

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- จดหมายขอความอนุเคราะห์



ที่ ทม 2002/1475

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๖๓ พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญ นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

ด้วยนางสาววรรณดา กิตติสุเมธา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่า นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในการตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
กองจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/๔๕๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๕ พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์ปราโมทย์ ชูคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรรณาด กิตติสุเมธา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความจำเริญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านใน
การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทบ 2002/1413

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๓๗ พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรรณดา กิตติสุเมธา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ คร.ระรินทร์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านใน
การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยมโดย เหงียงหงสา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/546

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรรณาด กิตติสุเมธา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เยาวชน
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ใช้สารเสพติดประเภทยาบ้า เพศชาย อายุ 15 - 18 ปี
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 - 27 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
กองจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/2092

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑๗ สิงหาคม 2545

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรรณาด กิตติสุเมธา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ใช้สารเสพติดประเภทยาบ้า
เพศชาย อายุ 15 - 18 ปี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
29 สิงหาคม 2545 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง
- โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ-สกุล อายุ

จบการศึกษาระดับ.....

คำชี้แจง

ขอให้ท่านตอบแบบสำรวจซึ่งประกอบด้วยข้อความที่บอกถึงความรู้สึกทั้งหมด 58 ข้อ โดยพิจารณาเลือกข้อความแต่ละข้อความว่า ตนเองมีลักษณะเหมือนหรือไม่เหมือนข้อความนั้น ตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในคำตอบ “ใช่” หากพิจารณาตนเองมีลักษณะเหมือนข้อความนั้น หรือทำเครื่องหมาย (✓) ลงในคำตอบ “ไม่ใช่” หากพิจารณาว่าตนเองมีลักษณะไม่เหมือนข้อความนั้น แต่ละข้อ ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด โปรดตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ		
2	ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดต่อหน้ากลุ่มคน		
3	ถ้าทำได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวฉัน		
4	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ		
5	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนเก่ง		
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
7	ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8	เพื่อนๆ วัยเดียวกันชื่นชมฉัน		
9	พ่อแม่มักคิดว่าฉันเป็นคนเก่ง		
10	ฉันขอมแพ้อะไรง่ายๆ		
11	พ่อแม่ตั้งความหวังในตัวฉันสูงเกินไป		
12	ชีวิตฉันมีแต่ความยากลำบาก		
13	หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตฉันช่างสับสน		
14	เพื่อนๆ มักล้อตามความคิดเห็นของฉัน		
15	ฉันไม่ค่อยมีความคิดเห็นของฉัน		
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
17	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่ออยู่ในสถานพินิจฯ		
18	รูปร่างหน้าตาของฉันไม่ดูดีเท่ากับคนอื่นๆ		
19	ฉันเป็นคนตรงไปตรงมา		
20	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ชื่นชมฉัน		
21	คนส่วนใหญ่ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน		
22	ฉันมักรู้สึกว่าพ่อแม่วุ่นวายกับชีวิตของฉัน		
23	ฉันมักจะท้อใจเมื่ออยู่ในสถานพินิจฯ		
24	ฉันอยากเป็นอย่างคนอื่นๆ บ้าง		
25	ฉันเป็นที่พึ่งให้ใครไม่ได้		
26	ฉันไม่เคยวิตกกังวลกับสิ่งใดเลย		
27	ฉันมั่นใจในตนเอง		
28	ฉันเป็นคนน่ารัก		
29	พ่อแม่และฉันสนุกสนานเมื่ออยู่ร่วมกัน		
30	ฉันนั่งใจลอยบ่อยๆ		
31	ฉันอยากกลับไปเป็นเด็กอีก		
32	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
33	ฉันภูมิใจกับผลการเรียนของฉัน		
34	มักมีคนคอยบอกเสมอว่าฉันต้องทำอะไรบ้าง		
35	ฉันมักจะเสียใจกับสิ่งที่ฉันทำ		
36	ฉันไม่เคยมีความสุข		
37	ฉันจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันจะสามารถทำได้		
38	ปกติแล้วฉันจะดูแลตัวเองได้		
39	ฉันมีความสุขพอสมควร		
40	ฉันชอบเล่นกับเด็กที่อายุน้อยกว่า		
41	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
42	ครูทำให้ฉันรู้สึกภาคภูมิใจ		
43	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนเด่นในกลุ่มเพื่อน		

