

ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง
อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี

ปริญญาณิพนธ์
ของ
บุรณา ไตรรัตน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.25
24439
23

Wanwan

ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง
อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี

บทคัดย่อ

ของ

บุรณา ไตรรัตน์

12 ก.พ. 2546

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤศจิกายน 2545

h 152112

บุรณา ไตรรัตน์. (2545). ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง , อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์.

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2545 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน เป็นชาย 14 คน หญิง 6 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยมีเพศเป็นชั้นการแบ่ง ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คนเป็นชาย 7 คนและหญิง 3 คน กลุ่มทดลองได้รับวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพ กลุ่มควบคุมได้รับวิธีการให้ข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที (t - test)

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECT OF PROMPTING BY IMAGERY ON SELF—ESTEEM OF PRATHOM
SUKSA VI STUDENTS OF WATNONGMAUNG KINDERGARTEN SCHOOL
IN AMPHOE NONGMAUNG, CHANGWAT LOP BURI

AN ABSTRACT
BY
BOORANA TRAIRAT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
November 2002

Boorana Trairat . (2002). *The effect of prompting by imagery on self – esteem of Prathom Suksa VI students of Watnongmaung Kindergarten School in Amphoe Nongmaung, Changwat Lopburi*. Master thesis , M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof. Kamolrat Greetong , Dr. Pasana Chularut.

The purpose of this experimental research was to investigate the effect of prompting by imagery on self-esteem development of Prathom Suksa students. The subjects were Prathom Suksa VI students of Watnongmaung Kindergarten School in Amphoe Nongmaung, Changwat Lopburi in the year of 2002. The subjects were stratified randomly from population whose low self-esteem by strata of sex. The 20 subjects were 14 males and 6 females, each group consisted of 7 males and 3 females. Then they were randomly divided into experimental group and control group. Each group was consisted of 10 students. The experimental group was exposed to prompting by imagery and a control group was given information. The instrument was self-esteem questionnaires. The data was analyzed by t-test

The results were as follow :

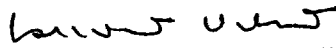
1. The students' self - esteem that exposed to prompting by imagery was significantly higher than before the experiment at .05 level.
2. The students' self - esteem that was given information was significantly higher than before the experiment at .05 level.
3. There were no significantly difference of self - esteem between the students that exposed to prompting by imagery and the other students that were given information .

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง
อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี

ของ
นางสาวบุรณา ไตรรัตน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

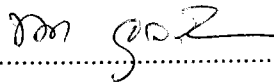


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณ์ หะวานนท์)
วันที่ ๓๐ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)



..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. พาสณา จุรัตน์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ วิลักษณ์ พงษ์โสภา)

ปริญญาโท ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมปริญญาโท
จาก
ทบวงมหาวิทยาลัย

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และอาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่กรุณาให้คำแนะนำ ปรีกษา ชีณะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ขอขอบพระคุณอาจารย์ วิรุณชัย เอี่ยมสะอาด อาจารย์ใหญ่และคณะครูโรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่กรุณาให้ความร่วมมือ และความสะดวกในการทำงานวิจัยครั้งนี้ให้เสร็จลงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณทบวงมหาวิทยาลัยที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้ ความเมตตา เป็นอย่างดีมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ คุณพุดิ ไตรรัตน์ และ คุณอภิภา เล็กพันธ์ ที่เป็นกำลังใจที่ดี และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเพื่อนวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษารุ่นที่ 14 เพื่อนที่รู้จัก และพี่ ๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจนับตั้งแต่การเข้ามาศึกษาต่อ จบจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ที่พิมพ์ฉบับนี้ ขออุทิศเป็นกุศลบุญแต่คุณวิบูลย์และคุณเสถียร ไตรรัตน์ ผู้เป็นบิดามารดา และขอมอบแต่ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ร่วมกันอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงปัจจุบัน

บูรณา ไตรรัตน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	4
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ.....	21
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	34
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	34
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในกาวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
5 สรุปผลอภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	44
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	44
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	45
อภิปรายผล.....	45
ข้อเสนอแนะ.....	47

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	49
ภาคผนวก.....	56
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	124

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design.....	37
2	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	41
3	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	42
4	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้คำชี้แนะโดยการจินตภาพและการให้ข้อเสนอแนะ.....	43
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง.....	115
6	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้คำชี้แนะโดยการจินตภาพและการให้ข้อเสนอแนะ.....	116
7	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน.....	117
8	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ).....	118
9	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ).....	119
10	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน.....	120
11	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ).....	121
12	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน(ต่อ).....	122
13	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ.....	123

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงแผนผังการทำงานของระบบสมองตามทฤษฎีของไพโรโอ.....	25
2 แสดงความสัมพันธ์ของการสร้างจินตภาพและรูปแบบความคิดของโฮโรวิทซ์.....	27

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรงในระยะ 5-10 ปี ที่ผ่านมา ก่อให้เกิดความผันผวนของโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ของบุคคลภายในสถาบันครอบครัว ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และความรู้สึกนึกคิดของเด็กและเยาวชน สะท้อนเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด ปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การขายบริการทางเพศของนักเรียน นักศึกษา ฯลฯ (ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 2544 : ปกหลัง) ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การขาดแรงจูงใจในการเรียน การมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการเรียน การขาดทักษะความสามารถในการเรียน การไม่บริหารเวลาเรียน การไม่รู้จักรวางแผนการเรียน การไม่รู้จักรเป้าหมายของชีวิต การขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และอีกสาเหตุหนึ่งที่มีความสำคัญมาก คือ การขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง หรือ การมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่เคารพตนเองและคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ(ธีระ ชัยยุทธบรรจง.2544 :19) ซึ่งสอดคล้องกับแคนฟิลด์และซิคคอง(Canfield & Siccone.1993:109) ที่กล่าวถึงการศึกษานองเนล สเมลเซอร์ ศาสตราจารย์ทางด้านสังคมวิทยา ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกับปัญหาสังคม แล้วพบว่าความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาสังคมอย่างไม่เป็นอย่างไรไปได้ และการศึกษาของมาคสวอร์ด พัฒนา นุงษ์ (รัศมี โพนเมืองหล้า.2542 : 3 ; อ้างอิงจาก มาคสวอร์ด พัฒนา นุงษ์ .2531) ซึ่งได้ศึกษาประวัติอาชญากร ผู้ติดยาเสพติด ผู้ที่ทำร้ายตนเอง ผู้ที่มีความล้มเหลวในชีวิต หรือผู้ที่มีปัญหาการปรับตัว พบว่า บุคคลเหล่านี้มักมีทัศนคติต่อตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีผู้ใดเห็นคุณค่าของตนเอง และไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ด้วยเช่นกัน

คูเปอร์สมิท (เซาวนา อมรสงเจริญ. 2537 : 8 ; อ้างอิงจาก Coopersmith.1981) ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงออกเพื่อให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา โดยกล่าวกันว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ที่ทำให้มนุษย์มีการพัฒนา หรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (ธีระ ชัยยุทธบรรจง.2544 : 20) และมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของบุคคล เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำ หรือรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง จัดว่าเป็นความพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งนอกจากจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านแล้ว(ประเทิน มหาพันธ์. 2536 : 1-2) มักมีปัญหาลักษณะสุขภาพจิตด้วย (รัศมี โพนเมืองหล้า.2543 : 33 ; อ้างอิงจาก นวพร แซ่เลื่อง.2539) ความภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะพึงประสงค์อื่น ๆ ของบุคคล รูบิน ดอร์ลและแซนด์ดจ์ (Rubin , Dorie and Sandidge .1977 : 507) ได้ทำการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตัวเองเป็นตัวทำนายลักษณะพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด กล่าวคือ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถยอมรับต่อความล้มเหลวของตนเองได้ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยืดหยุ่น มีความวิตกกังวลต่ำ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังมีการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียน

ดังผลการศึกษาของสมพิศ ไชยกิจ (2536 : 67-71) ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตัวเองของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มักมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอมรับกันว่า เด็กที่มีผลการเรียนต่ำ มีแรงจูงใจต่ำ มีพฤติกรรมเกเรนั้น จะเป็นผู้มีเจตคติต่อตนเองหรือมีการรับรู้ตนเองในทางลบ เด็กหลายคนที่ไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียนนั้นมิใช่เนื่องมาจากสติปัญญาต่ำ หรือมีร่างกายพิการ แต่เพราะว่าเกิดจากการที่เขารับรู้ตนเองว่าเขาไม่มีความสามารถ (พรณี ช. เจนจิต. 2538 : 591) จะเห็นได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การที่บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองก็เปรียบเสมือนกับมีภูมิคุ้มกันต่อการกระทำที่ไม่ดีหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งการกระทำหรือพฤติกรรมดังกล่าวอาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสังคมในอนาคต อย่างที่กล่าวไว้แต่ต้น ด้วยความสำคัญดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยประถมศึกษา อันเป็นช่วงวัยของการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้ในระดับพื้นฐานและเป็นรากฐานของการสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่มุ่งให้การจัดการศึกษาเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (วิสิทธิ์ โรจนพจน์ . 2542 : 9)

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์สอนนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี เป็นเวลา 2 ปี ได้สัมภาษณ์นักเรียนจำนวนหนึ่งที่ไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากบิดามารดา เพื่อน และครูอาจารย์ พบว่านักเรียนมักมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มี ความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนักเรียนเหล่านี้มักขาดความรูสึกดังกล่าวโดยการแสดงพฤติกรรมไม่สนใจเรียน เฉยเมย ไม่กล้าแสดงออก เกเร ก้าวร้าว ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง หหมดหวังและท้อถอยง่าย และเมื่อภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดเดียวกัน จำนวน 3 ท่าน ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 50 –60 เป็นนักเรียนที่ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนไม่ค่อยได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดา และมักอาศัยอยู่กับคนอื่น ซึ่งก็ไม่มีเวลาดูแลเท่าไรนัก ซึ่งเหตุผลดังกล่าวมีความเป็นไปได้เพราะสอดคล้องกับคำกล่าวของ ครอชและสทริบ(เพเยอร์ ผลภาค.2539 : 23 ; อ้างอิงจาก Crouch and Straub.1983) ที่กล่าวว่า พื้นฐานของความรูสึกมีคุณค่าในตนเองเกิดมาจากครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ และไม่เซนเฮลเดอร์(เพเยอร์ ผลภาค.2539 : 24 ; อ้างอิงจาก Meisenhelder.1985) ที่ได้กล่าวถึงการศึกษาของโรเซนเบิร์ก ซึ่งได้ทำการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กนักเรียนชั้นเด็กเล็กและเด็กโต จำนวน 5,024 คน พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ ความสนใจ และการดูแลเอาใจใส่ของบิดามารดาที่มีต่อบุตร จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความรูสึกของนักเรียนที่มีต่อตนเองในเรื่องของ ความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พบว่า นักเรียนที่ตอบคำถามปลายเปิดในด้านความสามารถ หรือความสำเร็จ ว่าไม่มีความสามารถหรือไม่มีความสำเร็จ หรือตอบคำถามปลายเปิดในด้านความมีคุณค่า และการเป็นที่ยอมรับต่อคนอื่นว่าน้อย หรือไม่มี ซึ่งการตอบคำถามดังกล่าวแสดงถึงการมีปัญหาคความภาคภูมิใจในตนเองตามนิยามที่คูเปอร์สมิทให้ไว้ดังนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 61 คน มี

จำนวนนักเรียนที่มีปัญหาความภาคภูมิใจในตนเองสูงสุดคือ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 52.46 รองลงมาคือชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คนมีจำนวนนักเรียนที่มีปัญหาความภาคภูมิใจในตนเอง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 57 คน มีจำนวนนักเรียนที่มีปัญหาความภาคภูมิใจในตนเอง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีปัญหาความภาคภูมิใจในตนเองสูงสุด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเมื่อภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ผู้วิจัยได้ไปสำรวจเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์และสังเกต เช่นเดียวกับที่ทำในขณะ ที่นักเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนยังคงมีปัญหาความภาคภูมิใจในตนเองอยู่เช่นเดิม

ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธีการ เช่น การฝึกความกล้าแสดงออก การให้คำปรึกษา การใช้บทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่ม การชี้แนะโดยการจินตภาพ เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพ ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยมีความสนใจในวิธีการที่ทำให้นักเรียนสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ด้วยตนเอง เพราะเมื่อได้รับการฝึกแล้วนักเรียนสามารถที่จะนำไปฝึกด้วยตนเองในโอกาสต่อไปได้ (กรมสุขภาพจิต.ม.ป.ป. : 113) วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ แคนฟิลด์ และ ซิคคอน (Canfield & Siccone .1993 : 134) ได้เสนอแนะให้เป็นอีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ บัลลัว (อินทิตรา ปัทมอินทร.2542 :196 ; อ้างอิงจาก Bailou. 1995) ที่กล่าวว่า การใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพลังงานได้อย่างเหมาะสม คือ เปลี่ยนจากเดิมที่มักเป็นพลังงานในทางลบ เช่น การปฏิเสธ หรือการต่อต้าน ให้กลายเป็นการยอมรับตนเองและเพิ่มความภาคภูมิใจให้แก่ตัวเอง เพราะบุคคลจะมุ่งความสนใจไปที่ภาพลักษณ์ด้านบวกของตนเองมากกว่าแต่ก่อน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองไปในทางที่ดีกว่าเดิม

การชี้แนะโดยการจินตภาพเป็นวิธีการของการใช้คำพูดชี้แนะเพื่อทำให้เกิดการสร้างจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ การสร้างภาพในใจในขณะที่ผู้สร้างมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริงจะทำให้เกิดการเชื่อมต่อระหว่างการรับรู้ อารมณ์ และร่างกาย (Stephens.1993 : 235) เมื่อนักเรียนได้รับประสบการณ์การสร้างภาพในใจที่เหมาะสม จึงทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตนเอง มีการยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น และลดความวิตกกังวล อย่างเช่น การศึกษาของบริสโคด (Briscode.1990) ที่ได้นำการสร้างจินตภาพไปใช้ในการลดความซึมเศร้าและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ในเด็กวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้า โดยกลุ่มทดลองได้รับวิธีการสร้างจินตภาพ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีการลดลงของระดับความซึมเศร้าและความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาของเวเชลกา (Wachelka.1998) ที่ได้ศึกษาวิธีการที่สมบูรณ์แบบเพื่อลดความวิตกกังวลและพัฒนาความภาคภูมิใจทางวิชาการให้แก่เด็กที่เรียนรู้อำนาจ โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การสร้างจินตภาพ การพูดทางบวกกับตนเอง และการฝึกทักษะเพื่อลดความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงและมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้วิธีการนี้เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นยังไม่มียานวิจัยใดในประเทศไทยจะนำมาอ้างอิงได้ แต่มีงานวิจัยที่มีการนำเรื่องของการจินตนาการไปใช้ในกิจกรรมย่อยที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกอบรมใหญ่ เช่นโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2539 : 89) ซึ่งได้ให้ผู้ร่วมการทดลองได้จินตนาการเกี่ยวกับความสำเร็จในอดีตและความสำเร็จในอนาคต โปรแกรมการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในบุคคลพิการ ของนุชจรี ฉายีเนตร (2542 :111-115) โดยบรรจุเรื่องของการจินตนาการตามคำชี้แนะไว้ 2 ครั้ง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและยอมรับตนเอง และตระหนักถึงบทบาทของตนเองตามลำดับ ซึ่งผลของการใช้โปรแกรมฯ ทั้งสองโปรแกรมที่อ้างถึงต่างพบว่า สามารถเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ ถึงแม้ว่าจะไม่อาจสรุปได้ว่าเป็นผลมาจากการจินตนาการแต่ก็นับได้

ว่าวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพน่าจะเป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่นักเรียนได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ให้แก่นักเรียนโดยใช้วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพซึ่งคาดว่าจะเป็แนวทางสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนนักเรียนในการนำไปพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพ
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้วิธีการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนหลังจากที่ได้รับการใช้วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพกับวิธีการให้ข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คาดว่าจะเป็แนวทางสำหรับครู อาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนนักเรียนในการช่วยเสริมสร้างควมภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนและเป็นแนวทางสำหรับตัวนักเรียนในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับตนเองซึ่งถือว่าเป็นความจำเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 24 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้เพศเป็นชั้น (Strata) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 1.1 วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพ
 - 1.2 วิธีการให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเองในทางที่ดี เข้าใจและยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้และเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้

2. การชี้แนะโดยการจินตภาพ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ให้แก่นักเรียน โดยวิธีการ ใช้คำพูดชี้แนะให้นักเรียนสร้างภาพในใจตามเนื้อหาที่กำหนด จนเกิดการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า และมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมการฝึก โดยการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะทำการฝึก อธิบายขั้นตอนการฝึก และบอกจุดมุ่งหมายของการฝึก เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมในการฝึกและสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการฝึก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามเนื้อหา และจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง โดยมีขั้นตอนการทำดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมนักเรียนให้อยู่ในสภาพของการผ่อนคลายทางอารมณ์ และเกิดความรู้สึกที่ดี โดยใช้วิธีการฝึกหายใจให้ลึกและเต็มปอดจำนวน 2-3 ครั้ง

2.2 ผู้วิจัยสอบถามและสังเกตความพร้อมของนักเรียนก่อนการสร้างจินตภาพ

2.3 ผู้วิจัยชี้แนะให้นักเรียนสร้างจินตภาพตามเนื้อหาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้งของการฝึก

2.4 นักเรียนร่วมตอบคำถามภายหลังการให้คำชี้แนะโดยการจินตภาพ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการชี้แนะโดยการจินตภาพ และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยการแจกเอกสาร ซึ่งมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน

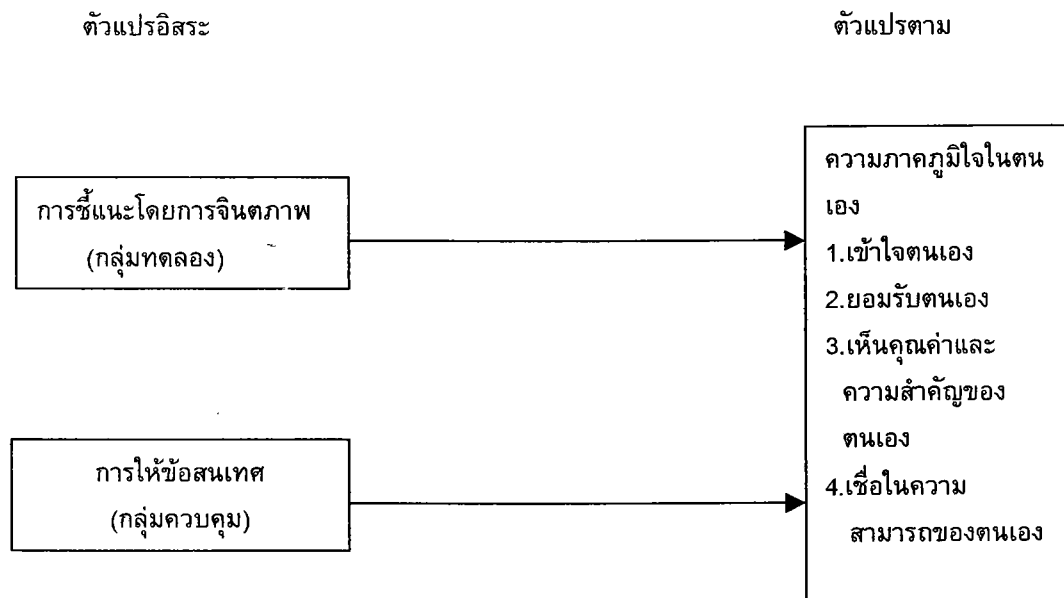
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนา ซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม ✓

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความภาคภูมิใจ

ในตนเองแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

✓ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.4 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.5 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.6 แนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.7 วิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

2.1.1 ความหมายของการสร้างจินตภาพ

2.1.2 ความสำคัญของการสร้างจินตภาพ

2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ

2.1.5 แนวปฏิบัติในการฝึกสร้างจินตภาพ

2.1.6 การชี้แนะโดยการจินตภาพกับความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

มาสโลว์ (Maslow.1970 : 45) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

โปลีโต (เซาวนา อมรสง์เจริญ.2537 : 7 ; อ้างอิงจาก Polito.1977) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินค่าของตนเองตามที่ตนคิด ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

แซสซี (Sasse.1978 : 48) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ต้องการการยอมรับและความเชื่อถือจากบุคคลอื่น เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และนับถือตนเอง

แบรนเดน (เซาเนา อมรสังเจริญ.2537 : 8 ; อ้างอิงจาก Branden.1981) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและความนับถือตนเอง ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

แบชแมน (ภาวินี นาวาพานิช.2537 : 50 ; อ้างอิงจาก Bachman.1987) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ผลเจตสิกจากการประเมินคุณสมบัติของเอกลักษณ์แห่งตน การประเมินคุณสมบัติแต่ละอย่างขึ้นอยู่กักระบบค่านิยมของสังคม บุคคลจะประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ได้จากความแตกต่างระหว่างคุณสมบัติที่บุคคลนั้นมีอยู่กักระบบค่านิยมในอุดมคติที่บุคคลนั้นอยากเป็น

ริช (Rice.1996 :184) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงการรับรู้ตนเองว่าตนเองมีคุณค่าตามที่ตนเองรับรู้ ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง และมีความสอดคล้องกันระหว่างมโนทัศน์ของตนเองกับจินตนาการส่วนตน

คูเปอร์สมิท (เซาเนา อมรสังเจริญ.2537 : 8 ; อ้างอิงจาก Coopersmith.1981) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตนเองซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถความสำเร็จและความมีค่าของตนเอง

โรบินสันและชาเวอร์ (ปรารถนา ช้อนแก้ว.2542 :12 ; อ้างอิงจาก Robinson and Shaver. 1972) ได้ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองเห็นตนเองมีค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าต้องเป็นคนเลวเลิศแต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตน และสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

ปรารถนา ช้อนแก้ว (2542 : 13-14) ให้ความหมายความภาคภูมิใจในตนเองว่า หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2525 : 2)กล่าวไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพฤติกรรมต่างๆที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นได้ เป็นผลมาจากความภาคภูมิใจในตนเอง

ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2542 : 20) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถมีคุณค่าทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองได้

จากความหมายที่บุคคลต่าง ๆ ได้ให้ไว้พอสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องของการยอมรับตนเอง ความนับถือตนเอง การเชื่อมั่นในคุณค่า ความสำคัญของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งที่ได้วางเป้าหมายไว้ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งความรู้สึกต่างๆเหล่านี้เป็นผลมาจากการประเมินค่าจากประสบการณ์แห่งความสำเร็จ และการยอมรับของผู้อื่น

1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองถือว่าเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับบุคคลทำให้บุคคลสามารถพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวขึ้นอยู่กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรมต่างๆที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง (ธีระ ชัยยุทธบรรจง. 2542 : 20) ทั้งนี้เป็นไปดังที่วิลเลียม เจมส์ (พรณี ช. เจนจิต.2538 : 588-589 ; อ้างอิงจาก James.1890) ได้อธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมของคนว่า “ การแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเองว่าเป็นอย่างไร คนจะเป็นผู้ประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตน จากการที่ได้รับความเห็นชอบจากผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่งคนเราจะรู้สึกตนเองมีค่ามีความสามารถหรือไม่จากท่าทีของผู้อื่นที่ให้การยอมรับหรือไม่ให้การยอมรับ” ด้วยเหตุนี้เองความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ เป็นพื้นฐานของการมองชีวิต สมรรถนะทางด้านอารมณ์สังคมของบุคคลแต่ละคน (ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา.2539 : 8)

มีการศึกษาเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองเป็นจำนวนมากพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง หรือเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรม หรือลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกกับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และพฤติกรรมหรือลักษณะบุคลิกภาพในทางลบกับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ยเอลส์มาและยเอลส์มา (Yelsma & Yelsma.1988 : 432) ได้ทำการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง พบว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงนั้นมีลักษณะ 1) ชอบทำกิจกรรมที่ทำหายมากกว่า 2) มีความเชื่อมั่นในความพยายามของตนเองที่จะนำไปสู่ความสำเร็จมากกว่า 3) มีความรู้สึกสะท้อนใจอันนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่มั่นคงได้น้อยกว่า 4) มีการได้รับบาดเจ็บทางอารมณ์ง่ายซึ่งนำไปสู่ความซึมเศร้าได้น้อยกว่า 5) สามารถเปิดรับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนคู่คิดได้มากกว่า 6) รายงานถึงผลที่เกิดขึ้นในทางลบน้อยกว่า 7) ไม่ค่อยได้รับผลทางลบกับบุคคลอื่นที่อยู่ใกล้เคียงในตำแหน่งทางสังคมเหนือกว่าเขา นอกจากนี้ไฟสเตอร์ (Yelsma & Yelsma .1988 : 432 ; Citing Fiester.1991) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะมีระดับของโรคอะแลซีไทเมียสูง (มีลักษณะของคนที่ยู่ยากกับการแสดงตัว และบรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง) และแสดงออกอย่างชัดเจนถึง การขาดความสามารถในการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสม

นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความภูมิใจในตนเองสูง อีกหลายลักษณะ โดยกล่าวคือ ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้อย่างดี สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนผิดหวัง มีความเชื่อมั่นในตนเองด้วยมีความหวังและความกล้าหาญ มักเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขในชีวิตตามที่ตนปรารถนา(ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. 2539 : 8) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกมั่นใจและมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างไม่ย่อท้อ มีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ครอบครัวและสังคมตลอดเวลา(ประภัสสร วงษ์ศรี .2541 : 33 ; อ้างอิงจาก สมพร อินทรแก้วและคณะ .2530) มีความเป็นของตัวเองสูง มีความมุ่งมั่น มานะ พยายามในการทำงานจนประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในทางดี ไม่เหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง มีบุคลิกลักษณะที่ดี มีสุขภาพจิตดี (รัศมี โพนเมืองหล้า 2543 : 33) มีความต้องการในการพึ่งตนเอง ต้องการแสดงความสามารถของตนเอง ไม่คิดลอกเลียนแบบหรือทำตามคนอื่น (จารุวดี บุณยารมย์ .2541 : 10) มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น ไม่กลัวการสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและแสดง

ความคิดเห็นที่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองน้อย มักเป็นผู้ริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความวิตกกังวลน้อย(ปรารธนา ช้อนแก้ว. 2542 : 18)

ส่วนผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักมีลักษณะที่ตรงกันข้าม กล่าวคือบุคคลที่มีความภาคภูมิใจตนเองต่ำจะเป็นผู้ที่ประสบกับความล้มเหลวในชีวิตทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ด้านมนุษยสัมพันธ์รวมทั้งด้านที่จะก่อความเจริญก้าวหน้าทั้งปวง มีการกระทำอย่างสับสน หลีกเลียงการกระทำที่จะสนับสนุนอัตมโนทัศน์ของตนเอง (ปัทมา เรณูมาร.2539 : 96) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัวไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับในตนเอง มีความประหม่า หวั่นไหวเมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักไม่ยอมรับความล้มเหลว ทำให้มีความเครียด และความวิตกกังวล จึงเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขในชีวิต (อัปสรศิริ เอี่ยมประชา.2542 : 20-21) หลีกเลียงการแก้ปัญหา ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ขาดความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคมักละทิ้ง ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความปลอดภัย หลีกเลียงการคบสมาคมกับบุคคลอื่นมักคล้อยตาม มีความอายสูงไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินใจของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคมมักนำความคิดของผู้อื่นมาใส่ใจ มีความคาดหวังในความสำเร็จของชีวิตต่ำ(ปรารธนา ช้อนแก้ว.2542 : 9 ; อ้างอิงจาก Gurney.1988) และมีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานอาการจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่นรวมทั้งภาวะซึมเศร้าด้วย(ปรารธนา ช้อนแก้ว.2542 : 19)

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะของบุคลิกภาพในบุคคลแตกต่างกันออกไป มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจ ช่วยให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างความรู้สึกนี้ให้แก่บุคคล จึงเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นสูงเป็นผลให้บุคคลมีความสุขมากขึ้น มีความเข้มแข็งและเป็นตัวจริงของตนเอง ซึ่งนอกจากจะช่วยปรับปรุงโครงสร้างบุคลิกภาพเฉพาะตัวแล้วยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของคนและการมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันอีกด้วย

1.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.3.1 คาร์ล รोजอร์ (Carl Rogers) (โสภา ซปีลันท์.2536 : 57-61) เป็นนักจิตวิทยาคนสำคัญที่มีชื่อเสียงในการใช้วิธีการให้คนไข้ได้ระบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Client-Center) ในการบำบัดผู้ป่วยโรคจิต รोजอร์เชื่อว่าพลังงานสำคัญในชีวิตมนุษย์คือการที่มนุษย์สามารถยอมรับความจริงเกี่ยวกับมนุษย์ได้ รोजอร์เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพว่าเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นจึงจะสามารถแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมจากเหตุการณ์รอบๆตัว คำว่า “ตนเอง” ในเด็กจึงเริ่มต้นพัฒนาเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1.เด็กจะยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นความจริงและไม่มีใครที่จะรู้จัก “ความจริง” นั้น ๆ ได้เท่ากับตนเอง
- 2.สิ่งที่ติดตัวมาแต่แรกเกิดก็คือ แนวโน้มที่จะยอมรับความจริง
- 3.เด็กมักจะมีการโต้ตอบสัมพันธ์กับ “ความเป็นจริง” ด้วยการพยายามที่จะยอมรับสภาพความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆรอบตัวเด็กในวงแคบก่อน
- 4.เด็กจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะรวมไม่แยกย่อยในการที่จะยอมรับความเป็นจริงนั้น

