณ์ของความสำเสร็จ
3. ให้สมาชิกนึกภาพในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ว่ามีการตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้อย่างไร
4. ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายในด้านต่าง ๆ ดังนี้ลงในธงที่กำหนดให้
 - 4.1 ด้านครอบครัว
 - 4.2 ด้านการเรียน
 - 4.3 ด้านอาชีพ
 - 4.4 ด้านสุขภาพ
 - 4.5 ด้านจิตใจ
5. ระหว่างที่สมาชิกได้เขียนถึงเป้าหมายผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงให้ฟัง
6. หลังจากที่สมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้สมาชิกรำธงมาติดกับไม้ที่เตรียมไว้ให้
7. ให้สมาชิกปฐฐานของธงให้พอดีกับธงว่าเวลาที่ปักแล้วธงไม่ล้ม
8. เมื่อสมาชิกทำตามขั้นตอนเสร็จแล้ว ผู้ใดเสร็จให้ยกมือขึ้น
9. เมื่อสมาชิกทำเสร็จกันทุกคนแล้วผู้วิจัยเปิดเพลง ชูมือ ชูใจ
10. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนฟังที่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ คือ การตั้งเป้าหมายในชีวิต เปรียบเหมือนการมีแผนที่ระหว่างที่เราเดินทางเราจะได้ไม่หลงทางและแผนที่นั้นเราต้องพอใจด้วยเวลาที่เรากำหนดแล้วเราก็นึกมีความสุข แผนที่นั้นมีโอกาสที่จะและสบความสำเร็จได้

การประเมินผล

จากการร่วมมือและความพึงพอใจในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

เพลง ชูมือ ชูใจ

ขับร้องโดย ธงชัย แมคอินไตย์

ถ้าใจเคยแข็งแรง
 เกิดแห่งแสงท้อแท้ทุกอย่าง
 ท้อเพราะว่าผิดหวัง
 หหมดกำลังแรงใจและกาย
 ถ้ามันถึงเลี้ยวรอ
 อาจยังคิดท้อแท้ไปใหญ่
 คือกักกันหนอยไหม
 ปลุกดวงใจให้ตื่นขึ้นมา
 ชูมือให้สูงที่สุด
 ชูมือไปให้เสียดฟ้า
 ชูใจให้ฟื้นขึ้นมา
 หันหน้าสู่ความสดใส
 อีกทั้งกักกันสักครั้ง
 จดพลังลงไปสู่ใจ
 ชูมือกันเข้าไว้
 เพื่อจุดไฟในตัว

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรมที่ 10

เรื่อง สัญญาใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน
2. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์

1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจแผ่นใหญ่ 1 แผ่น
2. ปากกาจำนวน 8 ด้าม
3. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจซึ่งตัดมาจากรูปหัวใจแผ่นใหญ่จำนวน 8 แผ่น
4. ด้ายสีชมพูจำนวน 1 ม้วน
5. เข็มหมุดจำนวน 10 อัน
6. กรรไกร 1 อัน
7. เครื่องเล่นเทปจำนวน 1 เครื่อง
8. เทปเพลงสัญญาใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่

ประทับใจหรือความรู้สึกที่มีเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนในครั้งนี้

3. เมื่อสมาชิกเขียนข้อความลงในรูปหัวใจที่แจกครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกอ่านข้อความให้เพื่อนฟังแล้วนำไปติดใส่ให้พอดีกับรูปหัวใจอันใหญ่ในส่วนที่ขาดไปให้รูปหัวใจใหญ่นั้นเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ (คล้ายการต่อจิ๊กซอ)

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยเปิดเพลงสัญญาณ แล้วให้สมาชิกโยนเชือกสลับพุดให้เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามจนครบทุกคน

5. ผู้วิจัยตัดด้ายที่พันกัน แล้วนำมาผูกข้อมือให้สมาชิกทุกคน เพื่อเป็นสัญญาณว่าเราจะต้องร่วมมือกันพัฒนาตนเอง เรายังมีค่าของคนให้ครอบครัวและสังคม