ลำดับ	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
44	เมื่อฉันอยู่บ้าน ไม่มีใครเอาใจใส่ฉันมากนัก		
45	ฉันไม่เคยถูกใครคว่ำเลย		
46	ฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ฉันตั้งใจ		
47	ฉันสามารถตัดสินใจและยึดมั่นอยู่กับการตัดสินใจนั้นโดยไม่เปลี่ยนแปลง		
48	ฉันรู้สึกมีปมด้อยที่เกิดมาในสภาพที่เป็นอยู่		
49	ฉันไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น ทำให้ฉันรู้สึกด้อยค่าลงไป		
50	ฉันไม่เคยรู้สึกประหม่าเงินเลย		
51	ฉันมักอายและไม่มั่นใจในตนเอง		
52	เพื่อนๆ วิพากวิจารณ์ฉันบ่อยๆ		
53	ฉันพูดความจริงเสมอ		
54	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
55	ฉันไม่สนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวฉัน		
56	ฉันเป็นคนล้มเหลว		
57	ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า		
58	ฉันรู้เสมอว่าควรจะทำอะไรกับผู้อื่น		

แผนโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	การสร้างสัมพันธภาพ “มารู้จักกันเถอะ”	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ขอมรับซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย กติกา ข้อตกลง รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม
2	การฝึกโยคะ “ท่านอนตาย (dead posture)”	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการผ่อนคลายลดความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกมีสมาธิ มีจิตใจเป็นหนึ่งเดียว หรือมีสติสูง
3	ความเหมือนและความแตกต่าง	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการให้ความสำคัญกับตนเองและกับผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกแสดงออกถึงความเป็นปัจเจกบุคคลของตน 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถติดต่อสื่อสารด้วยความรู้สึกที่แสดงถึงความสนใจเอาใจใส่ตนเองและบุคคลอื่น
4	สัญลักษณ์แห่งความดี	1. เพื่อให้สมาชิกมีมุมมองในด้านบวก 2. เพื่อหาจุดดี จุดเด่นที่มีในตัวของผู้คนแต่ละคน 3. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติในด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น
5	ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาประสบการณ์ความสำเร็จทั้งในอดีตและปัจจุบันแล้วนำมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในและเกิดการพัฒนาความรู้สึกของตนเองในสิ่งที่ดี เกิดกำลังใจ มั่นใจในตนเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
6	ผลงานของเรา	1. เพื่อให้สมาชิกได้คิดและสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
7	ความสำเร็จของข้าพเจ้า	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้ในประสบการณ์แห่งความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จนั้น 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิดวิเคราะห์ว่าความสำเร็จที่แท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับตนเองมากกว่าสิ่งแวดล้อม
8	การให้และการรับความประทับใจ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์การให้และการรับรู้โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ 2. เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
9	ก้าวใหม่ในชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการวางแผนชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มต้นกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เป็นจริง
10	สรุปและประเมินผลการทำกิจกรรมกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้คิดจากการทำกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
I	การสร้างสัมพันธภาพ “มารู้จักกันเถอะ”	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันดียิ่งขึ้นและเกิดความรู้สึกเป็นกันเองกับผู้นำกลุ่มสมาชิกด้วยกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย กติกา ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ จำนวน ครั้งที่ จะทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้ง บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม	1. ผู้วิจัยทักทายและเริ่มแนะนำตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กัน โดยตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจ แบ่งรูปหัวใจออกเป็นสองส่วน ให้หาคู่ตามที่กำหนดให้และหัวใจสองส่วนต้องประกอบกันได้ เช่น จับคู่ นักมวย นักร้อง ดารา เป็นต้น เมื่อได้คู่แล้วให้เวลาในการซักถามรายละเอียดของคู่ของตน เช่น ลักษณะเด่นในทางบวก ชอบสิ่งใดเป็นพิเศษและอื่นๆ ที่ต้องการบอกให้คู่แต่ละคนจดจำหรือบันทึกรายละเอียดของคู่ของตน 3. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและให้แต่ละบุคคลแนะนำเพื่อนสมาชิกอย่างละเอียด ทั้งชื่อนี้จนสมาชิกแนะนำตัวครบทุกตัว 4. เมื่อสมาชิกรู้สึกเป็นกันเองแล้ว ผู้วิจัยเริ่มชี้แจงและทำความเข้าใจกับสมาชิกในเรื่องของจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมกลุ่ม กติกา ข้อตกลง ในการเข้ากลุ่มบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ฝึกโยคะ “ท่านอนตาย (Dead Posture)”	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกมีสมาธิมีจิตใจเป็นหนึ่งเดียวหรือมีสติสูง	1. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการฝึกโยคะ “ท่านอนตาย” และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะ 2. ให้สมาชิกนอนหงายกางแขนขาออกจากกันเล็กน้อย แขนมืออยู่ข้างๆ ลำตัว (นอนบนพื้นที่เรียบและไม่มีการใช้หมอนหนุนเพื่อที่เลือดจะไปเลี้ยงที่สมองได้) 3. ให้สมาชิกเริ่มจากการลองพยายามเกร็งทุกส่วนของร่างกายจากเท้าไปถึงหัวไหล่ แล้วผ่อนคลายสลับกันไป จนรู้สึกได้ถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจขณะที่เกร็ง (เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะเกร็ง) แล้วบอกกับตัวเองให้อวัยวะทุกส่วนผ่อนคลาย ตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ (พยายามผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน อดีตคือเรื่องที่ผ่านพ้นไปแล้ว อนาคตเป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่เราคิดคาดหวังไว้ว่าจะไม่เกิดขึ้นก็ได้ พยายามจดจ่อกับลมหายใจที่เข้าออกของเราเอง หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ สม่ำเสมอ (การหายใจที่ถูกต้องและผ่อนคลายที่สุดเวลาหายใจเข้าท้องจะป่อง เวลาหายใจออกท้องจะยุบ) ขณะที่หายใจเข้านึกถึงพลังที่ดั่งาม พลังแห่งความรัก ต่างๆ ไหลซึมเข้ามาในตัวเรา เวลาที่หายใจออก นึกถึงว่าความเครียด ความเหนื่อยล้า อารมณ์ด้านลบต่างๆ ได้ออกไปจากตัวเรา 4. สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม อภิปรายความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			5. มอบหมายให้สมาชิกกลับไปฝึกโยคะ “ทำนอนตาย” เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ และนำมาใช้ฝึกโยคะก่อน-หลัง การทำกิจกรรม กลุ่มทุกครั้งๆ ละ 10 นาที 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
3	ความเหมือนและความแตกต่าง	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการให้ความสำคัญกับตนเองและกับผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกแสดงออกถึงความ เป็นปัจเจกบุคคลของตน 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถติดต่อสื่อสารด้วยความรู้สึกที่แสดงถึงความสนใจเอาใจใส่ตนเองและบุคคลอื่น	1. ระเบียบเปิด-กลุ่มทุกครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกโยคะ “ทำนอนตาย” (Dead Posture) ครั้งละ 10 นาที เพื่อผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล 2. ให้ดูภาพการรับรู้ลักษณะที่เหมือนและลักษณะที่แตกต่างกัน 3. ให้สมาชิกจับคู่กันและให้แต่ละคนเขียนถึงความเหมือนกันและความแตกต่างของตนและเพื่อน อย่างละ 5 ข้อ เพื่อให้ตระหนักถึงการให้ความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น (โดยเน้นถึงลักษณะนิสัย ประสิทธิภาพในอดีต การใช้ชีวิตประจำวัน) 4. ให้สมาชิกแต่ละคู่เล่าถึงความเหมือนและความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคู่ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 5. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพต่อกันในความรู้สึกที่อบอุ่นเป็นกันเองและผ่อนคลาย 6. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและสรุปผลกิจกรรม โดยมุ่งเน้นถึงความ เป็นปัจเจกบุคคล โดยสามารถให้ความสำคัญกับตนเองและให้ความสำคัญกับบุคคลอื่น ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 7. วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	สัญลักษณ์แห่งความดี	1. เพื่อให้สมาชิกมีมุมมองในด้านบวก 2. เพื่อหาจุดดี จุดเด่น ที่มีในตัวของสมาชิกแต่ละคน 3. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติในด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษสีและดินสอสีให้สมาชิกคนละ 1 ชุด 2. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะพิเศษหรือคุณสมบัติส่วนตัวที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีประสบความสำเร็จและเป็นความภาคภูมิใจลงบนกระดาษสีที่แจกให้โดยเขียนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 3. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนำสิ่งที่เขียนไว้มาเล่าให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันคิดและค้นหาข้อดีของเพื่อน แล้วบอกให้เขียนเพิ่มเติมลงในกระดาษสี 4. ให้สมาชิกแต่ละคนระบายสี วาดรูป ตกแต่งและระบายสีในกระดาษสีของตนเองให้สวยงามตามชอบ และให้สัญลักษณ์ของตนเองโดยวาดเป็นรูป เช่น หมูผู้ทรงพลัง, แมงป่อง 5. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านทบทวนความดีของตนให้เพื่อนๆ ฟังเมื่ออ่านจบให้เพื่อนๆ ประทับมือแสดงความชื่นชม 6. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกของสมาชิกกลุ่มในการมีทัศนคติในด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น 7. มอบหมายกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกนำกระดาษสีแห่งความดีของตนที่เขียนไว้มาอ่านทบทวนทุกๆ วัน เพื่อเป็นการสร้างเสริมกำลังใจและความเชื่อมั่นให้กับตนเอง 8. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาประสบการณ์ความสำเร็จทั้งในอดีตและปัจจุบัน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในและเกิดการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกของตนเองในสิ่งที่ดี เกิดกำลังใจ ความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	1. ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองที่ประทับใจพร้อมเหตุผล และกล่าวคำชมเชยตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ผัดกันเล่าจนครบทุกคน 2. ดำเนินกิจกรรม “เขามีดีเราต้องชื่นชม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกแต่ละคนฝึกกล่าวชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจและกล่าวขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น ได้อย่างเหมาะสม 3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกของประสบการณ์ความสำเร็จ ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	ผลงานของเรา	1. เพื่อให้สมาชิกได้คิดและสร้างสรรค์งานจากอุปกรณ์และชิ้นส่วนที่มีให้ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. ผู้วิจัยอธิบายถึงกิจกรรมการประดิษฐ์กระเช้าดอกไม้จากวัสดุเหลือใช้ (reused) โดยมอบอุปกรณ์และชิ้นส่วนให้สมาชิกทำกิจกรรมการประดิษฐ์กระเช้าดอกไม้ 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 2 คน โดยช่วยกันคิดสร้างสรรค์เพื่อประดิษฐ์กระเช้าดอกไม้จากวัสดุเหลือใช้ (reused) ให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีก และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานพร้อมทั้งปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน 3. สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกรู้เห็นในการปฏิบัติงานร่วมกันของสมาชิกแต่ละกลุ่ม 4. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าวัสดุใช้แล้ว (reused) สามารถนำมาสร้างสรรค์ประดิษฐ์เป็นสิ่งของต่างๆ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 5. ผู้วิจัยเชื่อมโยงความคิดของสมาชิกและสรุปเพิ่มเติม 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ความสำเร็จของข้าพเจ้า	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้ในประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิดวิเคราะห์ว่า ความสำเร็จที่แท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับตนเองมากกว่าสิ่งแวดล้อม	1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์วัสดุเหลือใช้ (reused) ให้แก่สมาชิกแต่ละคนนำไปประดิษฐ์ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดสร้างสรรค์และประดิษฐ์วัสดุเหลือใช้ให้น่ามาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ที่ใส่ปากกา พานใส่ของ ฯลฯ 3. ให้สมาชิกแต่ละคนนำสิ่งที่ประดิษฐ์สำเร็จมาแสดงและเล่าถึงขั้นตอนการประดิษฐ์ ปัญหาอุปสรรค พร้อมทั้งกล่าวถึงความภาคภูมิใจในผลสำเร็จ 4. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม อภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกแต่ละคนย้อนระลึกถึงความสำเร็จของตนเองที่ประทับใจพร้อมเหตุผล และเขียนลงในกระดาษ พร้อมทั้งเขียนคำชมเชยตนเองเพื่อนำเสนอในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การให้และการรับความประทับใจ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์การให้และการรับโดยเปรียบเทียบการรับรู้ของตนเองกับการรับรู้ในกลุ่ม โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความผูกพันซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 7 แผ่น ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงความประทับใจ ความภาคภูมิใจ และความชอบใจในสมาชิกแต่ละบุคคล 2. เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเรียบร้อยแล้ว ให้เขียนชื่อสมาชิกที่เขียนถึงบนมุมขวา และชื่อของตนเองที่ส่วนล่างของกระดาษ 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวง ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งออกมา นั่งหันหน้าเข้าหาเพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่ง แล้วกล่าวสิ่งที่ตนต้องการกล่าวแก่สมาชิกคนนั้น พร้อมทั้งมอบกระดาษที่เขียนความรู้สึกของตนให้สมาชิก โดยสมาชิกผู้รับฟังเพียงอย่างเดียว จากนั้นก็เดินไปกล่าวและมอบกับสมาชิกคนถัดไป ทำเช่นนี้ทุกคนจนครบ 4. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนชีวิตเมื่อพ้นโทษจากสถานพินิจฯ โดยเขียนลงในกระดาษ A4 และนำเสนอในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ก้าวใหม่ของชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการวางแผนชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มต้นที่จะกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เป็นจริงได้ 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าชีวิตของตนเอง	1. ให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอการวางแผนชีวิตอีก เมื่อพ้นโทษจากสถานพินิจฯ (ที่ไปเขียนมาเป็นการบ้าน) โดยมุ่งเน้นถึงการวางแผนที่สามารถกระทำให้เป็นจริงได้ และเน้นถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกเอง รายละเอียดดังนี้ 1.1 ต้องการทำอะไรให้สำเร็จบ้าง 1.2 วิธีการที่จะทำให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมาย 1.3 วิธีแก้ไขปัญหายุ่งยากที่อาจเกิดขึ้น 2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในกลุ่มใหญ่ถึงการวางแผนชีวิต 3. สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
10	สรุปและประเมินผลการทำกิจกรรมกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าในแต่ละกิจกรรมให้ข้อคิดอะไรบ้าง และก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ และยางลบให้สมาชิกแต่ละคนตอบแบบ ประเมินผลการฝึกกิจกรรม ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก และขอยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม

ภาคผนวก ก

วิเคราะห์รายชื่อของแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t-test
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	.70	.48	.20	.42	3.94*
2	.90	.32	.40	.52	5.94*
3	.30	.48	.00	.00	1.83*
4	.80	.42	.440	.52	5.34*
5	.90	.32	.70	.48	8.72*
6	.80	.42	.40	.52	5.34*
7	.70	.4	.20	.42	3.94*
8	.50	.53	.60	.52	4.82*
9	.90	.32	.50	.53	6.66*
10	1.00	.00	.80	.42	13.08*
11	.70	.48	.50	.53	5.34*
12	.90	.32	.10	.32	4.36*
13	.80	.42	.40	.52	5.34*
14	.60	.52	.30	.48	3.94*
15	.90	.32	.40	.52	5.94
16	1.00	.00	.30	.48	5.94*
17	.40	.52	.20	.42	2.85*
18	.90	.32	.40	.52	5.94*
19	.90	.32	.60	.52	7.55*
20	.90	.32	.60	.52	7.55*
21	.80	.42	.20	.42	4.36*
22	.70	.48	.33	.50	4.82*
23	.50	.53	.00	.00	2.52*
24	.70	.48	.10	.32	3.56*
25	.90	.32	.70	.48	8.72*
27	1.00	.00	.50	.53	7.55*

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t-test
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
28	.80	.42	.70	.48	7.55*
29	1.00	.00	.70	.48	10.38*
30	1.00	.00	.70	.48	10.38*
31	.70	.48	.00	.00	3.20*
33	.80	.42	.60	.52	6.66*
34	.70	.48	.30	.18	4.36*
35	.60	.52	.30	.48	3.94*
37	1.00	.00	.80	.42	13.08*
38	1.00	.00	1.00	.00	0 (ปรับ)
39	.90	.32	1.00	.00	19.00*
40	.80	.42	.50	.53	5.94*
42	.70	.48	.40	.52	4.82*
43	1.00	.00	.70	.48	10.38*
44	.80	.42	.30	.48	4.82*
46	.40	.52	.20	.42	2.85*
47	.90	.32	.50	.53	6.66*
48	1.00	.00	.60	.52	8.72*
49	.90	.32	.50	.53	6.66*
51	.70	.48	.20	.42	3.94*
52	.70	.48	.50	.53	5.34*
54	.70	.48	.20	.42	3.94*
55	1.00	.00	.40	.52	6.66*
56	.80	.42	.50	.53	5.94*
57	.50	.53	.20	.42	3.20*

* $P \leq .05$