5.เด็กจะชื่นชมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจและประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับเด็ก ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ได้สร้างความพอใจให้กับเด็กจะหมดค่าไป

6.เด็กจะชวนขวายเป็นให้พฤติกรรมที่เด็กพอใจนั้นเกิดขึ้นต่อเนื่อง หรือเกิดขึ้นอีกโดยจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น ภาพ “ตนเอง” เริ่มขยายกว้างขึ้น ความสำคัญของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็กจะเริ่มเพิ่มมากขึ้น ช่วงนี้ รोजер เชื่อว่าเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ คือเด็กต้องการที่จะเป็นที่รักและยอมรับของบุคคลรอบๆตัวเด็ก ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเอง นอกจากเด็กจะต้องการให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเด็กเท่านั้นเด็กยังต้องการที่จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะผู้ใหญ่รอบตัวเด็กเริ่มมีความคาดหวังกับตัวเด็กมากยิ่งขึ้น เด็กจะเริ่มรู้สึกว่าความต้องการที่จะได้รับความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่นั้นเด็กจะต้องปฏิบัติตามหรือมีการกระทำที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตัวเด็กจะได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ก็ต่อเมื่อเด็กกระทำความดี เด็กจะสร้างความรู้สึกรับรู้เห็นคุณค่าในตนเองจากเงื่อนไขดังกล่าว หากเด็กประสบความสำเร็จจากการที่ได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปและได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบตัวเด็ก

รोजерได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพัน 3 ระบบ ของบุคลิกภาพ คือ

1. ระบบอินทรีย์ ได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์

2. .สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสัมผัสไว้ สนามประสบการณ์จะเป็นจุดรวมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์

3. “ตนเอง” ซึ่งพัฒนาจากประสบการณ์ การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นแต่ละคนจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับบางครั้งจะปฏิเสธหรือบางครั้งอาจบิดเบือนการรับรู้เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้ หากประสบการณ์ที่รับรู้ตรงกับภาพตนเองนั้น ซึ่งตรงความรู้สึกและความสามารถของระบบอินทรีย์ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึก การหลอกตนเองนั้นจะน้อยลง ในทางตรงกันข้าม หากประสบการณ์ที่ตนเองรับรู้ไม่ตรงกับภาพของตนเอง ประสบการณ์นั้นจะถูกลบล้างเป็นประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน รोजерให้ความเห็นว่าภาพของตนเองนั้นเป็นอุดมการณ์และจะเป็นความปรารถนาสูงส่งที่เจ้าตัวใฝ่ฝันที่จะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่างๆจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ รोजер ชี้ให้เห็นว่าหากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิต โดยผสมผสานระบบทั้งสามของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้ว บุคคลนั้นก็สามารถที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ และสามารถทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ และยอมรับประสบการณ์นั้น ๆ เข้าสู่ระดับสำนึกทำให้ตนเองมีโอกาสไตร่ตรองการกระทำพฤติกรรมต่างๆของตนเองว่าดีหรือไม่ ถูกต้องสมเหตุสมผลหรือไม่ควรจะกระทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่าเป็น บุคคลสมบูรณ์แบบ (Fully Functioning Person) ได้แก่

1.เปิดใจกว้าง ยอมรับอดีต และประสบการณ์ต่าง ๆที่เกิดขึ้นในอดีต

2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. มีความเป็นอิสระ

5. มีความคิดสร้างสรรค์

รอเจอร์สเชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ด้วยการที่แต่ละบุคคลจะพยายามทำพฤติกรรมซึ่งเหมาะสมโดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับประสบการณ์ของตนเองโดยใช้เป็นสิ่งนำการกระทำ ในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ตามความคิดของรอเจอร์สมีส่วนคล้ายกับของมาสโลว์ แนวความคิดเรื่องการยอมรับตนเองของรอเจอร์สประกอบด้วย

1. การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของแต่ละบุคคลต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับโดยไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นการประสบการณ์ทางด้านบวกหรือลบก็ตาม
2. ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขัดขวางประสบการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามา แต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่าอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นกับคนอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าตนเองพร้อมและเปิดใจกว้างในการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมากำหนดทางให้ตนเดิน
4. ความเป็นอิสระ คือ มีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือการคาดหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใด ๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา
5. มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่ที่อยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงหรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้

อาจสรุปแนวคิดทฤษฎีของรอเจอร์สได้ว่า แนวคิดสำคัญคือการพัฒนาให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง นั่นคือการพัฒนาบุคคลให้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้น จะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับ แนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจของ คูเปอร์ สมิธ(Coopersmith.1984) ที่จะต้องพัฒนาให้เด็กมีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนาหรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบผลสำเร็จตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้

1.1.3.2 ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow.1970 : 45-46) มาสโลว์ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้นความต้องการ ความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในชั้นที่ 4 รองลงมาจากความต้องการบรรลุจัดการแห่งตน (Self-actualization) ซึ่งเป็นชั้นสูงสุด ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับโดยดูจากการตอบสนองของพ่อแม่ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน การประเมินจะออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อว่า ตนจะประสบผลสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่างๆ จะต้องใช้ความพยายามมากเท่าใด จะเสียใจหรือไม่ถ้าล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ด้านบนก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้หากได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็งความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่างๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อโลก และหากไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ซึ่งคนทั่วไปต้องการที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าตนเองสูง นับถือและภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

มาสโลว์แบ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ประเภทที่เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินค่าตนเอง ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆคือ ความต้องการมี ความเข้มแข็ง (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความอิสระเสรีและเป็นไทแก่ตนเอง (Independence and Freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียง หรือ เกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจมีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

นอกจากนี้ความภาคภูมิใจในตนเองอาจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (ปรารธนา ซ้อนแก้ว.2542 : 17-18 ; อ้างอิงจาก Taft.1985) ได้ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem)คือการที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะและการกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตนเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำการควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้เป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. ความภาคภูมิใจในตนเองภายนอก (Funtional Self-Esteem) ความภาคภูมิใจชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์สิ่งต่างๆในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากในชีวิตประจำวันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต ความภาคภูมิใจตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับการคาดหวังต่อบทบาทสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าความภาคภูมิใจในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง หมดแรง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

1.1.4 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง นับว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต(ประกัสสร วงษ์ศรี.2541 : 33) ไม่ได้เป็นสิ่งตายตัว สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงของชีวิต กล่าวคือ พัฒนาการเริ่มแรกอยู่ในวัยทารก ซึ่งอยู่ในช่วงชีวิตของการอยู่ในสังคมครอบครัว ดังนั้นรากฐานการพัฒนาขั้นเริ่มแรกจึงมาจากการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ฮามาเชค (Hamacheck. 1978 : 80)ได้อ้างถึงงานวิจัยของเซียร์ (Sear .1970)ไวท์และวัตต์(White and Watt.1973) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า คุณภาพของผู้ใหญ่นั้นมีความสัมพันธ์สูงกับการมีความภาคภูมิใจในวัยเด็ก กล่าวคือ ความภาคภูมิใจในวัยเด็กจะเกิดจากการที่เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การให้เสรีภาพเด็กในการสำรวจค้นหา ความคาดหวังต่างๆ และรวมถึงการดูแลเรื่องระเบียบวินัยอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 119)ที่พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดา-มารดา กฎเกณฑ์ในปกครองเด็กและการจัดการดูแลเด็กให้ปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมคงเส้นคงวาและใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่า

เมื่อเด็กออกไปสู่สังคมภายนอก เช่น สังคมโรงเรียน เด็กจะเรียนรู้ตนเองจากท่าทีของเพื่อนและบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ในระยะนี้กลุ่มมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็ก โดยกลุ่มนี้สามารถผลักดันให้เด็กแสดงทั้งพฤติกรรมทางลบและพฤติกรรมทางบวก นอกจากนี้สถานะทางสังคมก็เริ่มมีอิทธิพล เด็กจะเริ่มมีการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ทักษะทางสังคม ถ้าได้รับการสนับสนุนด้วยดีก็ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ดังนั้น โรงเรียนจึงมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้กับเด็ก ซึ่งได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลของครูอาจารย์ การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร เช่น กีฬา งานอาชีพ ให้กับเด็ก ให้เด็กได้รับความสำเร็จก็จะช่วยเสริมสร้างได้เป็นอย่างดี

ในระยะวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักมีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเป็นระยะที่บุคคลค้นหาบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ของตนเอง อย่างไรก็ตามความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามวัย ทั้งนี้สามารถทำการส่งเสริมได้โดยการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่สร้างผลสำเร็จ เปิดโอกาสให้บุคคลได้ทำในสิ่งที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสม ไม่ตั้งระดับความคาดหวังจนเกินความสามารถของเด็ก ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำและจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองมีการพัฒนามาตั้งแต่วัยทารก วัยเด็กพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคือครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู จากนั้นเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนเริ่มเข้าสู่สังคมภายนอกครอบครัว สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจของเด็กก็คือ กลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ประสบการณ์ต่างๆที่ได้รับ ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ล้วนส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง จนเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยกลางคนจึงมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

1.1.5 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิท (สุรินทร์ ลากลัน. 2539 ; อ้างอิงจาก Copersmith.1967 : 32) กล่าวถึงแหล่งที่มาของความภาคภูมิใจในตนเองว่ามี 4 แหล่งด้วยกันได้แก่

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึงการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึงการได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึงการยึดมั่นความมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึงการได้รับความสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์การกระทำของตน

ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจของตนเองนั้น คูเปอร์สมิท(Coopersmith.1981: 118-119) ได้ศึกษาพบว่า มีองค์ประกอบอยู่ 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ คือ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากตนเองในด้านต่าง ๆ และองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นดังนี้

1. องค์ประกอบภายในบุคคลได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวบุคลิกที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า และผลของความมีเสน่ห์ด้านรูปร่างนั้นเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็กมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ลักษณะทางกายภาพ จะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใอาจขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นด้วย (Coopersmith.1981 :120-123) ส่วนเพศเป็นส่วนประกอบภายในที่มีผลต่อความภาคภูมิใจ โดยทั่วไปแล้วสังคมและวัฒนธรรมมักจะมีค่านิยมที่ดีต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง จึงมีหลายเงื่อนไขประกอบที่ส่งผลให้เพศชายมีความภูมิใจในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งทางสังคมที่ด้อยกว่า จะเห็นได้จากการเลือกหัวหน้าชั้นและประธานนักเรียน มักเป็นเพศชาย ส่วนตำแหน่งเลขาธิการ เหนรัญญิก มักเป็นเพศหญิง (ศศิกันต์ ธนะโสธร. 2529 : 8 ; อ้างอิงจาก Kaplan and

Sedney. 1980) แต่อย่างไรก็ตามไม่สามารถสรุปได้แน่นอนว่า เพศใดมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากัน (นิพนธ์ แจ็งเยี่ยม.2519 : 50)

1.2 สภาพจิตใจสภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกความรู้สึกของบุคคล มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกเกิดความชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุขอันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีปมด้อยมีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตซึ่งส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลง

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลซึ่งมีขีดจำกัดในเรื่องความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงานจะมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการสร้างความรู้ภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในสิ่งที่แต่ละบุคคลกระทำอยู่ทั้งในโรงเรียนและในสังคมโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการเรียนจะมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติปัญญาจึงมีผลกระทำต่อสมรรถภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดความสำเร็จ และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง(Coopersmith . 1981 : 123-125) ความภาคภูมิใจในตนเองมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมทั่วไป ดังนั้นความสำเร็จหรือความล้มเหลวเรื่องการเรียนรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน จึงส่งผลความภาคภูมิใจในตนเองได้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสถิติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่มีผลการวิจัยที่ยืนยันว่า ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า อะไรเป็นเหตุของอะไร เพียงแต่มีงานวิจัยที่สนับสนุน เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ ตนเองในด้านดี มีความพอใจในตนเอง การประเมินคุณค่าตนเองสูง แต่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความรู้สึกตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา (จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล . 2532 : 21) บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมาก่อน มักจะมีความแตกต่างกันในด้านการเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ จะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานท้าทายความสามารถ โดยที่งานนั้นที่ไม่ง่ายหรือยากเกินไป กล้าตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง มองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ประสบความล้มเหลว(Hamachek.1978 : 220-221)ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1981 : 87-89)ที่พบว่าบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จน้อย

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิดส่วนบุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความล้มเหลวก็จะเกิดความอายและความภาคภูมิใจตนเองจะต่ำลง หากประสบความสำเร็จเขาจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

1.5 ระดับความมั่งหวัง แต่ละบุคคลจะมีความมั่งหวังที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นความมั่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลมักจะตัดสินคุณค่าของตนเองโดยการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตนในระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ และประสบการณ์ที่เคยได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไป หากบุคคลมีความมั่งหวังเกินความสามารถ หรือเกินความเป็นจริงโอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามที่มั่งหวังก็ย่อมมีน้อย ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถและกระทำสิ่งที่ตนเองมั่งหวังไว้ได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ความสัมพันธ์ หมายถึง ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง (ราชบัณฑิตยสถาน.2539 : 796) ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมประการแรก ที่มนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์ด้วยตั้งแต่เกิด ด้วยเหตุนี้สัมพันธภาพในครอบครัว จึงมีส่วนช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล อีกทั้งสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูของบิดามารดาอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้เพราะลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีระหว่างบิดามารดากับบุตร (ปรารธนา ช้อนแก้ว.2542 : 22 ; อ้างอิงจาก กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. 2526) ครอบครัวที่มีบิดามารดาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มีความมั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรโดยการแสดงการยอมรับในตัวเด็กเน้นการใช้เหตุผล ให้ความรักความเอาใจใส่ กำหนดมาตรฐานและขอบเขตของการกระทำไว้กว้างๆไม่ใช้อำนาจขู่บังคับตลอดจนให้ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น เพื่อน กิจกรรมที่เด็กกระทำสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นคนยืดหยุ่นมีอารมณ์มั่นคงไม่โลเล และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนบิดามารดาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร ไม่มีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ไม่มีการพูดคุยปรึกษาหารือ ไม่ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ ไม่มีความสม่ำเสมอในการเลี้ยงดู ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงและครอบงำความคิดเด็ก มีผลทำให้เด็กเกิดความสับสน และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ นอกจากนี้เด็กยังขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ต่อสู้อุปสรรค ท้อถอย ยอมแพ้ได้ง่าย มีทัศนคติต่อตนเองในด้านลบ มองตนเองไม่ชื่นชม และมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้อำนาจข่มขู่ ไม่ยอมรับความจริงในชีวิต และมักจะประสบปัญหาสุขภาพจิต

2.2 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน สถานภาพหรือระดับทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบภายนอกที่เป็นตัวบ่งชี้ระดับทางสังคมของบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตำแหน่งทาง การงาน ทางสังคมวงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคมมักจะเน้นที่ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่อาศัยเนื่องมาจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่ยังบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูงสุด

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของลอเออร์และแฮนเดล (จันทรญาญ พัทธกันศิริ กุล.2532 : 18-20 ; อ้างอิงจาก Laure and Handel.1983) พบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำมีความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสูงและต่ำ เพราะฉะนั้นระดับสถานภาพทางสังคมจึงมิใช่ตัวบ่งบอกถึงความระดับของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นได้ นอกจากนี้ คูเปอร์สมิท (Coopersmith.1981 : 112-115) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีแนวโน้มที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ อย่างไรก็ตามมีความสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเกอร์เน (Guney. 1980 : 48-50) ที่พบว่า เด็กที่มาจากสังคมที่มีระดับความแตกต่างกันจะมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ตนเองของบุคคลไวต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ใกล้ชิด ดังนั้น เด็กที่มาจากสังคมระดับต่ำจะเปรียบเทียบกับเด็กในระดับเดียวกัน หรือเด็กในระดับที่ต่ำกว่า จึงทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมระดับต่ำมีความภาคภูมิใจในตนเอง เท่า ่กับผู้ที่อยู่ในสังคมระดับสูงและระดับปานกลาง

สังคมและกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจเกิดจากการรับรู้การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ด้านทักษะความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้เกิดจากการที่บุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งต้องเป็นกลุ่มที่คงที่เพราะถ้าเปลี่ยนกลุ่มไปเรื่อยๆเด็กอาจจะมองตนเองในด้านลบในเรื่องของความสามารถที่จะเป็นเพื่อนที่ดีกับคนอื่น ดังนั้นการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล ผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจาก

เพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือนับถือตนเองเลย ส่วนผู้ที่เปรียบเทียบกับผู้อื่น แล้วมีความสำเร็จต่ำมีแนวโน้มว่าจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเช่นกัน

2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมของนักเรียนที่โรงเรียนได้จัดขึ้นควรจัดให้สอดคล้องกับความสามารถความถนัดและความสนใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่อบอุ่นและเป็นกันเอง การเสริมแรงแก่เด็กเมื่อทำถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนบุคลิกภาพของครู เช่น ลักษณะทางกายภาพ อารมณ์ ความสนใจเด็ก ความเชื่อ และทัศนคติของครูที่มีต่อนักเรียน ล้วนมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.6 แนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

แบรดชอร์ (นภาพร พุ่มพฤษ์.2539 : 19 ; อ้างอิงจาก Bradshaw.1981) ได้กล่าวถึงแหล่งสำคัญทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. ความรู้สึกการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า ความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

4. ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีอำนาจเพิ่มขึ้น หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา เช่น เสียงของทารกที่ร้องเมื่อต้องการอาหาร หรือความอบอุ่น เป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้อาจเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์กร หรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น

เมื่อได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลคือ การยอมรับข้อผูกพัน ความมองอกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง การเผชิญหน้า ความสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลองความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของบุคคลและองค์กร

กรมวิชาการได้เสนอแนะการจัดบรรยากาศที่นำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางบวก (ปรารธนา ช้อนแก้ว.2542 : 27-28 ; อ้างอิงจาก กรมวิชาการ. 2523) ว่าประกอบด้วย 6 ประการ ดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย โดยจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น กระตุ้นให้กำลังใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จในกิจกรรมควรให้เขารู้สึกว่าอิสระไม่รู้สึกบีบบังคับ

2. บรรยากาศที่อิสระ เป็นบรรยากาศที่ช่วยให้บุคคลนั้นเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับนับถือในความสามารถตนเอง มีโอกาสตัดสินใจและเลือกสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่าตามความคิดของเขา ซึ่งรวมถึงโอกาสที่ผิดพลาดด้วย บรรยากาศเช่นนี้จะก่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดความมั่นใจในตนเอง

3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การเห็นคุณค่าในบุคคลนั้นอย่างจริงจังเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ เขาจะรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและยอมรับตนเองด้วย ความรู้สึกเช่นนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีปมด้อยและขาดความมั่นใจในตนเอง

4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น การเป็นมิตร การยอมรับ การให้ความช่วยเหลือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนการเอื้ออาทรจะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มีความรักให้แก่ผู้อื่น

5. บรรยากาศแห่งการควบคุม หมายถึง บรรยากาศที่มีระเบียบวินัย แต่มีได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ เพื่อให้บุคคลนั้นรู้ว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ

6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ การแสดงความเห็นชอบจากบุคคลอื่นมีความสำคัญต่อบุคคลนั้น มีผลต่อความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ และการไม่ได้รับความเห็นชอบจะส่งผลให้ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ในการสร้างบรรยากาศแห่งความสำเร็จจึงควรพูดถึงสิ่งที่ประสบความสำเร็จมากกว่าสิ่งล้มเหลว

1.1.7 วิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

แซสซี (Sasse.1978 : 48) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจ โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต

2. ระลึกถึงตนเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเองโดยอาจจะชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือนโดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวถึงวิธีเสริมสร้างภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจเป็นการได้รับข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อคิดเสนอแนะแก่ตนเอง (Autosuggstoin) ก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (Input) ที่ทำให้เกิดกำลังใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย คือจะต้องดำเนินการในข้อต่อไปนี้อย่าง

2. สร้างความสำเร็จให้ตนเองมากขึ้น (Increase Success) เป็นการพยายามที่จะเพิ่มความความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. การลดความคาดหวังลง (Decreasing Expectation) เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง คือ การตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล

4. การหยุดการประมาณค่าตนเอง โดยอธิบายด้วยทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ (Rational Theory) ของอัลเบิร์ต (Albert Ellis) ที่กล่าวว่ามนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นับว่ามีคุณค่าแล้ว ไม่จำเป็นต้องประมาณค่าตนเองอีกในขั้นนี้จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาเลิกตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโนและอีเวอรี (Girdano and Everly. 1979 : 146-149) เสนอกลวิธี 3 อย่างที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างได้ผลคือ

1. การใช้ภาษาทางบวก (Position Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพเกี่ยวกับตน (Self -Imge) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตน ด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การ

ใช้กระดาษแข็งถึงลักษณะบุคลิกภาพทางบวก หรือสิ่งที่ตนเองภูมิใจทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์โดยไว้ในที่
 ง่ายมองเห็นได้ชัดเจน ฯลฯ

2. การยอมรับการยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับการ
 ยกย่องชมเชย เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่จะเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง วิธีการนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่
 เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Trining) การฝึกพฤติกรรม
 กล้าแสดงออก สามารถเปลี่ยนแปลงความภาคภูมิใจในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้
 บุคคลมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสม

และจอห์นสัน (Johnson.1979 : 254-261) ได้เสนอวิธีการ 4 อย่างในการเสริมสร้างความ
 ภาคภูมิใจในตนเองให้แก่เด็กเรียน โดยใช้แนวคิดสร้างทัศนคติที่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ไม่เหมาะ
 สมเป็นทัศนคติที่สร้างสรรค์ดังนี้

1. วิธีการพฤติกรรมนิยม (The Behaviorist Apphaviorist) ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 การเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบวิธีดั้งเดิม
 - 1.2 การวางเงื่อนไขแบบผลกรรม
 - 1.3 การชักชวนโน้มน้าว
2. วิธีสร้างความคิดความเข้าใจ
3. การใช้อิทธิพลทางสังคม
4. วิธีการกำหนดโครงสร้าง

1.2 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเบิร์ต (Robert.1994 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการใช้ A mentor Program เพื่อเพิ่ม
 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมนี้มีทั้งหมด 11 ชั้น ใช้เวลาทดลอง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ใช้เทคนิค
 การให้คำปรึกษา การตั้งเป้าหมาย การประเมินผลทางการเรียนและการสร้างแรงจูงใจ พบว่าในกลุ่มทดลอง
 มีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

โอมิโซ (Omizo.1989 : บทคัดย่อ) ได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเน้นกิจกรรมทาง
 ศิลปะมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาเชื้อชาติฮาวาย หรือเชื้อชาติ
 ผสมระหว่างเชื้อชาติฮาวายกับเชื้อชาติอื่น จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 8-11 ปี ผลการทดลองพบว่ากลุ่ม
 ทดลองมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .01

1.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อเพื่อ
 พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง
 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายทำแบบอานบิคแดนซ์ และแบบการฝึกวิ่ง มี
 ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลและด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มเยาวชนที่
 ไม่ได้รับการฝึก

ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัด ปริณายก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายโดยให้เพศหญิงและชายมีจำนวนเท่า ๆ กัน ได้เป็นกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

นุชจรี ฌายีเนตร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ โดยประชากรที่ศึกษาเป็นคนพิการที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับการคัดเลือกจากคะแนนวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำของโรเจอร์ รูบิน แบ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ได้รับการฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมงครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ และมีการติดตามผลสำหรับทั้งสองกลุ่มหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งจากหลังการฝึกและในระยะเวลาติดตามผลหลังการทดลอง

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 57) ศึกษาผลการจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 83) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าเมื่อตอนฝึกกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่ากิจกรรมสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519 : บทคัดย่อ) ศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและภายในประเทศ สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจศึกษากันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะวิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นสามารถนำวิธีการต่าง ๆ มาใช้พัฒนาให้เกิดผลได้อย่างหลากหลาย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

2.1.1 ความหมายของการสร้างจินตภาพ

โดยทั่วไปแล้วคนทุกคนจะต้องเคยสร้างภาพในใจกันมาแล้วทั้งนั้น เช่น การสร้างภาพของอาหารนาชนิดเวลาที่เรารู้สึกหิว หรืออาจเป็นการสร้างภาพในใจที่เกี่ยวกับสถานที่ที่สวยงามที่เราอยากไป ซึ่งเราไม่เคยเห็นจริง ๆ และก็พบว่าเป็นเรื่องไม่ยากที่จะสร้างภาพขึ้นมา ภาพในใจที่สร้างขึ้น นักจิตวิทยาเรียกว่า จินตภาพ (Visual Image หรือ Imagery) เกรก (อัจฉรา ตำนอุตรา.2528 : 13 ; อ้างอิงจาก Gregg.1975)กล่าวว่า จินตภาพเป็นภาพที่สร้างขึ้นใหม่จากประสบการณ์การรู้สึก (Sensory Experienced) และสร้างขึ้นมาจากข้อมูลในความทรงจำ

มีผู้ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

ไทร์แมน (แสงหล้า พลนอก.2542 : 24 ; อ้างอิงจาก Tierman.1994) ให้ความหมายว่าการสร้างจินตภาพ คือ การมองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงภายในความคิด โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งประกอบด้วย การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส

ชีฮาน(Ballou.1995 ; citing Sheehan.1972) ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพ ว่า เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน โดยมีการรับรู้รูปแบบ สี และเสียงต่างๆ ได้โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่จริง

ซิงเกอร์ (วัชชัย มีศรี.2542 : 9 ; อ้างอิงจาก Singer.1972) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542 : 237) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหว และการรับรู้รส

อินทรา ปัทมินทร(2542 :192) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของจิตใจที่จะสร้างภาพว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปในสถานการณ์จริง ซึ่งจิตใจจะรับรู้ได้อย่างชัดเจนในทุกประสาทสัมผัส และจินตภาพนี้เองที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้ามาแล้วในใจนั่นเอง

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การสร้างจินตภาพหมายถึง การสร้างภาพขึ้นมาภายในความคิด โดยอาศัยประสบการณ์ความรู้สึกและข้อมูลในความทรงจำ ทำให้เกิดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่จริงในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง สามารถเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ก่อนเผชิญกับสถานการณ์จริง

2.1.2 ความสำคัญของการสร้างจินตภาพ

จินตภาพได้รับการศึกษาและพิสูจน์แล้วว่า เป็นวิธีการที่ให้ผลดีในการจัดการกับปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสร้างจินตภาพช่วยลดอาการผิดปกติทางกาย ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยลดความเครียดทางจิตใจ และยังช่วยส่งเสริมภาวะความเป็นปกติสุขของบุคคลได้ด้วย (อินทรา ปัทมินทร.2542 :191) ได้มีผู้ศึกษาผลของการใช้วิธีการสร้างจินตภาพในประโยชน์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ไดน์ฟรีย์(Dienstfrey.1991) พบว่า จินตภาพมีผลในการบำบัดผู้ป่วย เพราะการสร้างจินตภาพช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจปัญหาของตนเอง มองเห็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาและสามารถจัดการกับปัญหาได้โดยเริ่มจากการซักซ้อมภายในจิตใจก่อน

ซิงเกอร์และซิงเกอร์ (Singer & Singer.1990) พบว่า การสร้างจินตภาพในการบำบัดทางจิตทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนัก ในสาเหตุของปัญหา และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเอง บัลลิว (Ballou.1995) แนะนำให้ใช้การสร้างจินตภาพในการทำพฤติกรรมบำบัด โดยเฉพาะการบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการกลัวอย่างผิดปกติ ซึ่งวิธีที่รู้จักกันดีคือ วิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ นั่นเอง