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกันขอสัญญา
 ฝากประทับใจตรงตาจนกว่าจะพบกันใหม่
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
 เพราะความรักคิดครึ่งห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
 ด้วยความศรัทธาที่ฝังครึ่ง
 จากไปแล้วคำนึง ครึ่งประทับใจ
 อย่าได้ลืมเตือนสัญญากันไว้อย่างไร
 ขอให้เรานั้นคงจิตใจ
 ก้าวไปสรรสร้างความคิด
 (ซ้ำ) โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา
 แต่เวลาต้องพาเราจากกัน
 ไม่นานหรอกหนา เราคงต้องมาพบกัน
 ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรานั้นในสัญญา
 หากแผ่นดินไม่ฝืนกาย
 จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมใจสู้ฟันฝ่า
 ร้อยรักดวงใจ มั่นในคำสัญญา
 สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คือนิยามของเรา

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบสำรวจคุณค่าแห่งตนและแบบสำรวจภาวะซึมเศร้า

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ไม่มีเหตุการณ์ใดรบกวนใจฉันได้.....		
2. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนอะไรหลายๆอย่างในตัวฉัน.....		
3. ฉันสามารถตัดสินใจโดยไม่อยากนัก.....		
4. ฉันต้องใช้เวลานานในการทำควมคุ้นเคยกับสิ่งใหม่.....		
5. ฉันยอมแพ้สิ่งต่างๆได้ง่าย.....		
6. ฉันเกิดมามีแต่ความอยากลำบาก.....		
7. ชีวิตฉันมีแต่ความสับสน.....		
8. ฉันรู้สึกตัวเองคำเดียว.....		
9. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วฉันมีหน้าตาไม่ดี.....		
10. ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา.....		
11. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นอย่างคนอื่น.....		
12. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้.....		
13. ฉันมั่นใจในตัวเอง.....		
14. ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการคิดเพื่อฝันเรื่องต่างๆ.....		
15. ฉันอยากมีอายุน้อยกว่านี้.....		
16. ฉันต้องมีใครสักคนบอกฉันเสมอว่าฉันต้องทำอะไร.....		
17. บ่อยครั้งที่ฉันเสียใจในสิ่งที่ฉันทำ.....		
18. ฉันสามารถดูแลตนเองได้.....		
19. ฉันค่อนข้างมีความสุข.....		
20. ฉันเข้าใจตัวเอง.....		
21. ฉันสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้น.....		
22. จริงๆแล้วฉันไม่ชอบเป็นผู้หญิง.....		
23. ฉันไม่รู้สึกรายเกี่ยวกับตนเอง.....		
24. ฉันไม่สนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน.....		
25. ฉันเป็นคนที่ล้มเหลว.....		
26. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกคุกคาม.....		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
27. ใครๆก็รู้สึกสนุกสนานเมื่ออยู่กับฉัน.....		
28. ฉันเป็นที่รู้จักของเพื่อนวัยเดียวกัน		
29. เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน		
30. คนอื่นๆได้รับความนิยมนิยมชมชอบมากกว่าฉัน		
31. ฉันชอบอะไรง่ายๆ		
32. ฉันชอบเล่นกับเด็กที่มีอายุน้อยกว่าฉัน		
33. ฉันไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น		
34. เพื่อนๆมักคอยหาเรื่องฉันอยู่บ่อยๆ		
35. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
36. พ่อ แม่ของฉันใส่ใจในความรู้สึกของฉัน		
37. พ่อ แม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
38. หลายครั้งมากที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		
39. พ่อแม่เข้าใจฉัน		
40. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่กำหนดชีวิตฉัน		
41. พ่อแม่และฉันมีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่ร่วมกัน		
42. ที่บ้านไม่มีใครสนใจฉัน		
43. ฉันรู้สึกว่า การพูดหน้าชั้นเป็นสิ่งที่ยาก		
44. ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อยเมื่ออยู่ที่โรงเรียน.....		
45. ฉันรู้สึกท้อใจบ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่โรงเรียน.....		
46. ฉันภูมิใจในผลการเรียนของฉัน.....		
47. ฉันจะทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดถ้าฉันทำได้.....		
48. ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบเมื่ออยู่ในชั้นเรียน.....		
49. เมื่อฉันอยู่ในโรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ฉันต้องการ.....		
50. คุณครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเอง ไม่ดีพอ.....		