ซิงเกอร์และโป๊ป (Singer & Pope.1978) พบว่าการใช้จินตภาพจะเป็นผลดีในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง มีปัญหาทางเพศ ต้องการควบคุมน้ำหนักและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การติดสุรา การเป็นอันธพาล และการเป็นคนหุนหันพลันแล่น เป็นต้น สำหรับคนทั่วไปนั้น ซิงเกอร์และโป๊ป ได้กล่าวถึงประโยชน์ของจินตนาการของมนุษย์ไว้ 4 ประการ คือ 1) จินตนาการในการหลีกเลี่ยงเพื่อการปรับตัว 2) จินตนาการเพื่อให้เกิดความตระหนักในตนเอง 3) จินตนาการเพื่อฝึกฝนตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพแก่ตัวเอง และ 4) จินตนาการเพื่อสร้างประสบการณ์ที่สร้างสรรค์และสวยงาม ซึ่งจินตนาการเหล่านี้ คนปกติทั่วไปสามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียด และเสริมสร้างความเป็นปกติสุขให้แก่ตนเองได้ นอกจากนี้ยังอธิบายว่า จินตนาการไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่น่าเบื่อหน่ายหรือจากสภาพที่เจ็บปวดได้เท่านั้น ยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มีคุณค่าเป็นพิเศษได้ด้วยการให้บุคคลจดบันทึกความฝันทั้งในยามหลับและการฝันกลางวันในยามตื่น เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองชอบคิดซ้ำ ๆ กันในเรื่องใด ซึ่งอาจเป็นเรื่องของการใช้อำนาจ การประสบความสำเร็จ ความสุขทางเพศ ความหวังใใครบางคน ความเข้าใจผู้อื่นหรือเข้าใจธรรมชาติการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อจะได้เข้าใจความปรารถนาและแรงจูงใจของตนเอง ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง เพื่อสนองความปรารถนานั้น หรือไม่ก็จะได้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างที่จะทำให้ความเครียดได้ จินตนาการยังสามารถนำมาใช้ในการฝึกวินัยตนเองและเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพแก่ตนเองได้อีกด้วย สามารถนำมาใช้ในการควบคุมตนเอง เมื่อลองจินตนาการเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อก่อน บุคคลจะสามารถรู้ได้ว่าตนเองสามารถจะทำอะไรได้บ้าง และมีข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้บ้าง สามารถใช้ควบคุมผลทางลบหรือโน้มนำให้เกิดประสบการณ์ทางบวกได้ เช่น ทำให้เกิดความสนุกสนานทางเพศ เป็นต้น

จินตนาการเป็นสิ่งที่อยู่ในการควบคุมของบุคคลและจะมีความเกี่ยวพันโดยตรงต่อพฤติกรรม นั่นคือ เมื่อคิดอย่างไรก็จะสะท้อนออกมาเป็นการกระทำอย่างนั้น ดังตัวอย่างของการจินตนาการในกลุ่มนักกีฬา เมื่อได้มีการใช้จินตนาการในการฝึกซ้อมทางใจอย่างเป็นระบบ (Mental Rehearsal) จะช่วยปรับปรุงการเล่นของนักกีฬาให้ดีขึ้นได้ บริงแฮมและคณะ(Brigham and others.1994) ได้ยืนยันว่า นักกีฬาหลาย ๆ คนจะสร้างภาพในใจเพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน เช่น การวาดภาพตนเองล่วงหน้าว่าได้รับเหรียญทองจากการแข่งขัน เป็นต้น จินตนาการเชิงบวกนี้มีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคล ทำให้ประสบความสำเร็จได้จริงตามที่คาดหวังไว้ ออร์ลิกและพาร์ทิงตัน (Orlick &Partington.1988) ศึกษาพบว่านักกีฬาโอลิมปิกที่ประสบความสำเร็จ จะใช้จินตนาการในการฝึกซ้อมทางจิตใจได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการจินตนาการทำนองนี้อาจนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนักกีฬา ได้เช่นกัน

ซิงเกอร์(Singer.1974) กล่าวถึงการใช้จินตภาพเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ว่า ไม่ได้หมายถึงการสร้างสรรค์ผลงานที่ยิ่งใหญ่ทางศิลปะหรือทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น แต่เป็นการใช้จินตนาการเพื่อให้บุคคลมีช่องทางที่จะแสดงออกถึงความคิดฝันของตนเองและเปิดโอกาสให้ได้คิดล่วงหน้าถึงทางเลือกต่าง ๆ

ที่จะเป็นไปได้ ทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ขึ้นมา จินตนาการทำให้คนเรามีการพัฒนาการคิดในหลาย ๆ รูปแบบ ก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์ขึ้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาอยู่เองที่ผู้ซึ่งชมผลงานศิลปะและวัฒนธรรมจะรู้จักใช้จินตนาการเพื่อพัฒนางานของตน ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ขัน การสร้างจินตภาพสามารถเห็นได้ว่าให้เกิดอารมณ์ขันได้ตั้งการศึกษาของพีโรส (Perost.1993) ที่ศึกษากลยุทธ์ในการสร้างอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ เพื่อต่อต้านความเครียดและอธิบายกระบวนการของการเกิดอารมณ์ขันว่าประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการด้วยกัน คือ การกระทำอย่างซื่อ ๆ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่แตกต่างกันมากอย่างชนิดสุดขั้วไปเลยและการกระทำหรือการพูดชนิดที่เกินจริงอย่างมาก จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่สามารถสร้างอารมณ์ขันได้ดีในจินตนาการ จะสามารถควบคุมตนเองได้ดีในขณะที่มีความเครียด การหัวเราะเป็น การต่อต้านความรู้สึกซึมเศร้าได้ดี และยังทำให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของตนเองมากขึ้น อารมณ์ขันส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับเรื่องตลกต่าง ๆ เช่น เรื่องเพศ เรื่องการขบถ่าย เป็นต้น ดังนั้นเมื่อบุคคลสร้างเรื่องทำนองนี้ขึ้นในจินตนาการเพื่อให้เกิดอารมณ์ขัน จึงเป็นการรักษาความลับไม่ให้ใครรู้ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับบริงแฮมและคณะ (Brigham and others.1994) ที่ได้แนะนำว่าจินตนาการทำให้เกิดอารมณ์ขันได้ และอารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ การหัวเราะทำให้กล้ามเนื้อคลายได้เช่นเดียวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียด และร่างกายจะผลิตสารเบต้า-เอนโดฟินส์ ซึ่งช่วยเพิ่มความต้านทานการเจ็บปวด ก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค ลดความซึมเศร้าและวิตกกังวล รวมทั้งช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นปกติสุขให้กับบุคคลด้วย จะเห็นได้ว่าการสร้างจินตภาพเพื่อก่อให้เกิดอารมณ์ขันเป็นวิธีสำคัญที่ใช้ในการต่อสู้กับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดี บัลลัว(Ballou.1995)ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพว่าการใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทิศทางของพลังงานได้อย่างเหมาะสม คือ เปลี่ยนจากเดิมที่มักเป็นพลังงานในทางลบ เช่น การปฏิเสธ หรือการต่อต้าน ให้กลายเป็นการยอมรับตนเองและเพิ่มความภาคภูมิใจแก่ตนเอง เพราะบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ภาพลักษณ์ด้านบวกของตนเองมากกว่าแต่ก่อน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองไปในทิศทางที่ดีกว่าเดิม

แม้ว่าการสร้างจินตภาพจะมีประโยชน์หลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว แต่มันก็มีข้อเสียด้วย หากถูกนำไปใช้อย่างไม่เหมาะสม ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้


เทย์เลอร์และไชนเดอร์(Taylor&Schneider.1989) ให้การยอมรับว่าการสร้างสถานการณ์จำลอง ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างจินตภาพนั้น มีข้อเสียในเรื่องของการที่บุคคลใช้เพื่อสร้างสถานการณ์แบบเพื่อฝันเพื่อหลีกเลี่ยงจากสภาพความเป็นจริงบ่อย ๆ อาจทำให้บุคคลสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมไปได้ หรือถ้าบุคคลเอาแต่นึกถึงภาพปัญหาที่ตึงเครียดบ่อย ๆ โดยไม่สามารถหาทางแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ ก็จะกลายเป็นความวิตกกังวลจนเกินเหตุ และถ้าบุคคลนำไปสร้างแต่ภาพความล้มเหลว ความเจ็บปวด และความอับอายอยู่เสมอ ก็จะทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและเกิดความรู้สึกซึมเศร้าตามมา ดังนั้นในการสร้างจินตภาพจะต้องเลือกสร้างภาพในสถานการณ์ที่มีเนื้อหาสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ด้วย ไม่ใช่เป็นการสร้างภาพอย่างไร้ความหมายเท่านั้น นอกจากนี้ ซิงเกอร์(Singer.1974) ยังได้กล่าวถึงข้อเสียของการสร้างจินตภาพในเรื่องที่ว่าถ้าบุคคลนำไปใช้เพื่อการปกป้องตนเอง หรือใช้ต่อต้านผู้อื่น เช่น คนขี้อายไม่กล้าเข้าสังคม อาจใช้การสร้างจินตภาพเพื่อปลอบใจตนเองให้คลายเหงา และหลบหลีกที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้สูญเสียทักษะในการปรับตัวทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมข้อจำกัดในการใช้การสร้างจินตภาพนั้นบัลลัว(Ballou.1995)ได้กล่าวไว้ว่ามีด้วยกัน 3 ประการ คือ หนึ่ง ห้ามใช้การสร้างจินตภาพในบางสถานการณ์อย่างเด็ดขาด เช่น การคิดฆ่าตัวตาย การข่มขืน การกระทำที่ก้าวร้าวรุนแรง และเรื่องความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก สอง คือ ห้ามใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพมาฝึกใช้กับผู้มี

ความบกพร่องทางสติปัญญาหรือผู้ป่วยทางจิตเวช และประการสุดท้ายคือ การสร้างจินตภาพจะไม่ใช่ผลดีกับบุคคลที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่ไม่สามารถสร้างจินตภาพได้อย่างเหมือนของจริง และในบุคคลที่ชอบฝันกลางวันมากจนเกินไป

2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

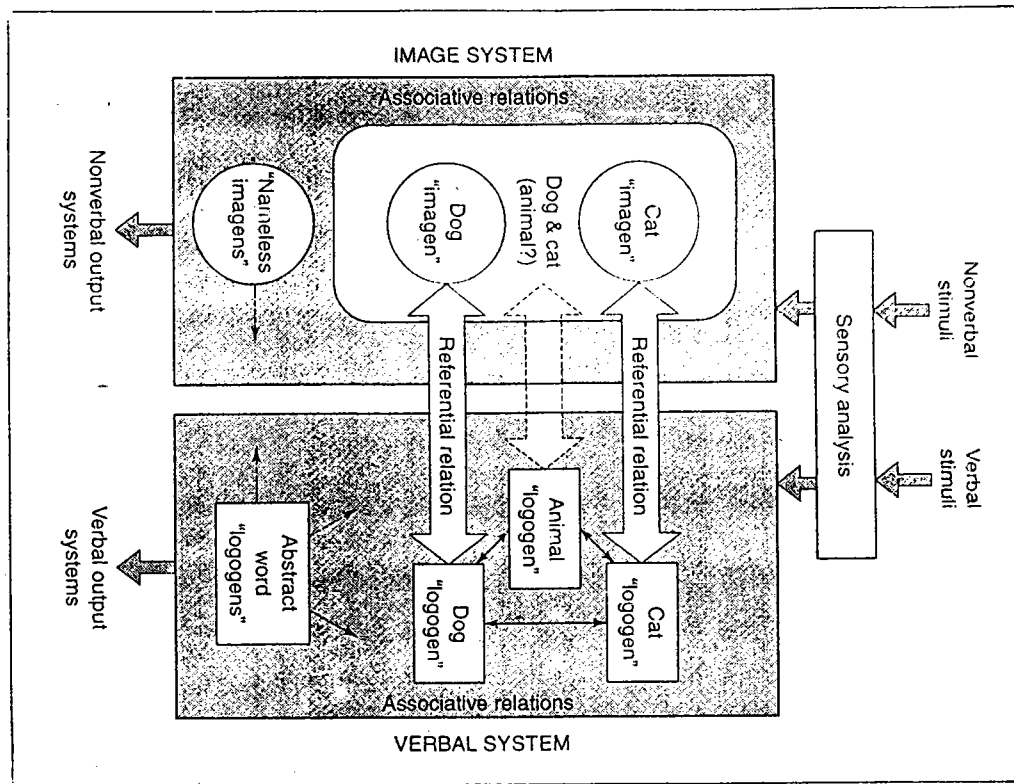
การสร้างจินตภาพนั้นเป็นเรื่องที่มีนักวิจัยจำนวนมาก พยายามที่จะศึกษาว่าจินตภาพคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร และมีลักษณะอย่างไรบ้าง ได้มีการตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับจินตภาพออกเป็น 2 แนวคือ

1. เป็นประสบการณ์การรับรู้ (Perceptual Experience) คือกล่าวในด้านที่ว่าเราไม่ได้มองเห็นภาพในใจจริง ๆ (Picture in the Head) แต่เป็นประสบการณ์ของบางสิ่งบางอย่างที่เหมือนกับเรามองวัตถุจริง ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์การรับรู้จากการมองวัตถุจริง ๆ (อัจฉรา ต่านอุตรา.2528 : 13 ; อ้างอิงจาก Houston.1981 : 422)

2. เป็นสัญลักษณ์ (Prepositional Interpretion) คือ กล่าวในด้านที่ว่า ควรคิดถึงจินตภาพในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ (Abstract Prepositional) คือ จินตภาพน่าจะอยู่ในลักษณะที่เป็นกฎและคำมากกว่ารูปภาพ เช่น การให้สิ่งเร้าว่า วงกลมอยู่เหนือสี่เหลี่ยม ถ้าจินตภาพเป็นประสบการณ์การรับรู้ เราจะได้ข้อมูลในลักษณะเป็น  แต่ถ้าเป็นสัญลักษณ์ เราจะได้ข้อมูลในลักษณะที่เป็นภาษา (Language of Logic) ซึ่งเราจะออกแบบข้อมูลว่า วงกลมอยู่เหนือสี่เหลี่ยม ซึ่งในปัจจุบันความคิดเห็นในสองลักษณะก็ยังคงเหมือนว่าไม่มีข้อตัดสินใจที่แน่ชัดที่จะอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของจินตภาพได้ดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

2.1.3.1 ทฤษฎี Dual - Coding Theory ของไพวิโอ (Richardson.1999 : 81-83 ; citing Paivio.1971) ซึ่งกล่าวว่า สมองของคนเราประกอบด้วยระบบความจำ 2 ระบบ ระบบแรกคือ ขบวนการเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางภาษา (Verbal Symbolic Process) และระบบที่สองคือ ขบวนการเกี่ยวกับ จินตภาพ (Nonverbal Imagery Process) โดยการทำงานของทั้งสองระบบเป็นอิสระต่อกัน แต่สามารถที่จะติดต่อกัน และทำงานร่วมกับอีกระบบหนึ่งได้ ถ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับภาษาก็จะมีการเก็บข้อมูลในลักษณะที่เป็นภาษา และอาจกระตุ้นให้มีการสร้างจินตภาพขึ้นมา ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบจินตภาพในทางที่คล้ายคลึงกัน ถ้ามีการได้รับข้อมูลเป็นภาพ ก็จะถูกส่งเข้าไปในระบบที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาษา แต่อาจกระตุ้นให้มีการเก็บในลักษณะภาษาได้ และข้อมูลที่เก็บจะเก็บไว้ได้ดีกว่าถ้าเก็บไว้ใน 2 ระบบคือระบบเกี่ยวกับภาษาและระบบเกี่ยวกับจินตภาพ ดังแผนภาพที่แสดงต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงแผนผังการทำงานของระบบสมองตามทฤษฎีของไพวโอ

2.1.3.2 ทฤษฎี Response Theory ของลาซารัส (Health.1992 ; citing Lazarus. 1984) ลาซารัสเชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้นขึ้นอยู่กับจินตนาการของบุคคลต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ ทฤษฎีสามารถอธิบายความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกัน ซึ่งอาจยกตัวอย่างเช่น สิ่งเร้าเป็นครู วิชาที่เรียน คำถามของครู เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าก็จะมีจินตนาการต่อสิ่งเร้าที่ต่างออกไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไปโดยสถานการณ์ในอดีตจะเป็นตัวส่งเสริมหรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นแบบใด เช่น เด็กคนหนึ่งเคยลุกขึ้นตอบคำถามของครูในชั้นเรียนแล้วปรากฏว่าตอบผิดถูกครูตำหนิอย่างรุนแรงจนรู้สึกอับอาย ดังนั้นเมื่อครูคนเดิมถามคำถามใหม่อีก เด็กคนนี้จะไม่กล้าลุกขึ้นตอบคำถามอีก เพราะเด็กได้เชื่อมโยงความคิดต่อการถูกตำหนิกับจินตนาการ

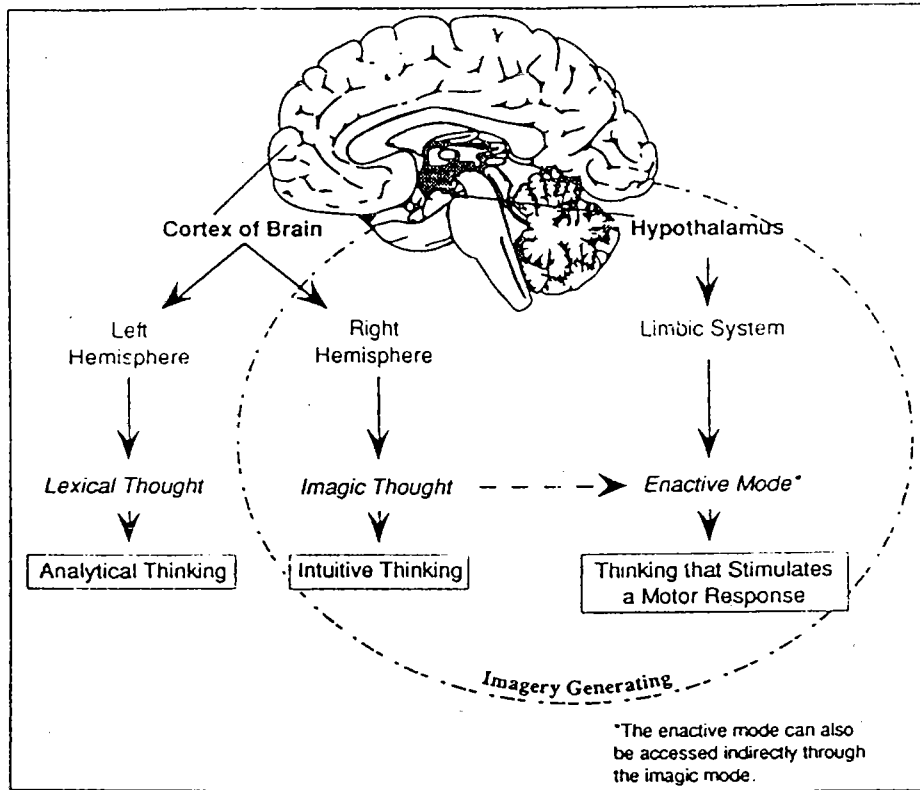
2.1.3.3 ทฤษฎีการสร้างจินตภาพของไฮโรวิทซ์ (Stephens.1993 : 171-172 ; citing Horowitz.1978) ไฮโรวิทซ์ได้กล่าวถึงรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะ คือ 1) ความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive Thought) 2) ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought) และ 3) ความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพ (Image Thought)

1. ความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม เป็นความคิดที่จะทำให้มีการตอบสนองออกทางพฤติกรรม เช่น ความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม การคิดถึงการยกของหนัก ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อจะเริ่มเกร็งในส่วนของไหล่และแขน หรือคิดถึงการผ่านมะนาว และชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูกจะเกร็งน้ำลายจะไหล เป็นต้น ซึ่งการควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม จะอยู่ในสมองส่วนระบบลิมปิก ส่วนนี้จะควบคุมภาวะอารมณ์ ให้มีการตอบสนองทางพฤติกรรม การสร้างจินตภาพ

สามารถนำมาใช้ควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ เพราะการสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออก และนำไปสู่การแสดงทางพฤติกรรมที่สังเกตได้

2. ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการสื่อสาร การวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดในเชิงเหตุและผล การนับ การคำนวณ การจดจำเวลา และการวางแผน ซึ่งความคิดในส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้วเก็บสะสมไว้เป็นประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้รับข่าวสารหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ๆ เก็บไว้ในธนาคารความจำ และถ้าได้รับการกระตุ้นบุคคลก็จะนำไปเปรียบเทียบวิเคราะห์กับความจำที่มีอยู่เดิม พิจารณาความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริงและประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลนั้นในขณะนั้น แสดงออกมาเป็นอารมณ์และพฤติกรรม

3. ความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพ เป็นความคิดเกี่ยวกับความฝัน ความเพ้อฝัน จินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความคิดส่วนนี้ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่เกิดคล้ายพรสวรรค์ ซึ่งมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยเด็กตราบจนกระทั่งเด็กเริ่มหัดพูด เด็กจะเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่คิดโดยคำพูด จากการวิจัยของซามูเอลล์และซามูเอลล์ (Samuels & Samuels, 1984) พบว่าความคิดในส่วนนี้จะค่อย ๆ หมดไป การเรียนในโรงเรียนจะทำให้พัฒนาการของเปลือกสมองซีกซ้ายในส่วนความคิดที่มีเหตุผลเจริญอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันเปลือกสมองซีกขวาจะพัฒนาช้าลง ซึ่งบุคคลทั่วไปความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์จะเด่นกว่าความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพบุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการสร้างจินตนาการได้ไม่เท่ากัน บุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาเด่นจะสร้างจินตภาพได้ง่าย ขณะที่บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะสามารถใช้การสร้างจินตภาพได้ แต่เนื่องจากความคิดมักจะขึ้นกับความเป็นจริง เป็นเหตุและผล ทำให้เกิดความคิดขัดแย้งต่อการฝึก ก่อนการฝึกจะต้องอธิบายให้ทราบถึงเหตุผลของการทำ การฝึกต้องเริ่มจากการฝึกในระดับง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป อาจต้องทำหลาย ๆ ครั้ง หรือประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้านถูกกระตุ้น แต่อย่างไรก็ตามบุคคลทุก ๆ คนสามารถสร้างจินตภาพได้ ความสัมพันธ์ของการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิด แสดงได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงความสัมพันธ์ของการสร้างจินตภาพและรูปแบบความคิดของไฮโรวิทซ์

2.1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการสร้างจินตภาพ ได้แก่

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

จากการศึกษาของเซอร์ฟรานซิส กอลตัน (Sir Francis Galton) ซึ่งเป็นผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับจินตภาพอย่างมีระบบเป็นคนแรกเกี่ยวกับความชัดเจนในการสร้างภาพโดยใช้แบบสอบถามถามประชาชนตั้งแต่เด็กนักเรียนจนกระทั่งจิตรกรและนักวิทยาศาสตร์ โดยการให้บุคคลเหล่านั้นสร้างจินตภาพเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานอยู่บนโต๊ะตอนเช้าและอธิบายเกี่ยวกับภาพที่เห็นในด้านความคมชัด ความเป็นธรรมชาติ และอื่น ๆ พบว่าแต่ละคนมีความสามารถในการสร้างจินตภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้ (อัจฉรา ตำนอุตรา.2529 : 17 ; อ้างอิงจาก Wingfield and Byne.1978)

1.1 พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และการใช้เหตุผล บุคคลที่ดั่งแก่เรียน ได้รับการฝึกคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรม มักอ่อนในเรื่องจินตภาพ ส่วนบุคคลที่ไม่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เลย มักสร้างจินตภาพได้ชัดเจนราวกับได้ประสบกับเหตุการณ์จริง

1.2 เพศและวัย กอลตันพบว่าเพศหญิงและเด็กมีจินตภาพชัดเจนและเด่นกว่าผู้ชาย

1.3 การฝึกฝน พบว่าจินตภาพของหลายคนอาจดีขึ้นได้ถ้าได้รับการฝึกบ่อย ๆ

(อัจฉรา ตำนอุตรา.2529 : 17 ; อ้างอิงจาก เดชา สวานานนท์.2526)

1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา จากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาและแนวความคิดของเปียเจต์ แบ่งพัฒนาการของเด็กออกเป็น 4 ชั้น คือ

1. ชั้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส (Sensorimotor Operations) เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

2. ชั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผล (Preoperational Period)

3. ชั้นคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete Operation)

4. ชั้นการคิดอย่างมีเหตุผล (Formal Operation)

ระยะชั้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัสเป็นระยะแรกของการตอบสนองในรูปของรีเฟลกซ์ ทันทีที่สัมผัส เมื่อเข้าสู่ระยะชั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผล เป็นชั้นเริ่มมีการพัฒนาด้านความเข้าใจและการพัฒนาด้านภาษา เมื่อเด็กเข้าอยู่ในระยะชั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม เป็นระยะในวัยอายุ 7-12 ปี ในระยะนี้เด็กสามารถที่จะวาดภาพความคิดในใจ ต่างกับเด็กในชั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผลที่ไม่สามารถจะทำได้ และเด็กในชั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรมเป็นชั้นที่มีการสื่อความหมายด้วยถ้อยคำ หรือคำพูดเป็นไปอย่างมีเหตุผล ส่วนบรูเนอร์ (Bruner) มีความคิดในด้านการพัฒนาการที่ต่างกัน บรูเนอร์กล่าวว่าเด็กในระยะอีโคนิค (Egocentric Representation) เป็นระยะที่เด็กมีภาพแทนในใจ และเด็กจะถ่ายทอดประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยการมีภาพแทนในใจ เด็กโตจะสามารถสร้างภาพในใจได้มากขึ้น จากทฤษฎีพัฒนาการของเปียเจต์และบรูเนอร์ จะเห็นว่า การสร้างจินตภาพขึ้นอยู่กับพัฒนาการ เด็กจะสามารถสร้างจินตภาพได้เองเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม (พรณี ชุทัย.2520 : 77-83)

2. ความเป็นรูปธรรมของสิ่งื่อนำมาสร้างจินตภาพ จากการศึกษาของไพริโอ พบว่า คำที่มีค่าความเป็นรูปธรรมต่างกัน มีผลต่อความยากง่ายในการสร้างจินตภาพของคนเราด้วย เช่น การสร้างจินตภาพคำที่เป็นรูปธรรม เช่น บิชอป จะสร้างได้ง่ายกว่าคำที่เป็นนามธรรม เช่น ศาสนา

3. อัตราเร็วของการให้คำชี้แนะโฮวี (อัจฉรา ด่านอุตรา.2529 : 15 ; อ้างอิงจาก Howe.1983) พบว่าเป็นการยากในการสร้างจินตภาพ ถ้ามีการเสนอคำในอัตราที่เร็ว ทั้งนี้เพราะเวลาไม่เพียงพอที่จะสร้างจินตภาพได้อย่างชัดเจน

แมคคาร์เฟอร์รี่(Stephens.1993 ; citing McCaffery.1979) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ มีดังต่อไปนี้

1. สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงอึกทึก พลุพล่าน อุณหภูมิ ร้อนหรือเย็นจนเกินไป เป็นต้น ทำให้บุคคลไม่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย หรือไม่มีสมาธิในการฝึก ทำให้การฝึกไม่มีประสิทธิภาพ จึงควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม หรือมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด

2. ลักษณะของบุคคล บุคคลที่มีเปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะมีความคิดทางด้านจินตนาการน้อย แต่สามารถฝึกการสร้างจินตภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลที่มีเปลือกสมองซีกขวาเด่น โดยเริ่มจากการฝึกในขั้นง่ายๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นที่ยากขึ้น ให้ฝึกทำบ่อย ๆ และในการฝึกให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อให้การทำให้มีประสิทธิภาพ

3. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่มีความเครียด วิตกกังวล หรืออยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด ดังนั้นก่อนการฝึกจึงต้องให้บุคคลได้มีการผ่อนคลายเสียก่อน

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะบุคคล พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สภาพแวดล้อมขณะทำการฝึก ความเป็นรูปธรรมของสิ่งื่อนำมาสร้างจินตภาพ อัตราเร็วของการให้คำชี้แนะขณะทำการฝึก และการฝึกฝน

นอกจากนี้ แคนฟิลด์ และ ซิคคอน(Canfield& Siccone .1994 : 139) ได้กล่าวถึงบรรยากาศภายในห้องที่เหมาะสมแก่การฝึกสร้างจินตภาพ ได้แก่

1.การสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัย (Creating a Safe Space) เมื่อนักเรียนอยู่ในช่วงเวลาของการสร้างจินตภาพ เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะความรู้สึกตัว โดยการทำงานของสมองจะช้าลง มีการผ่อนคลายสูง ดังนั้น บรรยากาศของการฝึกจึงควรมีความสงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวน

2. แสง (Lighting) ในบรรยากาศที่มีแสงทึมๆ หรือสว่างไม่มากนัก จะทำให้เกิดการสร้างจินตภาพได้ง่ายกว่า แต่ควรระวังมิให้แสงมีตมมากเกินไป อาจทำให้เกิดความน่ากลัวได้

3.เสียงสีขาว (White Noise) ถ้าห้องที่ใช้ฝึกอยู่ในบริเวณที่มีเสียงอึกทึก ควรหลบเลี่ยงด้วยการสร้างเสียงสีขาวขึ้นมา โดยเสียงสีขาวที่สร้างขึ้นจะมีความสม่ำเสมอคงที่ เช่น เสียงพัดลมแอร์ และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นอาจเป็นเสียงเพลงเบา ๆ หรือเสียงที่เกิดจากการบันทึกเสียงตามธรรมชาติไว้ เช่น เสียงคลื่นที่ชายหาด หรือเสียงฝนตก

4.เวลา (Timing) ควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลากลางคืนหรือช่วงหลังรับประทานอาหารในการสร้างจินตภาพ เพราะจะทำให้เด็กง่วงนอน และหลับได้ ซึ่งการง่วงนอนนี้สามารถแก้ได้โดยการออกกำลังกายเล็กน้อยก่อนเริ่มการสร้างจินตภาพ

5.ตำแหน่ง (Positions) ท่าที่เหมาะสมที่สุดในการสร้างจินตภาพ มี 3 แบบด้วยกัน ได้แก่ ท่าที่หนึ่ง คือการนอนราบกับพื้นตามสบาย ท่าที่สอง คือท่าคนขับรถแท็กซี่ มีลักษณะของการนั่งลงไข้วางบนขา ศีรษะเอียงไปข้างหน้า คล้ายคนขับรถนั่งหลับหลังพวงมาลัย ท่าที่สาม คือ การนั่งลงบนโต๊ะเรียน ใช้ศีรษะวางพิงไว้บนแขนทั้งสองข้างที่วางไข้วางไว้ทับกันบนโต๊ะเรียน

การผ่อนคลายก่อนการเริ่มต้นสร้างจินตภาพแต่ละครั้งสามารถทำได้โดยการฝึกหายใจ 3 วิธีดังนี้

1. การสำนึกถึงลมหายใจ (Breath Awareness) ทำได้โดยเมื่อผู้สร้างจินตภาพได้หลับตาลง ให้เริ่มกำหนดรู้ถึงลมหายใจของตนเอง กำหนดรู้ถึงท้องและหน้าอกยกขึ้นอย่างไรและแผ่ขยายออกเมื่อสูดลมหายใจเข้า และติดตามด้วยว่าท้องและหน้าอกยกลงอย่างไรเมื่อหายใจออก ให้รวมความรู้สึกไว้ที่การยกขึ้นและยกลง ยิ่งไปกว่านั้นควรทำให้รู้สึกเหมือนว่าเป็นคลื่นในทะเลที่ซัดเข้าหาฝั่ง

2. สร้างจินตภาพของการหายใจ (Breath Imagery) ให้จินตนาการว่าลมหายใจเป็นแสงสีขาวที่สวยงาม จินตนาการแต่ละครั้งที่เราหายใจ ร่างกายของเราทั้งหมดจะได้รับรังสีสีขาวนั้น หลังจากหายใจมาหลายครั้ง ให้รู้สึกว่าตัวของเราอบไปด้วยรังสีอันอบอุ่นหรือเย็นสดชื่น ให้รู้สึกว่าเรากำลังเจริญเติบโตขึ้นอย่างช้า ๆ แสงสีขาวนั้นได้ละลายความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ความเป็นห่วง หรือประสบการณ์ทางลบใด ๆ ที่เรามี จากนั้นให้จินตนาการต่อถึงลมหายใจอันมหัศจรรย์ นุ่มนวล และผ่อนคลายของแสงสีขาว เรา รู้สึกดีและผ่อนคลายขึ้นกับลมหายใจแต่ละครั้ง

3. ควบคุมการหายใจ (Breath Control) เมื่อหลับตาลงให้เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจของตนเอง ให้เริ่มนับ 4 เมื่อหายใจเข้าและหยุดหายใจเมื่อนับ 2 วันซ้ำรูปแบบนี้เป็นเวลา 1-2 นาที ดังตัวอย่าง หายใจเข้า นับ 2-3-4 หยุดหายใจ นับ 2 หายใจเข้า นับ 2-3-4 และทำต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ควรนับเร็วหรือช้าเกินไป

2.1.5 แนวปฏิบัติในการฝึกสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพมี 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การผ่อนคลายเป็นตัวนำ ซึ่งอาจเริ่มด้วยเสียงดนตรีบรรเลง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการหายใจช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและสามารถสร้างจินตภาพได้ง่ายขึ้น (แสงหล้า พลนอก.2542 : 24 ; อ้างอิงจาก Post-White .1988)

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการพูดชักนำเพื่อให้เกิดการสร้างจินตภาพ

นอกจากนี้การฝึกสร้างจินตภาพอาจแตกต่างกันบ้างในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะใช้วิธีการสร้างจินตภาพที่เหมือนกัน การสร้างจินตภาพจะประสบความสำเร็จได้ จะต้องอธิบายให้บุคคลนั้นทราบถึงขั้นตอนในการทำ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ เมื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสัมพันธ์ของร่างกายกับจิตใจ ข้อควรปฏิบัติในการสร้างจินตภาพมีดังนี้ (Heath.1992 ; citing in Stephens.1993)

1. การสร้างจินตนาการให้มองเห็นภาพ ควรเป็นภาพหรือวัตถุที่เหมาะสม ที่ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคย และควรหลบตาเพื่อป้องกันการรบกวนจากการมองเห็นในสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย
2. ควรใช้เสียงที่เรียบ สงบ เยือกเย็น ให้ความเชื่อมั่นแก่ผู้ฝึกในการนำการสร้างจินตภาพ จะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกสงบแม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย
3. เลือกสถานที่เงียบสงบ สบายในการสร้างจินตภาพ
4. ก่อนทำการฝึกสำรวจกับผู้ฝึกถึงสถานที่ที่ชอบ อาจให้ผู้ฝึกอธิบายให้ฟัง แล้วใช้สถานที่นั้น ๆ ในการสร้างจินตภาพ
5. ให้ความมั่นใจและแจ้งให้ผู้ฝึกทราบว่าสร้างจินตภาพทุกครั้ง จะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกตลอดเวลา เพราะผู้ฝึกมักคิดว่าการสร้างจินตภาพ ทำให้เขาถูกควบคุมหรือเสียการควบคุม ก่อให้เกิดความวิตกกังวล อาจมีผลทำให้ไม่สามารถสร้างจินตภาพได้
6. แจ้งให้ผู้ฝึกทราบว่าสามารถจะหยุดการทำได้ตลอดเวลาด้วยตัวของผู้ฝึกเอง โดยการลืมตาขึ้น จะทำให้ผู้ฝึกมั่นใจว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้
7. การสร้างจินตภาพ พยายามให้ผู้ฝึกใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5
8. ขณะทำไม่เร่งรัด หรือใช้คำพูดเร็ว ควรใช้เวลาในการทำอย่างช้า ๆ

นอกจากนี้การฝึกสร้างจินตภาพ ควรมีการฝึกหลาย ๆ ครั้ง จนผู้ฝึกสามารถทำได้สำเร็จ ส่วนระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างจินตภาพโดยทั่วไป จะใช้เวลา 3-5 นาที (ละเอียด ชูประยูร .2538 : 38) และอาจทำได้นานถึง 15-30 นาที

2.1.6 การสร้างจินตภาพกับความภาคภูมิใจในตนเอง

กรอบแนวคิดในการนำเทคนิคการสร้างจินตภาพมาใช้ในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แนวคิดตามทฤษฎีของไฮโรวิตซ์ที่ได้กล่าวถึงความคิดใน 3 ลักษณะคือ ความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ และความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักมีการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง (Self- image) ว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไม่มีคุณค่า ไม่มีใครต้องการ ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองดังกล่าวนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก ไม่มี ความเชื่อมั่นในตัวเอง โทษคนอื่นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น หรือเกเร ก้าวร้าว เก็บตัว และเป็นผู้ที่ไม่มีความสุข จากแนวความคิดของไฮโรวิตซ์นั้น การสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดความคิดที่จะแสดงออก และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่สังเกตได้ ซึ่งจะทำให้เราสามารถควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ ดังนั้นการสร้างจินตภาพในสถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจ การตอกย้ำภาพลักษณ์ในทางบวกให้แก่บุคคล ก่อให้เกิดความผ่อนคลายและรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง

เกิดการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองในทางบวกมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น ตามกฎของวิลเลียม เจมส์ (พรรณีย์ ช. เจนจิต.2538 : 588-589 ; อ้างอิงจาก James.1890) ที่ได้สร้างขึ้น เพื่ออธิบายพฤติกรรมของคนว่า “การแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร..” และการสร้างจินตภาพในสิ่งที่เป็นความมุ่งหวังหรือเป็นเป้าหมายของความสำเร็จ ก่อให้เกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้เกิดความสำเร็จ ทั้งนี้การสร้างจินตภาพในสิ่งที่เป็นเป้าหมายของความสำเร็จจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นแก่บุคคลมากขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น นำไปสู่การยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น ได้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้วางเป้าหมายไว้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เวเซลกา (Wachelka .1998) ได้ทำการศึกษาวิธีการที่สมบูรณ์แบบเพื่อลดความวิตกกังวล และพัฒนาความภาคภูมิใจทางวิชาการในเด็กที่เรียนรู้อำนาจ โดยการวัดประสิทธิภาพของเทคนิคการผ่อนคลาย การสร้างจินตภาพ การพูดทางบวกกับตนเอง และการฝึกทักษะเพื่อลดความวิตกกังวล รูปแบบการศึกษาเป็นแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองแสดงถึงการลดลงของความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเองได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น

บริสโคด (Briscode.1990) ได้ศึกษาการใช้การสร้างจินตภาพในเด็กวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาพยาบาลโรคซึมเศร้า โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นรูปแบบการทดลอง-ควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองเพื่อประเมินระดับความซึมเศร้าและความภาคภูมิใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มการทดลอง โดยใช้แบบวัดความซึมเศร้า (Beck Depression Inventory and Personal Orientation Inventory) กลุ่มทดลองได้รับวิธีการสร้างจินตภาพ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มได้รับการคำนวณ มีการวิเคราะห์ความแปรปรวนของข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลองมีการลดลงของระดับความซึมเศร้า และเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทั้งระดับความซึมเศร้าและความภาคภูมิใจในตนเอง ถึงแม้ว่าว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของระดับความซึมเศร้า และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองนั้นวัดได้จากแบบทดสอบ 2 แบบ คือ แบบวัดความสนใจในตนเอง กับแบบวัดการยอมรับตนเอง ในการทดสอบครั้งหลังบ่งชี้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งคะแนนการยอมรับตนเอง และความสนใจในตนเอง

คริสเตนเซน (Chistensen .1989) ได้ศึกษาสำรวจเทคนิคทางจิตวิทยาบำบัดที่โดยทั่วไปเป็นที่ยอมรับในการพัฒนาระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น เทคนิคที่สำรวจได้แก่ บทบาทสมมุติ การเล่าความหลัง แก้อัปเดต การแสดง “ถ้า...” การเผชิญหน้า การเล่าเรื่องขบขัน การสร้างจินตภาพ การสะกดจิต การวิเคราะห์ความฝันและการพูดกับตนเอง ทั้งนี้ได้พิจารณารวมถึงข้อที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมด้วยโดยมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเป้าหมายพื้นฐานของวิธีการ การสำรวจใช้การวิจัยในความเป็นธรรมชาติโดยนักจิตบำบัดจำนวน 15 คน พบว่าเทคนิคที่ได้ผลมากที่สุด คือ การเล่าความหลัง และมีสิ่งบ่งชี้อย่างชัดเจนว่าการเล่าเรื่องขบขันเป็นเทคนิคที่ชื่นชอบมากกว่า

ทิมลิน (Timlin .1982) ได้ทำการศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการควบคุมสถานที่และความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นที่กระทำผิด มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มอย่างเท่าเทียมกันเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งหมดได้รับการทดสอบก่อนและหลัง ใช้เวลากว่า 8 สัปดาห์ และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่ใช้มี 2 แบบ คือ แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg.1965)

และแบบประเมินพฤติกรรมของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) กลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มย่อยและใช้การสร้างจินตภาพต่อเนื่อง เทคนิคการสร้างจินตภาพได้รับการพิจารณาให้เป็นตัวเร่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับ และการควบคุมสถานที่ของเยาวชนที่กระทำผิด โดยมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกของบุคลิกภาพ ซึ่งหมายถึงการพัฒนาให้เยาวชนได้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบ และให้ความนับถือต่อตนเองและคนอื่น ๆ บ่อยครั้งที่จินตนาการหนึ่งอาจกลายเป็นจุดเชื่อมต่อของการผ่อนคลายทางอารมณ์ การปลดปล่อยความรู้สึก แรงปฏิกริยาจากการเหนี่ยวนำของจินตนาการ ซึ่งมักแสดงถึงการลดลงของอาการผิดปกติทางจิต หรือใช้ควบคุมการตอบสนองทางจิตวิทยาให้ง่ายขึ้น การพิจารณาถึงจินตนาการในฐานะที่เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างเรื่องทางจิตวิทยา อารมณ์ และกระบวนการทางกายภาพที่ได้มีการศึกษาเรื่อยมา ผลการศึกษาพบว่า เทคนิคการสร้างจินตภาพมีผลต่อการควบคุมสถานที่ของเยาวชนผู้กระทำผิดโดยการแนะนำที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงนัยสำคัญนี้ไม่ได้ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกันในเรื่องของการยอมรับตนเองหรือความภาคภูมิใจด้านพฤติกรรมของวัยรุ่น

2.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

แสงหล้า พลนอก (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยแผลไฟไหม้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้ป่วยที่มีแผลไฟไหม้ตื้นที่ 2 มีความเจ็บปวดแบบเฉียบพลันจำนวน 10 ราย ซึ่งเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยศัลยกรรมแผลไหม้และน้ำร้อนลวก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เดือนสิงหาคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2541 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้เทปการสร้างจินตภาพ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเจ็บปวดหลังฟังเทปการสร้างจินตภาพต่ำกว่าก่อนฟังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอัตราการเต้นชีพจรและความดันโลหิตไม่แตกต่างกัน

รัชชัย มีศรี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การสร้างจินตภาพควบคู่กับการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และแบบฝึกโยนโทษบาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังฝึก (หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบค่า F ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพและกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกสร้างจินตภาพควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล กลุ่มที่ฝึกการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล และกลุ่มที่ฝึกโยนโทษบาสเกตบอลตามการแข่งขันภายในกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกัน

กษมา บิลมาศ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยใช้สตรีที่ผ่านการทดสอบความสามารถในการสร้างจินตนาการจำนวน 6 คน เป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับสลาก กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคด้านวันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงภายในซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคด้านวันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาของการทดลองพบว่าก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและ

หลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่า t พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า วิธีการสร้างจินตภาพเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในการนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในหลายเรื่องด้วยกัน เช่น การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง การลดความซึมเศร้า ความวิตกกังวล การลดน้ำหนัก การลดอาการเจ็บปวดจากบาดแผล และสร้างทักษะการโยนโทษบาสเกตบอล เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

✓ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2545 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 24 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2545 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Statified Random Sampling) โดยใช้เพศเป็นชั้น (strata) มีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 61 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามแล้วพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ได้ จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 17 คน และเพศหญิง 7 คน
3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในข้อ 2 เพื่อการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองทุกคน ผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือเพศชายและเพศหญิง
4. ผู้วิจัยทำการสุ่มนักเรียนเพศชายและเพศหญิงเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีอัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิงเป็น 7 ต่อ 3 ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คนเป็นนักเรียนชาย 7 คน และนักเรียนหญิง 3 คน

✓ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

- 1. โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ
- 2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
- 3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการชี้แนะโดยการจินตภาพ
 - 1.3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะของการทดลอง

1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านตงดินแดง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพนี้ไปใช้ในงานวิจัยกับกลุ่มทดลอง

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ เวลา 9.30 -10.30 น. และวันพุธ เวลา 13.30-14.30 น. สลับกับกลุ่มควบคุม ตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม ถึงวันที่ 23 กันยายน พ.ศ.2545 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คนคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะของการทดลอง

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะนี้ไปใช้ในงานวิจัยกับกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร เวลา 9.30-10.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 13.30-14.30 น. สลับกับกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2545 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง มีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดจากหนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง และศึกษาจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิท (The Coopersmith Self-Esteem Inventory : The School Form) โดยศึกษาจากงานวิจัยของชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2539) เซาวนา อมรสงเจริญ (2537) นภาพร พุ่มพฤษ (2529) และปรารถนา ช้อนแก้ว (2542)

3.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะจำนวน 78 ข้อ

3.3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามที่ผู้วิจัยกำหนดและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้

3.4 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 78 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนบ้านโคกสำโรง อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี จำนวน 31 คน โรงเรียนบ้านหนองโก อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 50 คน และโรงเรียนบ้านตงดินแดง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี จำนวน 19 คน

3.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ โดยนำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้จำนวน 40 ข้อ โดยมีค่า t อยู่ระหว่าง 1.7 – 6.35

3.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.5 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Crombach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9292

✓ ลักษณะของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ลักษณะของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนทั้งในทางบวกและทางลบ ให้นักเรียนเลือกตอบตามความเป็นจริงได้ 5 ระดับคือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด แบบสอบถามนี้วัดความภาคภูมิใจในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	ด้านการเข้าใจตนเอง ฉันรู้ดีในสิ่งที่ฉันต้องการ					
00	ด้านการยอมรับตนเอง ฉันพอใจในความสามารถของฉัน					
000	ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง ฉันเป็นคนที่ไม่มีความต้องการ					
0000	ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง งานที่ฉันตั้งใจทำมักทำได้ดี					

หมายเหตุ

ด้านการเข้าใจตนเองได้แก่ข้อ 1-8

ด้านการยอมรับตนเองได้แก่ข้อ 9-18

ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองได้แก่ข้อ 19-28

ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองได้แก่ข้อ 29-40

วิธีการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้น ๆ ว่าตรงกับลักษณะของตนเองในระดับใด จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย หรือจริงน้อยที่สุด ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่าจริงมากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงมาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่าจริงมากที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงมาก	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
ถ้าตอบว่าจริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนนตั้งแต่ 1- 139 คะแนนจัดว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

คะแนนตั้งแต่ 140-159 คะแนนจัดว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองปานกลาง

คะแนนตั้งแต่ 160 คะแนนขึ้นไปจัดว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

* แบบแผนการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control – Group Pretest - Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัย Randomized Control – Group Pretest - Posttest Design

การกำหนดการเข้ากลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
R E	T ₁ E	X ₁	T ₂ E
R C	T ₁ C	~	T ₂ C

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random Assignment)
E	แทน กลุ่มที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

C	แทน กลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
T ₁ E	แทน ทดสอบก่อนได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
T ₁ C	แทน ทดสอบก่อนได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
X	แทน การชี้แนะโดยการจินตภาพ
~	แทน การให้ข้อเสนอแนะ
T ₂ E	แทน ทดสอบหลังได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
T ₂ C	แทน ทดสอบหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

* การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest - Posttest Design โดยแบ่งการทดลองดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการดำเนินการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพเป็นเวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ เวลา 9.30-10.30 น. และวันพุธ เวลา 13.30-14.30 น. ตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม ถึงวันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2545 สลับกับกลุ่มควบคุม

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเป็นเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร เวลา 9.30-10.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 14.30-15.30 น. ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2545 สลับกับกลุ่มทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ให้นักเรียนทำก่อนการทดลองและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลัง ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ

1.2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลัง ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

1.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ กับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X})

2.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

2.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

(α -Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach)

2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

2.3.1 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ ทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

2.3.2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับ การให้ข้อเสนอแนะ ทดสอบด้วยค่า t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

2.3.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะทดสอบด้วย t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อใช้แทนความหมายต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
\bar{X}_{diff}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่าง
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างคะแนน
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงค่าที่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
 2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
 3. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
- ดังแสดงในตาราง 2, 3 , และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการชี้แนะโดยการ
จินตภาพ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

ความภาคภูมิใจในตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	\bar{x}	s	$\sum D$	$\sum D^2$	t
การเข้าใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	22.9	3.969			
	หลังการทดลอง	10	26.0	5.696	40	400	2.44*
การยอมรับตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	34.0	4.276			
	หลังการทดลอง	10	36.5	6.464	34	362	2.055
การเห็นคุณค่าและ ความสำคัญตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	34.0	4.784			
	หลังการทดลอง	10	36.5	6.464	-2	148	0.156
การเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	35.8	3.995			
	หลังการทดลอง	10	42.8	5.224	70	764	4.011**
รวม	ก่อนการทดลอง	10	126.1	8.925			
	หลังการทดลอง	10	140.1	21.189	140	4258	2.770*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงว่าการชี้แนะโดยการจินตภาพทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนด้านที่เหลือเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

ความภาคภูมิใจในตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	\bar{x}	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
การเข้าใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	25.3	3.622	34	300	2.375*
	หลังการทดลอง	10	28.7	2.312			
การยอมรับตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	34.4	4.789	11	251	0.675
	หลังการทดลอง	10	35.0	2.625			
การเห็นคุณค่าและความสำคัญตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	34.7	5.697	-2	66	0.123
	หลังการทดลอง	10	34.5	2.915			
การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ก่อนการทดลอง	10	34.8	4.442	36	410	2.038
	หลังการทดลอง	10	38.6	5.293			
รวม	ก่อนการทดลอง	10	129.7	5.208	68	1170	2.425*
	หลังการทดลอง	10	136.5	8.475			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 3 ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านการเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้การชี้แนะโดยการจินตภาพกับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	N	\bar{x}_{diff}	S_{diff}	$\sum D$	$\sum D^2$	t
กลุ่มทดลอง	10	14.0	15.98	140	4258	1.246
กลุ่มควบคุม	10	6.8	8.89	68	1170	

จากตาราง 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทั้งสองไม่ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า

~~X~~ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้วิธีการชี้แนะ โดยการจินตภาพ
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้วิธีการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนหลังจากที่ได้รับการใช้วิธีการชี้แนะ โดยการจินตภาพกับวิธีการให้ข้อเสนอแนะ

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 24 คน เป็นนักเรียนชาย 17 คน และนักเรียนหญิง 7 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้เพศเป็นชั้น (Strata) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เป็นนักเรียนชาย 7 คน และนักเรียนหญิง 3 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 วิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพ

3.1.2 วิธีการให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 การทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ เป็นเวลา 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ในวันจันทร์ เวลา 09.30 น. – 10.30 น. และวันพุธเวลา 13.30 น. - 14.30 น. ตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2545 ถึงวันที่ 23 กันยายน 2545

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เป็นเวลา 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ในวันอังคาร เวลา 09.30 น. – 10.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 13.30 น. - 14.30 น. ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2545 ถึงวันที่ 24 กันยายน 2545

ระยะที่ 3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ชุดเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ ด้วย t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ด้วย t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ กับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ด้วย t – test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

* สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คือ การยอมรับตนเอง คือ การพร้อมที่จะแก้ข้อเสีย ซึ่งอาจทำไม่ได้ทั้งหมด นอกจากนี้เนื้อเรื่องยังมีความหลากหลายอาจทำให้นักเรียนไม่สามารถสร้างจิตภาพได้เท่าที่กำหนดในการทดลองแต่ละครั้งซึ่งสอดคล้องกับละเอียด ชูประยูร (2538:38) ที่กล่าวว่าในการฝึกสร้างจินตภาพควรมีการฝึกหลาย ๆ ครั้ง จนผู้ฝึกสามารถทำสำเร็จ การที่นักเรียนไม่สามารถสร้างจินตภาพได้สำเร็จตามที่กำหนด หรือไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ผู้วิจัยชี้แนะ โดยแสดงอาการถึงการขาดสมาธิ นั่งกระสับกระส่าย และเมื่อสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่านักเรียนบางคนมักคิดเรื่องอื่น ใจลอย ไม่ได้มีสมาธิอยู่กับคำชี้แนะของผู้วิจัย ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองไม่ประสบความสำเร็จ เกิดเป็นความรู้สึกที่ไม่ค่อยดีเกี่ยวกับตนเอง จึงทำให้ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองลดลงในหลายคน และเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในส่วนที่เหลือ และเมื่อมองในภาพรวมคือเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับแก่บุคคลอื่น ๆ ได้ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การชี้แนะโดยการจินตภาพสามารถทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ทั้งนี้เพราะนักเรียนส่วนใหญ่สามารถสร้างจินตภาพในส่วนนี้ได้ดี มีอารมณ์ร่วม ด้วยเนื้อหาคำชี้แนะมีความเป็นรูปธรรมค่อนข้างมาก และนักเรียนมีอิสระในการจินตนาการเกี่ยวกับความสำเร็จของตนเองในอนาคต โดยสิ่งที่นักเรียนจินตนาการเป็นสิ่งที่นักเรียนได้เลือกเอง มีความสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน จึงทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของแซสซี (Sasse.1978 : 48) ที่กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถทำได้โดยการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วยการระลึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้า

2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะสามารถช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะ การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ย่านและสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้ ดังที่คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 12-13) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนบกพร่อง และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับข้อเสนอแนะในเรื่องที่เกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่มีลักษณะของเรื่องราวคล้ายกับกรณีตัวอย่าง มีความใกล้เคียงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนมีความหมายสำหรับตัวนักเรียนมากยิ่งขึ้น จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และได้ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงแข วิชาสุนทรวงศ์(2541 : 51) ที่ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตการเข้าร่วมการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่าในช่วงแรกนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และชอบที่จะอ่านเนื้อเรื่องในเอกสารการให้ข้อเสนอแนะ ถึงแม้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้วนักเรียนจะไม่สามารถสรุปเรื่องได้อย่างครบถ้วน แต่เมื่อผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม นักเรียนก็สามารถสรุปและทำความเข้าใจกับเรื่องได้ ซึ่งผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องครึ่งก่อนในการนำเข้ากิจกรรมครั้งต่อไปทุกครั้ง ในช่วงหลังๆ ของการทดลองนักเรียนมีความกระตือรือร้นน้อยลงไปกับการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้

เพราะ นักเรียนรู้ว่าจะต้องได้เข้ามาอ่านเอกสารทุกครั้ง และไม่มีกิจกรรมอะไรที่แปลกใหม่ น่าตื่นเต้นสนุกสนาน แต่อย่างไรก็ตามทุกคนก็ยังมีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและให้ความร่วมมือที่ดีจนสิ้นสุดการทดลอง ซึ่งอาจยกเว้นในวันที่ป่วย หรือมีธุระจำเป็นจึงไม่ได้เข้าร่วมบ้างเป็นบางครั้ง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมเพิ่ม

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้เพราะ นักเรียนในกลุ่มได้มีโอกาสพูดถึงตัวเองภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง ระหว่างผู้วิจัยและเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มในช่วงของการนำเข้าสู่กิจกรรม และเมื่อได้อ่านเอกสารการให้ข้อเสนอแนะซึ่งเป็นกรณีตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเข้าใจตนเอง ประกอบกับการพูดกระตุ้นของผู้วิจัยในชั้นสรุป จึงทำให้นักเรียนได้รู้จักสำรวจตนเอง จึงมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

ด้านการยอมรับตนเอง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ให้การยอมรับกว่าที่ควร ซึ่งแสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะที่นักเรียนได้รับ ยังไม่สามารถทำให้นักเรียนให้การยอมรับตนเองได้ ทั้งนี้เพราะ การยอมรับตนเองเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับทัศนคติ ความคิดเห็นส่วนตัว ข้อเสนอแนะที่นักเรียนได้รับทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองแต่ยังไม่สามารถเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการยอมรับตนเองได้

ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง พบว่า ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนของนักเรียนบางคนลดลง บางคนคงที่ บางคนเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะในด้านนี้ยังไม่สามารถทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะผลสืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนยังไม่ค่อยให้การยอมรับตนเอง เป็นผลให้การเห็นคุณค่าและความสำคัญไม่เปลี่ยนแปลง ถึงแม้จะได้รับข้อเสนอแนะที่ชี้แนะเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง แต่ก็เป็นการเรียนรู้ในระดับความคิดความเข้าใจเท่านั้น ยังไม่สามารถเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองได้ จึงทำให้ผลดังที่กล่าวมา

ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองไม่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะยังไม่สามารถทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะ นักเรียนได้พูดคุยเกี่ยวกับความสำเร็จในอนาคตของตนเองและการได้รับข้อมูลจากข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างเป้าหมายในอนาคต ความสำเร็จที่เกิดจากความมานะพยายาม จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งได้จากการให้ข้อเสนอแนะเน้นการพัฒนาให้นักเรียนในระดับความคิดความเข้าใจเท่านั้น จึงทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าวิธีการทั้งสองใช้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้เพราะ

3.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้มาจากการสุ่ม จึงมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความสามารถในการเรียนรู้ได้ในระดับใกล้เคียงกัน

3.2 วิธีการทั้งสองมีบรรยากาศในการทดลองใกล้เคียงกัน คือทั้งสองวิธีต่างใช้บรรยากาศของการเรียนที่สงบเรียบร้อย มีความเป็นส่วนตัว ไม่เคร่งเครียด มีความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่ร่วมทำกิจกรรม ไม่มีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวน่าตื่นเต้นสนุกสนาน ต่างกันเพียงแต่ว่ากลุ่มทดลองใช้สมาธิและความคิดในการสร้างเหตุการณ์ขึ้นมาภายในความคิด ซึ่งอาจมีความตื่นเต้นบ้างกับเรื่องที่ได้สร้าง แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีสมาธิก็ไม่สามารถสร้างได้อย่างเหมือนจริง ผู้เรียนก็ไม่สามารถสัมผัสกับความรู้สึกนั้นจึงได้แค่การเรียนรู้จากการสรุปในภายหลังของกิจกรรมเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนสามารถสร้างจินตภาพได้เหมือนจริง ผู้เรียนก็

จะได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากที่จะวัดได้ว่าผู้เรียนได้สร้างจินตภาพได้เหมือนจริงอย่างที่ผู้เรียนตอบคำถามหรือไม่ ส่วนกลุ่มควบคุมใช้สมาธิกับการอ่านเอกสารซึ่งเป็นเรื่องราว ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ในระดับความรู้ ความเข้าใจ ดังนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่จึงอยู่ในระดับความติดความเข้าใจเท่านั้น ยังไม่ลึกไปถึงระดับความรู้สึก จึงทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าการชี้แนะโดยการจินตภาพ และการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนได้ ดังนั้นครู อาจารย์ที่เกี่ยวข้องสามารถนำวิธีดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนได้ โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของบุคคล โดยผู้ที่มีความชำนาญในการใช้การชี้แนะโดยการจินตภาพ สามารถนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปใช้กับผู้ที่มีความสามารถในการจินตนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และนำไปฝึกให้นักเรียนได้ฝึกการใช้จินตนาการเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตนเองได้ แต่ถ้ายังไม่มี ความชำนาญในเรื่องการสร้างจินตภาพ หรือไม่มี ความถนัดก็สามารถนำเอาการให้ข้อเสนอแนะไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน โดยเลือกใช้การให้ข้อเสนอแนะกับ นักเรียนที่ไม่สามารถสร้างจินตภาพได้เหมือนจริง มีความสามารถในการอ่านเข้าใจเรื่องได้ดี

1.2 ครูแนะแนวหรือครูประจำชั้นสามารถนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้ในเด็กนักเรียนที่มีปัญหา เพื่อให้ได้ทราบสาเหตุที่เกิดจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำหรือไม่ และนำไปสู่การแก้ปัญหาให้ตรงจุดมากยิ่งขึ้น

1.3 ผู้ที่จะนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปใช้ควรได้ศึกษารายละเอียด ความเป็นมา หลักทฤษฎี ขั้นตอนการปฏิบัติให้เข้าใจ และควรได้รับการฝึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ก่อนนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรได้มีการนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปทดลองใช้เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ เช่น การเชื่อมั่นในตนเอง การลดความวิตกกังวล

2.2 ควรมีการกำหนดกลุ่มควบคุมเพิ่มอีกหนึ่งกลุ่มโดยเป็นกลุ่มที่ไม่ต้องให้วิธีการใด ๆ เพื่อตรวจสอบความภาคภูมิใจในตนเองจากวิธีการให้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียนก็มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้วยเช่นกัน

2.3 ควรนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับอายุอื่น ๆ หรือนักเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นไป เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.(2543). เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกหายใจ.(แผ่นพับ).กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- .(ม.ป.ป). คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. หน้า 46-48.กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- เกษมา กบิลมาศ.(2529). ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของ
สตรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2525). SELF-ESTEEM & ความรัก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ จารุณี บุญยารมย์. (2541). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึด
บุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เข้ารับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและ
พัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2515). การศึกษาเปรียบเทียบขององค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ การปรับตัวและกิจกรรมใน
วิทยาลัยของนักศึกษา ชั้น ปกศ. ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำใน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2539). ผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ เซาวนา อมรล่งเจริญ. (2537). ผลของการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการ
ศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงแข วิทยาลัยทรวงศ์. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์
กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ✓ ชีระ ชัยยุทธยรรยง. (2544,กุมภาพันธ์). "การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง," วารสารการศึกษา
กทม. 24(5) : 19-26.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยน
โทษาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2519). การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตน
เองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- ภาพพร พุ่มพฤกษ์. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นุชจรี ฉายีเนตร. (2536). ผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ. วิทยานิพนธ์ วท.บ. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ปรารธนา ช่อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา เรณูมาร. (2544). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางบัว(แห่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร). วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ประภัสสร วงษ์ศรี. (2541). การรับรู้ทัศนคติ ความภาคภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลมหาสารคาม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทิน มหาจันทร์. (2536). สอนให้เด็กมีความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรรณี ช. เจนจิต. (2520). จิตวิทยาการเรียนการสอน : จิตวิทยาการศึกษาสำหรับครูในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน . กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 4 : ต้นอ้อแกรมมี .
- เพียว ผลภาค. (2539). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา การปรับตัวกับเพื่อน กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- "ภาพข่าว," (2544, สิงหาคม). ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. 8(8) : หน้าปกหลัง.
- ภาวิณี นาวาพานิช. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวล และปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออกจากงานของพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมสัมพันธ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ละเอียด ชูประยูร. (2538, กันยายน). "จะอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ," การศึกษา กทม. 18(2) : 16-19.
- วาลอร์ เวลส์. (2537). สร้างภาพฝันชีวิต = *The Joy Of Visualization*. ปรินญาณิพนธ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ : ข้าวฟ่าง.