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของท่านใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	น้อยกว่า 1 วัน	1-2 วัน	3-4 วัน	5-7 วัน
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร.....				
3. ฉันไม่สามารถจัดการความเครียดออกจากใจได้แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม.....				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆกับคนอื่น.....				
5. ฉันไม่มีสมาธิ.....				
6. ฉันรู้สึกหดหู่.....				
7. ทุกๆสิ่งที่ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ.....				
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต.....				
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว.....				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว.....				
11. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ.....				
12. ฉันมีความสุข.....				
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร.....				
14. ฉันรู้สึกเหงา.....				
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยจะเป็นมิตรกับฉัน.....				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน.....				
17. ฉันร้องไห้.....				
18. ฉันรู้สึกเศร้า.....				
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน.....				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต.....				



ขอขอบคุณในการร่วมมือในครั้งนี้



ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
51. ฉันไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใดทั้งสิ้น		
52. ฉันมักทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
53. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
54. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
55. ฉันไม่เคยถูกดูต่ำ		
56. ฉันไม่เคยเงินอวยเลย		
57. ฉันพูดความจริงเสมอ		
58. ฉันรู้สึกว่าการพูดอะไรกับผู้อื่น		

ภาคผนวก ง

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 22 วิเคราะห์ความแปรปรวนคุณค่าแห่งตน

	pre	post	follow up	subject total
กลุ่มทดลอง	25	41	41	107
	29	44	40	113
	18	32	34	84
	27	39	37	103
	29	44	44	117
	28	46	44	118
total	156	246	240	642
กลุ่มควบคุม	25	31	33	89
	24	21	25	70
	29	38	35	102
	21	19	23	63
	27	31	24	82
	29	23	25	77
total	155	163	165	483
interval total	311	409	405	1125

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (sum of squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X')^2}{N}}{N} \\
 &= 25^2 + 29^2 + \dots + 23^2 + 24^2 + 25^2 - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 37455 + 35156.25 \\
 SS_{total} &= 2298.75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum Ts^2}{I} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{107^2 + 113^2 + \dots + 63^2 + 82^2 + 77^2}{3} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 36447.6667 - 35156.25 \\
 SS_{subj} &= 1291.4167
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{groups} &= \frac{\sum E^2 G}{ni} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{642^2 + 483^2}{6(3)} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 35858.5 - 35156.25 \\
 SS_{groups} &= 702.25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum Ti^2}{ng} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{(311)^2 + (409)^2 + (405)^2}{6(2)} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 3566.89167 - 35156.25 \\
 SS_{intervals} &= 512.667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cell} &= \frac{\sum T'_{ij}}{n} - \frac{(\sum x')^2}{N} \\
 &= \frac{156^2 + 246^2 + 240^2 + 155^2 + 163^2 + 165^2}{6} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 36711.8333 - 35156.25 \\
 SS_{cell} &= 1555.5833 \\
 6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{cell} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
 &= 1555.5833 - 702.25 - 512.6667 \\
 &= 340.6666 \\
 7. \quad SS_{w/in\ subj} &= SS_{total} - SS_{between\ subj} \\
 &= 2298.75 - 1291.4167 \\
 &= 1007.3333 \\
 8. \quad SS_{SSw/in\ groups} &= SS_{between\ subj} - SS_{groups} \\
 &= 1291.4167 - 702.25 \\
 &= 589.1667 \\
 9. \quad SS_{I \times SS\ w/in\ groups} &= SS_{w/in\ subj} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 1007.3333 - 512.667 - 340.6666 \\
 &= 154
 \end{aligned}$$

การจำแนก degree of freedom

1. $df \text{ w/in subj}$ = $df \text{ total} - df \text{ between subj}$
 = 35 - 11
 = 24
2. $df \text{ w/in groups}$ = $df \text{ between subj} - df \text{ groups}$
 = 11 - 1
 = 10
3. $df \text{ I x SS w/in groups}$ = $df \text{ w/in subj} - df \text{ IG}$
 = 24 - 2 - 2
 = 20
4. $df \text{ between subj}$ = $df \text{ total} - df \text{ w/in subj}$
 = 35 - 24
 = 11
5. $df \text{ groups}$ = $p - 1$
 = 2 - 1
 = 1

$$6. \quad df \text{ intervals} \quad = \quad q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. \quad df I \times G \quad = \quad (q-1) \times (p-1)$$

$$= (3-1) \times (2-1)$$

$$= 2$$

คำนวณหาค่า *MS*

$$1. \quad MS \text{ group} \quad = \quad \frac{SS \text{ group}}{df \text{ group}}$$

$$= \frac{702.25}{1}$$

$$= 702.25$$

$$2. \quad MS \text{ SS w/in groups} \quad = \quad \frac{SS \text{ SS w/in groups}}{df \text{ SS w/in groups}}$$

$$= \frac{589.1667}{10}$$

$$= 58.9167$$

$$3. \quad MS \text{ interval} \quad = \quad \frac{SS \text{ int erval}}{df \text{ int erval}}$$

$$= \frac{512.6667}{2}$$

$$= 256.3334$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad MS I \times G &= \frac{SS I \times G}{df I \times G} \\
 &= \frac{340.6666}{2} \\
 &= 170.3333 \\
 5. \quad MS I \times SS \text{ w/in groups} &= \frac{SS I \times SS \text{ w/in groups}}{df I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{154}{20} \\
 &= 7.7
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการเข้ากลุ่ม” (G)

$$\begin{aligned}
 group &= \frac{MS group}{MS I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{702.25}{58.9167} \\
 &= 11.9194
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง “ช่วงเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F interval &= \frac{MS interval}{MS I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{256.3334}{7.7} \\
 &= 33.2910
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of interval at method - experiment)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X')^2}{N}}{N} \\
 &= 25^2 + 29^2 + 18^2 \dots + 44^2 + 44^2 + 40^2 - \frac{642^2}{18} \\
 &= 24036 - 22898 \\
 SS_{total} &= 1138
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X')^2}{N} \\
 &= \frac{107^2 + 113^2 + 84^2 + \dots + 117^2 + 118^2}{3} - \frac{642^2}{18} \\
 &= 23165.3333 - 22898 \\
 SS_{subj} &= 267.3333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X')^2}{N} \\
 &= \frac{156^2 + 246^2 + 240^2}{6} - \frac{642^2}{18} \\
 &= 23742 - 22898 \\
 SS_{intervals} &= 844
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 1138 - 267.333 - 844 \\
 SS_{error} &= 26.6667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df \text{ between subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5 \\
 6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10 \\
 8. \quad df \text{ total} &= df \text{ between subj} + df \text{ intervals} + df \text{ error} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17 \\
 9. \quad MS \text{ interval} &= \frac{SS \text{ interval}}{df \text{ interval}} \\
 &= \frac{844}{2} \\
 &= 422
 \end{aligned}$$

$$10. \text{ MS error} = \frac{SS \text{ error}}{df \text{ error}}$$

$$= \frac{26.667}{10}$$

$$= 2.6667$$

$$11. \text{ MS interval} = \frac{MS \text{ interval}}{MS \text{ error}}$$

$$= \frac{422}{2.667}$$

$$= 158.2480$$

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = control)

$$1. \text{ SS total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X')^2}{N}$$

$$= 25^2 + 24^2 + 29^2 \dots + 23^2 + 24^2 + 25^2 - \frac{483^2}{18}$$

$$= 13419 - 12960.5$$

$$\text{SS total} = 458.5$$

$$2. \text{ SS subj} = \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X^2)}{N}$$