- วิสิทธิ์ โรจนพจรัตน์. (2542). พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ 2542. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- ศศิกานต์ ชนะโสธร. (2529). ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนิษฐ์ มีลาภัน. (2539). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชนะภัย . (2538). การเปรียบเทียบผลของการใช้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิद्याคม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ซปีลันท์. (2536). บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ : โอ.เอ.พรินติ้ง.
- แสงหล้า พลนอก. (2542). ผลของการสร้างจินตภาพต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยแผลไหม้. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยแพทย์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา ดำนอตรา. (2528). การเปรียบเทียบการระลึกได้ทันทีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และประถมศึกษาปีที่ 5 ในการเรียนร้อยแก้ว โดยการใช้ภาพและจินตภาพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(โสตทัศนศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา.(2542).การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อินทิรา ปัทมินทร.(2542,มิถุนายน-กันยายน) "บทความฟื้นฟูวิชาการ การใช้จินตนาการในการคลายเครียด," วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย . 7(3) : 191-197
- Ballou , M. (1995) . *Imagery In M. Ballou (Ed.) Psychological Interventions : a guided to strategies.*London : Praeger.
- Bringham , D.O.and Sampey , D.C. (1994). *Imagery for getting Well : Clinical application of Behavioral medicine.* New York :Norton & Company.
- Bruno, Frand J. (1983). *Adjustment and Personal Growth:Seven Pathway.* 2rd ed. New York: John Wiley and Sons.
- Coopersmith , S . (1981). *SEI : Self-Esteem Inventories.* California : Psychologist Press,Inc.

- Canfield, Jack and Siccone, Frank . (1993). *101 ways to develop students self-esteem and responsibility*. Volume 1 .Massachusetts , United States of America .
- Christensen , Ann L. (1989). *The older Adult and Self-Esteem Exploring Psychotherapeutic Intervention*. Master Thesis (M.S.W) . Long Beach : California State University.
<http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>
- De Luca , R.V. and others. (1968). "Evaluation of a group Conseling Program for Predoiescent Female Victim of Incest , " *Elementary School Guidance and Counseling*. 28 : 104-114.
- Dienstfrey , H . (1991) . *Where the mind Meet the Boy*. New York : Harper Parenial.
- Briscode ,Jama Ellen. (1990).*Guided Imagery to Affect Depression and self – Esteem in Hospitalized Adolescents*.Thesis (PH.D) : United State International University.
<http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>
- Johnson,D.W.and Johnson.R.T. (1979). *Educational Psychology*.Englewook Cliffs,New Jersey: Prentice-Hall.
- Girdano, Danial and Everly,George. (1979). *Controlling Stress Tension . A Holistic* Prentice Mall. Inc : Englewood Cliffs.
- Gurney , Peter W. (1988). *Self Esteem in children with Special Education Need*. London : Routledge.
- Hamachek , Don E . (1978) . *Encounter with the Self* .2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winton.
- Heath, A .H . (1992). "Imagery : Healing ICU patient Control pain and anxiety," *Dimention of Critical Care Nursing* . 11(1) : 57-60.
- Maslow,A.M. (1970). *Motivation and Personality*.New York : Harper and Row Publishers.
- Omizo , M.M. and Omizo , S.A. (1989) . " Art activities to Improve Self – Esteem Among Native Hawiian Choldren ," *Journal of Humanistic Education and Development* .Vol.27 : 167-175.
- Orlick , T. and Partington,J. (1988). "Mental links to excellence," . *The Sport Psycholotist*. 2.105-130.
- ✓ Preost , F.J. (1993) . A strategy to enhance humer production among elderly persons : assisting in the management of stress. *Activities , Adaptation.Aging*. 17(4):17-24.
- Rice , Phillip. F. (1996). *The Adolessent : Development, Relationship, and Culture*.
- Richardson,John T.E.(1999).*Imagery*.East Sussex : Psychology Press .
- Roberts , A. and Cotton , L. (1994).*Note on Assessing a Menter Program," Psychological Report*. 77 : 1369-1370.
- ✓ Rieley , G.M.(1995).*"Increasing Self-Esteem in children 8-12 years old from Dysfuntional Families : A Twofold Solution to a Twofold Problem,"Conseling and Personal Service*. Clering House.

- Rubin, R.A., Dorle, J. and Sandige, S.(1977, March). Self-Esteem and School Formance .
Psychology inschooi.14() : 503-507.
- Sasse , C.R. (1978).*Person to Person*.Peoria , Illinois : Bennep Publishing.
- Singer, J.L.(1974). *Imagery and Daydream Method in Psychotherapy and Behavior Modification* .New York : academic Press.
- Singer, J.L. and Pope , K.S.(1978).*The Use of imagery and fantasy techniques in Psychotherapy*. In J.L. Singer and K.S. Pope (Eds.). *The power of Human Imagination : new methods in Psychotherapy* .New York :Plenum.
- Singer , D.G. and Singer, J.L.(1990). *The House of Make - Believe : Children's Play and the developing Imagination*. Cambridge : Havorf University Press.
- Stephens, R . (1993). "Imagery : A strategic Intervention to Empower clients part I –Reviews of research literature," *Clinical Nurse Specialist*.7(4) : 235-240.
- Stephens, R .L. (1993). "Imagery : A strategic Intervention to Empower clients part II – a practical Guide," *Clinical Nurse Specialist*,7(5) : 235-240.
- Taylor , S. and Schneider , S.K. (1989). "Coping and the Simulation of Events," *Social Cognition*.7(2) : 174-194.
- Timlin , Michale Gerard. (1982). *The Effect of Guied Imagery On The Locus of control and Self –Esteem of Deliquent Adolescents*. Thesis (PH.D).California Institute of Integral Studies. <http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>
- Wachelka ,Donald Anthony. (1998). *An intergrative treatment for reducing test anxiety and improving academic self-Esteem in learning disabled student* . Master Thesis (M.A).University of Pacific. <http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>
- Yelsma,Paul and Yelsma,Julie. (1998, April). "Self Esteem and Social Respect Within the High School," *The Journal of Social Psychology*.138(4) :431-441.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

กำหนดการการชี้แนะโดยการจินตภาพกับการให้ข้อเสนอเทศ
โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ
รายละเอียดของโปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ
โปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศ
รายละเอียดของโปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศ

กำหนดการการชี้แนะโดยการจินตภาพกับการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	หัวข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	วัน/เวลา/สถานที่
1	ปฐมนิเทศ	ทดลอง	14 ส.ค./13.30-14.30 น./ห้อง ป.6/2
		ควบคุม	15 ส.ค./13.30-14.30 น./ห้อง ป.6/2
2	การชี้แนะโดยการจินตภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง	ทดลอง	19 ส.ค./09.30-10.30/ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	20 ส.ค./09.30-10.30/ห้องจริยะศึกษา
3	การเข้าใจตนเอง	ทดลอง	21 ส.ค./13.30-14.30 น./ห้องปฏิบัติการทางภาษา
		ควบคุม	22 ส.ค./13.30-14.30 น./ห้องปฏิบัติการทางภาษา
4	การยอมรับตนเอง(1)	ทดลอง	26 ส.ค./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	27 ส.ค./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
5	การยอมรับตนเอง (2)	ทดลอง	28 ส.ค./13.30-10.30 น./ห้องปฏิบัติการทางภาษา
		ควบคุม	29 ส.ค./13.30-14.30 น./ห้องปฏิบัติการทางภาษา
6	การเห็นคุณค่าและความสำคัญ ของตนเอง(1)	ทดลอง	2 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	3 ก.ย./09.30.10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
7	การเห็นคุณค่าและความสำคัญ ของตนเอง(2)	ทดลอง	4 ก.ย./13.30-10.30 น./ห้องวิทยาศาสตร์
		ควบคุม	5 ก.ย./13.30-14.30 น./ห้องวิทยาศาสตร์
8	การเห็นคุณค่าและความสำคัญ ของตนเอง(3)	ทดลอง	9 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	10 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
9	ความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองฯ(1)	ทดลอง	11 ก.ย./13.30-10.30 น./ห้องวิทยาศาสตร์
		ควบคุม	12 ก.ย./13.30-14.30 น./ห้องวิทยาศาสตร์
10	ความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองฯ(2)	ทดลอง	16 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	17 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
11	ความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองฯ(3)	ทดลอง	18 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	19 ก.ย./09.30-10.30 น./ห้องจริยะศึกษา
12	ปัจฉิมนิเทศ	ทดลอง	23 ก.ย./13.30-14.30 น./ห้องจริยะศึกษา
		ควบคุม	24 ก.ย./13.30-14.30 น./ห้องจริยะศึกษา

หมายเหตุ กลุ่มทดลองได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพ
คือกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้การชี้แนะโดยการจินตภาพ
ใช้กับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	เรื่อง	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับเพื่อน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อตกลง วัตถุประสงค์ และวันเวลาที่ใช้ในการทดลอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และบอกประวัติโดยสังเขปแก่นักเรียนที่เข้าร่วมในกลุ่มทดลองและให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การนัดแนะวันเวลา และข้อตกลงในระหว่างการเข้าร่วมงานวิจัย</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายและให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่นักเรียนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ในด้านความหมาย และความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ซักถามเพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะดำเนินการในโอกาสต่อไป</p>	
2	การชี้แนะโดยการจินตภาพ	<p>เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเห็นความสำคัญของจินตนาการ และได้ทดลองฝึกสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะ</p>	<p>การให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจวิธีการฝึกสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะมีขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ความฝัน 2. ผู้วิจัยให้แนวคิดเกี่ยวกับระบบการทำงานของสมอง 3. ผู้วิจัยบอกขั้นตอนการฝึก 4. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนรู้จักวิธีการหายใจให้ลึกและเต็มปอดตามขั้นตอน 5. นักเรียนฝึกการหายใจเพื่อสร้างความผ่อนคลาย 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะในสคริปต์ที่อยู่ในโปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพครั้งที่ 2 ซึ่งประกอบด้วยตอนที่ 1 และตอนที่ 2 	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			7. นักเรียนร่วมตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ 8. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 9. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนลองนำกลับไปฝึกที่บ้าน	
3	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความเข้าใจตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ด้านความเข้าใจตนเอง	ครั้งที่ 3-11 ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการในลักษณะเดียวกันนี้ ขั้นนำ 1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเอง และเพื่อน 2. ให้นักเรียนมองดูตนเองในกระจกและทดลองคุยกับตนเอง 3. ผู้วิจัยบอกขั้นตอนการฝึกและจุดมุ่งหมายของการฝึก ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาและฝึกหายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง 2. ผู้วิจัยสอบถามและสังเกตความพร้อมของนักเรียน 3. นักเรียนสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะของผู้วิจัย ตามสคริปต์ที่อยู่ในโปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพครั้งที่ 3 3. นักเรียนร่วมตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ ขั้นสรุป 1. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพตนเองและระบายสีให้สวยงาม 2. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนลองกลับไปฝึกที่บ้าน	กระจก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
4-5	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในด้านการยอมรับตนเอง		กระดาษวาดเขียน ดินสอสี กระดาษสำหรับเขียน
6-8	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง		กระดาษสำหรับวาด ดินสอสี
9-11	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้		กระดาษวาดภาพ สีเมจิก
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรกพร้อมเสนอความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอใจนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง	

หมายเหตุ เวลาที่ใช้ในการทำการทดลองแต่ละครั้งๆละ 60 นาที

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพครั้งที่ 1

เรื่อง	การปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อตกลง วัตถุประสงค์ และวันเวลาที่ใช้ในการทดลอง 3. นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและให้ความร่วมมือในการวิจัย
ชื่อกิจกรรม	มารู้จักกัน
อุปกรณ์	-
เวลาที่ใช้	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำชื่อ นามสกุลให้นักเรียนรู้จัก และบอกประวัติโดยย่อให้นักเรียนทราบพอสังเขป และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวโดยบอกชื่อ นามสกุล พร้อมชื่อเล่น
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย การนัดแนะวันเวลาเข้าร่วมกิจกรรม และบอกข้อตกลงร่วมกันในระหว่างการทำวิจัย ซึ่งได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การสนทนาในขณะร่วมกิจกรรมเน้นความเปิดเผย ตรงไปตรงมา และรักษาความลับของเพื่อนสมาชิก และสมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในการสนทนาและตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงประสบการณ์ที่นักเรียนได้ทำแล้วรู้สึกดีกับตนเอง จากนั้นผู้วิจัยจึงอธิบายความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
4. ผู้วิจัยให้โอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะดำเนินในโอกาสต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการถามและการตอบคำถามของนักเรียน

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพครั้งที่ 2

เรื่อง	การชี้แนะโดยการจินตภาพ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของจินตนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทดลองสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะ
ชื่อกิจกรรม	การชี้แนะโดยการจินตภาพคืออะไร ?
อุปกรณ์	แอปเปิ้ล , รูปสามเหลี่ยมสีเหลือง , รูปวงกลมสีแดง
เวลาที่ใช้	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ความฝัน เช่น นักเรียนเคยฝันถึงอะไรบ้าง ? นักเรียนฝันแล้วตื่นขึ้นมารู้สึกอย่างไร ? นักเรียนคิดว่าความฝันมีประโยชน์หรือโทษต่อเราหรือไม่ ? อย่างไร ?

2. ผู้วิจัยให้แนวคิดเกี่ยวกับการทำงานของสมอง ว่า ประกอบด้วยสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ซึ่งทำงานต่างกัน โดยสมองซีกซ้ายทำงานเกี่ยวกับเหตุผล การใช้ตัวเลข สถิติ ส่วนสมองซีกขวาทำงานเกี่ยวกับการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะ ลางสังหรณ์ กิจกรรมที่นักเรียนจะได้ทำต่อไปนี้เป็นภารกิจการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งมีความสำคัญพอ ๆ กับการฝึกเขียนหนังสือ โดยการฝึกสมองซีกขวานี้ จะทำให้นักเรียนฉลาดขึ้น เรียนรู้ได้ดีขึ้น และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง กิจกรรมที่นักเรียนจะได้ทำนี้เรียกว่า การสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างภาพขึ้นมาภายในความคิด คล้ายกับความฝัน แต่ไม่ใช่เพราะภาพแห่งความคิดนี้เราสามารถควบคุมมันได้ ซึ่งการสร้างภาพขึ้นมาภายในความคิดนี้ ต้องอาศัยความพร้อมของตัวผู้ฝึกคือ ต้องมีความผ่อนคลาย ไม่มีความเครียดใดๆ และขณะที่สร้างจินตภาพจะต้องใช้สมาธิ และให้พยายามดึงอารมณ์ของตนเองให้เข้าร่วมในเหตุการณ์ที่ให้สร้างให้มากที่สุด

3. ผู้วิจัยบอกขั้นตอนการฝึกสร้างจินตภาพ ซึ่งประกอบด้วย การทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบายและอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ซึ่งใช้วิธีการหายใจให้ลึกและเต็มปอดและให้นักเรียนสร้างจินตภาพหรือภาพในความคิดตามคำชี้แนะของผู้วิจัย

4. ผู้วิจัยฝึกนักเรียนให้หายใจให้ลึกและเต็มปอดตามขั้นตอน

5. นักเรียนฝึกสร้างจินตภาพตามคำชี้แนะต่อไปนี้ (มี 2 ตอน ให้ทำต่อเนื่องกันไป)

(ตอนที่ 1) ..ให้นักเรียนหลับตาและเมื่อจะลืมตาขึ้นอีกครั้งให้ลืมตาและหลับตาลงไปอย่างรวดเร็วพอที่จะไม่ให้ใครสังเกตเห็นได้ ..เราเรียกมันว่า "ปิ้ง"ดี...ตอนนี้ให้นักเรียนหลับตาให้นานเท่าที่รู้ว่าได้หลับตา...แล้วลืมตาขึ้นอีกครั้ง.....(ผู้วิจัยนำภาพรูปวงกลมสีแดงให้นักเรียนดู) แล้วบอกให้นักเรียนหลับตาลงอีกครั้งและมองให้เห็นภาพของรูปวงกลมสีแดง เอาละ ตอนนี้ให้นักเรียนหลับตาลงอีกครั้งและมองให้เห็นภาพของสามเหลี่ยมสีเหลืองให้เร็วที่สุดเท่าที่นักเรียนจะทำได้.. .จากนั้นลืมตา...(ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการมองเห็น และบอกให้นักเรียนปล่อยตัวตามสบาย ไม่ต้องกังวลกับสิ่งที่ยังมองไม่เห็น ให้คิดและทำความรู้สึกตามคำพูดของผู้วิจัย ให้นักเรียนเชื่อมั่นว่าเขาจะต้องทำได้เมื่อเขาได้ฝึกฝนเพียงพอต่อไป จากนั้นผู้วิจัยนำรูปสามเหลี่ยมสีเหลืองให้นักเรียนดูสักครู่ และให้หลับตามองเห็นภาพสามเหลี่ยมสีเหลืองอีกครั้งหนึ่ง)ให้นักเรียนหลับตาจนกว่าจะมองเห็นสัตว์อะไรก็ได้ 1 ตัว....เมื่อนักเรียนลืมตาขึ้น ให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่นักเรียนมองเห็น ว่าเรามองเห็นอะไร?.....(หลังจากนั้น) ให้นักเรียนหลับตามองดูสัตว์ตัวเดิมให้เหมือนกับจ้องดู ภาพยนตร์ และให้จำไว้ว่าสัตว์นั้นกำลังทำอะไร....จากนั้นลืมตาและให้นักเรียนช่วยกันพูดถึงสิ่งที่เห็น.....

(ตอนที่ 2) เรื่องแอปเปิ้ลแสนวิเศษ

..ให้นักเรียนหลับตาและนั่งอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย..สูดลมหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง และรู้สึกว่าคุณผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง..จากนั้นให้นักเรียนยื่นมือข้างที่ซ้ายมือของกินออกมาข้างหน้า (ผู้วิจัยนำลูกแอปเปิ้ลวางบนมือของนักเรียน แล้วเอาออก) รู้สึกว่ามีแอปเปิ้ลอยู่ในมือของนักเรียน..แอปเปิ้ลมีสีอะไร ? สีแดง...สีเหลือง..สีเขียวหรือหลายหลากสี...กำหนดไว้ว่าแอปเปิ้ลมีสีอะไร..มันอ่อนหรือว่าเย็น...ถ้ามันเพิ่งถูกนำออกมาจากตู้เย็น..ผิวมันเย็น แต่ถ้ามันถูกตากแดดไว้ มันจะอุ่นนักเรียนสัมผัสถึงน้ำหนักของแอปเปิ้ล....ยกแอปเปิ้ลขึ้นมาที่จมูกและรู้สึกได้ถึงกลิ่นของมัน..มันมีกลิ่นคล้ายอะไร..เออละ..ตอนนี้ให้นักเรียนเก็บ จินตนาการเรื่องแอปเปิ้ลไว้ก่อน...ลืมตาขึ้นและไม่ต้องพูดอะไร แลกแอปเปิ้ล กับเพื่อนที่นั่งใกล้...ใช้มือทั้งสองข้างเพียงแค่นักเรียนรู้สึกว่ามีแอปเปิ้ลจริงๆ ที่จะแลก...ตอนนี้หลับตาอีกครั้งและมองไปที่แอปเปิ้ลที่แลกมา..แอปเปิ้ลลูกนี้เป็นอย่างไร ? สีอะไร ? รูปร่างอย่างไร ? กำหนดความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อแอปเปิ้ลไว้..นักเรียนได้ตัดสินใจอะไรเกี่ยวกับมัน หรือไม่ ..มันดีกว่าหรือเลวกว่าแอปเปิ้ลของนักเรียนที่ถูกแลกไป..มองหาความแตกต่างระหว่างแอปเปิ้ลทั้งสองลูก..วางมันลงไปบนพื้น..มองไปที่มัน มันยังอยู่หรือว่าแตกไปแล้ว ตอนนี้ให้นักเรียนลืมตาอีกครั้งและไม่ต้องพูดอะไร..แลกแอปเปิ้ลของนักเรียนกลับคืนมา..เมื่อได้แอปเปิ้ลกลับมาอีกครั้ง หลับตาลง ทำความแน่ใจว่ามันเป็นแอปเปิ้ลลูกเดิม..ที่เพื่อนของนักเรียนไม่ได้โก่งไปหรือมีรอยกัดแหว่ง..กำหนดไว้ว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับแอปเปิ้ลที่ได้คืนมา..(หยุด)..หยุด จินตนาการเรื่องแอปเปิ้ลไว้ ..เมื่อเรียบร้อย ให้ลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียงตีดนิ้ว แล้วกลับเข้ามาในห้องเหมือนเดิม...

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนรู้สึกยุ่งยากเพียงใดในการจินตนาการเรื่องแอปเปิ้ลแสนวิเศษ
2. มีนักเรียนกี่คนที่ชอบแอปเปิ้ลของเพื่อนมากกว่าของตัวเอง
3. มีนักเรียนกี่คนที่รู้สึกว่าแอปเปิ้ลที่นักเรียนให้ไปดีกว่าแอปเปิ้ลที่ได้จากเพื่อน

เมื่อนักเรียนอภิปรายเสร็จผู้วิจัยให้แนวคิดกับนักเรียนว่านักเรียนได้เริ่มที่จะติดต่อกับจินตนาการของตนเองอย่างที่คุณอื่น ๆ ในโลกเป็น นักเรียนจินตนาการถึงแอปเปิ้ลเป็นเวลา 1 หรือ 2 นาที มีหลายคนทำมันหายไป นี่คือสิ่งที่นักเรียนทำกับจินตนาการของตนเอง บางคนจินตนาการว่าตนเองเป็นคนงุ่มง่าม ขี้อาย เหตุการณ์ในความเป็นจริงต่อมามันก็จะเป็นเช่นนั้น..เรามักยึดติดอยู่กับจินตนาการเดิม ๆ เพราะมันง่ายและสะดวก นักเรียนหลายคนมีจินตนาการที่จะเป็นนักเรียนแบบ ก ข ค หรือ ง เราให้จินตนาการเหล่านี้ควบคุมเรา แทนที่เราจะควบคุมมัน..ต่อไปเราจะเรียนรู้เพื่อที่จะควบคุมมัน โดยการเปลี่ยนจินตนาการเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดีที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ให้เป็นจินตนาการในทางที่ดี มีความรู้สึกดีกับตนเอง

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และบอกให้นักเรียนลองนำกลับไปทำที่บ้าน

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

แนวคิด คนเรามักแสดงพฤติกรรมตามจินตนาการของตนเอง และมักปล่อยให้จินตนาการเข้ามาควบคุมเอง หากเราเรียนรู้ที่จะควบคุมจินตนาการเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการเป็น เราก็สามารถทำได้ และนำมาสู่การแสดงพฤติกรรมที่เราต้องการ

(แปลและเรียบเรียงมาจากCreative Visualization ของแคนฟิลด์ และซิคคอง (Canfield & Siccone.1993

เอกสารเกี่ยวกับการฝึกหายใจที่ใช้ในการฝึกหัดเรียนกลุ่มทดลอง

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย น้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด คนเรายังหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการนอน หายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอด มากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ หน้าท้อง และลำไส้ด้วย การ ฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่าง ช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1..2..3..4... ให้รู้สึกว่ายาท้องพอง ออก กลับหายใจเอาไว้อีกครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1..2..3..4..5..6..7..8 พยายามไล่ลม หายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
4. ทำซ้ำอีก โดยหายใจช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

1. การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
2. ควรฝึกทุกครั้งที่มีความเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้
3. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกว่าได้ผลักดันความเครียดออกมาจนหมด เหลือไว้แต่ความโล่งสบาย เท่านั้น
4. ในแต่ละวันของการฝึก ควรหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกัน คราวเดียวกัน

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 3

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองในด้านความเข้าใจตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในด้านความเข้าใจตนเอง
ชื่อกิจกรรม	มารู้จักกับตนเอง
อุปกรณ์	กระจกบานใหญ่ 1 บาน
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง เช่น นักเรียนชอบบอวัยวะส่วนใดของร่างกายมากที่สุด เพราะอะไร นักเรียนชอบนิสัยอะไรของตนเองบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนได้มองกระจกแล้วพูดกับตนเองคนละ 1 ประโยค
3. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์การถูกโอบกอด การสัมผัสมือ และให้นักเรียนได้จับมือตัวเองและสัมผัสร่างกายของตนเอง
4. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำการสร้างจินตภาพ ซึ่งในการสร้างจินตภาพครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และทบทวนขั้นตอนการฝึก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาและหายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง
2. ผู้วิจัยสอบถามและสังเกตความพร้อมของนักเรียน และบอกให้นักเรียนจินตนาการตามสคริปต์คำชี้แนะต่อไปนี้