$$= \frac{89^2 + 70^2 + 102^2 + \dots + 82^2 + 77^2}{3} - \frac{483^2}{18}$$

$$= 13282.3333 - 12960.5$$

$$\text{SS subj} = 321.8333$$

$$\begin{aligned}
3. \quad SS \text{ intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
&= \frac{115^2 + 163^2 + 165^2}{6} - \frac{483^2}{18} \\
&= 23712969.8333 - 12960.5 \\
SS \text{ intervals} &= 9.333
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
4. \quad SS \text{ error} &= SS \text{ total} - SS \text{ subj} - SS \text{ intervals} \\
&= 458.5 - 321.8333 - 9.3333 \\
SS \text{ error} &= 127.3334
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
5. \quad df \text{ between subj} &= n - 1 \\
&= 6 - 1 \\
&= 5
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 \\
&= 2
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
7. \quad df \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
&= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
&= 10
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{9.3333}{2} \\
 &= 4.6665
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{26.667}{10} \\
 &= 12.7333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. \quad F &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}} \\
 &= \frac{4.6665}{12.7333} \\
 &= 0.3664
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะก่อนการทดลอง (simple effects of groups at interval = 1 “pre-test”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{152^2 + 155^2}{6} - \frac{311^2}{12} \\
 &= 8060.1667 - 8060.0833 \\
 &= 0.0834 \\
 \\
 2. \quad SS \text{ w/in cell} &= SS \text{ w/in group} + SS \text{ I x SS w/in group} \\
 &= 589.1667 + 154 \\
 &= 743.1667 \\
 \\
 3. \quad MS \text{ w/in cell} &= \frac{SS \text{ w/in cell}}{df \text{ SS w/in cell} + df \text{ I x SS w/in cell}} \\
 &= \frac{743.1667}{10 + 20} \\
 &= 27.7720 \\
 \\
 4. \quad F_{G \text{ at Int.1}} &= \frac{MS_{G \text{ at Int.1}}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{0.0834}{27.7720} \\
 &= 0.0034
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะหลังการทดลอง (simple effects of groups at interval = 2 “post - test”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{246^2 + 163^2}{6} - \frac{409^2}{12} \\
 &= 14514.1667 - 13940.0833 \\
 &= 574.0834
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{574.0834}{24.7720} \\
 &= 23.1747
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะติดตามผล (simple effects of groups at interval = 3 follow up”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int. 3}} &= \frac{240^2 + 165^2}{6} - \frac{405^2}{12} \\
 &= 14137.5 - 13668.75 \\
 &= 468.75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{468.75}{24.7720} \\
 &= 18.9226
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterwaite

$$f' = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$U = SS \text{ w/in groups} = 589.1667$$

$$V = SS \text{ b/w groups} = 154$$

$$dfU = 10$$

$$dfV = 20$$

$$\begin{aligned} f' &= \frac{(589.1667 + 154)^2}{\frac{(589.1667)^2}{10} + \frac{(154)^2}{20}} \\ &= \frac{552296.744}{35897.744} \\ &= 15.3854 \end{aligned}$$

$$df(1, 15)$$

ตารางที่ 23 วิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะซึมเศร้า

	pre	post	follow up	subject total
กลุ่มทดลอง	22	7	4	33
	39	4	25	68
	37	7	7	51
	32	7	6	45
	16	0	11	27
	27	0	3	30
total	173	25	56	254
กลุ่มควบคุม	25	23	22	70
	27	17	15	59
	27	32	27	86
	32	28	23	83
	28	24	27	79
	30	29	26	85
total	169	153	140	462
interval total	342	178	196	716

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (sum of squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{22^2 + 39^2 + 37^2 + \dots + 23^2 + 27^2 + 27^2 - \frac{(716)^2}{36}}{36} \\
 &= 18608 - 14240.4444 \\
 SS_{total} &= 4367.5556
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum Ts^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{33^2 + 68^2 + \dots + 83^2 + 79^2 + 85^2 - \frac{(1125)^2}{36}}{36} \\
 &= 16033.3333 - 14240.4444 \\
 SS_{subj} &= 1792.8889
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{groups} &= \frac{\sum E^2 G}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{254^2 + 462^2}{6(3)} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 155442.2222 - 14240.4444 \\
 SS_{groups} &= 1201.7778
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum Ti^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{(342)^2 + (178)^2 + (196)^2}{6(2)} - \frac{(1125)^2}{36} \\
 &= 15588.667 - 14240.4444 \\
 SS_{intervals} &= 1348.2223
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
5. \quad SS_{cell} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X')^2}{N} \\
&= \frac{173^2 + 25^2 + 56^2 + 169^2 + 153^2 + 140^2}{6} - \frac{(1125)^2}{36} \\
&= 17543.3333 - 14240.4444 \\
SS_{cell} &= 3302.8889 \\
6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{cell} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
&= 3302.8889 - 1201.7778 - 1348.2222 \\
&= 752.8889 \\
7. \quad SS_{w/in \text{ subj}} &= SS_{total} - SS_{between \text{ subj}} \\
&= 4368.5556 - 1792.8889 \\
&= 2574.6666 \\
8. \quad SS_{SSw/in \text{ groups}} &= SS_{between \text{ subj}} - SS_{groups} \\
&= 1792.8889 - 1201.7778 \\
&= 591.1111 \\
9. \quad SS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= SS_{w/in \text{ subj}} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
&= 2574.6667 - 1348.2223 - 752.8889 \\
&= 473.5555
\end{aligned}$$

การจำแนก degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df \text{ w/in subj} &= df \text{ total} - df \text{ between subj} \\
 &= 35 - 11 \\
 &= 24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad df \text{ w/in groups} &= df \text{ between subj} - df \text{ groups} \\
 &= 11 - 1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad df \text{ I x SS w/in groups} &= df \text{ w/in subj} - df \text{ IG} \\
 &= 24 - 2 - 2 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad df \text{ between subj} &= df \text{ total} - df \text{ w/in subj} \\
 &= 35 - 24 \\
 &= 11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df \text{ groups} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df I \times G &= (q-1) \times (p-1) \\
 &= (3-1) \times (2-1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า *MS*

$$1. \quad MS_{group} = \frac{SS_{group}}{df_{group}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{1201.7778}{1} \\
 &= 1201.7778
 \end{aligned}$$

$$2. \quad MS_{SS \text{ w/in groups}} = \frac{SS_{SS \text{ w/in groups}}}{df_{SS \text{ w/in groups}}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{591.1111}{10} \\
 &= 59.1111
 \end{aligned}$$

$$3. \quad MS_{interval} = \frac{SS_{interval}}{df_{interval}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{1348.2223}{2} \\
 &= 674.1112
 \end{aligned}$$

$$4. \quad MS_{I \times G} = \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{752.8889}{2} \\
 &= 376.4445
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS I \times SS \text{ w/in groups} &= \frac{SS I \times SS \text{ w/in groups}}{df I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{473.5555}{20} \\
 &= 23.6778
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการเข้ากลุ่ม” (*G*)

$$\begin{aligned}
 F \text{ group} &= \frac{MS \text{ group}}{MS I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{1201.7778}{59.1111} \\
 &= 20.3308
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง “ช่วงเวลา” (*I*)

$$\begin{aligned}
 F \text{ interval} &= \frac{MS \text{ interval}}{MS I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{674.1112}{23.6778} \\
 &= 28.4702
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ (*I* × *G*)

$$\begin{aligned}
 F I \times G &= \frac{MS \text{ interval}}{MS I \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{376.4445}{23.6778} \\
 &= 15.8986
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of interval at method - experiment)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X')^2}{N}}{1} \\
 &= 22^2 + 39^2 + 37^2 \dots + 6^2 + 11^2 + 3^2 - \frac{254^2}{18} \\
 &= 6402 - 3584.2222 \\
 SS_{total} &= 2817.7778
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{w} - \frac{(\sum X')^2}{N} \\
 &= \frac{33^2 + 68^2 + 51^2 + \dots + 30^2 + 27^2}{3} - \frac{254^2}{18} \\
 &= 3989.3333 - 3584.2222 \\
 SS_{subj} &= 405.1111
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X')^2}{N} \\
 &= \frac{173^2 + 25^2 + 56^2}{6} - \frac{254^2}{18} \\
 &= 5612 - 3584.2222 \\
 SS_{intervals} &= 2030.7778
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 2817.7778 - 405.1111 - 2030.7778 \\
 SS_{error} &= 381.8889
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df \text{ between subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5 \\
 6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10 \\
 8. \quad df \text{ total} &= df \text{ between subj} + df \text{ intervals} + df \text{ error} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17 \\
 9. \quad MS \text{ interval} &= \frac{SS \text{ int erval}}{df \text{ int erval}} \\
 &= \frac{2030.7778}{2} \\
 &= 1015.3889
 \end{aligned}$$

$$10. \quad MS \text{ error} = \frac{SS \text{ error}}{df \text{ error}}$$

$$= \frac{381.8889}{10}$$

$$= 38.1889$$

$$11. \quad MS \text{ interval} = \frac{MS \text{ interval}}{MS \text{ error}}$$

$$= \frac{1015.3889}{38.1889}$$

$$= 26.5886$$

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = control)

$$1. \quad SS \text{ total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X^2)}{N}$$