.....ให้นักเรียนจินตนาการว่านักเรียนกำลังนั่งรอแขกที่กำลังจะมาหา ได้ยินเสียงเคาะประตู นักเรียนเดินไปเปิดประตู พบฝ่าฝืดของตัวเองยืนอยู่หน้าประตู เขามีรูปร่าง หน้าตา ลักษณะนิสัย การแต่งกาย เหมือนนักเรียนทุกประการ เขากำลังยิ้มหรือทำหน้าบึ้งตึง นักเรียนดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ เมื่อได้พบกับเขา....ให้นักเรียนสำรวจฝ่าฝืดของตัวเอง มีอะไรบ้างที่นักเรียนเห็นแล้วรู้สึกชอบ ..(หยุด 3 นาที)..และมีอะไรอีกบ้างที่เห็นแล้วไม่ชอบ ..(หยุด 3 นาที)... จากนั้นนักเรียนก็เดินเข้าไปหาเขา จับมือเขาไว้ และกอดเขาเป็นการต้อนรับ..นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้โอบกอด ฝ่าฝืดของตนเอง เป็นการโอบกอดที่ใกล้ชิดหรือห่างเหิน ? เขาโอบกอดนักเรียนเป็นการตอบแทนหรือเปล่า ? นักเรียนทำตามสบายและถามเขาว่า มีอะไรที่นักเรียนจะช่วยเขาได้หรือเปล่า ? ..เขาอยากได้อะไร ? น้ำหวาน เย็นๆ สักแก้ว หรือ ลูกก็คลุกด้วยช็อกโกแลตหรือคลุกเคล้าด้วยความรัก..หรือว่าขนมปังที่นักเรียนทำเอง คลุกเคล้าด้วยเสียงหัวเราะ..(หยุด 1 นาที) ให้เขาเลือกและอะไรก็ตามที่ฝ่าฝืดของนักเรียนเลือก เขาจะมีสิ่งนั้นและมันจะมาหาเขาด้วยความยินดี... นักเรียนนั่งลงและถามเขาเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ได้ 1 เรื่อง..ว่าเรื่องนั้นไปถึงไหนแล้ว...ถามเขาว่ารู้สึกอย่างไร..มีอะไรที่เขาอยากบอกนักเรียน...นักเรียนมีความฝันอะไรเป็นพิเศษที่อยากบอกกับเขา...มองไปที่ดวงตาของเขา นักเรียนเห็นอะไรบ้าง..ขณะพูดคุยกับฝ่าฝืดของตัวเอง..ให้นักเรียนใช้มือสัมผัสและตบตักตัวฝ่าฝืดของตนเองอย่างนุ่มนวล ที่แขนเป็นครั้งคราว ..เหมือนกับนักเรียนกำลังคุยกับเพื่อนสนิท..(หยุด) ..เมื่อเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียงตีดนั้ ... กลับมาสู่น้องเหมือนเดิม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับฝาแฝดที่มองเห็น
2. นักเรียนชอบและไม่ชอบอะไรบ้างในตัวของฝาแฝดที่มองเห็น
3. นักเรียนอยากเป็นตัวเองอยู่หรือไม่
4. นักเรียนอยากให้ตนเองเป็นอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพของตนเองและระบายสีให้สวยงาม
3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนลองนำกลับไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนจากในขณะฝึกสร้างจินตภาพ การตอบคำถาม และภาพวาดของนักเรียน

แนวคิดคือ คนเรามักรู้ว่าตนเองเป็นใครจากที่คนอื่นบอก เป็นการรับรู้จากภายนอก ไม่ใช่จากภายใน การที่เรามองตัวเองจากการมองเห็นตนเองที่มีลักษณะ 3 มิติ เหมือนกับที่เรามองคนอื่น จะทำให้เราได้สำรวจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ทำให้เรามีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

(ดัดแปลงมาจากเรื่อง ทำความรู้จักกับตัวฉัน ของวาลอรี เวลล์ แพลและเรียบเรียงโดย ปราชญ์
กล้าผจญ.2537)

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 4

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการยอมรับตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ผ้าสองสี
อุปกรณ์	ลูกบอลที่มีลักษณะสีขาวครึ่งลูกสีดำครึ่งลูก
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำลูกบอลที่มีลักษณะสีขาวครึ่งลูกสีดำครึ่งลูกให้นักเรียนดูแล้วเปรียบเทียบให้นักเรียนเข้าใจว่าสีดำเปรียบได้กับข้อไม่ดีของคนเรา และสีขาวเปรียบได้กับข้อดีของคนเรา จากนั้นผู้วิจัยหมุนลูกบอลเร็ว ๆ ตามนักเรียนถึงสิ่งที่มองเห็น และพูดให้นักเรียนเข้าใจว่าสิ่งที่นักเรียนมองเห็นก็คือสิ่งที่รวมกันเป็นตัวเรา และให้นักเรียนได้สำรวจข้อดีและข้อเสียของตนเอง
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าจะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนจัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่สบาย หลับตา หายใจลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง และให้นักเรียนจินตนาการตามสคริปต์คำชี้แนะต่อไปนี้
..ให้นักเรียนจินตนาการว่า..นักเรียนกำลังเดินอยู่บนชายหาดในยามเย็น ได้ยินเสียงคลื่นซัดเข้าหาฝั่งดังครืนโครม..นักเรียนสูดหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปจนเต็มปอด อากาศชายหาดยามหลังพายุสงบช่างดีเหลือเกิน นักเรียนรู้สึกสะอาด สดชื่น และเย็นสบาย นักเรียนเดินผ่านซากเรือที่อัปปาง ผ้าทำทั้งสองข้างสัมผัสถึงความเย็นชื้นของผืนทราย มีเศษสิ่งของมากมายลอยขึ้นมาบนชายหาด นักเรียนเดินเรื่อยมาจนพบกับผ้าสองผืน ผืนหนึ่งเป็นสีขาว อีกผืนเป็นสีดำ มีทรายทับอยู่ครึ่งหนึ่ง นักเรียนก้มลงผ้านั้นขึ้นมา บัดทรายออก ในผ้าสีขาวแสดงถึงความดี ข้อดี ของตัวนักเรียนเอง ผ้าสีดำแสดงถึงข้อเสียหรือความไม่ดีของตัวนักเรียน นักเรียนจับผ้าทั้งสองผืนขยำด้วยมือแลเห็นเป็นผ้าสีดำปะปนอยู่กับผ้าสีขาว นักเรียนขยำผ้าทั้งสองผืนนั้นอย่างรวดเร็ว จนเห็นผ้าสีขาวชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ..... เมื่อนักเรียนหยุดขยำผ้านักเรียนพบว่ายังมีผ้าสีดำปะปนอยู่บ้าง ให้นักเรียนมองมันอย่างเข้าใจ คงไม่มีผ้าผืนไหนในโลกที่ขาวบริสุทธิ์และดำสนิทอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็ต้องมีมาปะปนอยู่บ้างเป็นธรรมดา นักเรียนขยำผ้าอีกครั้งจนมองเห็นผ้าสีขาวของตนเองได้ชัดเจน สิ่งดี ๆ ในตัวนักเรียนปรากฏชัด นักเรียนสัมผัสได้ถึงสิ่งดี ๆ ของตัวเองที่อยู่ในผ้าสีขาวนั้น....ความขาวของผ้าเปล่งรัศมีอาบตัวของนักเรียนจนทั่ว เมื่อนักเรียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนล้มตาเมื่อได้ยินเสียงตีดนิ้ว และกลับมาที่ห้องเหมือนเดิม...

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนค้นพบอะไรบ้างในผ้าสีดำและผ้าสีขาว
2. นักเรียนคิดว่าผ้าที่นักเรียนพบเหมือนกับของเพื่อนหรือไม่? อย่างไร ?
3. นักเรียนอยากให้ผ้าสีไหนในตัวนักเรียนมากกว่ากัน และทำอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนกลับไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

แนวคิด การได้ค้นพบข้อดีและข้อด้อยของตนเองและยอมรับในสิ่งเหล่านั้นได้นำไปสู่การมีความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 5

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการยอมรับตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ภาพของฉัน
อุปกรณ์	1. กระดาษ 2. ดินสอ
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ ความเข้าใจเกี่ยวกับความรัก ให้นักเรียนได้พูดถึงความรักที่นักเรียนมีต่อบุคคลต่าง ๆ เช่น นักเรียนรักใครบ้าง ? นักเรียนคิดว่าความรักคืออะไร ? และนักเรียนทำอย่างไรกับสิ่งของที่รักหรือคนที่รัก ?
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับความรัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความรักมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

..ให้นักเรียนจินตนาการว่า นักเรียนเดินเข้าไปในอุโมงค์แห่งหนึ่ง ..มันมืด..นักเรียนมองไม่เห็นตัวเอง เดินไปสักหน่อย นักเรียนมองเห็นแสงสว่างอยู่ข้างหน้า นักเรียนเดินเข้าไปหาแสงสว่างนั้น ในแสงสว่างนักเรียนมองเห็นภาพของตัวเองปรากฏอยู่ ภาพนั้นค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ นักเรียนจ้องมองไปที่ภาพของตัวเอง ? มันบิดเบี้ยวและผิดส่วนไปบ้างหรือเปล่า มีรอยหนูแทะเป็นบางส่วน บางส่วนมีรอยน้ำฝนเประเปื้อน นักเรียนรู้สึกอย่างไร..ไม่พอใจกับภาพของตนเองที่มองเห็นใช่ไหม ..ถ้าใช่ให้นักเรียนยกนิ้วชี้ข้างซ้ายขึ้นมา... ความไม่พอใจในภาพลักษณะของตนเองที่มองเห็น ..ทำให้นักเรียนหันหน้าหนี เดินเข้าไปอยู่กับความมืดอีกครั้ง ผ้าเท้าของนักเรียนสัมผัสถึงความเปียกแฉะของน้ำ...มีกิ่งไม้มาเกาะเกี่ยวตามแขนและขา..นักเรียนล้มลุกคลุกคลาน อยู่ในความมืด นักเรียนหันไปมองที่ภาพของตนเองในแสงสว่างอีกครั้ง พบกับแววตาตัดพ้ออย่างจะบอกว่า..เธอหนีฉันทำไม ? นักเรียนหันหลังกลับ เดินไปที่ภาพของตัวเอง เอามือลูบไล้ไปตามรอยถูกกัดแทะ รอยเประเปื้อน นักเรียนโอบกอดภาพของตนเองไว้แนบอก จูบเบา ๆ ที่ภาพนั้น แล้วบอกกับตนเองว่า “ ฉันรัก (ชื่อของนักเรียน) แม้ว่าฉันจะไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวยงาม อย่างที่ฉันวาดฝัน แม้ว่าฉันจะไม่ดีเลอเลิศเท่ากับอีกหลายคน แต่ฉันก็รักตัวฉันเอง..เพราะอย่างไรฉันก็คือฉัน ” พอบอกกับตนเองเสร็จ ทันใดนักเรียนก็มองเห็นดวงอาทิตย์โผล่ขึ้นมาจากขอบฟ้า ความมืดจางหายไปหมด มีเพียงท้องฟ้าสดใสกับทุ่งสีเขียวกว้างใหญ่ นักเรียนสัมผัสถึงความอบอุ่นของแสงตะวัน และความเย็นฉ่ำของสายลมยามเช้า เมื่อเสร็จเรียบร้อยให้นักเรียนลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียงตีดนิ้ว.....

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) ตอนนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับตนเอง ?
- 2) การที่เราวิงหน้ความเป็นจริงของตัวเราทำให้เราเป็นอย่างไร?
- 3) การยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองทำให้เรารู้สึกอย่างไร ?
- 4) ความรักที่สำคัญที่สุดคืออะไร ?
- 5) เราควรทำอย่างไรกับสิ่งที่เรารัก ?

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่แสดงถึงการรักตัวเองลงกระดาษ แล้วเก็บใส่กระเป๋าเอาไว้อ่านยามว่าง

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

การยอมรับในสิ่งที่เราเป็น ย่อมทำให้ใจเราเป็นสุข ทำให้เราสามารถปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีได้

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 6

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
ชื่อกิจกรรม	สิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก
อุปกรณ์	1. กระดาษสำหรับวาด 2. ดินสอสี
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งของมีค่าต่าง ๆ ที่อยู่ในโลกใบนี้ เช่น นักเรียนคิดว่าอะไรมีค่ามากที่สุด? นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่มีค่า? นักเรียนจะทำอย่างไรกับของมีค่าเหล่านั้น?

2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุด เพื่อให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

...ให้นักเรียนจินตนาการว่านักเรียนกำลังเดินหลงอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง..นักเรียนเดินผ่านทุ่งหญ้าสีเขียวขจี มีลำธารที่มีน้ำใสแจ้วเห็นตัวปลา ..ฝ่าเท้าของนักเรียนสัมผัสถึงความเย็นฉ่ำของสายน้ำ นักเรียนเดินผ่านต้นไม้ใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านสาขาปกคลุม นักเรียนสัมผัสถึงความร่มเย็น เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ นักเรียนเจอถ้ำ ถ้ำหนึ่ง มันเป็นถ้ำที่กว้างแล้วก็ลึก แต่แปลกที่มันไม่มีมืด มีแสงสว่างจาง ๆ พอให้มองเห็นได้ นักเรียนเดินเข้าไปอย่างระมัดระวังเรื่อย ๆ จนถึงกันถ้ำ ภาพที่ปรากฏกับสายตาของนักเรียน คือ มีสมบัติกองมโหฬารอยู่ ธนบัตร เพชรนิลจินดา สร้อยแหวนส่องแสงประกายวูบวบ เข้าตาของนักเรียน เบื้องหลังสมบัติเหล่านั้นคือบ้านหลังใหญ่แสนสวย มีเครื่องอำนวยความสะดวกทุกอย่าง มีรถยนต์คันโก้จอดอยู่ มีเสื้อผ้าสวย ๆ และอาหารดี ๆ นักเรียนวิ่งเข้าไปหา...แต่ทันใดก็มีแสงประหลาด มีนางฟ้าแสนสวยปรากฏกายออกมา หล่อกว่าใคร ๆ ที่นักเรียนเคยเห็น นางฟ้าแสนสวยถามนักเรียนว่า นักเรียนอยากได้สิ่งที่คุณมองเห็นใช่หรือเปล่า ถ้าอยากได้ให้นักเรียนยกนิ้วชี้ข้างซ้ายขึ้นมา นางฟ้าบอกว่านักเรียนจะได้ทุกอย่างที่อยากได้ถ้ายอมแลกกับอะไรบางอย่าง ..ถ้าเพียงนักเรียนจะยอมแลกดวงตาทั้งสองข้างกับบ้านหลังใหญ่ คนรับใช้กับแขนทั้งสองข้าง รถยนต์คันหรูกับขาทั้งสองข้างของนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดยอมแลกให้ยกนิ้วชี้ขึ้น แต่ถ้านักเรียนไม่ยอมแลกให้จินตนาการว่าร่างกายทุกส่วนของนักเรียนมีพลังสีน้ำเงินอาบอยู่ทั่วร่าง นักเรียนรู้สึกว่าร่างกายสดชื่น แข็งแรงมากขึ้น เมื่อเสร็จเรียบร้อยให้ลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียงต็ดนิ้วและกลับมาสู่ห้องเดิม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) ให้นักเรียนประเมินราคาของบ้าน สมบัติ คนรับใช้ และรถยนต์ที่มองเห็น
- 2) นักเรียนคิดว่าตัวเองมีค่าเท่าไร ?
- 3) นักเรียนคิดว่าอะไรมีค่ามากที่สุดในโลก ?
- 4) นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลกนี้ ?

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก และระบายสีให้สวยงาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

แนวคิด คนเรามักไขว่คว้าหาสิ่งต่างมาให้กับตัวเอง เมื่อผิดหวังมักรู้สึกตนเองด้อยค่า โดยหารู้ไม่ว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดได้มีอยู่กับตัวเราแล้ว สิ่งนั้นก็คือตัวเราเอง การสำนึกถึงคุณค่าของตัวเองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 7

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองต่อการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ความสำเร็จในอดีต
อุปกรณ์	1. กระดาษสำหรับวาด 2. ดินสอสี
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต อาจเป็นความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ เช่น นักเรียนเคยทำอะไรแล้วรู้สึกภูมิใจบ้าง ? นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่องานที่ทำสำเร็จลง?
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้จากความสำเร็จนั้นไปวาดไว้บนกระดาษดำ
3. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ระลึกถึงความรูสึกนั้นอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

..ให้นักเรียนจินตนาการว่า..นักเรียนเดินเข้าไปในสวนสาธารณะแห่งหนึ่ง..มีต้นไม้สีเขียวเต็มไปหมด มีพื้นหญ้าสีเขียวนุ่มปลายเท้า มีน้ำพุสีขาวพุ่งกระเซ็นขึ้นมาถูกแขนของนักเรียน ดอกไม้บานาชนิดกำลังบานสะพรั่ง ส่งกลิ่นหอม ... นักเรียนเดินไปเรื่อย ๆ จนถึงบริเวณหน้าสวนสาธารณะแห่งนั้น.. มีผู้คนกำลังมุงดูกันอยู่ ในจำนวนผู้คนที่มามุงดูมีคนในครอบครัวของนักเรียน ครูอาจารย์ แล้วก็เพื่อน เขามุงดูอะไรกันนะ....นักเรียนเดินเข้าไปใกล้ ผู้คนต่างหลีกทางให้ด้วยความเต็มใจ...นักเรียนก้าวไปสู่เบื้องหน้าของหีบใบหนึ่ง...หีบใบนี้มันทำด้วยอะไร ? ลักษณะอย่างไร ? ให้นักเรียนพุงมองไปที่หีบใบนั้นให้ชัดเจนที่สุด เมื่อนักเรียนมองเห็นมันชัดเจนแล้วให้ยกนิ้วชี้ข้างซ้ายขึ้น ..นักเรียนเอื้อมมือไปที่ฝาหีบนั้น..เปิดมันออกมา.. มีแสงสว่างพุ่งวาบออกมา..พอแสงสว่างลดลง สิ่งที่นักเรียนได้พบ คือ ความสำเร็จใด ๆ ในอดีตของนักเรียน..มันคืออะไร ? มันเป็นงานฝีมือที่นักเรียนตั้งใจทำงานเสร็จสวยงามใช่ไหม ? มันคือเหรียญรางวัลที่ได้จากการเล่นกีฬาใช่ไหม ? หรืออะไรกันแน่ ให้นักเรียนหวนนึกถึงภาพเหตุการณ์ในครั้งนั้น เมื่อนักเรียนรู้สึกได้ถึงเหตุการณ์ความสำเร็จครั้งนั้นแล้ว ให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ให้จินตนาการต่อว่า นักเรียนหยิบมันขึ้นมา ผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ต่างปรบมือให้กับความสำเร็จของนักเรียน นักเรียนโค้งรับมันด้วยความยินดี.. ..เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียงต็ดนิ้ว กลับมาอยู่ในห้องเหมือนเดิม...

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
- 1) มีอะไรบ้างที่อยู่ในหีบแห่งความภาคภูมิใจ
 - 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้พบมันอีกครั้ง
 - 3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับตนเองเมื่อลิ้มตาขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่ได้รับจากความสำเร็จ และระบายสีให้สวยงาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าที และการแสดงออกของนักเรียนขณะทำการสร้างจินตภาพ การตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ และขณะวาดภาพ

แนวคิด การที่บุคคลได้หวนระลึกถึงความสำเร็จในครั้งอดีตที่ผ่านมาทำให้บุคคลเกิดความชื่นชมยินดี เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การมีความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 8

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ทำลายลักษณะนิสัย
อุปกรณ์	-
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นภาระกิจของนักเรียน ลักษณะนิสัยของนักเรียนในการทำภารกิจนั้น เช่น ตั้งแต่เช้านักเรียนทำอะไรบ้าง ? นักเรียนทำหน้าที่เหล่านั้นดีเพียงใด ? ใครได้รับประโยชน์จากการทำหน้าที่ของนักเรียนบ้าง ? นักเรียนคิดว่าภาระกิจเหล่านั้นเป็นอย่างไร ?

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนลองนึกถึงภาพที่ตนเองกำลังทำภารกิจนั้นอย่างขมุกขมน

3. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้กำจัดนิสัยที่ไม่ดีเหล่านั้นทิ้งไป และเก็บแต่นิสัยที่ดี ๆ เอาไว้ หรือรับเอานิสัยที่ดีเข้าไปใหม่

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

..ให้นักเรียนจินตนาการถึงลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของตนเอง..จินตนาการให้เห็นภาพของตนเองกำลังทำนิสัยที่ไม่ดีเหล่านั้น..มีอะไรบ้าง ?..(หยุด) .. ให้นักเรียนกำหนดความรู้สึกที่ได้รับรู้ไว้ในใจ...มันเป็นภาพที่นักเรียนนอนตื่นสายจนแม่ต้องเข้ามาปลุกใช้ไหม ? ภาพที่นักเรียนเก็บการบ้านไว้ในกระเป๋าหนังสือ ไม่ยอมเอาออกมาทำใช้ไหม ? ..หรือเป็นภาพที่นักเรียนกำลังคุยกับเพื่อนในขณะที่ครูสอนใช้ไหม ? ให้นักเรียนจินตนาการว่าภาพเหล่านั้นว่าถูกห่อหุ้มด้วยด้ายสีดำผูกติดอยู่กับตัวนักเรียน...รู้สึกถึงความกระชับของเส้นด้าย...รู้สึกขาดอิสรภาพจากเส้นด้ายนั้น...ต่อไปให้นักเรียนรู้สึกว่าจะด้ายนั้นได้ค่อย ๆ หลุดออกไปจากตัวนักเรียน..ความบีบรัดหายไป..นักเรียนรู้สึกหายใจสะดวกขึ้นยิ่งกว่าเดิม..เจ้าลักษณะนิสัยที่ไม่ดีเหล่านั้นมันหลุดไปจากนักเรียนแล้ว.... แต่ ยัง ยังไม่พอ นักเรียนจะต้องทำลายมันให้สิ้นซาก เจ้าลักษณะนิสัยที่ไม่ดีมันเป็นภาพอยู่ในกรอบไม้เก่าเกลียดสีดำ นักเรียนรู้สึกถึงภัยอันตรายที่นักเรียนคิดว่าเจ้าภาพของลักษณะนิสัยที่ไม่ดีนั้นขึ้นมา แล้วก็หักทิ้งมันด้วยมือของตัวเอง..เอาเศษไม้ เศษแก้วที่หักพังนั้นใส่ลงไปในถังขยะ..แล้วก็เผาไฟทิ้ง..อา..จบสิ้นกันทีกับภาพลักษณะนิสัยที่ไม่ดี.....เออละ..ต่อไปให้นักเรียนนึกถึงภาพลักษณะนิสัยที่ดี..มีอะไรบ้าง ? ให้นักเรียนกำหนดรู้ไว้ในใจ..ภาพที่นักเรียนตื่นแต่เช้าอาบน้ำมาโรงเรียน ใช้ไหม ? ภาพที่นักเรียนตั้งใจฟังครูอย่างจดจ่อใช้ไหม ? ภาพที่นักเรียนกำลังช่วยแม่ทำงานบ้านใช้ไหม ? ภาพที่นักเรียนกำลังคร่ำเคร่งอยู่กับการทำบ้านใช้ไหม ?

นักเรียนจ้องมองภาพที่สวยงามเหล่านั้น...มันสวยงามจริง ๆ...มันขยายใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น ทุกที จนมันกลายเป็นภาพ 3 มิติ มันเข้ามาอยู่ในตัวนักเรียน...นักเรียนสัมผัสได้ถึงลักษณะนิสัยดี ๆ เหล่านั้น...ให้นักเรียนกำหนดความรู้สึกไว้ว่าตอนนี้นักเรียนมีนิสัยดี ๆ อยู่ในตัวแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร...เมื่อนักเรียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว..ให้ล้มตาขึ้น แล้วกลับมาสู่อห้องเดิม...

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภาพลักษณะนิสัยที่ไม่ดี ?
- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภาพลักษณะนิสัยที่ดี ?
- 3) นักเรียนรู้สึกแตกต่างกันอย่างไรกับความรู้สึกทั้งสองอย่าง ?
- 4) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อตอนที่ลักษณะนิสัยที่ดีเข้ามาอยู่ในตัวนักเรียน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนนำกลับไปฝึกที่บ้านแล้วนำมาเล่าให้ฟังเมื่อมาพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าที และการแสดงออกของนักเรียนขณะทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

แนวคิดการผูกติดอยู่กับภาพของตนเองในลักษณะนิสัยที่ไม่ดี ทำให้บุคคลประพฤติตนตามนั้น หากมีการสร้างภาพลักษณะนิสัยที่ดีขึ้น จะชักจูงให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้น...การรับรู้ถึงลักษณะนิสัยที่ดีของตนเอง จะทำให้บุคคลรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

(ดัดแปลงจากเรื่องทำลายลักษณะนิสัย ของวาลอรี เวลล์ แพลและเรียบเรียงโดยปราชญา กล้าผจญ .2537)

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 9

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	แต่งตัวใหม่
อุปกรณ์	-
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อตนเองทั้งในด้านบวกและลบ เช่น นักเรียนมีความเชื่ออะไรเกี่ยวกับตนเองบ้าง ? นักเรียนมีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ? นักเรียนคิดว่าจะทำอะไรสำเร็จบ้าง ? นักเรียนคิดว่าจะสามารถทำให้คนอื่นยอมรับตัวนักเรียนได้หรือไม่ ?

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดหาสัญลักษณ์ที่แทนความเชื่อในทางบวกและทางลบ

3. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่ากรสร้างจินตภาพ ที่นักเรียนจะทำต่อไปนี้เป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับความเชื่อของนักเรียนทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อจะกำจัดความเชื่อทางลบให้หมดไป เหลือแต่ความเชื่อทางบวกซึ่งเป็นผลดีกับตัวของนักเรียนมากกว่า

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

..ให้นักเรียนหลับตา นั่งอยู่ในท่าที่สบาย หายใจเข้าปอดลึก ๆ 2-3 ครั้ง..ให้นักเรียนนึกถึงภาพของตนเองที่กำลังยืนอยู่หน้ากระจกบานใหญ่ในห้องนอน..กระจกบานนี้เป็นกระจกที่ชัดสัตย์ ภาพในกระจกสะท้อนออกมาให้เห็นอะไรบ้าง ? ..มันสะท้อนให้เห็นรูปร่างหน้าตาของนักเรียน นักเรียนมองแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ?.....กระจกนี้มันสามารถสะท้อนไปถึงความรู้สึกในทางลบที่นักเรียนมีต่อตนเอง มันมีอะไรบ้าง ? ให้นักเรียนกำหนดรู้ถึงความเชื่อในทางลบที่นักเรียนมีต่อตนเอง .(หยุด 3 นาที) เจ้าความเชื่อเหล่านั้นมันมีรูปร่างเหมือนอะไร ? มันเป็นไอหมอกสีดำที่แปดเปื้อนตัวของนักเรียนอยู่ มันคอยบงการให้นักเรียนทำอย่างนั้น อย่างนี้ใช่ไหม ? นักเรียนเชื่อว่าตัวเองเป็นคนเกเร ไม่เอาถ่าน นักเรียนก็ชอบทำตัวไปตามนั้น ตามที่มันบงการใช่ไหม ? เจ้าไอหมอกสีดำมันไม่ได้แปดเปื้อนอยู่แต่เฉพาะร่างกายภายนอกเท่านั้น มันยังเข้าไปเปื้อนถึงหัวใจ สมอง ปอด และเส้นเลือด ทำให้นักเรียนหมองเศร้า ไม่มีความสุขใช่ไหม ? นักเรียนลองมองดูตัวเองที่กระจกอีกครั้ง..เห็นความมอมแมมของตนเองหรือเปล่า ? นักเรียนอยากพ้นจากสภาพนี้หรือเปล่า ? ถ้าอยากพ้น...ให้นักเรียนเดินออกมาจากห้องนอน เดินไปตามทางสีขาว แล้วนักเรียนจะพบว่าตนเองกำลังยืนอยู่ท่ามกลางทุ่งหญ้าสีเขียวสดใสร่มรื่นท่ามกลางแสงแดดอ่อน ๆ ที่สาดส่องลงมา ที่กลางทุ่งหญ้านั้นมีสระน้ำธรรมชาติอยู่สระหนึ่ง น้ำในสระมีสีฟ้าใสสวยงาม นักเรียนเดินตรงเข้าไปหา มัน ถอดรองเท้าออก แล้วก็กระโดดลงไปแช่ตัวในน้ำนั้น..

ไม่ต้องกลัว น้ำในสระนี้ไม่ลึกมาก มันกำลังเย็นสบาย นักเรียนสูดลมหายใจลึก ๆ เข้าปอด มองไปรอบ ๆ ทันใดนั้นเอง นักเรียนก็พบว่าเจ้าความเชื่อทางลบที่นักเรียนมีต่อตนเองมันกำลังไหลออกมาจากตัวของนักเรียน นักเรียนรู้สึกสบายอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน กำหนดรู้ไว้ในใจว่าต่อไปนักเรียนจะไม่มีเจ้าความเชื่อนี้อยู่กับตัวอีกแล้ว นึกถึงถ้อยคำดี ๆ ให้กับตนเองสัก 10 คำ จากนั้นให้นักเรียนขึ้นมาแต่งตัวใหม่จากเสื้อผ้าที่ประกอบด้วยถ้อยคำดี ๆ เหล่านั้น นักเรียนกลับไปมองตัวเองที่สระน้ำอีกครั้งเงาที่ปรากฏเป็นภาพที่สวยงามเหลือเกิน นักเรียนรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ให้นักเรียนกำหนดความรู้สึกที่มีต่อตนเองนี้ไว้ในใจ ..(หยุด)... เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนลืมน้ำเมื่อได้ยินเสียงตีตื้นัว และกลับมาสู่ห้องเดิม....