$$= 25^2 + 27^2 + 27^2 \dots + 23^2 + 27^2 + 26^2 - \frac{462^2}{18}$$

$$= 71570.11858$$

$$SS \text{ total} = 59712$$

$$2. \quad SS \text{ subj} = \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X^2)}{N}$$

$$= \frac{70^2 + 59^2 + 86^2 + \dots + 79^2 + 85^2}{3} - \frac{462^2}{18}$$

$$= 124044 - 11858$$

$$SS \text{ subj} = 186$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS \text{ intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{169^2 + 153^2 + 140^2}{6} - \frac{462^2}{18} \\
 &= 11928.3333 - 11858 \\
 SS \text{ intervals} &= 70.3333 \\
 4. \quad SS \text{ error} &= SS \text{ total} - SS \text{ subj} - SS \text{ intervals} \\
 &= 59712 - 186 - 70.3333 \\
 SS \text{ error} &= 59455.6667 \\
 5. \quad df \text{ between subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5 \\
 6. \quad df \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10 \\
 8. \quad df \text{ total} &= df \text{ between subj} + df \text{ intervals} + df \text{ error} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17
 \end{aligned}$$

$$9. \quad MS_{interval} = \frac{SS_{interval}}{df_{interval}}$$

$$= \frac{70.3333}{2}$$

$$= 35.1666$$

$$10. \quad MS_{error} = \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= \frac{59455.6667}{10}$$

$$= 5945.5667$$

$$11. \quad F = \frac{MS_{interval}}{MS_{error}}$$

$$= \frac{35.1666}{5945.5667}$$

$$= 0.0059$$

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะหลังการทดลอง (simple effects of groups at interval = 2 “post - test”)

$$1. \quad SS_{G \text{ at Int.2}} = \frac{246^2}{6} + \frac{163^2}{12} - \frac{409^2}{12}$$

$$= 14514.1667 - 13940.0833$$

$$= 574.0834$$

$$2. \quad F_{G \text{ at Int.2}} = \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS_{w/in cell}}$$

$$= \frac{574.0834}{24.7720}$$

$$= 23.1747$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะก่อนการทดลอง (simple effects of groups at interval = 1 “pre-test”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{\epsilon} \text{ at Int.1} &= \frac{173^2 + 169^2}{6} - \frac{342^2}{12} \\
 &= 9748.3333 - 9747 \\
 &= 1.3333 \\
 \\
 2. \quad SS \text{ w/in cell} &= SS \text{ w/in group} + SS \text{ I x SS w/in group} \\
 &= 591.1111 + 473.5555 \\
 &= 1064.6666 \\
 \\
 3. \quad MS \text{ w/in cell} &= \frac{SS \text{ w/in cell}}{df \text{ SS w/in cell} + df \text{ I x SS w/in cell}} \\
 &= \frac{1064.6666}{10 + 20} \\
 &= 35.4886 \\
 \\
 4. \quad F_{\epsilon} \text{ at Int.1} &= \frac{MS_{\epsilon} \text{ at Int.1}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{0.0834}{24.7720} \\
 &= 0.0376
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะหลังการทดลอง (simple effects of groups at interval = 2 “post - test”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{56^2 + 140^2}{6} - \frac{196^2}{12} \\
 &= 4005.667 - 2640.3333 \\
 &= 1365.3334
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{1365.3334}{35.4889} \\
 &= 38.4721
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของการเข้ากลุ่มการทดลองในระยะติดตามผล (simple effects of groups at interval = 3 follow up”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{56^2 + 140^2}{6} - \frac{196^2}{12} \\
 &= 3789.333 - 3201.333 \\
 &= 588
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int.2}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS \text{ w/in cell}} \\
 &= \frac{588}{35.4889} \\
 &= 216.5686
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterwaite

$$f' = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$U = SS \text{ w/in groups} = 591.1111$$

$$V = SS \text{ Ix w/in groups} = 473.5555$$

$$dfU = 10$$

$$dfV = 20$$

$$f' = \frac{(591.1111 + 473.5555)^2}{\frac{(591.1111)^2}{10} + \frac{(473.5555)^2}{20}}$$

$$= \frac{1133514.969}{46153.6738}$$

$$= 24.559$$

$$df(1, 25)$$