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) นักเรียนคิดว่าความเชื่อทางลบเกี่ยวกับตนเองส่งผลอย่างไรกับตัวเอง ?
- 2) นักเรียนคิดว่าความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตนเองจะส่งผลอย่างไรกับตัวเอง ?
- 3) นักเรียนคิดว่าตนเองจะทำอะไรที่ดีได้สำเร็จบ้าง ?

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนนำกลับไปฝึกที่บ้านแล้วนำมาเล่าให้ฟัง เมื่อมาพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าที การแสดงออกขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ

แนวคิด การมองตนเองในแง่ดี ย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้

(ดัดแปลงจากเรื่องแต่งตัวใหม่ ของวาลอรี เวลล์ แพลและเรียบเรียงโดยปราชญา กล้าผจญ .2537)

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 10

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	ความสำเร็จของฉัน
อุปกรณ์	1. กระดาษวาดภาพ 2. ดินสอสี
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับผลของการนำกิจกรรมครั้งก่อนไปฝึกที่บ้าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงความสำเร็จในอนาคตที่นักเรียนต้องการมา 1 อย่าง และบรรยายภาพที่ต้องการให้เกิดกับตนเอง โดยผู้วิจัยอาจยกตัวอย่างให้ฟังก่อนสักหนึ่งตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยบอกให้ทราบว่ากิจกรรมการสร้างจินตภาพที่จะทำต่อไปนี้จะมีการให้นักเรียนนำภาพที่ได้บรรยายไปแล้วไปอยู่ด้วย เพื่อให้ได้รู้ถึงความรู้สึกของการที่เราได้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราได้วางเป้าหมายไว้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

...ให้นักเรียนจินตนาการว่า.. ตัวของนักเรียนกำลังอยู่ในชุดนักเรียนที่เป็นระเบียบเรียบร้อย ใบหน้าผ่องใส เดินผ่านคุณครูคนที่ชอบคุณนักเรียนเป็นประจำ คุณครูคนนั้นกำลังเรียกชื่อนักเรียนด้วยเสียงที่อ่อนหวานที่สุด เดินผ่านคุณครูที่ชอบนักเรียนเป็นประจำ คุณครูคนนั้นกำลังส่งยิ้มหวานมาให้ เพื่อนคนที่ชอบแกล้งนักเรียนเป็นประจำเดินเข้ามาจับมือนักเรียนอย่างสนิทสนม พ่อและแม่ต่างพากันมาจูงมือของนักเรียนพาเดินไปส่งที่เวทีหน้าหอประชุม เพื่อนรักของนักเรียนกำลังโอบกอดพร้อมกับยิ้มรับอย่างสุดซึ้งที่สุด นักเรียนออกไปยืนเด่น นักเรียนยืนภาพแห่งความสำเร็จของตนเองให้ทุกคนได้ชื่นชม ภาพนั้นคืออะไร..ให้นักเรียนนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จนั้นตามที่นักเรียนได้บรรยายไว้ (หยุดพอประมาณ) .. เมื่อภาพแห่งความสำเร็จของนักเรียนสิ้นสุดลงแล้วให้นักเรียนยกนิ้วชี้ขึ้น ให้นักเรียนจินตนาการต่อว่า ผู้คนที่อยู่ในหอประชุมต่างพากันปรบมือแสดงความยินดีอย่างกึกก้อง นักเรียนยิ้มกว้างอย่างมีความสุขที่สุด...เมื่อเสร็จเรียบร้อย ให้นักเรียนลืมตาเมื่อได้ยินเสียงตีดนิ้ว.....กลับมายังห้องเดิม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) นักเรียนมองเห็นภาพความสำเร็จนั้นชัดเจนเพียงใด ?
- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภาพความสำเร็จที่มองเห็น ?
- 3) นักเรียนคิดว่าจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้พบความสำเร็จอย่างที่ต้องการ ?

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้กลับไปฝึกที่บ้าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพแห่งความสำเร็จที่ต้องการ และระบายสีให้สวยงามแล้วนำไปติดไว้ที่ฝาห้องนอนของนักเรียน

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าที และการแสดงออกของนักเรียนขณะทำการสร้างจินตภาพ การตอบคำถาม ภายหลังจากการสร้างจินตภาพ และขณะวาดภาพ

การสร้างภาพความสำเร็จที่ต้องการเปรียบเหมือนกับการวางเป้าหมายให้กับชีวิตทำ
ให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 11

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	เรือแห่งความสำเร็จ
อุปกรณ์	1. กระดาษวาดภาพ 2. ดินสอสี
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสำเร็จที่นักเรียนต้องการได้รับ หรือ ความมุ่งหวังของนักเรียน อาจเป็นก็เรื่องก็ได้

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความสำเร็จที่ต้องการลงบนกระดาษ และผู้วิจัยบอกนักเรียนว่ากิจกรรมการสร้างจินตภาพที่จะทำต่อไปนี้ เป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับความสำเร็จที่ นักเรียนได้เขียนไว้ ให้แนวคิดกับนักเรียนว่าบางครั้งความสำเร็จที่เราต้องการอาจต้องอาศัยเวลา และนานจนทำให้เราท้อได้ เราอาจสร้างภาพว่าความสำเร็จได้มาถึงเราแล้ว ซึ่งจะทำให้เรามีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียนและให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

...ให้นักเรียนหลับตา นั่งในท่าที่สบาย หายใจลึกๆ เข้าปอด 2-3 ครั้ง..จากนั้นให้นักเรียนจินตนาการถึงความสำเร็จที่ต้องการได้รับ...มันคืออะไร ? กำหนดรู้ไว้ในใจ..สร้างภาพแห่งความสำเร็จนั้นขึ้นมา ก็ภาพก็ได้...มันเป็นภาพที่นักเรียนกำลังยืนรับเหรียญรางวัลจากการเล่นกีฬาไซ้ใหม่ ? ..หรือมันเป็นภาพที่นักเรียนกำลังยืนรับปริญญาบัตร มีญาติพี่น้องยืนอยู่ใกล้ ๆ ไซ้ใหม่ ? ..หรือมันเป็นภาพที่นักเรียนได้รับการปรบมือจากเพื่อน ๆ ในฐานะที่นักเรียนสอบได้คะแนนดีที่ สุด ไซ้ใหม่ ? .. (หยุด 3 นาที) ..ความสำเร็จต่าง ๆ ที่นักเรียนต้องการจะได้รับ..ขณะนี้มันอยู่บนเรือลำหนึ่ง.. มันเป็นเรือชนิดไหน ไซ้เรือเดินสมุทรหรือเปล่า ? ขนาดของเรือนั้นให้นักเรียนกำหนดตามปริมาณความสำเร็จที่ต้องการได้รับ....เรือแห่งความสำเร็จของนักเรียน มันเป็นเรือที่หรูหรา สง่าและเต็มไปด้วยความสวยงามกำลังแล่นตรงเข้ามาหานักเรียน มันวิ่งตัดน้ำอย่างสง่างามลึ่วระรี่เข้ามาหานักเรียน ยิ่งมันแล่นเข้ามาใกล้ แสงตะวันก็สะท้อนให้เห็นตัวหนังสือที่อยู่ข้างเรือเป็นเงาแวววับ มันเขียนว่า “ ความสำเร็จ “ และใต้ชื่อนั้น ปรากฏเป็นชื่อของนักเรียน เป็นอักษรสีทองงามระยับ...เรือของนักเรียนเข้าเทียบท่ามาแล้ว..นักเรียนเห็นความสำเร็จต่าง ๆ ที่นักเรียนต้องการวางเรียงรายอยู่เต็มไปหมด คนสำคัญของนักเรียนต่างโบกมือให้นักเรียนอย่างตื่นเต้นและร่าเริงใจ...นักเรียนเห็นเรืออย่างร่าเริงไปทั่วผืนฟ้าของเรือ คนสำคัญของนักเรียนต่างเข้ามาจับไม้จับมือแสดงความยินดี..นักเรียนหัวเราะอย่างมีความสุข..ให้นักเรียนกำหนดรู้ถึงความรู้สึกที่

ได้รับจากความสำเร็จ....เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนลืมนิทานเมื่อได้ยินเสียงตีดนั้ว ..และกลับมาสู่ห้องเหมือนเดิม..

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) นักเรียนต้องการความสำเร็จใดบ้าง
- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อความสำเร็จมาถึง
- 3) นักเรียนคิดว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้กลับไปฝึกที่บ้าน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพเรื่องแห่งความสำเร็จ และระบายสีให้สวยงามแล้วนำไปติดไว้ที่ฝาห้องนอนของนักเรียน

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าที และการแสดงออกขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ การตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ และขณะวาดภาพ

แนวคิด เมื่อเรารู้สึกว่าความสำเร็จนั้นอยู่ห่างไกลเหลือเกิน ทำให้เราเกิดความท้อแท้ หากเราได้เห็นภาพแห่งความสำเร็จเข้ามาอยู่ใกล้ จะทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะกระทำการเพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้น

(ตัดแปลงมาจากเรื่อง เรื่องแห่งความสำเร็จ ของวาลอรี เวลล์ แบลและเรียบเรียงโดยปราชญ์ กล้าผจญ .2537)

โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพ ครั้งที่ 12

เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการชี้แนะโดยการจินตภาพไปใช้ในการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเองได้
ชื่อกิจกรรม	ขอบคุณด้วยใจ
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรก พร้อมเสนอความคิดเห็น
2. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวคำขอบคุณนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม และกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้การให้ข้อเสนอแนะ
ใช้กับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	เรื่อง	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อตกลง วัตถุประสงค์ และวันเวลาที่ใช้ในการทดลอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และบอกประวัติโดยสังเขปแก่นักเรียนที่เข้าร่วมในกลุ่มทดลองและให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การนัดแนะวันเวลา และข้อตกลงในระหว่างการเข้าร่วมงานวิจัย</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายและให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่นักเรียนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ในด้านความหมาย และความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ซักถามเพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะดำเนินการในโอกาสต่อไป</p>	
2	ความภาคภูมิใจในตนเอง	<p>เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง</p>	<p>การทำให้เด็กนักเรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้</p> <p>1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาความภาคภูมิใจที่เรียนไปในครั้งที่แล้ว</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนอ่าน</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม</p> <p>4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>	เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความเข้าใจตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเข้าใจตนเอง	ครั้งที่ 3-11 ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการในลักษณะเดียวกันนี้ ขั้นหน้า ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อเพื่อนและตนเอง ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความเข้าใจตนเองให้แก่เรียนอ่าน 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม ขั้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม	เอกสารเกี่ยวกับความเข้าใจตนเอง
4-5	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในด้านการยอมรับตนเอง		เอกสารเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง
6-8	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง		เอกสารเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
9-11	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะ	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะ		เอกสารเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้	จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้		ของตนเอง
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้สรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองจากการทำกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรกพร้อมเสนอความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการทดลอง 	

หมายเหตุ เวลาที่ใช้ในการทำการทดลองแต่ละครั้งๆละ 60 นาที

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 1

เรื่อง	การปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในกลุ่ม 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบข้อตกลง วัตถุประสงค์ และวันเวลาที่ใช้ในการทดลอง 3. นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและให้ความร่วมมือในการวิจัย
ชื่อกิจกรรม	มารู้จักกัน
อุปกรณ์	-
เวลาที่ใช้	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำชื่อ นามสกุลให้นักเรียนรู้จัก และบอกประวัติโดยย่อให้นักเรียนทราบพอสังเขป และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวโดยบอกชื่อ นามสกุล พร้อมชื่อเล่น
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย การนัดแนะวันเวลาเข้าร่วมกิจกรรม และบอกข้อตกลงร่วมกันในระหว่างการทำวิจัย ซึ่งได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะดำเนินในโอกาสต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลจากการถามคำถาม และตอบของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 2

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
ชื่อกิจกรรม	-
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาความภาคภูมิใจในตนเองที่เรียนไปในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง”
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

ในชีวิตของคนเรา เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างพลังและอำนาจอันยิ่งใหญ่ รวมถึงคุณค่าและสิ่งงดงามได้อย่างมากมายมหาศาล

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างใหญ่หลวงทางด้านจิตใจคือ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เริ่มแรก ชีวิตของคนเรามักมีการพัฒนาคล้ายคลึงกันดังนี้ เมื่อเราเป็นเด็กเรามักต้องการความรักความเอาใจใส่ จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ และคนรอบข้าง

จากการที่เราพยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ จากการที่เราพยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น

หรือ จากการฝึกฝนตนเองในทางใดทางหนึ่งเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของบุคคลที่มีความหมายต่อเรา

เมื่อความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่องชื่นชมมีมากขึ้น จะเป็นส่วนผลักดันให้เราเริ่มมีความต้องการจะแข่งขันกับทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้นทุกที จนกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้เราเริ่มรู้สึกเหนื่อย และพบความจริงที่ว่าไม่มีใครสามารถทำให้คนอื่นมายกย่องชื่นชมหรือให้ความรักแก่เราตลอดไปได้

เมื่อเราศึกษา ความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ของตัวเราเองมากขึ้น เราจะพบว่าเรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร ร่างกาย รูปร่างหน้าตา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้กระทำลงไป

ความรู้สึกไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ตื่นเต้นสนุกสนาน

ผิดหวัง เสียใจ

รัก ก็เป็นความรู้สึกของตัวเรา

การกระทำของเราไม่ว่าต่อผู้อื่น หรือต่อตัวของเราเอง สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เรา รู้สึกต่อเรา สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำ

สิ่งที่เราคิด

สิ่งที่เรารู้จัก

สิ่งที่เรารัก

ชอบ

สนใจ

สิ่งที่เราถนัด

สิ่งที่เราเลือกหรือตัดสินใจในขณะนี้ปัจจุบัน เกิดจากตัวเราเองทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เราพร้อมที่จะรับผิดชอบ เพราะสิ่งนี้เป็นตัวตนของเราอย่างแท้จริง เราไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เปรียบเทียบกับใคร แข่งขันกับใคร เราเริ่มเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเราที่แตกต่างไปจากคนอื่น โดยไม่ต้องรอคอยให้ใครมายกย่อง ชื่นชมอีกต่อไป

ฉะนั้นเมื่อเราศึกษาตัวเราเองมากขึ้น เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น เราจะรอคอยความรัก ความยอมรับจากคนอื่นน้อยลง จะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่า เคารพและรักตัวเองมากขึ้นด้วย เมื่อเรารักตนเอง เห็นคุณค่าความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด ความรู้สึกเคารพและเข้าใจในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น

สรุปแล้ว ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้จริง จะเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นเจ้าของ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล เห็นคุณค่ายอมรับผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านส่วนตัวและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย เป็นความจริงที่ว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตนั้น เกิดจากความรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับ ยกย่อง ศรัทธาในตัวเองและผู้อื่น

เมื่อความสุขของมนุษย์เราเกิดจากความรู้สึกเหล่านี้ เราน่าจะแผ่ขยายความสุขเหล่านี้ไปให้คนรอบข้างด้วย

เริ่มต้นจากการให้กำลังใจคนที่อยู่รอบข้างเรา ใช้สายตามองความดีงาม ความงามที่มีอยู่ในคนใกล้ชิดของเรา ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน พี่น้อง พ่อแม่ หรือแม้แต่คนโดยทั่วไป บอกให้เขารู้ถึงคุณค่า ประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง ให้โอกาสเขาได้ใช้ความคิด ความสามารถ สร้างความสำเร็จตามแนวทางของเขาเอง

เปิดโอกาสให้เขาได้สร้างสรรค์ชีวิตของเขาจากสิ่งที่ดีงามในตัวเขา ช่วยเขาในการไต่หาความสมบูรณ์ของชีวิต ด้วยการเคารพในความแตกต่างของมนุษย์ว่าไม่มีใครเหนือกว่าใคร ไม่มีใครต่ำต้อยกว่าใคร เพียงแต่คนเราแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ต่างกัน มีชีวิตจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และลีลาชีวิตที่แตกต่างกัน

เต็มใจที่จะเผื่อแผ่ความรัก ความเข้าใจ ความปรารถนาดีต่อกัน ยอมรับ ยกย่อง เคารพเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน เพื่อว่า ภาพของคนที่มีความสุข รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะได้เด่นชัดขึ้นในความรู้สึกของมวลมนุษย์ทั้งหลาย ดังบทกลอนที่ว่า

แม้มิได้เป็นภูผาพนาสูร
 แม้มิได้จำเริญเป็นนารี
 อันมนุษย์เกิดมาย่อมแตกต่าง
 ทั้งพื้นฐานอันแวดล้อมตั้งเดิมมา
 ถึงดงอยู่เป็นใครในแหล่งหล้า
 รู้สร้างคุณ รู้สร้างสุข รู้แบ่งปัน

ใช้อาตุรค่าด้อยน้อยศักดิ์ศรี
 ก็ขอเป็นผู้ที่มีราคา
 ทั้งรูปร่าง เผ่าพันธุ์ การศึกษา
 แต่ไม่อาจกำหนดว่า ค่าต่างกัน
 ไม่นำพาขอกุมิใจในตัวฉัน
 รู้สร้างสรรค์ เห็นคุณค่าศรัทธาตนเอง

(คัดมาจาก "ความภาคภูมิใจในตนเอง" ของนภาพร พุ่มพฤษ์.2529 : ภาคผนวก)

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 3

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเข้าใจตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเข้าใจตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การเข้าใจตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “การเข้าใจตนเอง”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อเพื่อนและตนเอง
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “การเข้าใจตนเอง” เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นลักษณะหนึ่งของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การเข้าใจตนเองจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเราเอง หากเราไม่สามารถเข้าใจตนเองตามสภาพที่เป็นจริงได้ อาจทำให้เราตัดสินใจผิดพลาด ผิดหวัง ไม่เข้าใจ สับสน และนำมาซึ่งการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

แก้วเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ที่มีฐานะปานกลาง พ่อของแก้วมีอาชีพรับราชการครู ส่วนแม่เป็นแม่บ้านอยู่กับบ้าน แก้วถูกพ่อแม่ตามใจมาตั้งแต่เล็กจึงมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง แก้วภูมิใจในความเป็นลูกครูมาก จึงชอบทำตัวเหนือคนอื่น ชอบพูดข่มเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อน ดูถูกเพื่อนที่มีฐานะต่ำต้อยกว่า จึงทำให้เพื่อน ๆ ในห้องไม่ชอบแก้ว เวลาทำงานกลุ่มมักไม่มีใครอยากอยู่กับแก้ว แก้วรู้สึกว้าเพื่อน ๆ รังเกียจ รู้สึกเสียใจ ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน ขาดโรงเรียนบ่อย ๆ ทำให้ครูประจำชั้นสงสัยและได้เรียกตัวของแก้วมาคุยด้วย และเมื่อครูได้ซักถามแก้วแล้วจึงเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้แก้วขาดเรียนบ่อย ๆ และเมื่อครูประจำชั้นได้คุยกับเพื่อน ๆ ของแก้วจึงเข้าใจสาเหตุของปัญหา ครูประจำชั้นเรียกแก้วมาคุยด้วยอีกครั้ง เมื่อแก้วได้คุยกับครู ครูได้บอกและสอนการวางตัวในกลุ่มเพื่อน แก้วรู้สึกเข้าใจตนเองมากขึ้น เมื่อแก้วเข้าใจแล้วได้รับปากว่าจะปรับปรุงตัวเอง จากนั้นแก้วก็เริ่มปรับนิสัยใหม่ ทำให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี แก้วมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

จะเห็นได้ว่าการที่เราเข้าใจตัวเอง จะทำให้เราสามารถปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งนำไปสู่การมีความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นของแก้ว นักเรียนลองทำความเข้าใจกับตนเองบ้างหรือยัง ?

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 4

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการยอมรับตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การยอมรับตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “การยอมรับตนเอง (1)”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความรักโดยทั่วไป และการรักตนเอง
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “การยอมรับตนเอง(1)”

เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 5

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการยอมรับตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการยอมรับตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การยอมรับตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "การยอมรับตนเอง (2)"
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับข้อดีข้อด้อยของคนโดยทั่วไป และให้นักเรียนพูดถึงข้อดีข้อด้อยของตนเอง

2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง "การยอมรับตนเอง ตอนที่ 2" เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การยอมรับตนเอง

(1)

การยอมรับตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตามมาจากความเข้าใจตนเอง หากเข้าใจตนเองดี แต่ไม่สามารถยอมรับได้ ก็จะไม่ทำให้เราปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้นได้ การที่เราทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองให้ถ่องแท้และยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริงได้ จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้เกิดความสำเร็จในอนาคต และความให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กร กับ กนก เป็นพี่น้องกัน พ่อแม่ของกรกับกนก มีอาชีพเป็นคนขายหมูในตลาดสด กรเป็นคนเรียนหนังสือเก่งและเป็นลูกชายคนโต จึงทำให้พ่อแม่โอบอ้อมกรได้เรียนในโรงเรียนชื่อดัง เพื่อนๆในโรงเรียนล้วนแต่มีฐานะดี จึงทำให้กรรู้สึกรังเกียจอาชีพขายหมูของพ่อแม่ และพยายามปิดบังไม่ให้เพื่อนๆ กรใช้เงินเปลืองกับการแต่งตัวให้ทัดเทียมเพื่อน และใช้ของใช้ให้เหมือนเพื่อน ๆ วันหยุดเสาร์อาทิตย์มักอ้างว่าไปตีวหนังสือกับเพื่อน ซึ่งผิดกับกนกผู้เป็นน้องสาว กนกเรียนหนังสือไม่เก่ง แต่เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงให้กับพ่อแม่ กนกจะมาช่วยพ่อแม่ขายหมูในตลาดวันเสาร์อาทิตย์ และช่วยเก็บแผงหมูในตอนเย็น มีเพื่อนที่โรงเรียนของกนกมาเจอกนกในสภาพแม่ค้าขายหมู บางคนนำไปล้อเลียนที่โรงเรียนแต่กนกไม่สนใจ เธอภูมิใจที่ได้ช่วยพ่อแม่ทำงาน ต่อมาเศรษฐกิจแย่งลง ทำให้รายได้ของพ่อแม่ลดลงด้วย ไม่มีเงินให้กรใช้ได้เหมือนเก่า กรไม่พอใจ รู้สึกอายเพื่อนที่ไม่สามารถมีของใช้ทัดเทียมเพื่อนได้ ต่อมา กรได้รับการติดต่อให้ขายยาบ้า ความที่กรไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองจึงทำให้กรตกลงขายยาบ้า ทำได้ 2 ครั้งก็ถูกจับ ถูกให้ออกจากโรงเรียนและต้องเข้าไปอยู่ในสถานกักกันเยาวชน เสียอนาคตไปเลย ส่วนกนกยังคงช่วยพ่อแม่ทำงาน และเรียนจนจบปริญญาตรีในสถาบันราชภัฏแห่งหนึ่ง ได้ทำงานเป็นครูสอนในโรงเรียนเอกชน มีรายได้เลี้ยงตนเองและพ่อแม่ พ่อแม่ภาคภูมิใจในตัวของกนกมาก และกนกก็ภาคภูมิใจในตนเองด้วยเช่นกัน

นักเรียนคิดอย่างไรกับเรื่องนี้

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ
การยอมรับตนเอง (ต่อ)

(2)

การไม่ยอมรับตนเองตามสภาพเป็นจริงเปรียบเสมือนกับการหนีปัญหา ไม่สามารถด้วยแก้ปัญหาอะไรได้ ยิ่งอาจเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นกว่าเก่า ดังตัวอย่างต่อไปนี้

วารี เป็นลูกสาวคนโตของพ่อแม่ซึ่งมีอาชีพรับราชการครูทั้งคู่ วารีได้รับการคาดหวังจากพ่อแม่ว่าจะต้องเรียนหนังสือเก่งเป็นที่หนึ่งเสมอ ได้ทำงานดี ๆ วารีสอบได้ที่ 1 ทุกปีจนจบม.3 พ่อแม่ของวารีพาวารีเข้าไปสอบเข้าในโรงเรียนชื่อดังในกรุงเทพฯ วารีสอบติดสมใจของพ่อแม่ เมื่อเข้าไปเรียนในโรงเรียนใหม่ ซึ่งมีแต่นักเรียนเรียนเก่ง ๆ ทั้งนั้น จากที่วารีเคยได้เป็นที่หนึ่ง กลายเป็นสอบได้ที่กลาง ๆ หรือไม่ก็ค่อนข้างท้ายจากที่เคยได้รับการชื่นชมจากบุคคลรอบข้าง กลายเป็นนักเรียนธรรมดา ๆ คนหนึ่งที่ไม่มีความสนใจ ประกอบกับการอยู่ไกลจากบิดามารดา ทำให้วารีรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่สอบได้คะแนนดีกว่า วารีคิดว่าเพื่อนที่ได้คะแนนมากกว่าเป็นเพราะเพื่อนคนนั้นสนิทสนมกับอาจารย์และเป็นลูกคนรวยที่ให้เงินอุดหนุนโรงเรียนอยู่เสมอ วารีมองว่าอาจารย์ไม่ยุติธรรม วารีสู้สู้แค้นเพราะวารีไม่อาจยอมรับความจริงได้ว่ายังมีคนที่เก่งกว่าเธออีกมากมาย วารีกลายเป็นคนเก็บกดคิดมาก ชอบคบเพื่อนที่อยู่ห้องท้าย ๆ ซึ่งมักชวนเธอหนีเรียนไปเที่ยวเป็นประจำ จากเด็กดีที่เอาใจใส่ต่อการเรียนทำให้กลายเป็นเด็กหนีเรียน ทำผิดวินัยเป็นประจำ จนครูต้องเรียกมาคาดโทษและถูกส่งไปพบกับครูแนะแนว ครูแนะแนวได้พูดคุยกับวารีจนทำให้วารีได้เข้าใจตนเองและยอมรับความจริง วารีค้นพบว่า การไม่ยอมรับความจริงไม่ได้ทำให้เธอดีขึ้นเลย ตรงกันข้ามกับทำให้เธอมีชีวิตที่ตกต่ำลง มีปัญหาเพิ่มมากขึ้น วารีหันมาเผชิญกับความจริงและยอมรับความจริงที่ว่า ยังมีคนที่เก่งกว่าเธออีกมากมาย และก็พบว่าเธอยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมาย เช่น มีพ่อแม่ที่รักและเอาใจใส่ มีคุณครูคอยให้คำปรึกษา มีเพื่อน ๆ ที่คอยเป็นห่วง วารีพยายามพัฒนาการเรียนของตนให้ดีขึ้นโดยไม่พยายามเปรียบเทียบกับใคร จนในที่สุดเธอก็สามารถติดอันดับ 1 ใน 10 ของห้องได้ เธอภูมิใจกับสิ่งที่ได้รับ แม้ว่าจะไม่ได้เป็นที่ 1 แต่เธอก็ได้พยายามทำอย่างดีที่สุดแล้ว.... แล้วนักเรียนล่ะ เข้าใจและยอมรับตนเองได้อย่างไรวารีหรือยัง ?

**เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ
โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 6**

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญ ตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (1)
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (1)”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้
ชั้นหน้า

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งของที่มีค่าที่อยู่ในโลกนี้ และของมีค่าที่นักเรียน
อยากได้

2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “การเห็นคุณค่าและความ
สำคัญของตนเอง (1)” เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคน
สรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 7

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตัวเอง(2)
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "การเห็นคุณค่าของตัวเอง (2)"
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง "การเห็นคุณค่าของตัวเอง (2)" เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 8

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญ ตนเอง
ชื่อกิจกรรม	การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตัวเอง (3)
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “การเห็นคุณค่าของตัวเอง (3)”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้
ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการทำหน้าที่ประจำวันของนักเรียน การทำตัวให้เป็น
ประโยชน์ต่อบุคคลรอบข้าง

2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “การเห็นคุณค่าและความ
สำคัญของตัวเอง (3)” เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจดีแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคน
สรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อสังเกต
เรื่อง การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

(1)

การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองนับเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง จะเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยปกติคนส่วนใหญ่ มักมองว่าสิ่งที่หายาก และราคาแพงว่ามีคุณค่า และพยายามไขว่คว้าหามาเป็นของตัวเอง โดยลืมนึกไปว่าสิ่งที่มีค่ามากที่สุดสำหรับเราไม่ใช่สิ่งใดๆ ในโลก นอกจากตัวเราเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

บัวลอยเป็นนักเรียนชายเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ฐานะทางบ้านของบัวลอยไม่ดีนัก บ้านที่บัวลอย อยู่เล็กและเก่าปลูกติดกับบ้านหลังใหญ่แสนสวยของพ่อค้าผู้ร่ำรวยในตลาด พ่อค้าคนนั้นมีบ้านหลังใหญ่ มีรถยนต์หลายคัน แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าราคาแพง กินอาหารตามภัตตาคารในเมือง มีคนคอยรับใช้ หลายครั้งที่บัวลอยแอบมองเข้าไปด้วยความอิจฉา เขารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ไม่กล้าสบตามองคนในบ้านหลังใหญ่นั้น เผื่อน้อยเนื้อต่ำใจที่เกิดมาเป็นลูกคนจน และเผื่อฝืนกลางวันว่าจะมีเงินทองมากมาย มีอะไรๆ เหมือนกับพ่อค้าคนนั้น วันหนึ่งลุงชัชซึ่งเป็นพี่ชายของแม่มาเยี่ยมบ้าน ลุงชัชเป็นคนใจดีและสนิทกับบัวลอย บัวลอยจึงได้ระบายความคับแค้นใจให้ฟัง และบอกว่าอยากถูกหวยมีเงินเป็นล้าน ๆ ลุงชัชได้ฟังก็หัวเราะบอกบัวลอยอย่างอารมณ์ดีว่า “เจ้าลอยเอ๊ย เจ้าไม่รู้หรือว่าตอนนี้เจ้าก็มีเงินเป็นล้าน ๆ อยู่แล้ว” บัวลอยทำหน้างไม่เข้าใจว่าลุงหมายถึงอะไร วันต่อมาลุงชัชชวนบัวลอยไปเยี่ยมบ้านพ่อค้าคนนั้นซึ่งเป็นเพื่อนสมัยเรียนกับลุงชัช พ่อค้าคนนั้นประสบอุบัติเหตุนอนป่วยอยู่หลายเดือน มีคนออกมาเชื่อเชิญให้เข้าไป บัวลอยได้พบกับเจ้าของบ้านซึ่งนอนป่วยเป็นอัมพาต เดินไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องมีคนคอยทำให้ทุกอย่าง ร่างกายของพ่อค้าผ่ายผอม มือทั้งสองข้างไม่มีแรง พอเยี่ยมเสร็จ ลุงชัชก็พาบัวลอยกลับบ้าน ลุงชัชถามบัวลอยว่า ถ้าให้ไปเป็นพ่อค้าแทนจะเอาไหม ? บัวลอยคิดในใจแล้วสั่นหน้า “ไม่เอาครับ ผมเป็นของผมอย่างนี้ดีแล้ว” บัวลอยฟังเข้าใจคำพูดวันก่อนของลุง อะไรจะมีค่าเท่ากับตัวเราต่อให้มีเงินมากองเป็นภูเขา เขาก็ไม่มีวันยอมเป็นแบบพ่อค้าคนนั้นแน่นอน นับตั้งแต่นั้นมา บัวลอยไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในความยากจนของตนเอง เขามุ่งมั่นว่าจะเรียนให้ดีที่สุด แล้วจะทำงานเลี้ยงพ่อแม่ให้มีความสุขในวัยชรา ด้วยพลังกำลังที่แข็งแกร่งของเขานี้แหละนักเรียนเห็นด้วยกับบัวลอยไหม ?

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

(2)

ในบางครั้งที่เราได้รับความล้มเหลว เช่น สอบได้คะแนนไม่ดี ถูกครูตีประจำ เล่นกีฬาแพ้ เราอาจรู้สึกว่าเราไม่เอาไหน ด้อยค่า ไม่มีความสำคัญ สิ่งหนึ่งที่นักเรียนควรทำคือ ลองค้นหาความสำเร็จครั้งเก่า ๆ ดู อาจเป็นภาพที่วาดแล้วครูชม เหรียญรางวัลอะไรสักอย่าง มันจะทำให้นักเรียนรู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมใจเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีหัวปานกลางแต่เล่นกีฬาได้ดี โดยเฉพาะเรื่องการวิ่ง เขาเป็นนักวิ่งของโรงเรียน ทุกครั้งที่มีการแข่งขันกีฬา เขาต้องได้เล่น ได้วิ่งและได้เหรียญรางวัล สักดาห์หน้าจะมีการแข่งขันกีฬา-กรีฑาในกลุ่มโรงเรียน สมใจได้รับการวางตัวให้เป็นนักวิ่งอันดับหนึ่งของโรงเรียนที่จะต้องนำเหรียญรางวัลมาให้โรงเรียนอย่างแน่นอน พอถึงวันแข่งขันจริง ๆ สมใจตื่นเต้นมากจนไม่ได้กินข้าวเช้า กว่าที่เขาจะได้แข่งขันจริง ๆ ก็ปาเข้าไป 11 โมง สมใจหิวมากแต่ไม่กล้าบอกครู สมใจรู้สึกเวียนหัว แต่ทำใจสู้ พอลงแข่งจริง ๆ สมใจวิ่งไปได้สักครูก็ล้มลง หหมดสติ ไม่รู้สึกตัวเลย มารู้ตัวอีกทีก็พบว่าตัวเองนอนมีผ้าพันหัวอยู่บนเตียงพยาบาล ครูผู้ทำหน้าที่อยู่ฝ่ายพยาบาลบอกเขาว่า เขาเป็นลมหมดสติ หัวกระแทกกับพื้น สมใจปวดหัวตบ ๆ เขาได้แต่มองเพื่อน ๆ แข่งขันกีฬาและรับเหรียญรางวัลอย่างปวดร้าวใจ ไม่มีใครมาสนใจเขา ครูคอยดูแลนักเรียนคนอื่น ๆ ที่ลงแข่ง วันนั้นสมใจกลับบ้านไปร้องไห้ แม่เห็นแล้วก็ได้แต่ปลอบใจ วันรุ่งขึ้นสมใจไม่กล้าไปโรงเรียนรู้สึกอายครู อายเพื่อน ไม่อยากเจอหน้าใคร รู้สึกท้อแท้และด้อยค่า แม่เห็นอาการของสมใจแล้วก็ไม่ได้อะไรหยิบเหรียญรางวัลที่สมใจเคยได้มากองไว้ที่หน้าสมใจ สมใจหันไปมองหน้าแม่ แม่บอกว่า พลาดครั้งเดียวจะหมดกำลังใจเลยหรือ คุณนี่ฝีมือใคร ไม่ใช่ของลูกหรือกรี ? ยังมีโอกาสให้แกตัวอีกอย่าคิดมากเลย.. สมใจเพิ่งมองไปที่เหรียญรางวัล แล้วรู้สึกดีขึ้นอย่างประหลาด ความภาคภูมิใจในตนเองกลับมาอีกครั้ง เขารู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสำคัญ แม้ว่าตอนนี้ใคร ๆ จะล้อเขาไปบ้าง แต่เขาก็ยังเป็นคนเดิม เขารู้สึกว่าโอกาสข้างหน้ายังมี ถ้าเขาไม่ท้อแท้และยอมแพ้ตั้งแต่ตอนนี้ ..

นักเรียนคิดแบบสมใจหรือเปล่า ?

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

(3)

หลายคนมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่เก่ง ไม่น่าชื่นชม ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก การที่ไม่เคยสอบได้คะแนนดี ไม่เคยเล่นกีฬาชนะ รูปร่างหน้าตาไม่สวย เพื่อนฝูงชอบหัวเราะเยาะ ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าไม่มีความสำคัญ มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าหากเราสำรวจดี ๆ เราจะพบข้อดีของตนเองอีกหลายอย่าง จะพบว่าเราก็เป็นคนที่มีค่าและมีความสำคัญเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ดังตัวอย่าง

นุติ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีน้องชายหนึ่งคนกำลังเรียนอยู่ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 พ่อแม่ของนุติแยกทางกัน พ่อไปมีภรรยาใหม่ ส่วนแม่ทำงานอยู่กรุงเทพฯ ส่งเงินมาให้ยายช่วยเลี้ยงนุติกับน้องชาย นุติแทบไม่เคยได้เห็นหน้าพ่อและแม่ นุติอยู่กับยายซึ่งชอบบ่นและตำเป็นประจำ งานประจำวันของนุติคือ ตื่นแต่เช้าทำงานบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ส่วนน้องชายมักออกไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน นุติเป็นเด็กที่หัวไม่ดี เรียนหนังสือไม่เก่ง ไม่เคยได้รับคำชมเชยจากครู แต่ก็สอบผ่านมาได้ตลอด วันต่อมาครูบอกให้นักเรียนพาผู้ปกครองมาร่วมงานวันพ่อ นุติไม่ได้พาใครไป แต่เห็นเพื่อนหลายคนพาพ่อมาด้วย นุติรู้สึกอิจฉาเพื่อนเหล่านั้น รู้สึกเสียใจและรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของใคร กลับบ้านไปวันนั้นนุติถูกยายบ่นอีก นุติเกิดอาการน้อยใจหนีออกจากบ้าน คิดจะฆ่าตัวตาย แต่บังเอิญไปเจอกับครูประจำชั้น นุติจึงได้คุยกับครู และเล่าเรื่องความคับแค้นใจของตนเองให้ฟัง พอครูฟังจบก็ถามว่านุติทำอะไรบ้างเมื่ออยู่ที่บ้าน นุติตอบตามความจริง ครูยิ้มแล้วกล่าวว่า ถ้าที่บ้านไม่มีนุติยายจะเป็นอย่างไร และน้องชายอีก เขาคงลำบากกันมาก แล้วตอนนี้ยายก็คงกำลังคอยอยู่ ยายเป็นห่วงนุติมากเชียวล่ะ ถึงนุติจะเรียนไม่เก่ง เล่นกีฬาไม่เก่ง แต่นุติก็เป็นเด็กดี ช่วยแบ่งเบาภาระของยายไปได้เยอะทีเดียว นุติเริ่มมองเห็นความจริงนึกเป็นห่วงยายและน้องขึ้นมาจึงลาครูกลับบ้าน ครูพานุติไปส่ง ยายและน้องยิ้มอย่างดีใจและยายให้สัญญาว่าจะไม่บ่นว่าอีกแล้ว.....นักเรียนได้ค้นพบความดีอะไรในตัวเองเช่นเดียวกับนุติหรือยัง ?

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 9

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	ความเชื่อมั่นเป็นทางแห่งความสำเร็จ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง "ความเชื่อมั่นเป็นทางแห่งความสำเร็จ"
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสามารถของตนเอง
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง "ความเชื่อมั่นเป็นทางแห่งความสำเร็จ" เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง ความเชื่อมั่นแห่งความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง การที่เราเชื่อมั่นในเรื่องอะไรก็ตาม มันมีแนวโน้มว่าจะเป็นไปตามนั้น แต่คนส่วนใหญ่เมื่อประสบความสำเร็จทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ หรือไม่เคยทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย จะขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จนทำให้ทำงานนั้นไม่สำเร็จจริง ๆ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าหากว่าเราเชื่อมั่นว่าเราจะทำสำเร็จ เราก็สามารถทำได้สำเร็จจริง ๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

มานะเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ฐานะทางบ้านค่อนข้างดี จึงได้รับการดูแลทะนุถนอมจากพ่อแม่ โดยมานะมีโรคประจำตัวมาตั้งแต่เด็กคือโรคหัวใจ ผู้ปกครองได้มาบอกเรื่องนี้ให้ครูประจำชั้นทราบไว้ด้วยเกรงว่า ครูจะให้มานะต้องออกกำลังกายหรือทำงานหนักจนเกินไป คุณครูรู้ตามที่คุณปกครองบอก พยายามไม่ให้มานะต้องทำอะไรหนัก ๆ แต่กระนั้นมานะก็ยังเป็นลมบ่อย ๆ เวลาที่ครูให้วิ่งเบา ๆ ครูชิตซึ่งเป็นครูพลศึกษา เกิดความอยากลองดี จึงแกล้งบอกกับมานะว่า ถ้าวิ่งแล้วเป็นลมอีกครูจะตี ด้วยน้ำเสียงเด็ดขาดของครู ทำให้มานะกลัว ลืมไปว่าตัวเองมีร่างกายอ่อนแอ มานะวิ่งอีกคราวนี้เขาไม่เป็นลม และเมื่อทำหลายครั้ง เขาก็พบว่าเขาสามารถออกกำลังกายได้เท่าเพื่อน ๆ เขาเริ่มมีความใฝ่ฝันที่จะได้รับเหรียญรางวัลกีฬาอะไรสักอย่าง เขาเริ่มฝึกวิ่งและรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ปีต่อมาเขาไปสมัครเป็นนักวิ่งของโรงเรียน เขาได้เป็นสมาชิก และเมื่อไปแข่งขันระหว่างกลุ่มโรงเรียน ผลปรากฏว่าเขาสามารถวิ่งชนะได้ที่ 1 ใน การวิ่ง 100 เมตร เขาดีใจและภูมิใจกับความสำเร็จมาก...

จะเห็นได้ว่าถ้ามานะยังติดอยู่กับความเชื่อที่ว่าร่างกายของตนเองอ่อนแอ มานะจะไม่มีวันรู้ว่า เขาก็สามารถทำอะไรได้เท่า ๆ คนอื่น และไม่สามารถประสบความสำเร็จอย่างที่ใฝ่ฝัน การเปลี่ยนความเชื่อของมานะทำให้มานะประสบความสำเร็จได้จริง ๆนักเรียนล่ะ มีความเชื่ออะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคแห่งความสำเร็จ ? ถ้ามีก็จงกำจัดมันออกไปเสีย แล้วนักเรียนอาจพบความสำเร็จเช่นเดียวกับมานะก็ได้

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 10

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	ภาพแห่งความสำเร็จ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “ภาพแห่งความสำเร็จ”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสำเร็จที่ต้องการในอนาคต
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “ภาพแห่งความสำเร็จ” เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้

จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง ภาพแห่งความสำเร็จ

บางครั้งความล้มเหลวที่เราได้รับบ่อย ๆ ก็ทำให้เราไม่เชื่อมั่นในความสามารถของเราเอง ทำให้เราไม่กล้าคิดไม่กล้าทำ แล้วเราก็จะล้มเหลวต่อไปเรื่อย ๆ หากเราลองสร้างภาพแห่งความสำเร็จ ให้เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว เราย่อมจะประสบความสำเร็จได้ในสักวัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พัตสนเป็นนักเรียนที่เรียนปานกลางในชั้นเรียน ไม่ค่อยได้รับความชื่นชมจากครู บ้านมีฐานะยากจนจึงทำให้เมื่อเรียนจบประถม 6 แล้วต้องออกไปทำงานหาเงินช่วยย่าเลี้ยงน้อง พัตสนเข้าไปเป็นเด็กฝึกงานที่ร้านปะยางแห่งหนึ่ง เขาเรียนรู้การปะยางด้วยความซำนซำนอายุ พอทำงานได้ปีเดียว ครูก็มาตามให้ไปเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนต้นตามเกณฑ์บังคับของกระทรวงศึกษาธิการ พัตสนไปเรียน แต่ยังคงมาทำงานช่วงวันเสาร์ อาทิตย์ ตามที่ย่าได้มาขอร้องแก่ร้านปะยางไว้ พัตสนฝันว่าจะมีอู่เป็นของตนเอง.. เขาวาดความฝันของเขาไว้บนกระดานเป็นรูปตัวเขยีนเป็นถ้ำแก่สังลูกน้อง เขามองมันทุกวัน ยิ่งทุกวันที่เขามองมันเขาก็พบว่าเขามีความเชื่อมั่นมากขึ้นว่าเขาจะต้องทำได้.. ในขณะที่เรียนเขาชอบหาความรู้เกี่ยวกับช่างจากหนังสือที่โรงเรียนหรือจากการถามครู เขารู้สึกว่าเขามีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้นทุกครั้งที่มีมองภาพนั้น เขาเก็บออมเงินและขยันทำงานมากขึ้น เขาขยันที่จะเรียนรู้งานจากร้านถ้ำแก่ พอจบม.3 เขาก็ออกไปทำงานในอู่ใหญ่ในตัวจังหวัด เขาตั้งใจทำงานและชอบเรียนรู้งาน จนถ้ำแก่ไว้วางใจและชอบใจเขาขึ้นเงินเดือนให้เขา เขาเก็บออมเงินจนสามารถนำมาเปิดอู่เล็ก ๆ ถาวรบ้าน และพัฒนากิจการไปเรื่อย ๆ จนปัจจุบันเขามีอู่ซ่อมรถเป็นของตนเอง เหมือนดังภาพที่เขาฝันไว้..... เขารู้สึกว่าภาพนั้นเป็นแรงดลใจให้กับเขา เขาเก็บภาพนั้นไว้อย่างดี

นักเรียน..มีภาพฝันอะไรเป็นแรงดลใจให้กับตนเองบ้าง ?

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 11

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้
ชื่อกิจกรรม	แรงใจและความใฝ่ฝัน
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “แรงใจและความใฝ่ฝัน”
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ชั้นโดยดำเนินการดังต่อไปนี้

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความใฝ่ฝันของนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่านักเรียนจะได้รับเอกสารเรื่อง “แรงใจและความใฝ่ฝัน” เมื่อนักเรียนได้รับให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจ ดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้

จากการอ่าน

ชั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเมื่อไม่เข้าใจ

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่าน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการซักถามและการสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านของนักเรียน

เอกสารการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง แรงใจและความใฝ่ฝัน

ผู้คนมากมายที่ประสบความสำเร็จ ล้วนเคยผ่านอุปสรรค ความยากลำบากมาด้วยกันทั้งนั้น แต่
ถ้าหากเรามีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อแล้ว ความสำเร็จย่อมมาถึงจนได้ ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

ตามประวัติชีวิตของราชินีเพลงลูกทุ่งชื่อดังซึ่งเสียชีวิตมาแล้วหลายปี เธอผู้นั้นคือ พุ่มพวง
ดวงจันทร์ กล่าวถึงว่า เมื่อตอนเด็ก ๆ พุ่มพวงมีชีวิตที่ลำบาก เพราะครอบครัวของเธอยากจน มีพี่น้องหลายคน
ต้องทำงานรับจ้างในไร่ แต่โชคดีที่เธอมีพรสวรรค์คือ เสียงดี ร้องเพลงเพราะ และเธอก็มีความใฝ่ฝันที่จะเป็นนัก
ร้องลูกทุ่ง ร้องเพลงอยู่บนเวที มีผู้คนมาฟังเพลงของเธอมากมาย ความใฝ่ฝันอันแรงกล้าของเธอ ทำให้เธอ
มีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความฝันนั้น พุ่มพวงต้องตระเวนประกวดร้องเพลงตามเวทีต่าง ๆ จน
ได้พบกับผู้ที่เห็นความสามารถของเธอและชักจูงเธอเข้าสู่วงการเพลงลูกทุ่ง เธอต้องผ่านความยากลำบากอีก
นานปีการ ต้องฝึกร้องเพลง ต้องฝึกเต้น และทำงานหนัก แม้ว่าตอนแรก ๆ จะไม่ค่อยมีคนรู้จัก แต่ในเวลาต่อ
มาเธอก็สามารถสร้างผลงานจนมีชื่อเสียงโด่งดัง คนรู้จักกันทั่วประเทศอย่างที่เธอต้องการ แม้เธอจะเสียชีวิตไป
แล้ว แต่ทุกวันนี้ยังมีคนกล่าวขวัญถึงเธออยู่ด้วยความชื่นชม

จะเห็นได้ว่าในการทำอะไรรให้ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีความใฝ่ฝัน (ต้องไม่เกินตัว) และ
เกิดความมุ่งมั่นไปตามแรงใฝ่ฝันนั้นแล้วนักเรียนมีความใฝ่ฝันอะไรในชีวิตบ้าง ? ที่อยากให้เป็นจริง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 12

เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนได้สรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองจากการทำกิจกรรม
ชื่อกิจกรรม	ขอบคุณด้วยใจ
เวลา	60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรก พร้อมเสนอความคิดเห็น
2. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวคำขอบคุณนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลโดยการสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

ภาคผนวก ข.
แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นครั้งแรก เมื่ออ่านข้อความจบในแต่ละข้อ

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับใด แล้วให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ฉันรู้ดีในสิ่งที่ฉันต้องการ.....
2. ฉันชอบรอให้คนอื่นบอกในสิ่งที่ฉันต้องทำ.....
3. ฉันชอบหัวเราะไหวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเสมอ.....
4. ฉันนั่งใจลอยบ่อย ๆ.....
5. ชีวิตฉันสับสนไปหมด.....
6. ชีวิตฉันมีความสุขดี.....
7. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน.....
8. ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....
9. ฉันพอใจในหน้าตาของตัวเอง.....
10. ฉันอยากมีรูปร่างที่ดูดีกว่านี้.....
11. ฉันไม่อยากเป็นฉันเลย.....
12. ฉันลำบากใจที่เกิดมาเป็นฉัน.....
13. ฉันจะทำให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้.....
14. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายตัวเอง.....
15. นับว่าเป็นโชคดีมากที่เกิดมาเป็นฉัน.....
16. ฉันรับผิดชอบการกระทำของฉันในด้านต่าง ๆ.....
17. ฉันไม่ค่อยพอใจกับสภาพครอบครัวของฉัน.....
18. ฉันพอใจในความสามารถของฉัน.....
19. ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....
20. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้เลย.....
21. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....
22. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความต้องการ.....

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
23. ฉันเข้ากับญาติพี่น้องได้ดี.....
24. ฉันเป็นคนไร้สาระ เหลวไหล.....
25. เพื่อน ๆ ไม่ค่อยสนใจฉัน.....
26. ฉันมักรำเริง แจ่มใสกับทุกคน.....
27. ฉันเต็มใจช่วยเหลืองานที่ครูใช้.....
28. ฉันชอบคิดว่าตนเองผิดเสมอ.....
29. ฉันสามารถดูแลตนเองได้.....
30. ฉันทำงานที่ครูสั่งอย่างเต็มความสามารถ
31. ฉันมีความมั่นใจในตนเอง.....
32. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....
33. ใครๆ ก็ให้ความเชื่อถือในตัวฉัน.....
34. ถึงฉันจะขยันมากขึ้น ฉันก็ไม่สามารถเรียน ได้ดีกว่านี้.....
35. ฉันไม่มีกำลังใจในการทำงาน.....
36. ฉันเป็นคนที่มีความมานะพยายาม.....
37. ฉันประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เสมอ.....
38. เพื่อน ๆ ไว้วางใจในความสามารถของฉัน.....
39. ฉันพอใจในความสำเร็จเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ ออกหน้า.....
40. งานที่ฉันตั้งใจทำมักทำได้ดีเสมอ.....

ภาคผนวก ค.
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	2.756	21	2.632
2	4.064	22	4.693
3	3.467	23	2.666
4	4.813	24	4.008
5	5.074	25	2.945
6	3.690	26	3.257
7	3.898	27	4.730
8	2.312	28	3.670
9	2.536	29	3.028
10	3.623	30	4.491
11	5.393	31	3.243
12	5.176	32	4.281
13	4.358	33	2.319
14	5.370	34	4.758
15	2.225	35	3.091
16	3.621	36	4.832
17	3.436	37	4.471
18	3.809	38	1.706
19	6.352	39	4.328
20	3.112	40	4.399

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.9292

ตาราง 6 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง –กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้การชี้แนะโดยการจินตภาพและการให้ข้อเสนอแนะตามลำดับ

ความภาคภูมิใจในตนเอง	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S
ก่อนทดลอง						
1. การเข้าใจตนเอง	10	22.9	3.696	10	25.3	3.622
2. การยอมรับตนเอง	10	33.5	4.276	10	34.4	4.789
3. การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง	10	34.0	4.784	10	35.0	2.625
4. การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	10	35.8	3.995	10	34.8	4.442
รวม		126.1	8.925		129.7	5.028
หลังทดลอง						
1. การเข้าใจตนเอง	10	26.0	5.696	10	28.7	2.312
2. การยอมรับตนเอง	10	36.5	6.464	10	34.7	5.697
3. การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง	10	34.8	6.596	10	34.5	2.915
4. การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	10	42.8	5.224	10	38.6	6.293
รวม		140.1	21.189		136.5	8.475

ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

คนที่	ด้านการเข้าใจตนเอง				ด้านการยอมรับตนเอง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	21	36	15	225	37	50	13	169
2	17	24	7	49	30	41	11	121
3	29	29	0	0	32	33	1	1
4	24	20	4	16	28	31	3	9
5	21	28	7	49	30	32	2	4
6	23	25	3	9	34	34	0	0
7	22	25	3	9	32	30	-2	4
8	21	16	5	25	34	33	-1	1
9	29	32	3	9	43	41	-2	4
10	22	25	3	9	35	42	7	49
	$\bar{x} = 22.9$ S = 3.696	$\bar{x} = 26.0$ S = 5.696	$\sum D$ = 40 \bar{x}_{diff} = 4.0 S_{diff} = 5.163	$\sum D^2$ = 400	$\bar{x} =$ 33.5 S = 4.276	$\bar{x} =$ 36.5 S = 6.464	$\sum D$ = 34 \bar{x}_{diff} = 3.4 S_{diff} = 5.232	$\sum D^2$ = 362

ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ)

คนที่	ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง				ด้านการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	44	49	5	25	34	52	18	324
2	30	36	6	36	45	49	4	16
3	39	33	-6	36	37	43	6	36
4	27	23	-4	16	32	34	2	4
5	32	32	0	0	36	40	4	16
6	36	39	3	9	33	41	8	64
7	34	34	0	0	38	40	2	4
8	34	34	0	0	38	40	2	4
9	32	31	-1	1	32	42	10	100
10	32	37	-5	25	33	47	14	196
	$\bar{x} = 34.0$ S = 4.784	$\bar{x} = 34.8$ S = 6.596	$\sum D$ = -2 \bar{x}_{diff} = -0.2 S_{diff} = 4.049	$\sum D^2$ = 148	$\bar{x} = 35.8$ S = 3.995	$\bar{x} = 42.8$ S = 5.224	$\sum D$ = 70 \bar{x}_{diff} = 7.0 S_{diff} = 5.517	$\sum D^2$ = 764

ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการชี้แนะโดยการจินตภาพเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ)

คนที่	รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	136	187	51	2601
2	122	150	28	784
3	137	138	1	1
4	111	108	3	9
5	119	132	13	169
6	126	139	13	169
7	126	129	3	9
8	117	121	4	16
9	136	146	10	100
10	131	151	20	400
	$\bar{x} = 126.1$ $S = 8.925$	$\bar{x} = 140.1$ $S = 21.189$	$\sum D$ $= 140$ \bar{x}_{diff} $= 14.0$ S_{diff} $= 2.77$	$\sum D^2 = 4258$

ตาราง 10 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

คนที่	ด้านการเข้าใจตนเอง				ด้านการยอมรับตนเอง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	27	29	2	4	30	31	1	1
2	24	26	2	4	29	38	9	81
3	30	25	-5	25	41	45	4	16
4	22	26	4	16	32	31	-1	1
5	26	30	4	16	33	28	-5	25
6	24	29	5	25	40	43	3	9
7	25	29	4	16	35	32	3	9
8	32	31	-1	1	28	36	8	64
9	20	32	12	144	36	30	-6	36
10	23	30	7	49	40	43	3	9
	$\bar{x} = 25.3$ S = 3.622	$\bar{x} = 28.7$ S = 2.312	$\sum D$ = 34 \bar{x}_{diff} = 3.4 S_{diff} = 4.526	$\sum D^2$ = 300	$\bar{x} =$ 34.4 S = 4.789	$\bar{x} =$ 34.7 S = 5.697	$\sum D$ = 11 \bar{x}_{diff} = 1.1 S_{diff} = 0.675	$\sum D^2$ = 251

ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ)

คนที่	ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง				ด้านการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	33	35	3	9	37	39	2	4
2	37	37	0	0	32	40	6	36
3	30	30	0	0	37	36	-1	1
4	34	30	-4	16	38	34	-4	16
5	35	33	2	4	32	41	9	81
6	34	36	2	4	26	35	9	81
7	34	38	4	16	41	54	13	169
8	38	38	0	0	31	32	1	1
9	39	34	-5	25	38	34	4	16
10	36	34	2	4	36	41	5	25
	$\bar{x} = 35.0$ $S = 2.625$	$\bar{x} = 34.5$ $S = 2.915$	$\sum D$ = -2 \bar{x}_{diff} = -0.2 S_{diff} = 2.699	$\sum D^2$ = 66	$\bar{x} =$ 34.8 $S =$ 4.442	$\bar{x} =$ 38.6 $S =$ 6.293	$\sum D$ = 36 \bar{x}_{diff} = 3.6 S_{diff} = 5.581	$\sum D^2$ = 410

ตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน (ต่อ)

คนที่	รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	127	134	7	49
2	122	141	19	361
3	138	136	-2	4
4	126	121	-5	25
5	126	132	6	36
6	126	143	17	289
7	135	153	18	324
8	129	137	8	64
9	133	130	-3	9
10	135	138	3	9
	$\bar{x} = 129.7$ S = 5.028	$\bar{x} = 136.5$ S = 8.478	$\sum D$ = 68 \bar{x}_{diff} = 6.8 S_{diff} = 8.866	$\sum D^2 = 1170$

ตาราง 13 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะ
โดยการจินตภาพและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	136	187	51	2601	127	134	7	49
2	122	150	28	784	122	141	19	361
3	137	138	1	1	138	136	-2	4
4	111	108	-3	9	126	121	-5	25
5	119	132	13	169	126	132	6	36
6	126	139	13	169	126	143	17	289
7	126	129	3	9	135	153	18	324
8	117	121	4	16	129	137	8	64
9	136	146	10	100	133	130	-3	9
10	131	151	20	400	135	138	3	9
	$\bar{x} = 126.1$ S = 8.925	$\bar{x} = 140.1$ S = 21.189	$\sum D$ = 140 \bar{x}_{diff} = 14.0 S_{diff} = 15.979	$\sum D^2$ = 4258	$\bar{x} =$ 129.7 S = 5.028	$\bar{x} =$ 136.5 S = 8.475	$\sum D$ = 68 \bar{x}_{diff} = 6.8 S_{diff} = 8.866	$\sum D^2$ = 1170

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวบุรณา ไตรรัตน์
วันเดือนปีเกิด	5 ธันวาคม 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	46 หมู่ 10 ตำบลยางโทน อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี 15170
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านดงดินแดง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองม่วงวิทยา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2539	ค.บ. (เกียรตินิยมอันดับ 1) วิทยาศาสตร์ทั่วไป สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2545	กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร