

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
ยลสิริรัตน์ มาตผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2551

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
ยลสิริรัตน์ มาตผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2551

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
ยลสิริรัตน์ มาตผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2551

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ
สอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร ของ ยลสิริรัตน์ มาตผล
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

.....กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่.....เดือน มกราคม พ.ศ. 2551

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถของผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ในการวิจัยอย่างดียิ่ง ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการวิจัย ตลอดจนให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สู้รักษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีชาที่เข้าร่วมเป็นกรรมการสอบสารนิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะที่ทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตา ความกรุณา ความปรารถนาดี และให้กำลังใจในแต่ลูกศิษย์คนนี้ตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนที่เป็นกำลังใจ และแสดงความห่วงใย ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัว คุณพ่อ และคุณแม่ที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณความดี และคุณประโยชน์ใดๆ ที่ได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้บิดา และมารดาที่อบรมสั่งสอนและเป็นกำลังใจ สนับสนุนส่งเสริมด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัย อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

ยลสิริรัตน์ มาตผล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย.....	3
ความสำคัญของการศึกษาวิจัย.....	3
ขอบเขตของการศึกษาวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย.....	9
สมมติฐานในการศึกษาวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	12
ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	12
ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	13
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	14
พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	21
ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ.....	24
แนวการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	31

สารบัญ

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ความหมายของกลุ่ม.....	31
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	32
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	33
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	34
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	36
ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม.....	41
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	43
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	45
งานวิจัยในประเทศ.....	45
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	46
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจิตภาพ.....	46
ความหมายของการสร้างจิตภาพ.....	47
ความสำคัญของการสร้างจิตภาพ.....	48
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจิตภาพ.....	51
ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจิตภาพ.....	54
แนวปฏิบัติในการฝึกสร้างจิตภาพ.....	57
การสร้างจิตภาพกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	58
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจิตภาพ.....	59
งานวิจัยในประเทศ.....	59
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	60
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	62
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	62
ประชากร.....	62

สารบัญ

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
กลุ่มตัวอย่าง.....	62
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	73
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
ผลการศึกษาวิจัย.....	74
5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย.....	78
ขอบเขตของการศึกษาวิจัย.....	78
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	78
วิธีดำเนินการทดลอง.....	78
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	79
การอภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะ.....	82
บรรณานุกรม.....	83

สารบัญ

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก.....	95
ภาคผนวก ข.....	99
ภาคผนวก ค.....	105
ภาคผนวก ง.....	163
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	 176

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ.....	25
2	ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง.....	67
3	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design....	70
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....	74
5	เปรียบเทียบระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....	75
6	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	76
7	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....	104
8	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 38 ข้อ)	164
9	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 38 ข้อ) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	169
10	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 38 ข้อ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	170
11	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5.....	171

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

12	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่5.....	172
13	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำคัญ ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่5.....	173
14	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่5.....	174
15	เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวม ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่5.....	175

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ยลสิริรัตน์ มาตผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2551

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
ยลสิริรัตน์ มาตผล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มกราคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ยลสิริรัตน์ มาตผล. (2551). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อันประเสริฐ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษา
ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร ปีการศึกษา
2550 จำนวน 106 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
ของนักเรียน เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่
25 ลงมา และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 15 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง กับโปรแกรม
การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 คน มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF PROGRAM FOR DEVELOPING SELF – ESTEEM OF PRATHOM
SUKSA FIVE STUDENTS OF WADJANSAMOSORN SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
YOLSIRIRAT MATPOL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
January 2008

Yolsirirat Matpol. (2008). *The Effect of Program for Developing Self-Esteem of Prathom Suksa Five Students at Wadjansamosorn School in Bangkok*. Master's Project, M. Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Asst.Prof. Paisarn Unprasert.

The purposes of this research were : to compare the students' self-esteem before and after participated in the self-esteem developing program. The population of self-esteem study were 106 Prathom Suksa Five students in the academic year 2007. The subjects participated in the self-esteem developing program were 15 students selected from the population and their self-esteem scores were lower than twenty-fifth percentile. The research instrument were a self-esteem questionnaire and the self-esteem developing program. The data were analyzed by t-test.

The results of study found That ;

The self-esteem of 15 Prathom Suksa Five students participated in the self-esteem developing program had higher scores on self-esteem on the posttest than their scores on the pretest at the .01 level of significance.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความภาคภูมิใจในตนเองนับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตของมนุษย์ ซึ่งจะสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า (Walz. 1992: 16; citing Branden. n.d.) และส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตก็ขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเอง (นุชจรี ฌายีเนตร. 2538: 23; อ้างอิงจาก Weinhold & Judy. 1983) ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้นขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2527: 15 - 16) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจ ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532: 3; อ้างอิงจาก Qubein. 1983)

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่มุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542: 3) โดยให้ครอบคลุม คือเป็นคนเก่งที่มีปัญญา ใฝ่รู้ ใฝ่จิตคิด มีเหตุผล ชยัน ใฝ่รักพึ่งตนเอง และสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านสุขภาพจิต คือ มีเมตตากรุณา กตัญญู รู้คุณ สามัคคี ซื่อสัตย์สุจริต ละเว้นอบายมุข พอใจในสิ่งที่มียินดีในสิ่งที่ทำ มีระเบียบวินัย มีจรรยาบรรณ และมีความเป็นประชาธิปไตย (สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2544: 24) ที่กล่าวมานี้ต้องอาศัยความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพื้นฐาน

ในการสนับสนุนและดำเนินการตามนโยบายดังกล่าว การจัดการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนจะเป็นทางหนึ่งในการช่วยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพของคนได้เป็นอย่างดี เพราะความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญต่อสภาพจิตและอารมณ์เป็นอย่างมาก บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นผู้มีวิจรรณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าเผชิญและสร้างสิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม และไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่ได้กระทำลงไปไม่ประสบผลสำเร็จ (Hamacheck. 1978: 15) เยาวชนของชาติจึงควรได้รับการส่งเสริมพัฒนา

ความภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้น เพื่อจะได้เป็นกำลังที่มีคุณภาพของประเทศ อนึ่ง เด็กเมื่อเริ่มเข้าสู่พัฒนาการในขั้นที่ 4 คือ ขั้นของความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ - ความรู้สึกต่ำ้อย (Industry v.s. Inferiority) ตามแนวคิดของอิริคสัน วัยเด็กตอนกลาง (6-12 ปี) เป็นโอกาสในการวางรากฐานของ“ความภาคภูมิใจในตนเอง”(self-esteem) ที่สำคัญสุดในชีวิตของเรา หากมีความภาคภูมิใจในตนเองย่อมจะสร้าง “วัยขยัน” หากปราศจากความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมสร้างความรู้สึกต่ำ้อย กลายเป็นการสร้าง “วัยท้อถอย” ที่ยากจะแก้ไขได้ อิริคสัน เสนอไว้ว่า เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาและร่างกาย อยู่ในขั้นที่มีความต้องการทำอะไรอยู่เสมอไม่คว่างหรืออยู่เฉยๆ แม้ว่าเด็กที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมที่ไม่มีการศึกษาในโรงเรียนทั่วโลกก็จะพบว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่จะเริ่มฝึกหัดอาชีพได้ และสำหรับสังคมที่มีการศึกษาในโรงเรียน เด็กก็จะอยู่ในโรงเรียนสามารถหัดอ่าน หัดเขียนและคิดเลข เด็กวัยนี้มักจะภูมิใจว่าทำอะไรได้ดีจึงขยันและใช้ความพยายามอย่างมาก ผู้ใหญ่จะต้องพยายามช่วยให้เด็กได้รับผลสัมฤทธิ์ ให้เขาว่าเขามีความสามารถ เพื่อจะให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (positive self – concept) เด็กวัยนี้จะต้องมีประสบการณ์ที่ส่งเสริมให้เขาคิดว่าคนเราเก่ง มีความสามารถทำอะไรก็ได้ เพื่อไม่ให้เกิดปมด้อยและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองก่อนที่จะก้าวเข้าสู่พัฒนาการในขั้นต่อไป (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2541: 42)

จากประสบการณ์การสอนนักเรียนในระดับประถมศึกษาของผู้วิจัย และจากการที่ผู้วิจัยได้สังเกตนักเรียนและได้สัมภาษณ์ครูโรงเรียนวัดจันทรมิตร พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในกลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นนักเรียนที่กล้าแสดงออก เชื้อมั่นในการกระทำของตนเอง สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้สำเร็จด้วยตนเอง มีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ เป็นที่รักของเพื่อนๆ และสร้างประโยชน์ให้กับครอบครัวและโรงเรียน ส่วนนักเรียนที่มีที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ครูหรือบิดามารดา นักเรียนมักจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่น และมักจะขาดความรูสึกเหล่านี้ โดยแสดงพฤติกรรมที่ขัดต่อระเบียบของโรงเรียนหรือไม่เช่นนั้นก็จะแยกตัวเฉยเมยไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นหน้าที่สำคัญที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับนักเรียนที่รับผิดชอบ

สำหรับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538) การให้คำปรึกษาเป็น

กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (จารุวดี บุญยารมย์. 2541) การใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย (ปรารธนา ช้อนแก้ว. 2542) การใช้บทบาทสมมติ (เชาวนา อมรสง์เจริญ. 2537) เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกสร้างโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการสร้างทรัพยากรที่มีคุณค่าให้กับสังคมไทยต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ความสำคัญของการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้ ซึ่งเป็นแนวทางต่อครูผู้สอน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองแก่นักเรียนในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 15

คน ซึ่งได้มาจากการสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทำการวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง(Self-Esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตนเองว่าตนเองมีคุณค่ามากน้อยแค่ไหน โดยใช้ความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ตามแนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของคุเปอร์สมิธ ดังนี้

1.1 ด้านความสามารถ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองว่าสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 ด้านความสำเร็จ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการได้

1.3 ด้านความสำคัญ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

1.4 ด้านคุณค่า คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

2. โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน สำหรับรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองนั้นใช้เทคนิคต่างๆ คือ กรณีตัวอย่าง เกม

สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ และการชี้แนะโดยการจินตภาพ โดยแต่ละเทคนิคมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้นแล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกันและผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนสนุกสนานในการเรียนด้วย

ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้นแล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกันและผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง นักเรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่าง

ทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้นแล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกันและผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่องการทำงานกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสังเกตการณ์ และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดอย่างทั่วถึง แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มอย่างกว้างขวาง สามารถวิเคราะห์และรู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ

แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาในการทำงานกลุ่มของตนเองให้เพิ่มขึ้นแล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกันและผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

การชี้แนะโดยการสร้างจินตภาพ หมายถึง วิธีการใช้คำพูดชี้แนะให้สร้างภาพในใจตามเนื้อหาที่กำหนด จนเกิดการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้งห้า และมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในสถานการณ์จริง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ก่อนเผชิญกับสถานการณ์จริง

ลำดับขั้นตอนการฝึกแบ่งเป็น 3 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมการฝึก โดยการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาที่ทำการฝึก อธิบายขั้นตอนการฝึก และบอกจุดมุ่งหมายของการฝึก เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมในการฝึกและสร้างบรรยากาศที่ดีในการฝึก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามเนื้อหา และจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง โดยมีขั้นตอนการทำดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมนักเรียนให้อยู่ในสภาพของการผ่อนคลายอารมณ์ และเกิดความรู้สึกที่ดี โดยใช้วิธีการฝึกหายใจให้ลึกและเต็มปอดจำนวน 2-3 ครั้ง

2.2 ผู้วิจัยสอบถาม และสังเกตความพร้อมของนักเรียนก่อนสร้าง

จินตภาพ

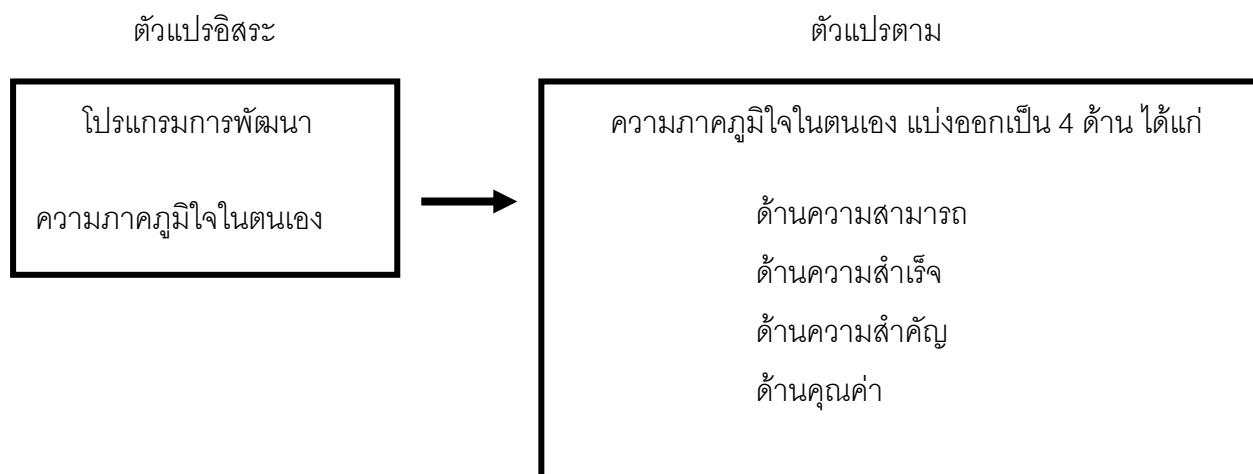
2.3 ผู้วิจัยชี้แนะให้นักเรียนสร้างจินตภาพตามเนื้อหาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้งของการฝึก

2.4 นักเรียนร่วมตอบคำถามภายหลังการให้คำชี้แนะโดยการจินตภาพ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการชี้แนะโดยการจินตภาพ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยเรื่องโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



สมมติฐานในการศึกษาวิจัย

นักเรียนมีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม
การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการศึกษาเอกสารต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

- 1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
- 1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
- 1.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
- 1.1.4 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง
- 1.1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ
- 1.1.6 แนวการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

- 1.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1.1 ความหมายของกลุ่ม
- 2.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.6 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.3.1 ความหมายของการสร้างจินตภาพ

2.3.2 ความสำคัญของการสร้างจินตภาพ

2.3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ

2.3.5 แนวปฏิบัติในการฝึกสร้างจินตภาพ

2.3.6 การสร้างจินตภาพกับความภาคภูมิใจในตนเอง

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นคำศัพท์ภาษาไทยที่ใช้แทนคำว่า “ self-esteem ” นอกจากนี้ยังมีผู้ใช้คำในภาษาไทยอื่นอีก ได้แก่ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (พรทิพย์ ใจงาม. 2535) และการยอมรับนับถือตนเอง (หลุย จำปาเทศ. 2533)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของความภาคภูมิใจในตนเองไว้ ดังนี้

แบรนเดน (Branden. 1981: 110,125) ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นลักษณะของความเชื่อและมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในความมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 5) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง แสดงถึงทัศนคติทั้งทางบวกหรือลบ เป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

ลอเรนซ์ (Lawrence. 1987: 4) ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองในด้านความแตกต่างระหว่างตนที่เป็นจริงอยู่ในปัจจุบันกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นกระบวนการทางอารมณ์ที่วัดได้จากการที่บุคคลใส่ใจในความแตกต่างนี้ บุคคลที่มีความแตกต่างในการประเมินมากจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ถ้าหากมีความแตกต่างน้อยจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูง

ออสบอร์น (Osborne. 1996: 22) อธิบายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง คือ ความรู้สึกทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเองที่มีความคงทนถาวรว่า อาจจะมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเพิ่มขึ้นหรือลดลง เป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญและเข้าใจในความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการดำรงชีวิตประจำวัน

เคอรา (Khera. 1998: 95) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เป็นองค์ประกอบหลักในการตัดสินความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการทำงาน การที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้รู้สึกมีความสุข ความพึงพอใจ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

จากความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในการเข้าใจและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ และใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ และได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

1.1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองนับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตของมนุษย์ ซึ่งจะสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า (Walz. 1992: 16; citing Branden. n.d.) และส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตก็ขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเอง (นุชจรี ฉายเณตร. 2538: 23; อ้างอิงจาก Weinhold & Judy. 1983) ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้นขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น (เกียรติวรรณ อนาคตกุล. 2527: 15 - 16) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจ ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (จันทร์ฉาย พัททศิธิกุล. 2532: 3; อ้างอิงจาก Qubein. 1983) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี (Pope; et al. 1988: 5; citing American Psychiatric Association. 1987)

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2542: 22) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าในการที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวขึ้นอยู่กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มทำลายตนเอง รวมทั้งมีพฤติกรรมติดสารเสพติดและการก่ออาชญากรรม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 16 -17) ได้กล่าวไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตเช่นเดียวกับอาหารและน้ำ ชีวิตไม่อาจเติบโตและดำเนินไปอย่างมีความสุขได้หากปราศจากความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะคนเราทุกคนต้องการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เราต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเราและชื่นชมเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การที่เรารู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหา เป็นอิสระ ไม่พึ่งพาใครอยู่กับผู้อื่น

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ซึ่งจะกล่าวได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับการความกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้นได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตใจ บุคลิกภาพ และการประสบความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

1.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

สำหรับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอการอธิบายเรียงตามลำดับดังนี้ คือ (1) ทฤษฎีแห่งตนของรอลเจอร์ และ (2) แนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของคุเปอร์สมิท

1.1.3.1 ทฤษฎีแห่งตนของรอลเจอร์

คาร์ล รอลเจอร์ (โสภา ซปีลมันท์. 2536: 57-61; อ้างอิงจาก Carl Rogers. n.d.) เป็นนักจิตวิทยาคนสำคัญที่มีชื่อเสียงในการใช้วิธีการให้คนไข้ได้ระบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Client-Center) ในการบำบัดผู้ป่วยโรคจิต รอลเจอร์เชื่อว่าพลังสำคัญในชีวิตมนุษย์คือการที่มนุษย์สามารถยอมรับความจริงเกี่ยวกับมนุษย์ได้ รอลเจอร์เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นจึงจะสามารถแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมจากเหตุการณ์รอบๆ ตัว คำว่า “ตนเอง” ในเด็กจึงเริ่มต้นพัฒนาเป็นขั้นตอนดังนี้

1. เด็กจะยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นความจริงและไม่มีใครที่จะรู้จัก “ความจริง” นั้นๆ ได้เท่ากับตนเอง
2. สิ่งที่ดีตัวมาแต่แรกเกิด คือ แนวโน้มที่จะยอมรับความจริง
3. เด็กจะมีการโต้ตอบสัมพันธ์กับ “ความเป็นจริง” ด้วยการพยายามที่จะยอมรับสภาพความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กในวงแคบก่อน
4. เด็กจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะรวมไม่แยกย่อยในการที่จะยอมรับความเป็นจริงนั้น
5. เด็กจะชื่นชมประสบการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดความพอใจและประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับเด็ก ส่วนประสบการณ์ที่ไม่ได้สร้างความพอใจให้กับเด็กจะหมดค่าไป

6. เด็กจะชวนขวายเป็นให้พฤติกรรมที่เด็กพอใจนั้นเกิดขึ้นต่อเนื่อง หรือเกิดขึ้นอีก โดยจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น ภาพ “ตนเอง” เริ่มขยายกว้างขึ้น ความสำคัญของพ่อแม่และบุคคลรอบตัวเด็กจะเริ่มเพิ่มมากขึ้น ช่วงนี้รอเจอร์เชื่อว่าเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ คือ เด็กต้องการที่จะเป็นที่รักและยอมรับของบุคคลรอบๆตัวเด็ก ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเอง นอกจากเด็กจะต้องการให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเด็กและเด็กยังต้องการที่จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะ เด็กจะต้องปฏิบัติตามหรือมีการกระทำที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเริ่มรู้ว่าตัวเองจะได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ก็ต่อเมื่อเด็กกระทำความดี เด็กจะสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่านั้นจากเงื่อนไขดังกล่าว หากเด็กประสบความสำเร็จจากการที่ได้กระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปและได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบตัวเด็ก

รอเจอร์ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพัน 3 ระบบ ของบุคลิกภาพ คือ

1. ระบบอินทรีย์ ได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์
2. สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสั่งสมไว้ สนามประสบการณ์จะเป็นจุดรวมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์
3. “ตนเอง” ซึ่งพัฒนาจากประสบการณ์ การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นแต่แต่ละคนจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับ บางครั้งจะปฏิเสธหรือบางครั้งอาจบิดเบือนการรับรู้เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้ หากประสบการณ์ที่รับรู้ตรงกับภาพตนเองนั้น ซึ่งตรงความรู้สึกและความสามารถของระบบอินทรีย์ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึก การหลอกตนเองนั้นจะน้อยลง ในทางตรงกันข้ามหากประสบการณ์ที่ตนเองรับรู้ไม่ตรงกับภาพของตนเอง ประสบการณ์นั้นจะถูกกลืนกลายเป็นประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน รอเจอร์ให้ความเห็นว่าภาพของตนเองนั้นเป็นอุดมการณ์และจะเป็นความปรารถนาสูงส่งที่เจ้าตัวใฝ่ฝันที่จะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่างๆ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ รอเจอร์ชี้ให้เห็นว่าหากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิต โดยผสมผสานระบบทั้งสามของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้วบุคคลนั้นก็สามารถที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ และสามารถทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ และยอมรับประสบการณ์นั้นๆ เข้าระดับสำนึกทำ

ให้ตนเองมีโอกาสได้ตรวจสอบการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองว่าดีหรือไม่ ถูกต้องสมเหตุสมผลหรือไม่ควรจะทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่าเป็น บุคคลสมบูรณ์แบบ (Fully Functioning Person)

1. เปิดใจกว้าง ยอมรับอดีต และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ความเป็นอิสระ
5. มีความคิดสร้างสรรค์

รอลเจอร์เชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือ การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ด้วยการที่แต่ละบุคคลจะพยายามทำพฤติกรรมซึ่งเหมาะสมโดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับ ประสบการณ์ของตนเองโดยใช้เป็นสิ่งที่นำการกระทำ ในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ตามความคิดของรอลเจอร์มีส่วนคล้ายกับของมาสโลว์ แนวความคิดเรื่องการยอมรับตนเองของรอลเจอร์ประกอบด้วย

1. การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขของแต่ละบุคคลต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับโดยไม่คำนึงถึงว่าจะประสบการณ์ทางด้านบวกหรือลบก็ตาม

2. ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขัดขวางประสบการณ์ใดๆ ที่ผ่านเข้ามาแต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่าอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นกับคนอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าตนเองพร้อมและเปิดใจกว้างในการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมากำหนดทางให้ตนเดิน

4. ความเป็นอิสระ คือ มีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือการคาดหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใดๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา

5. มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่ดีอยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงหรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้

อาจสรุปแนวคิดทฤษฎีของรอเจอร์ได้ว่า แนวคิดสำคัญคือ การพัฒนาให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง นั่นคือการพัฒนาบุคคลให้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อได้กรับรู้ว่าตนเองได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยนั้น จะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับแนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984) ที่จะต้องพัฒนาให้เด็กมีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา หรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบผลสำเร็จตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้

1.1.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2 - 4) เป็นนักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองมาอย่างกว้างขวาง ได้อธิบายถึงคุณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. การมีความสำเร็จ (Power) หมายถึง เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่างๆรอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

3. การมีคุณค่า (Virtue) หมายถึง เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรม ประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองนั้นคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118 -119) ได้ศึกษาพบว่า มีองค์ประกอบอยู่ 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ

มาสเตอร์ คือ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากตนเอง ในด้านต่างๆ และองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งมั่น รวมถึงลักษณะทางกายภาพของบุคคล ดังนี้

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก สีผิว ความแข็งแรงของร่างกาย บุคลิกภาพหรือคุณสมบัติอื่นๆ ที่ปรากฏให้เห็น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีส่วนช่วยเสริมให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่า และเนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาของผู้พบเห็นเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสินกันที่ลักษณะภายนอกก่อน ยิ่งบุคคลมีความคุ้นเคยกันน้อยเท่าไร จะประเมินจากลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลที่ได้รับการประเมิน (จินดาพร แสงแก้ว. 2541: 11; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 118 -119)

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และการกระทำ (General Capacity Ability) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้จะสัมพันธ์ระหว่างกัน จะมีส่วนส่งเสริมให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองโดยเป็นตัวบ่งชี้บอกถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นอยู่ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ การได้รับผลสำเร็จตามที่ต้องการ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองทางบวก แต่ถ้าเกิดความล้มเหลวก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในทางลบ ซึ่งจะมีเรื่องของศักยภาพและแรงจูงใจเข้ามาเป็นตัวสนับสนุนด้วย ดังเช่นเด็กบางคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแต่ยังมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทั้งนี้เพราะเด็กอาจมีความสามารถทางด้านอื่นทดแทน จึงทำให้เด็กมุ่งมั่นในด้านนั้นมากกว่าด้านวิชาการ (Coopersmith. 1981: 123-125)

1.3 ภาวะของความรู้สึกและอารมณ์ (Affective States) เป็นความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยที่บุคคลนั้นอาจจะประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และรู้สึกเป็นสุข อันเป็นการส่งเสริมให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ เขาจะประเมินตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึก

ด้วย รู้สึกวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ส่งผลให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลง (Coopersmith. 1981: 130-134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) เป็นความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล จะผันแปรตามค่านิยมและการให้คุณค่า ตลอดจนทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความสำเร็จในการเรียนก็จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น (Coopersmith. 1981: 138-142) นอกจากนี้บุคคลบางคนมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมทางสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเอง

1.5 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในผลงาน ความสามารถด้านต่างๆที่มีต่อตนเอง ซึ่งสิ่งนี้มีผลต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นๆ หากบุคคลนั้นมีความมุ่งหวังสูงเกินความสามารถของตน โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมน้อยลง ทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถ มีการกระทำหรือมีความนึกคิดเป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังหรือดีกว่าที่คาดหวัง เขาก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น (Coopersmith. 1981: 142,148)

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และการศึกษา สถานภาพทางสังคม รวมถึงกลุ่มเพื่อน ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในขอบเขตที่กำหนดสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต เชื่อมมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith. 1981: 236)

2.2 โรงเรียน – การศึกษา

โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกเป็นเจ้าของในผลงานจากการกระทำได้ โดยการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดโปรแกรม เพื่อให้เด็กได้แสดงออกอย่างเหมาะสม รวมทั้งสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน ครูจะเป็นผู้ที่มอบหมาย มีอิทธิพลต่อนักเรียนอย่างมาก และครูสามารถทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่า และมีความสำคัญได้ เพราะครูเป็นผู้ประเมินความสามารถของนักเรียนในการทำงานที่โรงเรียนไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม การแก้ปัญหา การคิดหรือความสามารถอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น นอกจากนี้บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความสนใจ ความรัก ความอบอุ่น ที่มีต่อนักเรียนหรือความเชื่อและทัศนคติที่ครูมีต่อนักเรียน ตลอดจนการแสดงออก ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนเพราะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อครูแตกต่างกัน ดังที่ เดวิดสันและแลง (Hamachek. 1978: 215; citing Davidson & Lang. 1960) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาพพจน์ของตนเองในด้านดีส่วนมากจะรับรู้ว่าคุณค่าของเขา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยังนักเรียนมีการรับรู้เช่นนี้มากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้นเท่านั้น

2.3 สภาพทางสังคม – กลุ่มเพื่อน

ความภาคภูมิใจในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วและเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองในด้านทักษะความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ ให้ทัดเทียมกับสมาชิกในกลุ่ม เมื่อนั้นบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเช่นนี้ก็จะส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984) ซึ่งเสนอไว้อย่างสอดคล้องกับรอยเจอร์ในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองจะต้องพัฒนาให้เด็กมีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และการยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กจะได้กระทำการที่ตนเองปรารถนา หรือตั้งเป้าหมายไว้ และประสบความสำเร็จตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ มาสอดแทรกในโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

1.1.4 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง

การศึกษาในด้านพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ เป็นรากฐานของการทำความเข้าใจในพฤติกรรมและการแสดงออกของมนุษย์ ในงานวิจัยนี้ได้นำทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสัน มาใช้ในการอธิบายพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแรกของชีวิต (0-2ปี) มาจนถึงวัยเด็ก (2-12 ปี) เป็นวัยที่เป็นรากฐานของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในแต่ละขั้นของพัฒนาการทางบุคลิกภาพนั้นมีความติดต่อกับซึ่งกัน โดยมีการพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่พัฒนาการในขั้นต่อไป

อีริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544: 49-56; อ้างอิงจาก Erikson. 1963. n.d.) มีความเชื่อว่าในแต่ละขั้นเด็กจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ ถ้าเด็กสามารถแก้ปัญหาได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีตกค้างอยู่ก่อนที่จะก้าวเข้าสู่พัฒนาการในขั้นต่อไป โดยอีริคสันแบ่งระยะพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ (Trust v.s. Mistrust) ซึ่งเป็นขั้นในวัยทารก อีริคสันถือว่าเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาในวัยต่อไป เด็กวัยทารกจำเป็นต้องมีผู้เลี้ยงดูเพราะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เด็กต้องการคนคอยปกป้องคุ้มครอง ถ้าเด็กได้รับสิ่งเหล่านี้เพียงพอก็จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจในสภาพแวดล้อมของตน แต่ถ้าเด็กขาดสิ่งเหล่านี้หรือได้รับไม่สม่ำเสมอ ก็จะทำให้เด็กรู้สึกหวาดหวั่น รู้สึกไม่ไว้วางใจในสภาพแวดล้อมของตน

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ – ความสงสัยไม่แน่ใจตัวเอง (Autonomous v.s. Shame and Doubt) อยู่ในวัยอายุ 2-3 ปี วัยนี้เด็กเริ่มเดินได้ สามารถที่จะพูดได้ และความเจริญเติบโตของร่างกายช่วยให้เด็กมีความอิสระ พึ่งตนเองได้ และมีความอยากรู้อยากเห็น ระยะนี้บริเวณรอบทวาร (Anal zone) เป็นศูนย์กลางของพัฒนาการเพราะเด็กสามารถควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดของอวัยวะขับถ่ายได้ เด็กวัยนี้จะได้รับการฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา วิธีการฝึกถ้ามีความเข้มงวดเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ แต่ถ้าการฝึกทำด้วยความรักความเข้าใจ เด็กก็จะเกิดความมั่นใจ รู้สึกมีอิสระที่สามารถควบคุมตนเองได้ และก่อให้เกิดบุคลิกภาพแบบเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้คิดริเริ่ม – การรู้สึกผิด (Initiative v.s. Guilt) วัยเด็กอายุประมาณ 3-5 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อยากทำอะไรด้วยตนเอง เพราะสภาพแวดล้อมทำให้เด็กพยายามทำงานเฉพาะอย่างให้สำเร็จด้วยตนเอง เมื่อทำไม่สำเร็จก็จะล้มเหลวอย่างรวดเร็วจนถึงขั้นหงุดหงิดและตั้งต้นใหม่ ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้อง ก็จะเป็น

การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ให้กับเด็ก แต่ในทางตรงกันข้ามหากเด็กถูกดำเนินคดีทุกครั้ง ที่ทำงานไม่เสร็จ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกผิด

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ – ความรู้สึกด้อย (Industry v.s. Inferiority) เด็กอายุประมาณ 6-12 ปี ในวัยนี้เด็กได้สำรวจสิ่งแวดล้อม ทำให้เขาได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ เด็กวัยนี้ต้องทำงานให้ดีกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเขาทำได้สำเร็จจะเกิดกำลังใจให้ทำต่อไป แต่เนื่องจากเขาเป็นเด็กในบางครั้งเขาอาจไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกด้อย

ขั้นที่ 5 อัตภาพ หรือการรู้จักตนเองว่าเป็นเอกลักษณ์ - การไม่รู้จักตนเองหรือสับสนในบทบาทในสังคม (Ego Identity v.s. Role Confusion) เด็กในวัยนี้มีอายุระหว่าง 12-18 ปี ในวัยนี้ร่างกายของเด็กจะมีการเจริญเติบโต ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งหญิงและชาย เด็กวัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ เริ่มค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีการเลียนแบบบุคคลที่เขาชื่นชอบ และเริ่มผสมผสานระหว่างสิ่งที่เคยเลียนแบบมาในอดีตจนพัฒนาเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเขาเอง

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน – ความอ้างว้างตัวคนเดียว (Intimacy v.s. Isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ทั้งชายและหญิงเริ่มที่จะรู้จักตนเองว่ามีจุดหมายในชีวิตอย่างไร เริ่มมุ่งหมายกับการทำงาน และการอยู่ใกล้ชิดกับเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้าม ความสำเร็จในพัฒนาการวัยนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง และการประสบความสำเร็จจากพัฒนาการในระยะต้นๆ ของเขา ถ้าเขารู้จักตนเอง มั่นใจในตนเองอย่างแท้จริง เขาก็สามารถจะใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นได้ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขาไม่ประสบความสำเร็จในพัฒนาการระยะสั้นๆ เขาจะไม่ไว้วางใจผู้อื่น ไม่มีความพอใจในตนเอง ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ ทำให้รู้สึกอ้างว้างและว้าเหว่

ขั้นที่ 7 ความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง – ความคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity v.s. Stagnation) ในวัยนี้มนุษย์เริ่มมีความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ คือ การแต่งงานและเป็นบิดามารดา นอกจากความรับผิดชอบต่อตนเองแล้วยังต้องมีการดูแลบุคคลอื่นด้วย โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อต้องดูแลและอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน บุคคลที่ได้รับความสำเร็จในการพัฒนาระยะต้นๆ มาก่อนจะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน รู้จักรับผิดชอบและพอใจในฐานะและชีวิตของตน แต่ถ้าบุคคลใดมีปมด้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ขั้นที่ 8 ความพอใจในตนเอง – ความสิ้นหวังและไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity v.s. Despair) วัยนี้เป็นระยะบั้นปลายของชีวิต เป็นวัยที่บุคคลควรได้รับความสำเร็จใน

ชีวิตชั้นสูงสุด ถ้าเขาเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพดีเรื่อยมา เขาก็จะประสบความสำเร็จในวัยนี้ เขาจะยอมรับความจริงในวัยที่เปลี่ยนแปลงไป มีความสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่ มีความสุขุม ยอมรับ การแก่ การเจ็บ การตายที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้าในพัฒนาการระดับต้นเขาไม่ประสบความสำเร็จเขาจะหมดหวัง ไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดความคับข้องใจ และท้อแท้สิ้นหวังทอดอาลัยในชีวิต

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุประมาณ 10-11 ปี ตรงกับพัฒนาการในขั้นที่ 4 คือ ขั้นของความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ – ความรู้สึกด้อย (Industry v.s. Inferiority) ตามแนวคิดของอิริคสัน เป็นวัยที่เหมาะสมในการวางรากฐานของ “ความภาคภูมิใจในตนเอง”(self-esteem) ที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา หากมีความภาคภูมิใจในตนเองย่อมจะสร้าง “วัยขยัน” หากปราศจากความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมสร้างความรู้สึกต่ำต้อย กลายเป็นการสร้าง “วัยท้อถอย” ที่ยากจะแก้ไขได้ อิริคสัน เสนอไว้ว่า เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาและร่างกาย อยู่ในขั้นที่มีความต้องการทำอะไรอยู่เสมอไม่เคยว่างหรืออยู่เฉยๆ แม้ว่าเด็กที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมที่ไม่มีการศึกษาในโรงเรียนทั่วโลกก็จะพบว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่จะเริ่มฝึกหัดอาชีพได้ และสำหรับสังคมที่มีการศึกษาในโรงเรียน เด็กก็จะอยู่ในโรงเรียนสามารถหัดอ่าน หัดเขียนและคิดเลข เด็กวัยนี้มักจะภูมิใจว่าทำอะไรได้ดีจึงขยันและใช้ความพยายามอย่างมาก ผู้ใหญ่จะต้องพยายามช่วยให้เด็กได้รับผลสัมฤทธิ์ ให้เขาว่าเขามีความสามารถ เพื่อจะ给他มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (positive self – concept) เด็กวัยนี้จะต้องมีประสบการณ์ที่ส่งเสริมให้เขาคิดว่าคนเราเก่ง มีความสามารถทำอะไรก็ได้ เพื่อไม่ให้เกิดปมด้อยอย่างเดียว แต่เด็กอาจจะติเตียนกันเอง เปรียบเทียบความสามารถกันเสมอ ครูและบิดามารดาควรมีส่วนช่วยให้เด็กที่ทำงานช้า ผู้คนอื่นไม่ได้ ด้วยการพยายามหาสิ่งที่เด็กคนนั้นทำได้ดีกว่าคนอื่น และนอกจากนี้ให้เขาเห็นความสามารถพิเศษของเขา และประกาศให้คนอื่นเห็นด้วย เช่น เด็กบางคนอาจจะทำงานช้าเสร็จช้า แต่เมื่อเสร็จแล้วเป็นผลงานที่มีความถูกต้องสมบูรณ์ เด็กบางคนเรียนไม่เก่งแต่ก็ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้มือได้ดี หรือเล่นกีฬาเก่ง การช่วยเหลือแบบนี้ก็จะช่วยทำให้เด็กไม่มีปมด้อย และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2541: 42)

จะเห็นได้ว่าพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็กเป็นช่วงของการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้ตนเองอย่างแท้จริง ฉะนั้นการที่เด็กพยายามค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้สามารถเข้าใจความต้องการของตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตของเขาเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าเขาสามารถทำความเข้าใจ

ตนเองอย่างแท้จริงได้ เขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

1.1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

การแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลต่างๆ สามารถแสดงให้เห็นถึงความภาคภูมิใจในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียงคำพูด กิริยาและการกระทำ ซึ่งอาจแสดงออกมาอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ดังนั้น จึงมีผู้ให้คำอธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำไว้ ดังนี้คือ

แบรนเดน (นุชจรี ฌายีเนตร. 2538: 33; อ้างอิงจาก Branden. 1983. n.d.) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแผ่วไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
 2. สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมาและด้วยน้ำใจจริง
 3. สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่างๆ
 4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกขร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
 5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวลเป็นไปตามธรรมชาติ
 6. ความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว
 7. มีทัศนคติที่เปิดเผย ยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่ และโอกาสใหม่ๆ ของชีวิต
 8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับมุขตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
 9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย
 10. มีพฤติกรรมแสดงออกในทางที่เหมาะสม
 11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด
- บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกกังวลมากกว่าปกติ เก็บกด อารมณ์ความรู้สึก โดยไม่แสดงความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมาและไม่แน่ใจเกี่ยวกับ

ตัวเขาไม่เชื่อในอำนาจของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของบุคคลอื่นรอบตัวเขา มีความลำบากใจที่จะยอมรับหรือให้การสนับสนุนส่งเสริมผู้อื่น ไม่ค่อยเชื่อมั่นในการแสดงความคิดเห็นหรือการตัดสินใจ (นุชจรี ฌายีเนตร. 2538: 33; อ้างอิงจาก Gergen. 1971. n.d.)

ลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำนี้จะมีการแสดงออกให้เห็นได้ว่าเป็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเคอรา (Khera. 1998: 99) ได้ทำการรวบรวมลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำไว้ ดังนี้

ตาราง 1 ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

ความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
- พุดคุยเกี่ยวกับความคิด - มีทัศนคติเกี่ยวกับความหวังใญ่ดูแล - มีความอ่อนน้อมถ่อมตน - เคารพในอำนาจ - เคารพในการพิสูจน์ความผิด - มีความมั่นใจ - เกี่ยวพันกับลักษณะเฉพาะตัว - มีความกล้าแสดงออก - มีความรับผิดชอบ - มองโลกในแง่ดี - มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ - ชอบการเรียนรู้ - อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึก - มีความสันโดษ - ชอบการอธิบาย - เชื่อถือในคุณค่าของตนเอง - แนะนำไปในทางที่ดี	- พุดคุยเกี่ยวกับผู้คน - มีทัศนคติเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ - มีความเย่อหยิ่ง จองหอง - ต่อต้านอำนาจ - ก้าวต่อไปเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องการ - มีความสับสน วุ่นวายใจ - มีความเกี่ยวพันกับการมีชื่อเสียง - มีความก้าวร้าว รุนแรง - มักตำหนิหรือโทษสิ่งอื่น - มีความเห็นแก่ตัว - เชื่อถือโชคกลาง - เชื่อว่ารู้ทุกสิ่ง - โกรธง่าย อารมณ์เสีย ใจน้อย - มีความโดดเดี่ยวเดียวดาย - ชอบการโต้แย้ง - เชื่อในคุณค่าของทั้งหมด - ชักนำไปในทางที่ผิด

ความภาคภูมิใจในตนเองสูง	ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
- อยู่ในระเบียบวินัย - มีแรงขับภายใน - เคารพและยอมรับผู้อื่น - มีความสุภาพ เรียบร้อย - รู้จักขอบเขต - เป็นผู้ให้	- บิดเบือนความรู้สึกอิสระเสรี - มีแรงขับเคลื่อนจากภายนอก - ชอบดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น - มีพฤติกรรมแสดงความหยาบคาย - ไม่รู้จักขอบเขต - มีความละโมภ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 345) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะรับรู้ค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้นเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปราย และมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ ส่วนบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Coopersmith. 1981 : 132-134) จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลียงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จัก หรือเคยชินเพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำจึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการเข้าสังคม เพราะรู้สึกว่าตนเองจืดจางแล้วจะทำให้คนอื่นเดียดร้อ มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ และรู้สึกเสียใจบ่อยๆ

ลักษณะของความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำตามที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นลักษณะกว้างๆ ที่สามารถใช้ในการพยากรณ์ประกอบกับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลได้ว่า

บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองสูงมาพิจารณา และสอดคล้องกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะดังกล่าวในโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตรด้วย

1.1.6 แนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ดังนั้นในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองจึงควรเริ่มในระยะต้นของพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เพราะวัยเด็กเป็นช่วงของการสังสมประสบการณ์และการเรียนรู้ตนเองอย่างแท้จริง ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างอายุประมาณ 10-11 ปี จัดอยู่ในขั้นพัฒนาการที่มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องศึกษาแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่มีความเหมาะสมมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่รับผิดชอบซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีผู้ให้แนวทางการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไว้หลายแนวทาง ดังนี้

บรูโน (จินดาพร แสงแก้ว. 2541: 22; อ้างอิงจาก Bruno. 1983: 363) กล่าวถึงการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. ใช้การเสนอแนะ หรือ ให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจเป็นการได้รับข้อคิด หรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อคิดเสนอแนะแก่ตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย

2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น (Increase Success) เป็นการพยายามที่จะเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่างๆ ลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก ซึ่งเป็นวิถีทางของชาวพุทธ

4. การยุติการประมาณค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellist) ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาณค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความคิดนี้

จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

แซสส์ (Sasse. 1978: 48) ได้เสนอแนวทางในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ไว้ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง โดยการนึกถึงความสำเร็จของชีวิตในวันข้างหน้า
2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง ให้สิ่งของที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อตนเอง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ หรือสิ่งที่ตนทำได้ดีติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์

หรือหลายเดือน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 10 - 11) สรุปเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ดังนี้

1.การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้งและความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น

2.การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขา และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้นจะทำให้เขาค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขาอาจจะเลือกใช้

3. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างรุนแรง และกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันทีและถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น

4.การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญ เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจกับเขาว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง

5.การช่วยให้บุคคลพัฒนาขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นเขาจะค่อยๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6.ความคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวลมากกว่าจะคิดหาวิธีการแก้ปัญหา และจะเป็นการทำลายความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองลง

แบรนเดน (Brandan. 1966: 38) ได้เสนอการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไว้ โดยเชื่อว่าการเชื่อมั่นในการมีคุณค่าของตน การได้รับการประสบความสำเร็จและมีความสุข และการยืนยันความต้องการของตนตามสิทธิของตนนั้น ควรจะได้รับการฝึกฝนอยู่ตลอดโดยเสนอการฝึกฝนไว้ 6 ข้อ ดังนี้

1.การใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่กับความเป็นจริง จะทำให้ไม่รู้สึกว่าคุณทำอะไรผิดพลาดไม่ได้ คนเราย่อมมีการผิดพลาดได้

2.ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ต้องสามารถยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองได้

3.การมีความรับผิดชอบ

4.การกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม

5.การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

6.การมีบุคลิกภาพที่จริงใจซื่อสัตย์ ประพฤติสิ่งที่ดีและเหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไว้หลายแนวคิด ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสรได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

เชาวนา อมรสงเจริญ (2537: 48 – 49) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครู อาจารย์ บิดามารดา และการประสบความสำเร็จทางการเรียน

จารุวดี บุญยารมณ (2541: 71) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่าผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มให้ผลไม่แตกต่างกัน

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542: 96) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดระยอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนชายที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลและด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 87 -92) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำและนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไป

สไมลอน (จินดาพร แสงแก้ว. 2541: 24; อ้างอิงจาก Smilon. 1984: 93-102) ศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น จากผลการประเมินพฤติกรรมของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก นอกจากนั้นยังพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

แอบบอทท์ (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538: 119-120; อ้างอิงจาก Abbott. 1985) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนเกรด 6 ,7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถที่จะพัฒนาขึ้นได้จากกิจกรรมต่างๆ ซึ่งทำให้บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีพฤติกรรมที่

เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน และได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกลุ่ม

ทองเรียน อมรรักษ์กุล (2520: 4) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่มคือ การที่เอกัตบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่ ก็ถือเป็นกลุ่มได้ถ้าสมาชิกนั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2522: 11) ได้สรุปความหมายของกลุ่มจากผลการศึกษาทางจิตวิทยาสังคม สังคมวิทยาและมานุษยวิทยาว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปทำงานร่วมกันด้วยจุดประสงค์อย่างเดียวกัน และช่วยกันสร้างสรรค์บูรณาการแห่งบุคลิกภาพแต่ละบุคคลยอมรับความเห็นของกันและกัน และมีการควบคุมตนเอง

กัลลี (Gully. 1963: 62) ได้กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายที่ลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิก แต่ละคนด้วย

2. มีผลอันเกิดจากความร่วมมือกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิก แต่ละคนด้วย

3. มีการสื่อสารกันทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง
เคมปี (Kemp. 1964: 24 – 25) กล่าวถึงความหมายของกลุ่มว่า

1. กลุ่มประกอบด้วยคนสองคนขึ้นไปมารวมกันที่ใดที่หนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

2. กลุ่มไม่จำเป็นจะต้องอยู่ที่ใดที่หนึ่งโดยเฉพาะด้วยกัน แต่มีอะไรสักอย่าง que แสดงว่าเป็นพวกเดียวกัน

3. กลุ่มประกอบด้วยบุคคลสองคนขึ้นไปมารวมกันอยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันทั้งใช้และไม่ใช้ภาษา มีผู้นำและสมาชิกหรืออาจจะไม่มีผู้นำก็ได้ มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับ และให้ความเคารพใน

ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน

2.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านตัวบุคคลทุกคน

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527: 2) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และประสบผลสำเร็จในการทำงานในครั้งนี้ด้วย

เฮอโรลด์ (Herrold. 1952: 492 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970: 6 -7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 แบบ คือ

1. กิจกรรมที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปรายเพื่อที่สมาชิกจะได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การประชุมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วงโมงเรียนเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก

2. กิจกรรมต่างๆ ที่สมาชิกได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ในการทำงานร่วมกันอย่างมีขั้นตอน ส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ร่วมมือในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ตาม จุดประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett. 1963: 8 – 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษา ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบาย ความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจและได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งได้ มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อบอุ่นผ่อนคลาย และนำมาปรับปรุง บุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตน นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหา ของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บรรลุถึงจุดหมายของการแนะแนวอย่างประหยัดและมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้ เข้าใจภูมิหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 137 - 140) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรม กลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่า ตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ในทาง จิตวิทยาแล้ว มนุษย์ย่อมเข้าใจตนเองแต่บางด้านอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้ง ก็อาจเข้าใจ ด้วยเหตุนี้กิจกรรมก็อาจช่วยมนุษย์ได้ โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของ ตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้าง คุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกของกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง มีความเข้าใจบุคคลอื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพสังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในการพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้การปฏิบัติตัวในสังคม และขณะเดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าว จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ เขาอาจจะพัฒนา

ความสนใจที่แน่นอนเมื่อมีการปฏิบัติในกลุ่ม บุคคลจะได้ทำงานบางอย่างซึ่งเท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่จะให้ข้อสนเทศทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดีย่อมแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้น จึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนมีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ ตัวอย่างเช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม ภาวะเยียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้ นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อยจะได้รับโอกาสอันดีมีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้า

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีคุณค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดีในโรงพยาบาลคลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม สำหรับโรงเรียนผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกัน อาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย ก็จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียน (Values To The School And Community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

รอมเจอร์ (จวีรวรรณ วัฒนะจิตพงษ์. 2537: 35; อ้างอิงจาก Rogers. 1970:

121-122) ได้กล่าวถึง ผลการศึกษาของ กิบป์ (Gibb) ที่พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงความสามารถที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในเรื่องการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเองมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องการมองเห็นคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง มีความมั่นใจยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอน การควบคุมผู้อื่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น มีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มพร้อมกับเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

เดวิด ดับเบิลยู จอห์นสัน และแฟรงก์ พี จอห์นสัน (David W. Johnson & Frank P. Johnson. 1993: 28) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า

1. ผลผลิตจากกลุ่มสูงกว่าผลผลิตที่เกิดจากการทำงานคนเดียว
 2. กลุ่มช่วยในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. กลุ่มช่วยให้เห็นคุณค่าของการเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ การตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
 4. กลุ่มช่วยสร้างอารมณ์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น มิตรภาพ รัก สนุกสนาน และประสบความสำเร็จ
 5. กลุ่มจะช่วยให้บุคคลรู้ถึงเอกลักษณ์แห่งตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ถึงภาระทางสังคมที่ต้องรับผิดชอบ
 6. กลุ่มช่วยพัฒนาการสื่อสารที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่ามากมาย ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะใช้ความรู้ ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ มาปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาคุณลักษณะบางประการที่ตนเองต้องการได้เป็นอย่างดี

2.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2536: 27 -28) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนรู้และการสอนของกลุ่มสัมพันธ์ มีอยู่หลายวิธี ดังนี้

1. **เกม (Game)** เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้อย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดให้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานได้ด้วย

พล แสงสว่าง (2521: 41) กล่าวว่าในการใช้เกมนั้นต้องสอนให้เด็กได้รับความเข้าใจให้เกิดทักษะเบื้องต้นและให้เกิดผลตามความมุ่งหมายที่วางไว้ ซึ่งควรคำนึงถึงวิธีการดังต่อไปนี้

1.1 การจัดพวก ก่อนอื่นผู้สอนต้องรู้ว่าเกมนั้นเล่นได้กี่คน การจัดชั้นเรียนควรจะเป็นแบบใดถึงจะได้ผลดีที่สุด ทั้งนี้ต้องจัดให้เรียบร้อยและรวดเร็วโดยไม่ต้องเสียเวลา

1.2 การอธิบายวิธีการเล่น ผู้สอนต้องอธิบายวิธีเล่นของแต่ละเกมด้วยคำพูดที่ชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ กระชับรัดกุม ไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป

1.3 การสาธิตการเล่น เมื่อผู้สอนอธิบายวิธีการเล่นเสร็จแล้ว บางเกมเด็กไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง ผู้สอนจะต้องทำการสาธิตการเล่นให้ทุกคนได้เห็นได้เข้าใจ และการสาธิตนั้นควรจะทำอย่างช้าๆ หรืออาจสาธิตไปพร้อมๆ กับคำอธิบายด้วยก็จะเป็นการดี

1.4 การปฏิบัติ เมื่อเด็กเข้าใจวิธีเล่นแล้วก็ให้เด็กเล่นเกมตามที่ได้อธิบายและสาธิตไปแล้ว การให้เล่นหรือปฏิบัตินั้นควรใช้เวลาพอสมควร ไม่น้อยหรือนานเกินไป จะทำให้เบื่อหน่าย การปฏิบัตินั้นควรต้องดูแลให้ทั่วถึงและถูกต้องมากที่สุด

1.5 การสรุปและประเมินผล เน้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. **บทบาทสมมติ (Role Playing)** เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

ขั้นตอนในการแสดงบทบาทสมมติ ทิศนา ขัมมณี (2548: 358-359) กล่าวถึงขั้นตอนในการใช้บทบาทสมมติไว้ว่าจะเป็นการใช้บทบาทสมมติ เตรียมบทบาทไว้พร้อม หรือแบบไม่มีบทเตรียมไว้ มีลักษณะคล้ายคลึงเป็นขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การแจกแจงและการกำหนดขอบเขตของปัญหา ครูจะต้องวิเคราะห์ แยกแยะสถานการณ์ออกมาให้ได้ว่าอะไรคือปัญหา หรือจุดที่ต้องการชี้ให้ผู้เรียนเห็นและเรียนรู้ เพื่อความเข้าใจ และกำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะสอน

2. การกำหนดสถานการณ์และบทบาทสมมติ เมื่อได้ปัญหาที่ชัดเจนแล้ว ครูจะต้องกำหนดสถานการณ์สมมติที่ง่าย และชัดเจนขึ้นพร้อมทั้งเขียนบทบาทสมมติให้ผู้เรียนแสดง บทบาทสมมติที่เขียนขึ้นนี้ควรสามารถช่วยให้ผู้เรียนประสบกับปัญหาและข้อขัดแย้ง เพื่อฝึกฝนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง แบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน

1. การอุ่นเครื่อง หมายถึง การนำผู้เรียนให้ไปสู่เรื่องที่จะศึกษา หรือปูพื้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน ครูอาจจะเล่าเรื่องราวหรือสถานการณ์สมมติให้ผู้เรียนฟัง

2. การเลือกตัวผู้แสดง อาจจะเป็นไปได้ 2 ลักษณะ คือ อาจจะเลือกตัวผู้แสดงที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน และลักษณะตรงกันข้ามกับบทบาทที่มอบหมายให้ก็ได้ ในกรณีแรกการแสดงจะช่วยให้กลุ่มเข้าใจปัญหาได้ดี เพราะการแสดงเป็นไปโดยไม่เคอะเขิน ในกรณีหลังการแสดงจะช่วยให้ผู้แสดงและผู้ชมเข้าใจถึงบทบาทของผู้ที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการเลือกตัวผู้แสดงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายการแสดงและการสอนเป็นสำคัญ

3. การจัดฉากแสดง เป็นการ จัดฉากแบบสมมติขึ้นมาเพื่อให้การแสดงนั้นดูใกล้เคียงกับความเป็นจริง การจัดฉากแบ่งออกเป็นลักษณะง่ายๆ โดยการเลื่อนโต๊ะตัวเดียวไปจนถึงการจัดฉากแบบหรูหรา

4. การเตรียมผู้สังเกตการณ์ ครูจะช่วยให้ผู้เรียนหัดสังเกต และวิเคราะห์เหตุการณ์ การเตรียมผู้ช่วยหรือผู้สังเกตการณ์เป็นสิ่งจำเป็น ไม่เช่นนั้นการอภิปรายและการวิเคราะห์หลังการแสดงนั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

5. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง การที่ผู้เรียนจะแสดงบทบาทสมมติที่เป็นไปอย่างธรรมชาติได้มากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้แสดง ถ้าผู้แสดงมีความสบายใจ การแสดงจะเป็นไปอย่างธรรมชาติ ดังนั้นครูจึงควรจะต้องช่วยจัดความตื่นเต้นประหม่า และความวิตกกังวลของผู้แสดงออกได้ด้วยวิธีต่าง ๆ

6. การแสดง เมื่อผู้แสดงและผู้ชมพร้อมแล้ว ผู้แสดงก็เริ่มแสดงได้ การแสดงนี้ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการขัดกลางคัน นอกจากนี้กรณีผู้แสดงต้องการความช่วยเหลือ ครูอาจเข้าไปช่วยได้ตามโอกาส

7. การตัดบท เมื่อผู้แสดงได้เวลาพอสมควรแล้ว ครูควรตัดบทหรือหยุดการแสดง ไม่ควรปล่อยให้แสดงยืนเย້อไป จะทำให้เสียเวลา และผู้ชมเกิดความเบื่อหน่าย การตัดบททำได้ในกรณีดังนี้

7.1 เมื่อการแสดงนั้นได้ข้อมูลเพียงพอ

7.2 กลุ่มพอจะเดาได้ว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร

7.3 การแสดงไม่สามารถแสดงต่อไปได้เพราะเกิดความเข้าใจผิดบางประการ

7.4 การแสดงจบเรื่อง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์การแสดง

การวิเคราะห์การแสดงจะได้เป็นไปในรูปแบบใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการเรียน บางครั้งอาจจะมีการแสดงได้เปิดเผยความรู้สึกและเสนอความเป็นมาก่อนแล้วจึงให้ผู้สังเกตการณ์เสนอความคิดเห็น การอภิปรายนี้จะต้องเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา และเน้นที่เหตุผลของการแสดงออก และพฤติกรรมที่บทแสดงออกมา โดยปกติการอภิปรายจะไม่มุ่งถึงว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีอย่างไร นอกจากวัตถุประสงค์ของการแสดง คือการฝึกทักษะการแสดง การเรียนรู้ทั้งหลายจะอยู่ตรงนี้เป็นสำคัญ ครูจะต้องช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้คิดและหาคำตอบโดยอาจใช้วิธีตั้งคำถามช่วย

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

หลังจากวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดงแล้ว กลุ่มอาจเสนอแนะแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ หรือถ้าหากแสดงครั้งแรกยังได้ผลไม่เป็นที่พอใจ ครูอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็นครูสามารถข้ามไปขั้นที่ 5 เลย

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ครูควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้อภิปรายทั่ว ๆ ไป ซึ่งโดยมากจะเป็นการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องให้กันและกันฟัง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์นี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้แนวความคิดกว้างขวางขึ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นว่า สิ่งที่คุณเรียนนี้เกี่ยวกับความเป็นจริงจะทำให้ผู้เรียนสามารถหาข้อสรุปหรือได้แนวความคิดรวบยอดที่ตนสามารถเข้าใจได้

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาและวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูล ที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาส

แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันรวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมาย สำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (2530: 85 – 86) กล่าวถึง การนำกรณีตัวอย่างไปใช้ ครูต้องสามารถเตรียมการดังนี้ คือ

1. การศึกษาแยกแยะหัวข้อคุณธรรมที่ต้องการสอน เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง การตั้งความคิดรวบยอด การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณธรรมที่ต้องการเน้นและสอน
2. คัดเลือกข่าว เรื่องราว ตัวอย่างเหตุการณ์ที่สอดคล้อง และเหมาะสมกับคุณธรรมที่ต้องการสอน ปรับให้เข้ากับวัย ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมของผู้เรียน
3. กำหนดขั้นตอนรายละเอียดของการนำไปใช้ จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นของการแสดงออก จำนวนและนักเรียนในแต่ละกลุ่ม สถานที่ เวลาที่ใช้ สื่อการเรียนการสอนประกอบบทบาท การเรียน ประเด็นที่ใช้นำการอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างข้อมูลเพิ่มเติม ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แนวทางและวิธีการแก้ปัญหา
4. การนำไปใช้ในชั้นเรียน ครูจะเริ่มให้นักเรียนเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้ การกำหนดขอบเขตเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง ปัญหาทางคุณธรรมที่เกิดขึ้น การเตรียมห้องเรียน และบรรยากาศให้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง การอภิปราย การแบ่งกลุ่ม ข้อตกลงที่ใช้ หลังจากนั้นกรณีตัวอย่างจะเป็นกิจกรรม การสอนที่สำคัญที่สุด นักเรียนจะศึกษากรณีตัวอย่างด้วยตนเอง มีการอภิปรายกลุ่มย่อย เสนอความคิดเห็น การซักถาม การเพิ่มเติมข้อมูลตัวอย่างต่าง ๆ และท้ายสุด คือ การตอบปัญหาหรือประเด็นพร้อมกับเหตุผลท้ายของกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้
5. การเพิ่มเติมเนื้อหา เอกสารเสริมประสบการณ์แบบประเมินผลตนเองหรือกลุ่มเกี่ยวกับคุณธรรมที่ต้องการสอน
6. แนวสรุปและประเด็นที่นักเรียนควรได้รับ เป็นขั้นตอนที่ทำให้กรณีตัวอย่างเกิดความชัดเจนในสิ่งที่เรียนรู้ ความขัดแย้งน้อยลง ครูผู้สอนจึงมีแนวสรุปและการตั้งคำถามนำ เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดสาระสำคัญของคุณธรรมได้ด้วยตนเอง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลได้รับจนเกินไป

สมพงษ์ จิตระดับ (2530: 15 -21) กล่าวถึง ขั้นตอนในการนำสถานการณ์จำลองไปใช้ในการเรียนการสอนไว้ ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นที่เริ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เรียน การเล่าเรื่องสรุปของสถานการณ์ที่นำมาใช้ บอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รู้ และนำรูปแบบของสถานการณ์จำลองที่สร้างขึ้น ประสพการณ์ ข้อมูล ความเข้าใจเบื้องต้น การแบ่งกลุ่ม การทำความเข้าใจกับกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ บทบาทของผู้เรียนบางคน เป็นต้น

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม ในขั้นนี้ผู้เรียนจะปฏิบัติตามกิจกรรมที่ระบุไว้ตามบทบาทที่ได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และประเมินผล เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง ครูควรแนะนำให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ประสพการณ์ต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม สาเหตุและผลที่เกิดขึ้นของกิจกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างกฎเกณฑ์กติกาการเปรียบเทียบข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการศึกษาาร่วมกัน

4. ขั้นสรุป เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตจริง การประยุกต์ เชื่อมโยงเหตุการณ์จริงกับสถานการณ์จำลองให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่นำมาใช้ ได้แก่ เกม บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ส่วนเทคนิควิธีการ สื่อต่างๆ ที่นำมาใช้ควรเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนากลุ่มให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ได้ และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.1.6 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม

เฉลิม วราวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ (ประนอม เดชชัย. 2531: 103; อ้างจากเฉลิม วราวิทย์; และ สมคิด แก้วสนธิ. 2520: ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้าไม่รู้จักดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ผู้สอน

จะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะการเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก คำนึง และเข้าใจบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่ม ได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 23 – 24) กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่มว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันกันและมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะขอความขัดแย้งและคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

เยาวพา เดชะคุปต์ (2517: 228 – 231) กล่าวว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม (Participation หรือ Involvement Stage) เป็นขั้นที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มซึ่งเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis Stage) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น สรุปเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้

4.ขั้นประเมินผล (Evaluation Stage) ผู้เรียนย่อมทราบผลของการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่มได้เป็นอย่างดี โดยผู้เรียนสามารถประเมินผลได้ด้วยตนเองจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

วีณา วโรดมะวิชัย (2535: 252-253) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนของการเรียนการสอน โดยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Participation) เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. ขั้นค้นพบ (Discovery) เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว จะเกิดความรู้สึกและความเข้าใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นที่สำคัญที่สุด คือ การทำให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมกันเป็นจุดเดียว

4. ขั้นนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น (Application) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือความเชื่อมโยงการเรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

จากลำดับขั้นของกลุ่มดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผล ซึ่งลำดับขั้นของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มดังกล่าว จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา มีโอกาสพัฒนาสติ ปัญญา อารมณ์ ด้วยวิธีการที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

เยาวพา เดซุคูปต์ (2517: 34) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนประสบผลดีว่า ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5 - 15 คน ซึ่งสอดคล้องกับจำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่นๆ (2521: 5) ที่กล่าวว่าในวงการศึกษา นักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่ม

ขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะสามารถเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีการทำงาน ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือของกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ฮอตตาเวย์ (Ottaway. 1966: 7) กลุ่มที่ใช้ในตารางกิจกรรมควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้น ก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้น จะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1981: 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มย่อย ควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุด ไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกกลุ่ม

2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

รอตเซอร์ (ฐชัย สมิตธิไกร. 2527: 18-19; อ้างอิงจาก Rotzer. 1977) ได้ให้ความเห็นว่าเกี่ยวกับกำหนดเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มไว้ว่า หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการใช้เวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น โรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบ คาบละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรจะใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม

นานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 18 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้ก็ยิ่งดี

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้ากลุ่มต้องคำนึงถึงวัยของสมาชิกด้วย

จากข้อความที่กล่าวมาในข้างต้นพอสรุปได้ว่า เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง ควรคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษาและวัยของสมาชิกในกลุ่ม จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มควรจะไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

มาริสา เครื่องพนัส (2536: 36) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปาชาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ด้านอาชีพดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรวาล ภูวนันท์ (2537: 72) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร ที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 24 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิทย์ ดวงเวียง (2538: 54) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาเสพติดที่เลิกยาแล้ว อยู่ในระยะพักฟื้น จำนวน 24 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนโดยการให้ข้อสนเทศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับครอบครัวดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วาสนา รอดเที่ยง (2540: 63-67) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดทรงธรรม

จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2543: 93-96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985: 103) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตรานักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนเกรด 3,4,5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมในชั้นเรียนตามปกติ และนักเรียนจำนวน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีอัตรานักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดวิส (Davis. 1988: 2263) ได้ศึกษาผลการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน การพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ และยังสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการทำงานกลุ่มได้อีกด้วย

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ เพื่อนำมาใช้เป็นเทคนิคหนึ่งในโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีรายละเอียด ดังนี้

2.3.1 ความหมายของการสร้างจินตภาพ

โดยทั่วไปแล้วคนทุกคนจะต้องเคยสร้างภาพในใจกันมาแล้วทั้งนั้น เช่น การสร้างภาพของอาหารนานาชนิดเวลาที่เรารู้สึกหิว หรืออาจเป็นการสร้างภาพในใจที่เกี่ยวกับสถานที่ที่สวยงามที่เราอยากไป ซึ่งเราไม่เคยเห็นจริง ๆ และก็พบว่า เป็นเรื่องไม่ยากที่จะสร้างภาพขึ้นมา ภาพในใจที่สร้างขึ้น นักจิตวิทยาเรียกว่า “จินตภาพ” (Visual Image หรือ Imagery) เกรก (อัจฉรา ด้านอุตรา. 2528: 13; อ้างอิงจาก Greg. 1975) กล่าวว่า จินตภาพเป็นภาพที่สร้างขึ้นมาจากใหม่ จากประสบการณ์การรู้สึก (Sensory Experienced) และสร้างขึ้นมาจากข้อมูลในความทรงจำ

มีผู้ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

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

ชีฮาน (Ballou. 1995; citing Sheehan. 1972) ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพว่า เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน โดยมีการรับรู้รูปแบบ สี และเสียงต่าง ๆ ได้โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่จริง

ซิงเกอร์ (ธวัชชัย มีศรี. 2542: 9; อ้างอิงจาก Singer. 1972) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเครื่องไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 237) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหว และการรู้รส

อินทรี ปัทมินทร (2542: 192) ให้ความหมายกว่า เป็นความสามารถของจิตใจที่จะสร้างภาพว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปในสถานการณ์จริง ซึ่งจิตใจจะรับรู้ได้อย่างชัดเจนในทุกประสาทสัมผัส และจินตภาพนี้เองที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้ามาแล้วในใจนั่นเอง

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า การสร้างจินตภาพหมายถึง การสร้างภาพขึ้นมาภายในความคิด โดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้สึก และข้อมูลในความทรงจำ ทำให้เกิดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส โดยไม่มีสิ่งเร้า

ปรากฏอยู่จริงในขณะนั้น ทำให้บุคคลมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง สามารถเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ก่อนเผชิญกับสถานการณ์จริง

2.3.2 ความสำคัญของการสร้างจินตภาพ

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

ไดน์ฟรีย์ (Dienstfrey. 1991) พบว่า จินตภาพมีผลในการบำบัดผู้ป่วย เพราะการสร้างจินตภาพช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจปัญหาของตนเอง มองเห็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา และสามารถจัดการกับปัญหาได้ โดยเริ่มจากการชักซ้อมภายในจิตใจก่อน

ซิงเกอร์และซิงเกอร์ (Singer & Singer. 1990) พบว่า การสร้างจินตภาพในการบำบัดทางจิตทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนักในสาเหตุของปัญหา และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเอง บัลลว (Ballou. 1995) แนะนำให้ใช้การสร้างจินตภาพในการทำพฤติกรรมบำบัด โดยเฉพาะการบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการกลัวอย่างผิดปกติ ซึ่งวิธีที่รู้จักกันดีคือ วิธีการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบนั่นเอง

ซิงเกอร์และโปป (Singer & Pope. 1978.) พบว่า การใช้จินตภาพจะเป็นผลดีในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ขี้อาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง มีปัญหาทางเพศ ต้องการควบคุมน้ำหนัก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การติดสุรา การเป็นอันธพาล และการเป็นคนหุนหันพลันแล่น เป็นต้น สำหรับคนทั่วไปนั้น ซิงเกอร์และโปป ได้กล่าวถึงประโยชน์ของจินตนาการของมนุษย์ไว้ 4 ประการ คือ

- 1) จินตนาการในการหลีกเลี่ยงเพื่อการปรับตัว
- 2) จินตนาการเพื่อให้เกิดความตระหนักในตนเอง
- 3) จินตนาการเพื่อฝึกฝนตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพแก่ตัวเอง
- 4) จินตนาการเพื่อสร้างประสบการณ์ที่สร้างสรรค์และสวยงาม

ซึ่งจินตนาการเหล่านี้ คนปกติทั่วไปสามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียด และเสริมสร้างความเป็นปกติสุขให้แก่ตนเองได้ นอกจากนี้ยังอธิบายว่า จินตนาการไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่น่าเบื่อหน่ายหรือจากสภาพที่เจ็บปวดได้เท่านั้น ยังช่วยให้

เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มีคุณค่าเป็นพิเศษได้ด้วยการให้บุคคลจดบันทึกความฝันทั้งในยามหลับ และการฝันกลางวันในยามตื่น เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองชอบคิดซ้ำ ๆ กันในเรื่องใด ซึ่งอาจเป็นเรื่องของการใช้อำนาจ การประสบความสำเร็จ ความสุขทางเพศ ความหวั่นไหวใครบางคน ความเข้าใจผู้อื่น หรือเข้าใจธรรมชาติ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อจะได้เข้าใจความปรารถนา และแรงจูงใจของตนเอง ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง เพื่อสนองความปรารถนานั้น หรือไม่ก็จะได้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ จินตนาการยังสามารถนำมาใช้ในการฝึกวินัยตนเองและเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพแก่ตนเองได้อีกด้วย สามารถนำมาใช้ในการควบคุมตนเอง เมื่อลองจินตนาการเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตดูก่อน บุคคลจะสามารถรู้ได้ว่าตนเองสามารถจะทำอะไรได้บ้าง และมีข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้บ้าง สามารถใช้ควบคุมผลทางลบหรือโน้มนำให้เกิดประโยชน์ทางบวกได้ เช่น ทำให้เกิดความสนุกสนานทางเพศ เป็นต้น

จินตนาการเป็นสิ่งที่อยู่ในการควบคุมของบุคคลและจะมีความเกี่ยวพันโดยตรงต่อพฤติกรรม นั่นคือ เมื่อคิดอย่างไรก็จะสะท้อนออกมาเป็นการกระทำอย่างนั้น ดังตัวอย่างของการจินตนาการในกลุ่มนักกีฬา เมื่อได้มีการใช้จินตนาการในการฝึกซ้อมทางใจอย่างเป็นระบบ (Mental Rehearsal) จะช่วยปรับปรุงการเล่นของนักกีฬาให้ดีขึ้นได้ บริงแฮมและคณะ (Bringham; et al. 1994) ได้ยืนยันว่า นักกีฬาลาย ๆ คนจะสร้างภาพในใจเพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน เช่น การวาดภาพตนเองล่วงหน้าว่าได้รับเหรียญทองจากการแข่งขัน เป็นต้น จินตนาการเชิงบวกนี้มีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคล ทำให้ประสบความสำเร็จได้จริงตามความคาดหวังได้ ออริลคและพาร์ติงตัน (Orlick & Partington. 1988) ศึกษาพบว่า นักกีฬาโอลิมปิกที่ประสบความสำเร็จ จะใช้จินตนาการในการฝึกซ้อมทางจิตใจได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการจินตนาการทำนองนี้อาจนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนักกีฬา ได้เช่นกัน

ซิงเกอร์ (Singer. 1974) กล่าวถึงการใช้จินตนาการเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ว่า ไม่ได้หมายถึงการสร้างสรรค์ผลงานที่ยิ่งใหญ่ทางศิลปะหรือทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น แต่เป็นการใช้จินตนาการเพื่อให้บุคคลมีช่องทางที่จะแสดงออกถึงความคิดฝันของตนเองและเปิดโอกาสให้ได้คิดล่วงหน้าถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่จะเป็นไปได้ ทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ขึ้นมา จินตนาการทำให้คนเรามีการพัฒนาการคิดในหลาย ๆ รูปแบบ ก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์ขึ้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาอยู่เองที่ผู้ชื่นชมผลงานศิลปะและวัฒนธรรมจะรู้จักใช้จินตนาการเพื่อพัฒนางานของตน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน การสร้างจินตภาพสามารถเหนี่ยวนำให้เกิด

อารมณ์ขันได้ ดังการศึกษาของพรวิโรธ (Prerost. 1993) ได้ศึกษากลยุทธ์ในการสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุเพื่อต่อต้านความเครียดและอธิบายกระบวนการของการเกิดอารมณ์ขันว่าประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการด้วยกัน คือ การกระทำอย่างซื่อ ๆ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การเปลี่ยนแปลงระหว่างสิ่งที่แตกต่างกันมากอย่างชนิดสุดขั้วไปเลย และการกระทำหรือการพูดชนิดที่เกินจริงอย่างมาก จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่สามารถสร้างอารมณ์ขันได้ดีในจินตนาการ จะสามารถควบคุมตนเองได้ดีในขณะที่มีความเครียด การหัวเราะเป็นการต่อต้านความรู้สึกซึมเศร้าได้ดี และยังทำให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของตนเองมากขึ้น อารมณ์ขันส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับเรื่องตลกต่าง ๆ เช่น เรื่องเพศ เรื่องการขบขัน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อบุคคลสร้างเรื่องตลกขึ้นในจินตนาการเพื่อให้เกิดอารมณ์ขัน จึงเป็นการรักษาความลับไม่ให้ใครรู้ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับบริงแฮมและคณะ (Bringham; et al. 1994) ที่ได้แนะนำว่าจินตนาการทำให้เกิดอารมณ์ขันได้ และอารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ การหัวเราะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เช่นเดียวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียด และร่างกายจะผลิตสารเบต้า-เอนโดฟินส์ ซึ่งช่วยเพิ่มความต้านทานการเจ็บป่วย ก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค ลดความซึมเศร้า และวิตกกังวล รวมทั้งช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นปกติสุขให้กับบุคคลด้วย จะเห็นได้ว่าการสร้างจินตภาพเพื่อก่อให้เกิดอารมณ์ขันเป็นวิธีสำคัญที่ใช้ในการต่อสู้กับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดี บัลลัว (Ballou. 1995) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพว่า การใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทิศทางของพลังงานได้อย่างเหมาะสม คือ เปลี่ยนจากเดิมที่มักเป็นพลังงานในทางลบ เช่น การปฏิเสธ หรือการต่อต้านให้กลายเป็นการยอมรับตนเองและเพิ่มความภาคภูมิใจแก่ตนเอง เพราะบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ภาพลักษณ์ด้านบวกของตนเองมากกว่าแต่ก่อน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองไปในทิศทางที่ดีกว่าเดิม

แม้ว่าการสร้างจินตภาพจะมีประโยชน์หลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว แต่มีข้อเสียด้วย หากถูกนำไปใช้อย่างไม่เหมาะสม ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

เทย์เลอร์และไชนเดอร์ (Taylor & Schneider. 1989) ให้การยอมรับว่าการสร้างสถานการณ์จำลอง ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างจินตภาพนั้น มีข้อเสียในเรื่องของการที่บุคคลใช้เพื่อสร้างสถานการณ์แบบเพื่อฝันเพื่อหลีกเลี่ยงหนีจากสภาพความเป็นจริงบ่อย ๆ อาจทำให้บุคคลสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมไปได้ หรือถ้าบุคคลเอาแต่นึกถึงภาพปัญหาที่ตึงเครียดบ่อย ๆ โดยไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้ ก็จะเป็นความวิตกกังวลจนเกินเหตุ และถ้าบุคคลนำไปสร้างแต่ภาพความล้มเหลว ความเจ็บปวด และความอับอายอยู่

เสมอ ก็จะทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและเกิดความรู้สึกซึมเศร้าตามมา ดังนั้นในการสร้างจินตภาพจะต้องเลือกสร้างภาพในสถานการณ์ที่มีเนื้อหาสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ด้วย ไม่ใช่เป็นการสร้างภาพอย่างไร้ความหมายเท่านั้น นอกจากนี้ ซิงเกอร์ (Singer, 1974) ยังได้กล่าวถึงข้อเสียของการสร้างจินตภาพในเรื่องที่ว่าถ้าบุคคลนำไปใช้เพื่อการปกป้องตนเองหรือใช้ต่อต้านผู้อื่น เช่น คนชื้อยาไม่กล้าเข้าสังคม อาจใช้การสร้างจินตภาพเพื่อปลอบใจตนเองให้คลายเหงา และหลบหลีกที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้สูญเสียทักษะในการปรับตัวทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ข้อจำกัดในการใช้การสร้างจินตภาพนั้น บัลลิว (Ballou, 1995) ได้กล่าวไว้ว่า มีด้วยกัน 3 ประการ คือ หนึ่งห้ามใช้การสร้างจินตภาพในบางสถานการณ์อย่างเด็ดขาด เช่น การคิดฆ่าตัวตาย การข่มขืน การกระทำก้าวร้าวรุนแรง และเรื่องความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก สอง คือ ห้ามใช้เทคนิคการสร้างจินตภาพมาฝึกใช้กับผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือผู้ป่วยทางจิตเวช และประการสุดท้าย คือ การสร้างจินตภาพจะไม่เป็นผลดีกับบุคคลที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่ไม่สามารถสร้างจินตภาพได้อย่างเหมือนของจริง และในบุคคลที่ชอบฝันกลางวันมากเกินไป

2.3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพนั้นเป็นเรื่องที่มีนักวิจัยจำนวนมากพยายามที่จะศึกษาว่าจินตภาพคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร และมีลักษณะอย่างไรบ้าง ได้มีการตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับจินตภาพออกเป็น 2 แนว คือ เป็นประสบการณ์การรับรู้ และเป็นสัญลักษณ์ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นเทคนิคในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. เป็นประสบการณ์การรับรู้ (Perceptual Experience) คือ กล่าวในด้านที่ว่าเราไม่ได้มองเห็นภาพในใจจริง ๆ (Picture in the Head) แต่เป็นประสบการณ์ของบางสิ่งบางอย่างที่เหมือนกับเรามองวัตถุจริง ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์การรับรู้จากการมองวัตถุจริง ๆ (อัชจวรา ด่านอุตรา. 2528: 13; อ้างอิงจาก Houston. 1981: 422)

2. เป็นสัญลักษณ์ (Prepositional Interpretation) คือ กล่าวในด้านที่ว่า ควรคิดถึงจินตภาพในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ (Abstract Prepositional) คือ จินตภาพน่าจะอยู่ลักษณะที่เป็นกฎและคำมากกว่ารูปภาพ เช่น การให้สิ่งเร้าว่า วงกลมอยู่เหนือสี่เหลี่ยม ถ้าจินตภาพเป็นประสบการณ์การรับรู้ เราจะเก็บข้อมูลในลักษณะเป็นรูปภาพ แต่ถ้าเป็นสัญลักษณ์เราจะเก็บ

ข้อมูลในลักษณะที่เป็นภาษา (Language of Logic) ซึ่งเราจะออกแบบข้อมูลว่า วงกลมอยู่เหนือสี่เหลี่ยม ซึ่งในปัจจุบันความคิดเห็นในสองลักษณะก็ยังคงดูเหมือนว่าจะไม่มีข้อตัดสินใจที่แน่ชัดที่จะอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของจินตภาพได้ดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างจินตนาการไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

2.3.3.1 ทฤษฎี Dual-Coding Theory ของไพริโอ (Richardson. 1999: 81-83; citing Paivio. 1971) ซึ่งกล่าวว่า สมรรถนะของคนเราประกอบด้วยระบบความจำ 2 ระบบ ระบบแรกคือ ขบวนการเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางภาษา (Verbal Symbolic Process) และระบบที่สองคือ ขบวนการเกี่ยวกับจินตภาพ (Nonverbal Imagery Process) โดยการทำงานของทั้งสองระบบเป็นอิสระต่อกัน แต่สามารถที่จะติดต่อกัน และทำงานร่วมกับอีกระบบหนึ่งได้ ถ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับภาษาก็จะมีการเก็บข้อมูลในลักษณะที่เป็นภาษาและอาจกระตุ้นให้มีการสร้างจินตภาพขึ้นมา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจินตภาพในทางที่คล้ายคลึงกัน ถ้ามีการได้รับข้อมูลเป็นภาพก็จะถูกส่งเข้าไปในระบบที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาษา แต่อาจกระตุ้นให้มีการเก็บในลักษณะภาษาได้ และข้อมูลที่เก็บจะเก็บไว้ได้ดีกว่าถ้าเก็บไว้ใน 2 ระบบคือ ระบบเกี่ยวกับภาษาและระบบเกี่ยวกับจินตภาพ

2.3.3.2 ทฤษฎี Response Theory ของลาซารัส (Health. 1992; citing Lazarus. 1984) ลาซารัสเชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้นขึ้นอยู่กับจินตนาการของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีสามารถอธิบายความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกัน ซึ่งอาจยกตัวอย่างเช่น สิ่งเร้าเป็นครู วิชาที่เรียน คำถามของครู เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าก็จะมีจินตนาการต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไปโดยสถานการณ์ในอดีตจะเป็นตัวส่งเสริมหรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นแบบใด เช่น เด็กคนหนึ่งเคยถูกขึ้นตอบคำถามของครูในชั้นเรียนแล้วปรากฏว่าตอบผิดถูกครูตำหนิอย่างรุนแรงจนรู้สึกอับอาย ดังนั้นเมื่อครูคนเดิมถามคำถามใหม่อีก เด็กคนนั้นจะไม่กล้าลุกขึ้นตอบคำถามอีก เพราะเด็กได้เชื่อมโยงความคิดต่อการถูกตำหนิกับจินตนาการ

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

1. ความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม เป็นความคิดที่จะทำให้มี

การตอบสนองออกทางพฤติกรรม เช่น ความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม การคิดถึงการยกของหนัก ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อเริ่มเกร็งในส่วนของไหล่และแขน หรือคิดถึงการฝ่าม่านาวและชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูจะเกร็งน้ำลายจะไหล เป็นต้น ซึ่งการควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม จะอยู่ในสมองส่วนระบบลิมบิก ส่วนนี้จะควบคุมภาวะอารมณ์ให้มีการตอบสนองทางพฤติกรรม การสร้างจินตภาพสามารถนำมาใช้ควบคุมความคิดที่แสดงพฤติกรรมได้ เพราะการสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่การแสดงทางพฤติกรรมที่สังเกตได้

2. ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นความคิดที่ทำให้มี

ความชัดเจนในการสื่อสาร การวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดในเชิงเหตุและผล การนับ การคำนวณ การจดจำเวลา และการวางแผน ซึ่งความคิดในส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้วเก็บสะสมไว้เป็นประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้รับข่าวสารหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ๆ เก็บไว้ในธนาคารความจำ แล้วถ้าได้รับการกระตุ้นบุคคลก็จะนำไปเปรียบเทียบวิเคราะห์กับความจำที่มีอยู่เดิม พิจารณาความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริงและประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลนั้นในขณะนั้น แสดงออกมาเป็นอารมณ์และพฤติกรรม

3. ความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพ เป็นความคิดเกี่ยวกับความฝัน

ความเพ้อฝัน จินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่เกิดคล้ายพรสวรรค์ ซึ่งมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยเด็ก ตราบจนกระทั่งเด็กเริ่มหัดพูด เด็กจะเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่คิดโดยคำพูด และความคิดในส่วนนี้จะค่อย ๆ หมดไป ส่วนการเรียนรู้ในโรงเรียนจะทำให้พัฒนาการของเปลือกสมองซีกซ้าย ในส่วนความคิดที่มีเหตุผลเจริญอย่างรวดเร็ว ในขณะเดียวกันเปลือกสมองซีกขวาก็จะพัฒนาช้าลง ซึ่งบุคคลทั่วไปความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์จะเด่นกว่าความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพบุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการสร้างจินตนาการได้ไม่เท่ากัน บุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาดำเนินการสร้างจินตภาพได้ง่าย ขณะที่บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่นจะสามารถใช้การจินตภาพได้ แต่เนื่องจากความคิดมักจะขึ้นกับความเป็นจริง เป็นเหตุและผล ทำให้เกิดความคิดขัดแย้งต่อการฝึก ก่อนการฝึกจะต้องอธิบายให้ทราบถึงเหตุผลของการทำการฝึกต้องเริ่มจากการฝึกในระดับง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป อาจต้องทำหลาย ๆ ครั้ง หรือประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้านถูกกระตุ้น แต่อย่างไรก็ตามบุคคลทุก ๆ คนสามารถสร้างจินตภาพได้

2.3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการสร้างจินตภาพ ได้แก่

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

จากการศึกษาของเซอร์ฟรานซิส กอลตัน (Sir Francis Galton) ซึ่งเป็นผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับจินตภาพอย่างมีระบบเป็นคนแรกเกี่ยวกับความชัดเจนในการสร้างภาพโดยใช้แบบสอบถามถามประชาชนตั้งแต่นักเรียนจนกระทั่งจิตรกรและนักวิทยาศาสตร์ โดยการให้บุคคลเหล่านั้นสร้างจินตภาพเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานอยู่บนโต๊ะตอนเช้าและอธิบายเกี่ยวกับภาพที่เห็นในด้านความคมชัด ความเป็นธรรมชาติ และอื่น ๆ พบว่าแต่ละคนมีความสามารถในการสร้างจินตภาพแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้ (อัจฉรา ด้านอุตรา. 2528: 17; อ้างอิงจาก Wingfield & Byne. 1978)

1.1 พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และการใช้เหตุผล บุคคลที่คงแก่เรียนได้รับการฝึกคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรม มักอ่อนในเรื่องจินตภาพ ส่วนบุคคลที่ไม่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เลย มักสร้างจินตภาพได้ชัดเจนราวกับได้ประสบกับเหตุการณ์จริง

1.2 เพศและวัย กอลตันพบว่าเพศหญิงและเด็กมีจินตภาพชัดเจนและเด่นกว่าผู้ชาย

1.3 การฝึกฝน พบว่าจินตภาพของหลายคนอาจดีขึ้นได้ถ้าได้รับการฝึกบ่อย ๆ (อัจฉรา ด้านอุตรา. 2528: 17; อ้างอิงจาก เดชา สนวนานนท์. 2526)

1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา จากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาและแนวคิดของเพียเจต์ แบ่งพัฒนาการของเด็กออกเป็น 4 ขั้น คือ

1.4.1 ขั้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส (Sensorimotor Operations) เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

1.4.2 ขั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผล (Preoperation Period)

1.4.3 ขั้นคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete Operation)

1.4.4 ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผล (Formal Operation)

ระยะขั้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัสเป็นระยะแรกของการตอบสนองในรูปของรีเฟลกซ์ทันทีที่สัมผัส เมื่อเข้าสู่ระยะขั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผล เป็นขั้นเริ่มมีการพัฒนาด้านความเข้าใจและมีการพัฒนาด้านภาษา เมื่อเด็กเข้าอยู่ในระยะขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม เป็นระยะในวัยอายุ 7-12 ปี ในระยะนี้เด็กสามารถที่จะวาดภาพความคิดในใจ ต่างกับเด็กในขั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผลที่ไม่สามารถจะทำได้ และเด็กในขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรมเป็นขั้นที่มีการสื่อความหมายด้านถ้อยคำ หรือคำพูดเป็นไปอย่างมีเหตุผล ส่วนบรูเนอร์

(Bruner) มีความคิดในด้านการพัฒนาการที่ต่างกัน บรูเนอร์กล่าวว่าเด็กในระยะอีโคนิค (Econic Representation) เป็นระยะที่เด็กมีภาพแทนในใจ และเด็กจะถ่ายทอดประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยการมีภาพแทนในใจ เด็กโตจะสามารถสร้างภาพในใจได้มากขึ้น จากทฤษฎีพัฒนาการของเปียเจต์และบรูเนอร์จะเห็นว่า การสร้างจินตภาพขึ้นอยู่กับพัฒนาการ เด็กจะสามารถสร้างจินตภาพได้เองเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม(บุรณา ไตรรัตน์. 2545: 28; อ้างอิงจาก พรพน ชูทัย. 2520: 77-83)

2. ความเป็นรูปธรรมของสิ่งื่อนำมาสร้างจินตภาพ จากการศึกษาของ ไพอิวพบว่า คำที่มีค่าความเป็นรูปธรรมต่างกัน มีผลต่อความยากง่ายในการสร้างจินตภาพของคนเราด้วย เช่น การสร้างจินตภาพคำที่เป็นรูปธรรม เช่น บิชอฟ จะสร้างได้ง่ายกว่าคำว่าป็นนามธรรม เช่น ศาสนา

3. อัตราเร็วของการให้คำชี้แนะโฮวี (อัจนรา ด้านอุตรา. 2528: 15; อ้างอิงจาก Howe. 1983) พบว่าจะเป็นการยากในการสร้างจินตภาพ ถ้ามีการเสนอคำในอัตราที่เร็ว ทั้งนี้เพราะเวลาไม่เพียงพอที่จะสร้างจินตภาพได้อย่างชัดเจน

แมคคาร์เฟอร์ (Stephens. 1993; citing Mccaffery. 1979) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ มีดังต่อไปนี้

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

2. ลักษณะของบุคคล บุคคลที่มีเปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะมีความคิดทางด้านจินตนาการน้อย แต่สามารถฝึกการสร้างจินตนาการได้เช่นเดียวกับบุคคลที่มีเปลือกสมองซีกขวาเด่น โดยเริ่มจากการฝึกในขั้นง่าย ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นที่ยากขึ้น ให้ฝึกทำบ่อย ๆ และในการฝึกให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อให้การทำให้มีประสิทธิภาพ

3. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่มีความเครียด วิตกกังวล หรืออยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด ดังนั้นก่อนการฝึกจึงต้องให้บุคคลได้มีการผ่อนคลายเสียก่อน

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพประกอบด้วยปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะบุคคล พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สภาพแวดล้อมขณะทำการฝึก ความเป็นรูปธรรมของสิ่งื่อนำมาสร้างจินตภาพ อัตราเร็วของการให้คำชี้แนะขณะทำการฝึก และการฝึกฝน

นอกจากนี้ แคนฟิลด์และซิคคอน (Canfield&Siccone. 1993: 139) ได้กล่าวถึงบรรยากาศภายในห้องที่เหมาะสมแก่การฝึกสร้างจินตภาพ ได้แก่

1. การสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัย (Creating a Safe Space) เมื่อนักเรียนอยู่ในช่วงเวลาของการสร้างจินตภาพ เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะความรู้สึกตัว โดยการทำงานของสมองจะช้าลง มีการผ่อนคลายสูง ดังนั้น บรรยากาศของการฝึกจึงควรมีความสงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวน
2. แสง (Lighting) ในบรรยากาศที่มีแสงทึม ๆ หรือสว่างไม่มากนัก จะทำให้เกิดการสร้างจินตภาพได้ง่ายกว่า แต่ควรระวังมิให้แสงมีตมมากเกินไป อาจทำให้เกิดความน่ากลัวได้
3. เสียงสีขาว (White Noise) ถ้าห้องที่ใช้ฝึกอยู่ในบริเวณที่มีเสียงอึกทึก ควรหลบเสียงด้วยการสร้างเสียงสีขาวขึ้นมา โดยเสียงสีขาวที่สร้างขึ้นจะมีความสม่ำเสมอคงที่ เช่น เสียงพัดลม แอร์ และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นอาจเป็นเสียงเพลงเบา ๆ หรือเสียงที่เกิดจากการบันทึกเสียงตามธรรมชาติไว้ เช่น เสียงคลื่นที่ชายหาด หรือเสียงฝนตก
4. เวลา (Timing) ควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลากลางคืนหรือช่วงหลังรับประทานอาหารในการสร้างจินตภาพ เพราะจะทำให้เด็กง่วง และหลับได้ ซึ่งการรบกวนนอนนี้สามารถแก้ไขได้โดยการออกกำลังกายเล็กน้อยก่อนเริ่มการสร้างจินตภาพ
5. ตำแหน่ง (Positions) ท่าที่เหมาะสมที่สุดในการสร้างจินตภาพมี 3 แบบด้วยกัน ได้แก่ ท่าที่หนึ่ง คือการนอนราบกับพื้นตามสบาย ท่าที่สอง คือท่าคนขับรถแท็กซี่ มีลักษณะของการนั่งลงไข้วางบนขา ศีรษะเอียงไปข้างหน้า คล้ายคนขับรถนั่งหลับหลังพวงมาลัย ท่าที่สาม คือ การนั่งลงบนโต๊ะเรียน ใช้ศีรษะวางพักไว้บนแขนทั้งสองข้างที่วาดไขว้ทับกันบนโต๊ะเรียน

การผ่อนคลายก่อนการเริ่มต้นสร้างจินตภาพแต่ละครั้งสามารถทำได้โดยการฝึกหายใจ 3 วิธีดังนี้

1. การสำนึกถึงถึงลมหายใจ (Breath Awareness) ทำได้โดยเมื่อผู้สร้างจินตภาพได้หลับตาลง ให้เริ่มกำหนดรู้ถึงลมหายใจของตนเอง กำหนดรู้ถึงท้องและหน้าอกยกขึ้นอย่างไร และแผ่ขยายออกเมื่อสุดลมหายใจเข้า และติดตามด้วยว่าท้องและหน้าอกยกลงอย่างไร เมื่อหายใจออก ให้รวมความรู้สึกไว้ที่การยกขึ้นและยกลง ยิ่งไปกว่านั้นควรให้รู้สึกเหมือนว่าเป็นคลื่นในทะเลที่ซัดเข้าหาฝั่ง

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

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

2.3.5 แนวปฏิบัติในการฝึกสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพมี 2 ขั้นตอน ได้แก่

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

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการพูดชักนำให้เกิดการสร้างจินตภาพ

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

1. การสร้างจินตนาการให้มองเห็นภาพ ควรเป็นภาพหรือวัตถุที่เหมาะสม ที่ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคย และควรหลับตาเพื่อป้องกันการรบกวนจากการมองเห็นในสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย
2. ควรใช้เสียงที่เรียบ สงบ เยือกเย็น ให้ความเชื่อมั่นแก่ผู้ฝึกในการนำการสร้างจินตภาพ จะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกสงบแม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย
3. เลือกสถานที่เงียบสงบ สบายในการสร้างจินตภาพ
4. ก่อนทำควรมีการสำรวจกับผู้ฝึกถึงสถานที่ที่ชอบ อาจให้ผู้ฝึกอธิบายให้ฟัง แล้วใช้สถานที่นั้น ๆ ในการสร้างจินตภาพ

5. ให้ความมั่นใจและแจ้งให้ผู้ฝึกทราบว่าสร้างจินตภาพทุกครั้ง จะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกตลอดเวลา เพราะผู้ฝึกมักคิดว่าการสร้างจินตภาพทำให้เขาถูกควบคุมหรือเสียการควบคุม 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

2.3.6 การสร้างจินตภาพกับความภาคภูมิใจในตนเอง

กรอบแนวคิดในการนำเทคนิคการสร้างจินตภาพมาใช้ในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง คือ แนวคิดตามทฤษฎีของไฮโรวิตซ์ที่ได้กล่าวถึงความคิดใน 3 ลักษณะ คือ ความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ และความคิดในเชิงจินตนาการให้เห็นภาพ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักมีการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไม่มีคุณค่า ไม่มีใครต้องการ ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองดังกล่าวนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ซ้ำอายน ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง โทษคนอื่นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น หรือเกร ก้าวร้าว เก็บตัว และเป็นผู้ที่ไม่มีความสุข จากแนวความคิดของไฮโรวิตซ์ นั้น การสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ ดังนั้นการสร้างจินตภาพในสถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจ การตอกย้ำภาพลักษณ์ในทางบวกให้แก่บุคคล ก่อให้เกิดผ่อนคลายและรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดความรู้สึกดีแก่ตนเอง เกิดการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองในทางบวกมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้นตามกฎของวิลเลียม เจมส์ (พรวณีย์ ช. เจนจิต. 2520: 588-589; อ้างอิงจาก James. 1890) ที่ได้สร้างขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของคนว่า “การแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร..” และการ สร้างจินตภาพในสิ่งที่เป็นความมุ่งหวังหรือเป็นเป้าหมายของความสำเร็จ ก่อให้เกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมใด ๆ เพื่อให้เกิดความสำเร็จ ทั้งนี้การสร้างจินตภาพในสิ่งที่เป็นเป้าหมายของความสำเร็จจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นแก่บุคคลมากขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

นำไปสู่การยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น ได้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้วางเป้าหมายไว้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

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

ธวัชชัย มีศรี (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การสร้างจินตภาพควบคู่กับการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ได้มาโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และแบบฝึกโยนโทษบาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังฝึก (หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบค่า F ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพและกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกสร้างจินตภาพควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล กลุ่มที่ฝึกการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล และกลุ่มที่ฝึกโยนโทษบาสเกตบอลตามการแข่งขันภายในกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่มที่ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกัน

กษมา บิลมาศ (2529: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยใช้สตรีที่ผ่านการทดลองความสามารถในการสร้างจินตนาการจำนวน 6 คน เป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดย

การจับฉลาก กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซวันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวน การเสริมแรงภายในซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซวันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาของการทดลองพบว่า ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วน และชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อน และหลัง การทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่า t พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวน การเสริมแรงทางบวภายใน สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เวเซลกา (Wachelka. 1988) ได้ทำการศึกษาวิธีการที่สมบูรณ์แบบเพื่อลดความวิตกกังวลและพัฒนา ความภาคภูมิใจทางวิชาการในเด็กที่เรียนรู้ช้า โดยการวัดประสิทธิภาพของเทคนิคการผ่อนคลาย การสร้างจินตภาพ การพูดทางบวกกับตนเอง และการฝึกทักษะเพื่อลดความวิตกกังวล รูปแบบการศึกษาเป็นแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองแสดงถึงการลดลงของความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเองได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น

2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสเตนเซน (Chistensen. 1989) ได้ศึกษาสำรวจเทคนิคทางจิตวิทยาบำบัดที่ โดยทั่วไปเป็นที่ยอมรับในการพัฒนาระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยชรา เทคนิคที่ สำรวจได้แก่ บทบาทสมมติ การเล่าความหลัง แก้อ้อเปล่า การแสดง “ถ้า...” การเผชิญหน้า การเล่าเรื่องขบขัน การสร้างจินตภาพ การสะกดจิต การวิเคราะห์ความฝันและการพูดกับตนเอง ทั้งนี้ได้พิจารณารวมถึงข้อที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมด้วย โดยมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็น เป้าหมายพื้นฐานของวิธีการ การสำรวจใช้การวินิจฉัยในความเป็นธรรมชาติโดยนักจิตบำบัด จำนวน 15 คน พบว่าเทคนิคที่ได้ผลมากที่สุด คือ การเล่าความหลังและมีสิ่งบ่งชี้อย่างชัดเจนว่า การเล่าเรื่องขบขันเป็นเทคนิคที่ชื่นชอบมากขึ้น

ทิมลิน (Timlin. 1982) ได้ทำการศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการควบคุม สถานที่และความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นที่กระทำผิด มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มอย่าง เท่าเทียมกันเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งหมดยังได้รับการทดสอบก่อนและหลังใช้เวลากว่า 8 สัปดาห์ และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่ใช้มี 2 แบบ คือ แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965) และแบบประเมินพฤติกรรมของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967) กลุ่มทดลองแบ่งเป็น 6 กลุ่มย่อยและใช้การสร้างจินตภาพต่อเนื่อง เทคนิคการสร้าง

จินตภาพได้รับการพิจารณาให้เป็นตัวเร่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับ และการควบคุมสถานที่ของเยาวชนที่กระทำผิด โดยมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกของบุคลิกภาพ ซึ่งหมายถึงการพัฒนาให้เยาวชนได้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบและให้ความนับถือต่อตนเองและคนอื่น ๆ บ่อยครั้งที่จินตนาการหนึ่งอาจกลายเป็นจุดเชื่อมต่อของการผ่อนคลายทางอารมณ์ การปลดปล่อยความรู้สึก แรงปฏิกิริยาจากการเหนี่ยวนำของจินตนาการ ซึ่งมักแสดงการลดลงของอาการผิดปกติทางจิต หรือใช้ควบคุมการตอบสนองทางจิตวิทยาให้ง่ายขึ้น การพิจารณาถึงจินตนาการในฐานะที่เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างเรื่องทางจิตวิทยา อารมณ์ และกระบวนการทางกายภาพที่ได้มีการศึกษาเรื่อยมา ผลการศึกษาพบว่า เทคนิคการสร้างจินตภาพมีผลต่อการควบคุมสถานที่ของเยาวชนผู้กระทำผิดโดยการแนะนำที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงนัยสำคัญนี้ได้ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกันในเรื่องของการยอมรับตนเองหรือความภาคภูมิใจด้านพฤติกรรมของวัยรุ่น

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและในต่างประเทศ สรุปได้ว่า วิธีการสร้างจินตภาพเป็นวิธีที่ได้รับความสนใจในการนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในหลายเรื่องด้วยกัน เช่น การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง การลดความซึมเศร้า ความวิตกกังวล การลดน้ำหนัก การลดอาการเจ็บปวดจากบาดแผล และสร้างทักษะการโยนโทษบาปเกิดบอด เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้เป็นเทคนิคหนึ่งในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทำการวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามคำศัพท์เฉพาะ โดยศึกษามาจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2 - 4)

1.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองให้สอดคล้องกับนิยามคำศัพท์เฉพาะตามแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2 - 4) และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย โดยสร้างแบบสอบถามเป็นรายข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) จำนวน 44 ข้อ

1.3 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา พิจารณาตรวจสอบรายละเอียด และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา นิยามคำศัพท์เฉพาะ แล้วนำแบบสอบถามจำนวน 44 ข้อ นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒีก่อนนำไปใช้

1.4 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(Item Discrimination)ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 93 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจรายข้อ แล้วทดสอบด้วย t-test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 165) เลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 หรือ t ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ได้จำนวน 38 ข้อ มาใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย

1.5 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ของแบบทดสอบเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha – Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8559

1.6 นำแบบสอบถามที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น แล้วนำไปเป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีข้อความจำนวน 38 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนโดยให้ตอบตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ให้ตรงตามความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

3. ในการตอบให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วเลือกตอบว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับนักเรียน แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนเลือก ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองมากที่สุด
- มาก หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองมาก
- ปานกลาง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเอง
- ตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง
- น้อย หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านความสามารถ</u>					
0. ฉันคิดว่าฉันสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ได้อย่างรวดเร็ว					
<u>ด้านความจำเริญ</u>					
0. ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันตั้งใจทำ มักทำได้ดีเสมอ					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านความสำคัญ</u>					
0. ฉันรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของเพื่อน					
<u>ด้านการมีคุณค่า</u>					
0. ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองกำหนดไว้ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,
19,20,21,22,23,24,26,27,28,30,31,32,33,34,35,36,37

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ 8,25,29,38

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้	1	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	4	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้เกณฑ์การจัดระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 -5.00 หมายถึง มีระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มีระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง มีระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และเทคนิคต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง เกม และการชี้แนะโดยการสร้างจินตภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 สร้างโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ สถานที่ กิจกรรมให้สอดคล้องกับนิยามคำศัพท์เฉพาะ

2.3 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ตรวจสอบรายละเอียด และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบว่าโปรแกรมนี้สอดคล้องกับนิยามคำศัพท์เฉพาะ มีเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และกิจกรรมที่มีความเหมาะสม และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

2.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดปทุมวนารามในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 23 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป

2.5 โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัย ทำการทดลอง 14 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ในเวลา 15.00 น. ถึงเวลา 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน ถึงวันที่ 2 สิงหาคม 2550 โดยแต่ละครั้งจะเป็น การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในแต่ละด้าน ดังนี้

ตาราง 2 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง

วัน/เดือน/ปี	เวลา (นาฬิกา)	รายการทดลอง
วันจันทร์ที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2550	15.00 –16.00 นาฬิกา	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และความเข้าใจระหว่างสมาชิก ในการร่วมโปรแกรม
วันพุธที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2550	15.00 –16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสามารถ: สถานการณ์ จำลอง เรื่องฝึกคิดเผชิญอุปสรรค
วันจันทร์ที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2550	15.00 –16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสามารถ: สถานการณ์ จำลอง เรื่องชีวิตชาวค่าย
วันพุธที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2550	15.00 –16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสามารถและคุณค่า: กรณีตัวอย่างเรื่องสฤษฎ์ สุกษณะจินดา
วันจันทร์ที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 –16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสามารถและคุณค่า: กรณีตัวอย่างเรื่องไม่ครบ 5

ตาราง 2 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี	เวลา (นาฬิกา)	รายการทดลอง
วันพุธที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำเร็จ: การชี้แนะโดย การสร้างจินตภาพ เรื่องความสำเร็จ ในอดีต
วันจันทร์ที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำเร็จ: เกมสุดยอ นักทำอาหารจานด่วน
วันพุธที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำเร็จ: สถานการณ์จำลอง เรื่องฉันก็ทำได้
วันจันทร์ที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำคัญ: บทบาทสมมติ เรื่องความสุขของสมจิต
วันพุธที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำคัญ: บทบาทสมมติ เรื่องจะเลือกใครเป็นประธานนักเรียน
วันจันทร์ที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า: การชี้แนะโดยการสร้าง จินตภาพ เรื่องสิ่งที่มีค่ามากที่สุดใน โลก
วันพุธที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า: เกมด้วยรักและจริงใจ
วันจันทร์ที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า: กรณีตัวอย่าง เรื่องปู่เฒ่า

ตาราง 2 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี	เวลา (นาฬิกา)	รายการทดลอง
วันพุธที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2550	15.00 – 16.00 นาฬิกา	ปัจฉิมนิเทศ: กิจกรรมกลุ่ม เรื่องอาลาอาลัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และโปรแกรมการพัฒนาคความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปทุมวนารามในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 93 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาคความภาคภูมิใจในตนเอง ในการทดลองเครื่องมือ เพื่อนำผลไปวิเคราะห์ปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือต่อไป

3. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 106 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาคความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 60) โดยแบ่งการทดลอง ดังนี้

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design

สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง เป็น Pretest
T_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง เป็น Posttest
X	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 คน ทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองได้สมบูรณ์ แล้วส่งคืนแบบสอบถามมีจำนวน 100 คน เมื่อนำผลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามมาเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 25 คน สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 20 คน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 15 คน เป็นนักเรียนชาย 7 คน และนักเรียนหญิง 8 คน จากนั้น จึงดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ในการดำเนินการทดลองเป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ตั้งแต่เวลา 15.00น.ถึง 16.00 น. จำนวน 14 กิจกรรม ครั้งละ 60 นาที

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง(Posttest) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ t-test ของกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125 - 126)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 125-126)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ทดสอบโดยใช้ t - test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2543 : 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test แบบ dependent
$\sum D$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. ผลการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยทดสอบด้วย t-test แบบ dependent

ผลการศึกษาวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 5
 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (N=100)

ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความภาคภูมิใจในตนเอง
1. ด้านความสามารถ	3.30	0.35	ปานกลาง
2. ด้านความสำเร็จ	3.40	0.54	ปานกลาง
3. ด้านความสำคัญ	3.16	0.31	ปานกลาง
4. ด้านคุณค่า	3.30	0.40	ปานกลาง
ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	3.30	0.33	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รายด้านพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อน
และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 5 (n = 15)

ความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	ก่อนการทดลอง		ระดับ	หลังการทดลอง		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านความสามารถ	3.05	0.52	ปานกลาง	3.93	0.49	มาก
2. ด้านความสำเร็จ	3.08	0.78	ปานกลาง	4.02	0.61	มาก
3. ด้านความสำคัญ	2.83	0.78	ปานกลาง	3.71	0.47	มาก
4. ด้านคุณค่า	3.18	0.67	ปานกลาง	3.78	0.44	มาก
ความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	3.04	0.58	ปานกลาง	3.86	0.39	มาก

จากตาราง 5 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระดับความภาคภูมิใจ
ในตนเองโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาระดับระดับความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านพบว่า ก่อนการเข้าร่วม
โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระดับ
ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และ
ด้านคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

ความภาคภูมิใจ ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	กลุ่มทดลอง	$\bar{x}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
1. ด้านความสามารถ	ก่อนทดลอง	3.05	0.52	13.29	15.89	22.864**
	หลังทดลอง	3.93	0.49			
2. ด้านความสำเร็จ	ก่อนทดลอง	3.08	0.78	14.12	19.29	15.196**
	หลังทดลอง	4.02	0.61			
3. ด้านความสำคัญ	ก่อนทดลอง	2.83	0.78	13.50	18.18	14.022**
	หลังทดลอง	3.71	0.47			
4. ด้านคุณค่า	ก่อนทดลอง	3.18	0.67	9.72	9.94	18.366**
	หลังทดลอง	3.78	0.44			
ความภาคภูมิใจใน ตนเองของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5	ก่อนทดลอง	3.04	0.58	12.36	13.80	20.113**
	หลังทดลอง	3.86	0.39			

** t (.01 : 14) =2.624

จากตาราง 6 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทำการวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองดังนี้

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 คน ทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองได้สมบูรณ์ แล้วส่งคืนแบบสอบถามมีจำนวน 100 คน เมื่อนำผลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามมาเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 25 คน สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 20 คน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 15 คน เป็นนักเรียนชาย 7 คน และนักเรียนหญิง 8 คน จากนั้น จึงดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการดำเนินการทดลองเป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ตั้งแต่เวลา 15.00น.ถึง 16.00 น. จำนวน 14 กิจกรรม ครั้งละ 60 นาที

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง(Posttest) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อน และหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการทดสอบด้วย T-test แบบ Dependent

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

ความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏ ดังนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเป็นวิธีการที่ช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ ทั้งนี้เพราะว่า ผู้วิจัยได้จัดประสบการณ์เกี่ยวกับการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนได้มีโอกาสในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรม ซึ่งได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เกม และการชี้แนะโดยการจินตภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2548: 358) ที่กล่าวว่า บทบาทสมมติเป็นการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษา วิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดของ วัฒนาพร กระจุก (2542: 33) ที่กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นวิธีสอน ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียนให้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้การเรียนการสอนมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ เนตรนภิส สำราญทรัพย์สิน (2542: 15) ที่กล่าวว่า สถานการณ์จำลองเป็นการจำลองสถานการณ์หรือการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรม

ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพปัญหาที่เป็นจริง ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจ สามารถเรียนรู้การแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ กำพล ดำรงค์วงศ์ (2535: 11) ที่กล่าวว่า เกมเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีสำหรับนักเรียน เพราะเกมเป็นกิจกรรมที่นักเรียนกระทำด้วยตนเอง การใช้เกมจึงเป็นประสบการณ์ตรงที่นักเรียนได้รับการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด มีความคิดริเริ่ม เกิดจินตนาการอันเป็นการแสดงถึงความก้าวหน้าทางระดับสติปัญญาของนักเรียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ บุรณา ไตรรัตน์ (2545: 5) ที่กล่าวว่า การชี้แนะโดยจินตภาพเป็นวิธีการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็ก โดยการใช้คำพูดชี้แนะให้นักเรียนสร้างภาพในใจตามเนื้อหาที่กำหนด จนเกิดการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า และมีอารมณ์ร่วมเสมือนอยู่ในสถานการณ์จริง ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการสังเกตและการตอบแบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนจะไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง พูดเสียงเบา ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนได้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนรู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำให้เริ่มคิดได้ว่าตนเองเป็นใคร และกำลังทำอะไร ได้รู้ถึงความต้องการของตนเอง ได้รู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง และได้รู้ว่าสมาชิกคนอื่นๆ ก็มีจิตใจคล้ายกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เรารู้ว่าเมื่อทำอะไรด้วยความตั้งใจ และลงมือทำโดยไม่คิดว่าจะปราชัย จะทำให้ตนเองสามารถทำได้ หรือถ้าผิดพลาดไปแล้วทุกคนมีโอกาสดำเนินใหม่ได้ ทำให้รู้ว่าการไม่ท้อถอยจะทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างสดใส รู้สึกว่าตนเองกล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจตนเอง และตนเองเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เริ่มมีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น และทำให้รู้ว่าตนเองควรทำตัวอย่างไร จึงจะทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และจากการสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้น ตั้งใจให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เอาใจใส่ต่อเพื่อนมากขึ้น ให้ความร่วมมือในการวิเคราะห์และอภิปรายพร้อมทั้งเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากประสบการณ์ การเข้าร่วม กิจกรรมด้วยดี ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้วิจัยจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งให้มีเนื้อหา และกิจกรรมแตกต่างกันไป จึงทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจ มีความสนุกสนาน มีบรรยากาศเป็น

กันเอง ทำให้นักเรียนมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในด้านความสามารถ ความสำเร็จ ความสำคัญ และด้านคุณค่า เกิดการยอมรับตนเอง และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ เซาวนา อมรสงเจริญ (2537: 48 - 49) ได้ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ จิรวดี จุลสำรวจ (2540: 59) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลอง กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า กลุ่มที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง และกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ สุพา แสงพรม (2545: 59) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่าง ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติและกลุ่มที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ บุรณา ไตรรัตน์ (2545: 45) ได้ศึกษา ผลการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะโดยการจินตภาพกับนักเรียนที่ได้รับ การให้ข้อเสนอแนะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ รติกร ัญญะอุดม (2547: 51) ได้ศึกษาผลของการใช้เกมการศึกษามิติสัมพันธ์ที่มีต่อการคิดเชิงเหตุผลของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสุเหร่าดอนสะแก เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการคิดเชิงเหตุผลได้มากขึ้นหลังจากได้รับ การใช้เกมการศึกษามิติสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ดังนั้น จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีผลทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองนั้นต้องให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม อีกทั้งได้แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของ

ผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจ และยอมรับในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ควรมีการติดตามผลของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

1.2 สำหรับผู้ที่ให้นำโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปใช้เพื่อวิจัยหรือเพื่อประโยชน์อย่างอื่น ควรได้เรียนรู้และศึกษารายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและวิธีพัฒนา รวมทั้งควรได้ศึกษาประสบการณ์และเตรียมตัวให้พร้อมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ควรปรับปรุงโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ครูหรือผู้ที่สนใจจะนำโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้ ควรศึกษาการใช้โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองก่อน และควรคำนึงถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ ดังนี้

2.1 ควรมีการสร้างบรรยากาศในการจัดโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่กระตุ้นเสริมให้ผู้เรียนมีการพัฒนาตามโปรแกรมได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างเช่น มีความสนุกสนาน บรรยากาศที่เป็นกันเอง นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น

2.2 ควรมีการนำโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ตัวอย่างเช่น การฝึกทักษะการดำเนินชีวิต การแนะแนวแบบกลุ่ม เป็นต้น

2.3 ควรดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จนครบทุกกิจกรรม จะทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียน และส่งผลให้การใช้โปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมีประสิทธิภาพ

2.4 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจ

ในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมที่นำกรณีตัวอย่างมาให้นักเรียนได้ศึกษา เช่น เรื่องสฤยุทธ์ สุทศนะจินดา และเรื่องไม้ครบ 5 ซึ่งอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยควรกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเชื่อมโยงประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียน มองย้อนกลับไปหาสิ่งที่ดีในตนเอง ซึ่งผู้อื่นยอมรับ เพื่อสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ จากที่กล่าวมาขั้นตอนในการวิเคราะห์ และสรุปในแต่ละกิจกรรมมีส่วนสำคัญในการสร้างความคิด ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ ดังนั้น ควรใช้เวลาในขั้นตอนนี้ให้มาก

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษมา กบิลมาศ. (2529). ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กำพล ดำรงค์วงศ์. (2535, พฤษภาคม). “เกม” วรรณกรรมของสงเคราะห์. 5(39): 11.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2527, ตุลาคม - ธันวาคม). “ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์ (Maslow),” *ครุศาสตร์*. 13(2): 10 -18.
- คมเพชร ชัตรศุภกุล. (2522). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.
- _____. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวิรรณ วัฒนะจิตพงษ์. (2537). เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ. ปรินิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จักรวาล ภูพาน์. (2537). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จารุณี บุญยารมณ. (2541). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวดี จุลสำรวจ. (2540). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมทิธิไกร. (2527). สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เชาวนา อมรสงเจริญ. (2537). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฐิติ บุญยศ. (2550). ฝึกการคิดให้จิตเป็นสุข. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2550, จาก <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42004/42004-01-1.html>
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศนา แชมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2548). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทชบาสดบอ. ปรินยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2542). กิจกรรมแนะแนวนักเรียน. กรุงเทพฯ: ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

- นุชจรี ฉายีเนตร. (2538). ผลการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เนตรนภิส ลำราญทรัพย์สิน. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านธรรมรัตน์ในอำเภอกาบัง จังหวัดยะลา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุรณา ไตรรัตน์. (2545). ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. (2549). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม เดชชัย. (2531). นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กาฬสินธุ์: จินตทัศน์การพิมพ์.
- พรณี ช. เจริญจิต. (2520). จิตวิทยาการเรียนการสอน: จิตวิทยาการศึกษาสำหรับครูในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พล แสงสว่าง. (2521). การศึกษาองค์ประกอบในการศึกษาต่อ และไม่ศึกษาต่อของนักเรียนไทยมุสลิมชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในจังหวัดยะลา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.

- มาริสา เครื่องพนัส. (2536). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวภา เตชะคุปต์. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รติกร ธีญญะอุดม. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมเกมการศึกษามิติสัมพันธ์ที่มีต่อการคิดเชิงเหตุผล ของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสุเหร่าดอนสะแก เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ละเอียด ชูประยูร. (2538, กันยายน). “จะอย่างไรเหมือนนอนไม่หลับ,” การศึกษา กทม. 18(2): 16-19.
- วัฒนาพร ระวังทุกข์. (2542). แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา รอดเชียง. (2540). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีณา วโรดมะวิทย์. (2535). กลวิธีการเรียนและการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่: กองบริการการศึกษา.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

- ศุภาวดี บุญญวงษ์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). *การสอนจริยศึกษาด้วยสถานการณ์จำลอง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2530). *สาระและกิจกรรมการสอน วิชาหลักสูตรและการสอน ระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ สีนุระเวชญ์. (2544). *กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พุทธศักราช 2545 – 2549*. กรุงเทพฯ: สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ. (2548, 22 กุมภาพันธ์). *คน คั่น คน*. สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 9 อ.ส.ม.ท. 22.00 – 22.50 น.
- สุพา แสงพรหม. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร สำนักนันทนาการเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิทย์ ดวงเวียง. (2538). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- แสงหล้า พลนอก. (2542). ผลของการสร้างจินตภาพต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยแผลไหม้.
วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยแพทย์). เชียงใหม่:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ขีลนันท์. (2536). บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมี
พฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: โอ. เอ. พรินตติ้ง.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- อมรรรณ แก้วผ่อง. (2543). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มี
ต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา ด้านอุตรา. (2528). การเปรียบเทียบการระลึกได้ทันทีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
และประถมศึกษาปีที่ 5 ในการเรียนร้อยแก้ว โดยการใช้ภาพและจินตภาพ.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.(โสตทัศนศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อินทิรา ปัทมินทร. (2542, มิถุนายน-กันยายน). “บทความฟื้นฟูวิชาการ การใช้จินตนาการในการ
คลายเครียด,” วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7(3): 191-197.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ:
ชั้นต่ำการพิมพ์.
- Ballou, M. (1995). *Imagery In M. Ballou (Ed.) Psychological Interventions : a guide to
strategies* . London: Praeger.
- Bennett, Margaret E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York:
McGrar – Hill.
- Birkhauser, Charles J. (1985). “The Effects of Group Dynamics on Self Concept in The
Elementary School Classroom,” *Dissertation Abstracts International*.
46(1): 103 – A.
- Brandan, N. (1966). *The psychology of Self-Esteem*. 23rd ed. New York: Bantam.
- _____. (1981). *The Psychological of self-esteem*. 15th ed. New York: Bantam.

- Bringham, D.O. and Sampey, D.C. (1994). *Imagery for getting Well: Clinical application of Behavioral medicine*. New York: Norton & Company.
- Canifield, 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>
- Coopersmith, S. (1981). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Psychologist Press, Inc.
- _____. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. 2nd ed. California: Consulting Psychologists Press Inc.
- _____. (1984). *Self-Esteem inventories*. San Francisco: Consulting Psychologists Press Inc.
- David, Johnson W. and Frank, Johnson P. (1993). *Joining Together Group Theory and Group Skills*. Needham: Allyn and Bacon Communication Company.
- David, Robert G. (1988). "A Study on the Effects of Students' Use of Selected Group Process Skills on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit," *Dissertation Abstracts International*. 49(11): 2263-A
- Dienstfrey, H. (1991). *Where the mind Meet the Boy*. New York: Harper Parenial.
- Gully. Halbert E. (1963). *Discussion Conference and Group Process*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Hamachek, D.E. (1978). *Encounters with the Self*. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Heath, A.H. (1992). "Imagery: Healing ICU patient Control pain and anxiety," *Dimention of Critical Care Nursing*. 11(1): 57-60.
- Herrole Kenneth F. (1952). " Evaluation and Research in Group Dynamics," *Educational and Psychological Measurement*. PP.495 – 504. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.

- Kemp Gratton G. (1964). *Perspectives on the Group Process*. Boston: Houghton Mifflin.
- Khera, S. (1998). *You can Win*. Kuala Lumpur: Prentice – Hall.
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing Self-Esteem in the classroom*. London: Paul Chapman Publing.
- Ohlsen, Merle M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston, Inc.
- Orlick, T.and Partington,J. (1988). “Mental links to excellence,” .*The Sport Psycholotist*. 15(2): 105-130.
- Osborne, Randall E. (1996). *Self an Eclectic Approach by Allyn and Bacon*. Aviacon Company Massachusetts.
- Ottaway,A.K.G. (1966). *Learning Trough Group Experience*. London: Routhledge and Kengan Paul.
- Patterson,C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- _____. *Theories of Courseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New York: Harder&Row.
- Prerost, F.J. (1993). A strategy to enhance humor production among elderly persons: assisting in the management of stress. *Activities, Adaptation. Aging*. 17(4): 17-24.
- Pop,A.,S.McHale,and Craighead E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescent*. New York: Pergamon Press.
- Richardson, John T.E. (1999). *Imagery*. East Sussex: Psychology Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapists’s view of psychotherapy*. Boston: Hough Mifflin
- Sasse,C.R. (1978). *Person to person*. Illinois: Benefit.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic: The Psychology of Small Group Behavior*. 3rd ed. New York: Mc Graw-Hill Book.

- Singer, D.G. and Singer, J.L. (1990). *The House of Make-Believe: Children's Play and the developing Imagination*. Cambridge: Harvard University Press.
- 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.
- Stephens, R. (1993). "Imagery: A strategic Intervention to Empower clients part I- Reviews of research literature," *Clinical Nurse Specialist*. 7(4): 235-240.
- _____. (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 Guide Imagery On The Locus of control and Self-Esteem of Delinquent Adolescents*. Dissertation PH.D. California Institute of Integral Studies. <http://thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>
- Walz, R. G. (1992). *Student self – esteem. A vital element of school success*. Vol.1. Michigan: Counseling and Personal Services.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย (Try Out)
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5646 , 5731

ที่ ศธ 0519.12/36๕1

วันที่ ๑) พฤษภาคม 2550

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบผู้ช่วยศาสตราจารย์

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวลลิตรัตน์ มาตผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงศ์อินทร์ , อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ตรวจสอบเรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง และโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติเห็นชอบ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ นางสาวลลิตรัตน์ มาตผล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/5700



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

จ-8 สิงหาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชลลศิริรัตน์ มาตผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวชลลศิริรัตน์ มาตผล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2258-4119

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-2144-769

ที่ ศธ 0519.12/5702



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๘ สิงหาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดจันทรมอสร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชลศิริรัตน์ มาตผล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมอสร กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 80 คน ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2550

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวชลศิริรัตน์ มาตผล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2258-4119

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-2144-769

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีข้อความจำนวน 38 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนโดยให้ตอบตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ให้ตรงตามความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

3. ในการตอบให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วเลือกตอบว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับนักเรียน แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนเลือก ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองมากที่สุด
มาก	หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองมาก
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเอง
ตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง	
น้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองน้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ด้านความสามารถ						
1	ฉันคิดว่าฉันสามารถปรับตัว และเรียนรู้ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว					
2	ฉันมั่นใจในวิธีแก้ปัญหาของตนเอง					
3	เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จฉันคิดว่าจะยอมรับ ความเป็นจริง					
4	ฉันคิดว่าสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่าน เข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ					
5	ฉันไม่เคยยอมแพ้ต่ออุปสรรค					
6	ฉันคิดว่าสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข					
7	แม้ว่าชีวิตฉันเจอกับอุปสรรค ฉันก็ไม่กลัว					
8	ฉันมักยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย					
2. ด้านความสำเร็จ						
9	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ได้โดยไม่ต้องคิดมาก					
10	ฉันมั่นใจว่าคุณเรียนได้สำเร็จ					
11	ฉันรู้สึกยินดีที่ได้ทำงานเต็มความสามารถ ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม					
12	ฉันคิดว่างานที่ฉันตั้งใจทำ มักทำได้ดีเสมอ					
13	ฉันคิดว่าฉันควรรับผิดชอบในการกระทำ ของตนเอง					
14	ฉันคิดว่าฉันสามารถทำงานคนเดียวได้					
15	ฉันมีความเชื่อมั่นในการทำงานของตนเอง					
16	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถพึ่งพาตนเองได้					

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
17	เวลาฉันทำอะไร ฉันคิดว่าฉันทำอย่าง สุดความสามารถ					
3. ด้านความสำคัญ						
18	ฉันรู้สึกว่าคุณส่วนมากรักฉัน					
19	ฉันรู้สึกว่าคุณได้รับคำชมเชยจากครูบ่อยๆ					
20	ฉันคิดว่าฉันมีความรับผิดชอบในการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่วางไว้ จนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนได้					
21	ฉันรู้สึกยินดีที่จะช่วยเหลืองานของเพื่อน ในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
22	ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม					
23	คนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จักชอบฉัน					
24	ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม					
25	เพื่อนไม่สนใจฉัน					
26	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น					
27	ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นที่รักของผู้อื่นได้ง่าย					
4. ด้านคุณค่า						
28	นับว่าโชคดีมากที่เกิดมาเป็นฉัน					
29	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีค่า					
30	ฉันพอใจในหน้าตาของตนเอง					
31	ฉันพอใจในรูปร่างของฉัน					
32	ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ท้อแท้แม้มีอุปสรรคมาขวางกั้น					
33	ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถ ถึงแม้ไม่ใช่ เรื่องเรียน					

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
34	ฉันคิดว่าฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ					
35	ฉันคิดว่าฉันไม่เคยเอาเปรียบคนอื่น					
36	ฉันคิดว่าฉันควรเสียสละเพื่อคนอื่นเสมอ					
37	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง					
38	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายตนเอง					

ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.512	20	3.589
2	5.717	21	6.166
3	6.178	22	5.949
4	5.028	23	5.245
5	5.648	24	1.925
6	7.506	25	2.759
7	5.949	26	3.810
8	2.978	27	6.167
9	5.118	28	5.903
10	3.844	29	2.671
11	6.340	30	3.855
12	6.908	31	2.451
13	6.544	32	10.220
14	4.305	33	5.911
15	6.902	34	5.412
16	5.422	35	3.435
17	8.362	36	4.748
18	5.216	37	7.172
19	4.180	38	2.011

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 1.925 ถึง 10.220

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8559

ภาคผนวก ค

- โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
1	1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก 2. ความเข้าใจในการร่วมโปรแกรม	1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียน 2. เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะสนับสนุนและร่วมกิจกรรมอื่นต่อไป 3. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง	เกม	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพกิจกรรม เน้นคู่อยู่ไหน
2	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ	เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ	สถานการณ์จำลอง	ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค
3	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นบอกวิธีการปรับตัวในสังคมได้	สถานการณ์จำลอง	ชีวิตชาวค่าย

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
		2. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นบอกวิธีการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ		
4	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสามารถ และ คุณค่า	1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกหา แนวทางในการเผชิญ อุปสรรคด้วยความมั่นใจ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จัก วิธีการมองโลกในแง่ดี	กรณีตัวอย่าง	ช่วยกันมองโลก 1 เรื่อง “สุรยุทธ์ สุทศนะจินดา”
5	ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถ และด้าน คุณค่า	1.เพื่อให้ให้นักเรียนฝึก การหาแนวทางใน การเผชิญอุปสรรคด้วย ความมั่นใจ 2.เพื่อสร้างความพร้อมให้ นักเรียนรู้จักวิธีการ มองโลกในแง่ดีอย่าง เหมาะสม 3.เพื่อให้ให้นักเรียนเห็น ประโยชน์การมองโลก ในแง่ดีอย่างเหมาะสม	กรณีตัวอย่าง	ช่วยกันมองโลก 2 เรื่อง “ไม่ครบ 5”
6	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำเร็จ	เพื่อให้ให้นักเรียนรู้สึก ภาคภูมิใจในความสำเร็จ ของตนเอง	การชี้แนะโดย การสร้าง จินตภาพ	ความสำเร็จ ในอดีต

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
7	ความภาคภูมิใจ ในตนเองด้านความสำเร็จ	เพื่อให้นักเรียนรู้สึก ภาคภูมิใจในการทำสิ่ง ต่างๆ ให้สำเร็จตาม เป้าหมายที่วางไว้	เกม	สุดยอดนัก ทำอาหารจานด่วน
8	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำเร็จ	เพื่อให้นักเรียนรู้สึก เชื่อมั่นในการกระทำของ ตนเองว่าก่อให้เกิดผล ตามที่ต้องการได้	สถานการณ์ จำลอง	ฉันก็ทำได้
9	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำคัญ	เพื่อให้นักเรียนรู้สึก ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รับรู้ถึงความสำคัญของ ตนเอง	บทบาทสมมติ	ความสุขของ ส้มจี๊ด
10	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสำคัญ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้สึก ภาคภูมิใจในความสำคัญ ของตนเอง รู้สึกว่าตนเอง สามารถเป็นที่รักของ บุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึก ภาคภูมิใจในความสำคัญ ของตนเอง รู้สึกว่าตนเอง สามารถทำประโยชน์และ เป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้	บทบาทสมมติ	จะเลือกใครเป็น ประธานนักเรียน
11	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า	เพื่อพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเองของนักเรียน ด้านคุณค่าในการรับรู้ ตนเองตามความเป็นจริง	การชี้แนะโดย การสร้าง จินตภาพ	สิ่งที่มีค่ามากที่สุด ในโลก

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	กิจกรรม
12	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า	เพื่อให้นักเรียนรับรู้ ตนเองตามความเป็นจริง	เกม	ด้วยรักและจริงใจ
13	ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านคุณค่า	เพื่อให้นักเรียนฝึก การหาแนวทางใน การดำเนินชีวิต ให้รู้สึกมี ความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่	กรณีตัวอย่าง	พอใจในชีวิต ที่เป็นอยู่ เรื่อง “ปู่เย็น”
14	1.ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความภาคภูมิใจใน ตนเอง 2. ประโยชน์ของการเข้า ร่วมกิจกรรม	1. เพื่อให้นักเรียนร่วม แสดงความคิดเห็นและ ยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง และมี ความสุขในการร่วม กิจกรรมอำลาอาลัย	กิจกรรมกลุ่ม	ปัจฉิมนิเทศ เรื่อง “อำลาอาลัย”

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 1

- เรื่อง** ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียน
 2. เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะสนับสนุนและร่วมกิจกรรมอื่นต่อไป
 3. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
- ชื่อกิจกรรม** “เนื้อคู่อยู่ไหน”
- เทคนิคที่ใช้** เกม
- อุปกรณ์**
1. กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด
 2. บัตรคำกระดาษแข็ง จำนวน 15 แผ่น
 3. เอกสารตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ใช้ในการทำกิจกรรม
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**
ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และแนะนำตนเองกับนักเรียน
 - 1.2 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เกม“เนื้อคู่อยู่ไหน”
 2. **ขั้นการวิเคราะห์**
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
 - 2.2 ผู้วิจัยเตรียมข้อความที่เขียนถึงของที่เป็นคู่กัน ตัดกระดาษออกเป็น 2 ส่วน
ใส่กล่องคนละกล่องละกัน ไว้ให้เท่ากับจำนวนผู้รับการอบรม
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนที่ตัดเตรียมไว้ในข้อที่ 3 ให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น
 - 2.4 ผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ชิ้นส่วนที่รับไปนั้นจะมีคู่กันอยู่ ให้แต่ละคนไปหาคู่ให้ได้ โดยพิจารณาจากคำที่เขียนไว้ในกระดาษกับรอยต่อที่เชื่อมกันได้สนิทของกระดาษอีกฝ่ายหนึ่ง
 - 2.5 เมื่อหาคู่ได้แล้ว ให้แต่ละคู่สัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน ให้เวลา 5-10 นาที โดยสัมภาษณ์ตามหัวข้อต่อไปนี้

2.5.1 ชื่อ นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

2.5.2 ที่อยู่.....เบอร์โทรศัพท์.....

2.5.3 ความใฝ่ฝันในอนาคต.....

2.5.4 คดีเตือนใจ.....

2.5.5 สิ่งที่ชอบ (สี / อาหาร/ เพลง/ ภาพยนตร์/ สัตว์)

.....

2.5.6 สิ่งที่ไม่ชอบ (สี / อาหาร/ เพลง/ ภาพยนตร์/ สัตว์)

.....

2.6 เมื่อหมดเวลาแล้ว ให้ทุกคนมานั่งเป็นรูปวงกลม และผลัดเปลี่ยนกันแนะนำคู่ของตนเอง หมุนเวียนกันไปให้ครบทุกคน (หรือตามความเหมาะสมของเวลาที่กำหนด)

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 นักเรียนช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วม

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมทั้งแจกเอกสารตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ใช้ในการทำกิจกรรม

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในกลุ่ม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 ผู้วิจัยกล่าวสรุปและนักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 1 สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนได้ดี และสามารถสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 14 กิจกรรมด้วยความเต็มใจ

เอกสารชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ค้นหาจุดที่ดีๆ ในตนเองและเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังเข้าร่วมกิจกรรมและนำสิ่งที่ได้ประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองได้

ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม

1. นักเรียนทุกคนต้องทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจ
2. นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 14 กิจกรรม และทุกคนต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่มทุกกิจกรรม
3. นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้เต็มที่ในกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือกัน ทำให้ตนเองและกลุ่มดีขึ้น

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 2

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ
- แนวคิด** การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน มีทั้งความสุขและความทุกข์ เมื่อพบปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ผู้ที่สามารถเผชิญกับอุปสรรคเหล่านั้นได้ด้วยการใช้สติปัญญาแก้ปัญหาด้วยความมั่นใจ และเชื่อในความสามารถของตนก็จะผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้
- ชื่อกิจกรรม** ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค
- เทคนิคการใช้** สถานการณ์จำลอง
- อุปกรณ์** เอกสารประกอบสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค”
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่ต้องทำในวันนี้
 - 1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาแสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค” โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามตามเนื้อเรื่องหลังจากเพื่อนๆ แสดงเสร็จ
 2. **ขั้นการวิเคราะห์**
 - 2.1 เมื่อนักเรียนได้ดูสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค” จบแล้ว นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงบทบาทของตัวละครแต่ละคน
 - 2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.2.1 นักเรียนเห็นด้วยกับวิธีแก้ปัญหาของข้าวกล้องหรือน้ำเย็น เพราะอะไร
 - 2.2.2 นักเรียนเคยประสบปัญหาด้านการเรียนบ้างหรือไม่ ถ้ามีลองยกตัวอย่างวิธีแก้ปัญหาที่สมเหตุสมผลให้เพื่อนฟัง
 3. **ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ**

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และนำหลักการนั้นมาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนา

ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถในการคิดเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจได้อย่างไร

4. ขั้นตอนประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค นักเรียนซึ่งเคยประสบปัญหาด้านการเรียน บางคน นำปัญหาของตนเองมาเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง และนักเรียนในกลุ่มทุกคนช่วยการแสดงความคิดเห็น เสนอแนะวิธีแก้ปัญหาที่สมเหตุสมผลให้เพื่อนฟัง เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนในกลุ่ม

กิจกรรมนี้ควรเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมต่อเนื่องเป็น 2 ชั่วโมง เพื่อให้ให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงกับตนเองมาสร้างเป็นสถานการณ์จำลองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้แสดง และช่วยการฝึกคิดหาแนวทางในการนำไปใช้เผชิญอุปสรรคได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถเพิ่มขึ้น

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง

เรื่อง “ฝึกคิดเผชิญอุปสรรค”

- ฉากที่ 1**
- ครูบุษบา : ในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูบุษบาเดินเข้ามาในห้องเรียนที่มีนักเรียนนั่งรออยู่
- ครูบุษบา : ให้นักเรียนทุกคนเปิดหนังสือหน้า 9 เรื่อง การแก้โจทย์ปัญหา ให้นักเรียนลองศึกษาตัวอย่างในหนังสือ แล้วทำข้อ 1 ถึง 10 โดยแสดงวิธีทำทุกข้อส่งครูในวันพรุ่งนี้ เพราะขณะนี้ผู้อำนวยการโรงเรียนเรียกครูทุกคนเข้าประชุมด่วน ครูขออนุญาตไป ประชุมก่อน แล้วพรุ่งนี้พวกเขอยาลืมทำการบ้านมาส่งครูนะคะ
- ฉากที่ 2**
- น้ำเย็น : ครูบุษบาเดินออกไปจากห้องเรียน นักเรียนเริ่มทำงานที่ครูสั่งไว้
- ข้าวกล้อง : ฉันอ่านตัวอย่างในหนังสือไม่เข้าใจเลย และครูก็อธิบายเร็วไปด้วย
- น้ำเย็น : ฉันชอบเวลาครูไม่อยู่ จะได้มีเวลาอ่านหนังสือการ์ตูน วันนี้เอามา 5 เล่ม ซื้อมาใหม่ยังไม่ได้อ่านเลย น้ำเย็นอยากอ่านไหม ฉันให้ยืม
- น้ำเย็น : ฉันว่าเราสองคนมาช่วยกันคิดวิธีทำการบ้านให้เสร็จทันส่งในวันพรุ่งนี้ แล้วค่อยอ่านหนังสือการ์ตูนหลังทำการบ้านเสร็จดีกว่านะ
- ข้าวกล้อง : ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องส่ง ครูไม่รู้หรอก หรือไม่พรุ่งนี้ฉันก็จะมาเข้าๆ มาลอกการบ้านจากเพื่อนที่ทำเสร็จแล้ว (ข้าวกล้องหยิบหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่าน)
- น้ำเย็น : ฉันจะไปให้กล้าหาญช่วยอธิบาย และฉันจะพยายามทำการบ้านให้เสร็จด้วยตัวเอง
- ฉากที่ 3**
- น้ำเย็น : กล้าหาญอธิบายวิธีแก้โจทย์ปัญหาให้น้ำเย็นฟังอย่างละเอียด
- น้ำเย็น : ขอบใจเธอมากที่ช่วยอธิบายให้ฉันเข้าใจวิธีแก้โจทย์ปัญหา พอกลับไปถึงบ้านฉันจะทบทวนที่เธอสอนอีกครั้ง แล้วจะตั้งใจทำจนสำเร็จทันส่งพรุ่งนี้แน่นอน
- กล้าหาญ : ถ้ามีปัญหาสงสัยข้อไหน เธอโทรศัพท์มาถามได้นะ ไม่ต้องเกรงใจ ฉันยินดีช่วย
- น้ำเย็น : ขอบใจมาก ฉันกลับบ้านก่อนนะ

- ฉากที่ 4** นักเรียนทุกคนนำการบ้านมาส่งครูบุษบา ครูบุษบาตรวจสอบแล้วพบว่าข้าวกลิ้ง
ไม่ส่งการบ้าน ครูบุษบาจึงเรียกข้าวกลิ้งมาถาม
- ครูบุษบา : ข้าวกลิ้งบอกสาเหตุที่ไม่ส่งการบ้านครูได้ไหมคะ
- ข้าวกลิ้ง : เมื่อวานนี้ ผมไม่ค่อยสบายจึงกินยาแล้วก็ง่วงนอนมาก ผมหลับไปก่อนที่จะทำ
การบ้านส่งครูครับ
- ครูบุษบา : ถ้าเป็นอย่างที่เธอบอกครู ครูให้เวลาทำภายในวันนี้หลังเลิกเรียนแล้วเธอต้องนำ
การบ้านมาส่งครูให้ตรงเวลาดูด้วยนะ
- ข้าวกลิ้ง : ผมจะรีบทำให้เสร็จ แล้วนำมาส่งหลังเลิกเรียนครับ
-
- ฉากที่ 5** ข้าวกลิ้งไปขอลอกการบ้านจากน้ำเย็น
- ข้าวกลิ้ง : น้ำเย็นฉันขอดูการบ้านที่เธอทำเสร็จแล้วหน่อยได้ไหม
- น้ำเย็น : ได้สิ แต่เธอต้องฟังเราอธิบายวิธีทำก่อนนะ ต่อไปจะได้ทำเองได้ และฉันก็
อยากจะเตือนเธอด้วยความหวังดีว่า การที่เธอเอาเวลาเรียนไปอ่านหนังสือ
การ์ตูนมันทำให้เธอทำงานไม่สำเร็จ ครั้งต่อไปเธอต้องปรับปรุงตัวเสียใหม่นะ
- ข้าวกลิ้ง : ฉันสัญญาว่าต่อไปฉันจะตั้งใจเรียน และไม่ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบผิดๆ อีกแล้ว

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 3

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นบอกวิธีการปรับตัวในสังคมได้
 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นบอกวิธีการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้
- อย่างมีความสุข
- แนวคิด** มนุษย์มีความแตกต่างกัน เมื่อต้องมาใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมเดียวกัน จึงต้องพยายามปรับตัวเข้าหากัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข
- ชื่อกิจกรรม** ชีวิตชาวค่าย
- เทคนิคการใช้** สถานการณ์จำลอง
- อุปกรณ์** เอกสารประกอบสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตชาวค่าย”
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
2. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 2.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่ต้องทำในวันนี้
 - 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาแสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตชาวค่าย”

โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามตามเนื้อเรื่องหลังจากเพื่อนๆ แสดงเสร็จ
 2. ขั้นการวิเคราะห์
 - 2.1 เมื่อนักเรียนได้ดูสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตชาวค่าย” จบแล้ว นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงบทบาทของตัวละครแต่ละคน
 - 2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.2.1 ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์นักเรียนจะช่วยเหลืองานเพื่อนในหมู่สิงโตหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.2.2 นักเรียนคิดว่าใครคือผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีในหมู่สิงโต เพราะเหตุใด
 - 2.2.3 นักเรียนจะนำวิธีการปรับตัวที่ได้ฟังจากเพื่อนๆ แสดงความคิดเห็นนี้ไปใช้ในชีวิตของตนเองได้อย่างไร ช่วยยกตัวอย่างประกอบการอภิปราย

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างไร

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 3 เรื่องชีวิตชาวค่าย ที่นักเรียนได้ร่วมแสดงสถานการณ์จำลองเป็นประสบการณ์ซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ควรได้รับ เพื่อนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงที่ต้องปรับตัวกับเพื่อนในกลุ่ม เวลาเข้าค่ายพักแรม เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยควรให้เวลานักเรียนในขั้นการวิเคราะห์ และขั้นสรุปมากเป็นพิเศษ เพื่อนักเรียนจะได้ฝึกคิดเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตของตนเองได้

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง ชีวิตชาวค่าย

- ฉากที่ 1** ครูโสภณนำลูกเสือหมู่สิงโตไปยังที่พักในค่ายลูกเสือวชิราวุธ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี และเรียกสมาชิกทั้งหมดมาประชุมกันเพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในหมู่สิงโต
- ครูโสภณ : ครูมีเรื่องจะประชุมสมาชิกหมู่สิงโตทุกคน เมื่อนักเรียนมาอยู่ค่ายลูกเสือแล้ว นักเรียนต้องพยายามปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในค่ายนี้ให้ได้ ครูหวังว่าทุกคนคงเข้าใจที่ครูพูด ในวันแรกครูอยากให้นักเรียนประชุมกัน เพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลกางเต็นท์ การประกอบอาหารรับประทานเอง การรักษาสุขอนามัย และความสะอาดในที่พัก เมื่อประชุมแบ่งหน้าที่เสร็จ ตอนเย็นครูจะกลับมาตรวจที่พัก
- ปฎิภาณ : ขอให้เพื่อนๆ เสนอความคิดเห็น และสร้างข้อตกลงในหมู่สิงโตของเรา เพื่อที่พวกเราจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขใน 3 วันนี้
- นที : ผมขออาสาดูแลความสะอาดที่พักรับ อยากให้เพื่อนๆ ทุกคนทิ้งขยะให้เป็นที่ด้วยนะครับ
- สมศักดิ์ : ผมเป็นรองหัวหน้าหมู่ ไม่จำเป็นต้องมีหน้าที่อื่น ดังนั้นผมขออาสาเป็นผู้ตรวจความเรียบร้อยในหมู่ของเรา หากมีใครทำอะไรผิดพลาด ผมจะรีบรายงานหัวหน้าหมู่ทันทีครับ
- วิโรจน์ : ผมขออาสากางเต็นท์ครับ เพราะเมื่อปีที่แล้วผมเคยฝึกกางเต็นท์ตอนไปเที่ยวทะเลกับคุณพ่อ ผมคิดว่าทำได้แน่นอน แต่ผมขอให้หัวหน้ามาช่วยผมด้วยนะครับ
- ปฎิภาณ : ได้สิ ผมยินดีช่วยคุณ
- ประสงค์ : ผมทำอาหารได้ เดี่ยวผมจะคิดรายการอาหารให้ แล้วถ้าเพื่อนคนไหนว่าง ก็อย่าลืมมาช่วยผมทำอาหารด้วยนะครับ
- ฉากที่ 2** เมื่อการประชุมจบลง ทุกคนแยกย้ายกลับไปปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย
- ปฎิภาณ : วิโรจน์ ผมกับคุณช่วยกันกางเต็นท์เสร็จแล้ว เราไปช่วยประสงค์หาฟืนทำอาหารกันดีไหม

- วิโรจน์ : ครับหัวหน้า ถ้าเราช่วยกันงานก็จะเสร็จเร็วขึ้น
- สมศักดิ์ : ประสงค์ ตอนเย็นนี้มีรายการอาหารอะไรบ้าง แน่ใจนะว่าทำเป็น พวกเราจะ
ต้องเสียไหม ถ้ากินอาหารที่นายทำ
- ประสงค์ : ผมจะหุงข้าว ทำไข่เจียว และก๋วยเตี๋ยวมา รับรองต้องไม่เสียครับ ตอนนี้อยู่
ช่วยผมหาฟืนมาก่อไฟหน่อยได้ไหม
- สมศักดิ์ : ผมขอปฏิเสธหน้าที่นี้ การหาฟืนไม่เหมาะกับผมหรอก เพราะผมเพิ่งอาบน้ำมา
เสื้อก็ตัวใหม่และที่สำคัญแพ่งด้วย ถ้าเลอะเทอะใครจะรับผิดชอบ นายมีปัญญา
ซื้อให้ฉันไหมไหม
- ประสงค์ : ถ้าจัน คุณช่วยผมล้างผักได้ไหม
- สมศักดิ์ : ผมไม่ทำ ผมเป็นรองหัวหน้านะ เดี่ยวต้องเดินไปดูแลความเรียบร้อยที่ฟักก่อน
นะ

ฉากที่ 3

- ทุกคนในหมู่บ้านได้ร่วมกันรับประทานอาหารเย็น ระหว่างรับประทานอาหาร
สมศักดิ์เกิดติดใจกับเพื่อนในกลุ่ม จึงหนีเข้าไปในเต็นท์ นั่งรับประทานอาหารกลางวัน
และเล่นเกมกดในเต็นท์ เพื่อนคนอื่นๆ เมื่อรับประทานอาหารเสร็จช่วยกันล้าง
จาน
- ปฏิกาน : ขอเชิญเพื่อนๆ หมู่สิงโตทุกคนร่วมรับประทานอาหารเย็นได้แล้วครับ
- ประสงค์ : ลองชิมดู ผมทำสุดฝีมือเลยนะครับ
- วิโรจน์ : นายหุงข้าวเก่งนะ สุกเท่ากันทุกเม็ดเลย
- สมศักดิ์ : ประสงค์ นายทำน้ำปลาหกลีไข่เจียวหรือไข่ เค็มมาก ไม่อร่อยเหมือนแม่เราทำ
เลย
- นที : สมศักดิ์นายพูดแบบนั้นเพื่อนจะเสียใจนะ
- สมศักดิ์ : ผมพูดเรื่องจริง ฝีมือไม่ดีทำมาเป็นคุ้ย กินไม่ลงแล้ว เดี่ยวเข้าไปกินอาหารกล่อง
ที่แม่ทำมาให้ดีกว่า นั่งตรงนั้นงกก็กัด ผมเข้าเต็นท์ดีกว่า
- ปฏิกาน : ผมว่าคุณต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่พวกเรายืนนะ เพราะคุณ
ต้องอยู่ที่นี้ 3 วัน
- สมศักดิ์ : ถ้าผมอยู่ไม่ได้ ผมจะโทรศัพท์ให้แม่มารับกลับบ้าน นายไม่ต้องมาออกคำสั่ง
- ประสงค์ : ผมขอโทษครับที่ทำอาหารไม่อร่อย พลังนี้ผมจะพยายามทำให้ดีขึ้น หัวหน้ากับ
รองหัวหน้าไม่ต้องทะเลาะกันเพราะผมหรอกครับ ผมผิดเอง

- สมศักดิ์ : ได้ยินแล้วใช่ไหม ผมพูดถูก ประสงค์เขายอมรับผิดชอบแล้ว ผมจะไปกินข้าวกล่องในเต็นท์และก็นั่งเล่นเกมพักผ่อน ถ้าครูมาก็เรียกด้วยเช่นกัน
- นที : ผมว่าพวกเราช่วยกันเก็บจานชามไปล้างดีกว่า พอครูมาตรวจที่พัสดุสิ่งใดของพวกเราจะได้ไม่ถูกหักคะแนน
- ปฎิภาณ : ผมเห็นด้วยกับนที เราจะช่วยกันล้างจานและเก็บขยะด้วย
- ฉากที่ 4 ครูโสภณมาตรวจที่พัสดุพบนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดที่พัสดุ ก็รู้สึกชื่นชมและให้กำลังใจ ส่วนสมศักดิ์ถูกครูโสภณว่ากล่าวตักเตือนที่ไม่พยายามปรับตัว เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และยังทำให้เพื่อนในกลุ่มถูกหักคะแนน เพราะทิ้งขยะไว้ในเต็นท์ทำให้ที่พัสดุสกปรก
- ครูโสภณ : ครูขอกล่าวชมเชยข้อดีของหมู่สิ่งใด คือ สามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากันได้ดี และมีน้ำใจช่วยเหลืองานในหน้าที่ของทุกคน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์กับพวกเธอในอนาคต พวกเธอจะต้องพบเจอผู้คนที่แตกต่างจากพวกเธอ หากเธอปรับตัวในสังคมได้ดี เธอทุกคนจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วนข้อเสียมีเพียงจุดเล็กๆ ครูอยากให้สมศักดิ์รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง เธอทำให้หมู่สิ่งใดถูกหักคะแนน 10 คะแนน เพราะเธอทิ้งกล่องข้าวไว้ในเต็นท์ ครูหวังว่าพรุ่งนี้เธอจะช่วยเพื่อนๆ ทำงานบ้าง เมื่ออยู่ในสังคมก็ต้องเคารพกฎระเบียบในสังคมที่เราอยู่ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นบ้าง แล้วทุกๆ คนจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการอยู่ค่ายลูกเสือครั้งนี้ ครูเชื่อว่าเธอทำได้แน่นอนสมศักดิ์
- สมศักดิ์ : ขอบคุณครูที่เตือนสติผม และผมขอโทษเพื่อนๆ ทุกคนด้วย ผมจะปรับปรุงตัวใหม่

ใบงาน

1. ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์นักเรียนจะช่วยเหลืองานเพื่อนในหมู่สิงโตหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. นักเรียนคิดว่าใครคือผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีในหมู่สิงโต เพราะเหตุใด
3. นักเรียนจะนำวิธีการปรับตัวที่ได้ฟังจากเพื่อนๆ แสดงความคิดเห็นนี้ ไปใช้ในชีวิตของตนเองได้อย่างไร ช่วยยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 4

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ และคุณค่า
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนฝึกหาแนวทางในการเผชิญอุปสรรคด้วยความมั่นใจ
 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดี
- แนวคิด** การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม จะต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ต้องมั่นคงในความคิดของตน รู้จักมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และเผชิญกับอุปสรรคด้วยความมั่นใจ
- สื่อกิจกรรม** ช่วยกันมองโลก 1
- เทคนิคที่ใช้** กรณีตัวอย่าง
- อุปกรณ์**
1. เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง “สรวุทธิ์ สุทัศนะจินดา”
 2. กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**
 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่อง “ช่วยกันมองโลก” โดยการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความคิดในการมองโลกในปัจจุบันของนักเรียน
 2. **ขั้นการวิเคราะห์**
 - 2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานเพื่อเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม เพื่อจดบันทึกผลการอภิปรายของสมาชิกในกลุ่ม
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกเค้าโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดีให้นักเรียนกลุ่มละ 1 เรื่อง
 - 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านเรื่องที่ ได้รับ และอภิปรายประเด็นตามใบงาน
 - 2.4 กลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเองตามใบงานให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ฟัง
 - 2.5 นักเรียนร่วมแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้
 - 2.5.1 ในชีวิตจริงของนักเรียนนั้น นักเรียนได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือไม่ เพราะอะไร และนักเรียนควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม นำมาสรุปเป็นหลักการของกลุ่ม

3.2 นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นวิธีการมองโลก

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และหาแนวทางในการนำไปใช้ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 4 กรณีตัวอย่าง เรื่อง “สฤษฎ์ สุกตะจินดา” ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต อยู่ในสังคม จะต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ต้องมั่นคงในความคิดของตน รู้จักมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และเผชิญกับอุปสรรคด้วยความมั่นใจ ซึ่งเป็นแนวทางที่นักเรียนจะต้องมาช่วยกันคิดวิธีคิดมองโลกในแง่ดีที่สามารถนำไปใช้กับชีวิตของตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สามารถปรับปรุงตนเองได้ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง “สรยุทธ์ สุทัศนะจินดา”

ถ้าตอนนี้มีใครที่ไม่รู้จัก สรยุทธ์ สุทัศนะจินดา คงต้องบอกว่าเซย เพราะในขณะนี้เขาเป็นคนที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด ว่าเป็นลูกจ้างทำรายการทีวีที่รวยที่สุด รายได้ของเขาประมาณ 560,000 บาทต่อเดือน (รายการเรื่องเล่าเช้านี้ รายการจับเข่าคุยกัน และตำแหน่งโปรดิวเซอร์ ครีเอทีฟฝ่ายรายการป๊อปปูล่าเรอ) แต่เขาจะไม่มีวันนี้ถ้าวันนั้นเขาทำถอย ขาดความอดทนและการมองโลกในแง่ดี

สรยุทธ์มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เขาเป็นคนกลางอยู่ระหว่างพี่สาว และน้องสาว ซึ่งพ่อเสียชีวิตตั้งแต่เขายังเด็ก แต่มารดาของเขาก็เป็นคนที่เก่งมาก สามารถหาเลี้ยงลูกทั้งสามคนโดยเลี้ยงแบบคุณหนู (อยากเลี้ยงให้ได้ดี แต่ฐานะไม่ค่อยดีมาก) ด้วยวิธีเปิดร้านขายผลไม้

ตอนเด็กๆ เขาเป็นคนเกเรมาก ถึงมารดาจะพยายามส่งให้เรียนดีๆ แต่เขาไม่สนใจ เคยหนีโรงเรียนจนกระทั่งสารวัตรนักเรียนจับได้ก็ต้องหยุดหนีโรงเรียน แต่สมัยนั้นโชคดีที่ไม่มียาเสพติดแพร่หลายเหมือนในปัจจุบัน ยกเว้น “บุหรี่” ไม่เช่นนั้นเขาก็คงติดยาเสพติดแล้ว เมื่อเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนเซนจอห์น เขาถูกไล่ออกจากโรงเรียนด้วยข้อหาพาลูกสาวชาวบ้านหนี เพราะผู้หญิงได้หนีออกจากบ้านมาอยู่ที่บ้านเขาโดยอยู่กับพี่สาวของเขา แต่ทางโรงเรียนไม่รับฟัง

แต่เขายังไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิตที่ได้ถูกพิพากษาว่าเป็นคนผิด เขาไปเรียนต่อที่ศึกษาผู้ใหญ่จนจบมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยเกรดเยี่ยม จากนั้นไปเรียนต่อที่โรงเรียนอำนวยศิลป์เรียนได้ไม่เท่าไรก็ต้องไปอยู่บ้านเมตตา เนื่องจากโดนข้อหาทะเลาะวิวาทต่างๆ ที่ยังไม่ได้ดีกัน (เพียงรวบรวมสมัครพรรคพวกก็ถูกจับแล้ว) หลังจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้เขาเริ่มได้คิดว่า กดีเหมือนกันที่เขาถูกจับครั้งนี้ ไม่เช่นนั้นเขาอาจไปทำอะไรที่เลวร้ายกว่านี้ก็ได้ จากครั้งนี้ เขาเริ่มใช้ชีวิตแบบระวังตัวตลอด จนจบที่โรงเรียนอำนวยศิลป์ด้วยเกรดเฉลี่ยไม่ถึง 2.00 เขารู้ว่ามารดาของเขาไม่ได้มีความภาคภูมิใจในตัวเขาเลย เพราะไม่ค่อยอยากพูดถึงเขาให้ญาติฟังเท่าไร ชีวิตของเขามีแต่เรื่องทำให้แม่ต้องอับอาย ญาติและเพื่อนบ้านบางคนก็นินทาว่า เขาไม่มีทางได้ดีหรอก บางคนก็ว่าอนาคตเขาต้องมีคุกเป็นบ้านอย่างแน่นอน แต่แทนที่คำๆ นี้จะทำให้เขาท้อแท้ กลับทำให้เขาหันมามองตนเองและขอบคุณคนที่พูด เพราะมันกลายเป็นแรงกระตุ้นให้เขาตั้งใจเรียนจนจบวารสารศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เกียรตินิยมอันดับ 1 เริ่มทำงานครั้งแรกที่ เนชั่น และกลายเป็นพิธีกรที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุดคนหนึ่งในปัจจุบัน

ใบงาน

1. ถ้าสรยุทธ สู้ทศนะจินดาคิดว่าการที่ถูกไล่ออกจากโรงเรียน หรือไปอยู่บ้านเมตตา เป็นตราบาป นักเรียนคิดว่าเขาจะมีชีวิตอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าสรยุทธมีแนวคิดอย่างไร จึงทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต
3. ถ้านักเรียนปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต นักเรียนต้องมีแนวคิดและปฏิบัติตัวอย่างไร
4. นักเรียนคิดว่า การที่รับรู้สิ่งใดมาต้องเป็นอย่างไรที่เราคิดเสมอไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

การอ้างอิง

ปิยะวดี ลีพะทะบำรุง. (2549). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการคิด* ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.
(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. หน้า 114-116.

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 5

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ และด้านคุณค่า
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการหาแนวทางในการเผชิญอุปสรรคด้วยความมั่นใจ 2. เพื่อสร้างความพร้อมให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์การมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม
แนวคิด	การมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคล สามารถแก้ปัญหาหรือเผชิญอุปสรรคได้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ แล้วนำมาซึ่งประโยชน์ส่วนตน หรือส่วนรวม
สื่อกิจกรรม	ช่วยกันมองโลก 2
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
อุปกรณ์	1. เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง “ไม่ครบ 5” 2. กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด 3. ใบความรู้เรื่อง “ คิดดี คิดชอบ ”
เวลา	60 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่อง “ช่วยกันมองโลก” โดยการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความคิดในการมองโลกในปัจจุบันของนักเรียน 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานเพื่อเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม เพื่อจดบันทึกผลการอภิปรายกลุ่มของสมาชิกในกลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยแจกเค้าโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดีให้นักเรียนกลุ่มละ 1 เรื่อง 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านเรื่องที่ ได้รับ และอภิปรายประเด็นตามใบงาน 2.4 กลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเองตามใบงานให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ฟัง

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม นำมาสรุปเป็นหลักการของกลุ่ม

3.2 นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นวิธีการมองโลก

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และการหาแนวทางในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 5 กรณีตัวอย่าง เรื่อง“ไม่ครบ 5” นำเสนอการมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคล สามารถแก้ปัญหา หรือเผชิญอุปสรรคได้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ นำมาซึ่งประโยชน์ส่วนตนหรือส่วนรวม ซึ่งกิจกรรมนี้ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนเชื่อมโยงประสบการณ์จริงของนักเรียนกับกรณีตัวอย่างที่ได้ศึกษา เพื่อนักเรียนจะได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตของนักเรียนที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และถ้าเกิดขึ้นในอนาคตอีกครั้ง นักเรียนจะมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร เพื่อจะได้ผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้ด้วยดี ไม่เกิดโทษต่อตนเองและสังคม ส่งผลถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่จะเพิ่มขึ้น เมื่อผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง เรื่อง “ไม่ครบ 5”

ในขณะที่พ่อแม่คนไทยเวลาตั้งครรภ์จะขอให้บุตรในท้องเกิดมาครบ 32 คือ มือ 5 ฝ่ามือ 2 เท้า 2 นิ้ว 2 ข้าง และขา 2 ข้าง เท่ากับสามสิบสอง แต่คนญี่ปุ่นนับเฉพาะอวัยวะหลัก เท่ากับ 5 คือ หัว แขน 2 ข้าง และขา 2 ข้าง ถ้าใครมีความพิการแค่อวัยวะหลักใดอวัยวะหนึ่งก็น่าจะแะอยู่แล้ว แล้วคนที่ไม่ใช่แขนไม่มีขา คุณคิดว่าจะสามารถเลี้ยงตนเองในโลกนี้ได้หรือไม่ ถ้าคุณว่าไม่ได้ละก็ คุณคิดผิดแล้วครับ ถ้ายังไม่เชื่อ ลองมาฟังเรื่องของผมกันนะครับ

ผมชื่อ โอโตทาเกะ อิโรทาตะ หรือที่ใครๆ เรียกผมว่า “โอโตจัง” ผมเป็นคนที่มีลักษณะพิเศษกว่าใคร เนื่องจากผมเกิดมาไม่ครบห้า และไม่ใช่ขาดเพียงเล็กน้อยๆ กรณีผมขาดไปถึงสี่ในห้า คือ เมื่อผมเกิดมาก็ไม่มีแขน ไม่มีขา เวลาที่จะใช้เก้าอี้ล้อไฟฟ้า หรือใช้ขาที่สั้นไม่ถึงเข่ารวมทั้งต้องใช้ก้นลากไปกับพื้นด้วย ผมมีแขนที่ยาวเพียง 10 เซนติเมตร เวลาที่ผมเขียนหนังสือผมจะใช้ดินสอหนีบไว้ระหว่างแก้มกับแขนสั้นๆ ส่วนเวลาผมกินข้าวผมใช้กฎของแรงดึงดูดและเมื่อผมจะตัดกระดาษผมจะใช้ปากคาบกรรไกรไว้ข้างหนึ่งแล้วใช้แขนกดอีกข้างหนึ่งเอาไว้ พร้อมขยับหน้าเพื่อตัดกระดาษให้ขาด

คุณทราบไหมครับว่าผมชอบเล่นกีฬอะไรที่สุด แล้วคุณจะทำอะไรเมื่อผมจะบอกคุณว่าผมชอบเล่นบาสเกตบอล ผมเคยลงแข่งด้วย ฉายาของผม คือ อาวุธลับ เนื่องจากผมตัวเตี้ย ฉะนั้นเวลาผมเลี้ยงลูกก็จะอยู่ระดับต่ำกว่าเข่าของฝ่ายตรงข้าม ทำให้การที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้ามาแย่งบอลได้ยากมากขึ้น ผมไม่เคยคิดว่าตัวผมเกิดมามีชีวิตที่ลำบากเลยตั้งแต่เมื่อผมยังเด็กเมื่อเพื่อนทำกิจกรรมอะไรผมก็ไม่เคยปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมนั้นด้วย เมื่อผมประสบความสำเร็จผมรู้สึกภูมิใจทุกครั้ง และเมื่อไม่สามารถทำได้ผมไม่เคยย่อท้อเลย กลับมานะบากบั่นมากขึ้น เพราะผมเชื่อในศักยภาพในตัวผมว่าเราทำได้ แม้จะไม่ได้เป็นครั้งแรกที่ทำ เมื่อผมอยู่มัธยมปลายผมได้ฝันเข้าร่วมในทีมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียน ผมกับเพื่อนจึงได้สมัครเข้าชมรมอเมริกันฟุตบอล แต่เนื่องจากกีฬานี้เป็นกีฬาที่ใช้พลังกายต่อสู้กันมาก ดังนั้นผมจึงถูกปฏิเสธไม่ให้เป็นสมาชิกชมรมอยู่คนเดียว แต่จากการที่ผมเพียรขอเข้าชมรมอยู่หลายครั้งผมจึงได้เข้าทีมอเมริกันฟุตบอลของโรงเรียนซึ่งไม่ใช่ในฐานะนักกีฬา แต่ในฐานะผู้จัดการ ซึ่งหน้าที่ของผม คือการรวบรวมข้อมูลของฝ่ายตรงข้ามลงในคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์ในการแข่งขันครั้งต่อไป จนทีมของเราได้เป็นแชมป์โตเกียวเมื่อผมเรียนจบมัธยมปลายในปีแรกผมสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่ผมก็ไม่ได้ท้อถอยแต่อย่างใด กลับคิดว่าเป็นโชคดีเสียอีกที่เราจะได้ศึกษาพิจารณาตนเองว่าเราชอบที่จะเป็นอะไรกันแน่(หลังจากที่ยุ่งกับคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลของกีฬามหาวิทยาลัย)

และในปีถัดมาผมสอบได้คณะเศรษฐศาสตร์และการเมืองของมหาวิทยาลัยวาเซดะ ผมเรียนจนจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยวาเซดะนี้เอง ปัจจุบันผมเป็นนักเขียนอิสระด้านกีฬา เป็นประธานคณะกรรมการจัดงาน Barrier-free 1997 เพื่อการสร้างสรรค์พื้นที่ในสถานที่ต่างๆ ให้สามารถใช้ได้ทั้งคนพิการและคนปกติ โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง

คติประจำใจของผม คือ “ความพิการ” หมายถึง ความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบายใจเชื่อมั่นในพลังความสามารถของตนเอง และอย่าดูถูกตนเอง ลองทำทุกอย่างที่ตนเองปรารถนาที่จะทำก่อนที่จะพูดคำว่า “ผมทำไม่ได้”

ใบงาน

1. ถ้าไอโตทาเกะ ฮิโรทาตะ คิดว่าตนเองเป็นคนพิการ ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร
2. ถ้าไอโตทาเกะ ฮิโรทาตะ จึงประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน กีฬา และการทำงาน
3. ถ้านักเรียนพบกับปัญหา/ อุปสรรคในชีวิต นักเรียนต้องทำอะไรเพื่อให้ผ่านอุปสรรคได้ด้วยดี

การอ้างอิง

ปิยะวัติ ลิ้มพะบำรุง. (2549). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. หน้า 113-114.

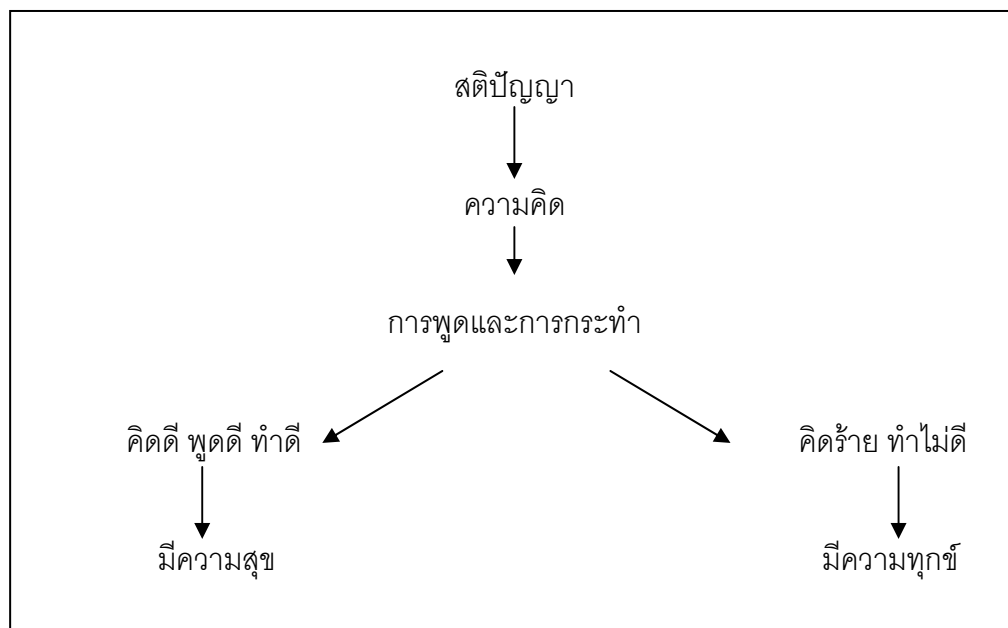
ใบความรู้ เรื่อง คิดดี คิดชอบ

การคิด หมายถึง กระบวนการทำงานของจิตใจมนุษย์ ในขณะที่กำลังพยายามหาคำตอบ หรือทางออกเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ความคิด หมายถึง ผลของกระบวนการคิดนั้น การคิดเป็นทักษะอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจพัฒนาให้มีคุณภาพสูงยิ่งขึ้นได้ โดยการฝึกคิดอยู่เสมอ คนที่มีทักษะในการคิดสูง ย่อมมีความคิดที่มีคุณภาพสูง ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ และจะช่วยสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์แก่มนุษย์ การกระทำของคนเราเกิดจากความคิด หากคิดไม่ดี คิดร้าย มองโลกในแง่ร้ายจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมขาดความสงบสุข

😊 คิดดี คิดชอบ

ขอให้ผู้เรียนดูแผนภูมิต่อไปนี้



จากแผนภูมิต้นี้ เราจะเห็นว่า การคิดเกิดจากสติปัญญา คือ การมีความรู้ ความเฉลียวฉลาดแล้วสิ่งให้คิดที่จะกระทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ถ้าปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบก็มีความสุข หากประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมก็จะมีทุกข์ ดังมีรายละเอียดดังนี้

คิดดี คิดชอบ

คนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่แล้ว คือ คนที่มีความคิดด้านดี

หรือด้านบวกกับตัวเอง และกับผู้อื่นอยู่เสมอ คนที่มีความคิดด้านดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั้นมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง
3. มีความคิดสร้างสรรค์สูง และที่สำคัญที่สุดจะต้องเป็นผู้ที่สามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจและพึงพอใจในตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของตนเองโดยไม่ต้องรอฟังผู้อื่น บุคคลผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จะสามารถทำงานต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ง่ายกว่าบุคคลผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

การอ้างอิง

ฐิติ บุญยศ. (2550). *ฝึกการคิดให้จิตเป็นสุข*. (Online).

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 6

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง
แนวคิด	การที่บุคคลได้ทวนระลึกถึงความสำเร็จในครั้งอดีตที่ผ่านมาทำให้บุคคลเกิดความชื่นชม ยินดี และรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ความสำเร็จในอดีต
เทคนิคที่ใช้	การชี้แนะโดยการจินตภาพ
อุปกรณ์	กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด
เวลา	60 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต อาจเป็นความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ เช่น นักเรียนเคยทำอะไรแล้วรู้สึกภูมิใจบ้าง นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่องานที่ทำสำเร็จลง

1.2 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ระลึกถึงความรู้สึกนั้นอีกครั้งหนึ่ง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

...ให้นักเรียนจินตนาการว่า นักเรียนเดินเข้าไปในสวนสาธารณะแห่งหนึ่ง...มีต้นไม้สีเขียวเต็มไปหมด มีพื้นหญ้าสีเขียวนุ่มปลายเท้า มีน้ำพุสีขาวพุ่งกระเซ็นขึ้นมาถูกแขนของนักเรียน ดอกไม้บานาชนิดกำลังบานสะพรั่ง ส่งกลิ่นหอม ...นักเรียนเดินไปเรื่อยๆ จนถึงบริเวณหน้าสวนสาธารณะแห่งนั้น ...มีผู้คนกำลังมุงดูกันอยู่ ในจำนวนผู้คนที่มามุงดูมีคนในครอบครัวของนักเรียน ครูอาจารย์ แล้วก็มีเพื่อนเขามุงดูอะไรกันนะ ...นักเรียนเดินเข้าไปใกล้ ผู้คนต่างหลีกทางให้ด้วยความเต็มใจ ...นักเรียนก้าวไปสู่วังงวนหน้าของหีบใบหนึ่ง หีบใบนั้นมันทำด้วยอะไร? ลักษณะอย่างไร? ให้นักเรียนฟุ้งมองไปที่หีบใบนั้นให้ชัดเจนที่สุด เมื่อนักเรียนมองเห็นมันชัดเจนแล้วให้

ยกนิ้วชี้ข้างซ้ายขึ้น ...นักเรียนเอื้อมมือไปที่ฝาหีบนั้น ...เปิดมันออกมา ...มีแสงสว่างพุ่งวาวออกมา ...พอแสงสว่างลดลง สิ่งที่นักเรียนได้พบ คือ ความสำเร็จใดๆ ในอดีตของนักเรียน ...มันคืออะไร? มันเป็นงานฝีมือที่นักเรียนตั้งใจทำจนเสร็จสวยงามใช่ไหม? มันคือเหรียญรางวัลที่ได้จากการเล่นกีฬาใช่ไหม? หรืออะไรกันแน่ ให้นักเรียนนวนึกถึงภาพเหตุการณ์ในครั้งนั้น เมื่อนักเรียนรู้สึกได้ถึงเหตุการณ์ความสำเร็จครั้งนั้นแล้วให้ยกนิ้วชี้ขึ้น ให้จินตนาการต่อว่า นักเรียนโค้งรับมันด้วย ความยินดี ...เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนล้มตาคืนเมื่อได้ยินเสียงต็ดนิ้วกลับมาอยู่ในห้องเหมือนเดิม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

2.2.1 มีอะไรบ้างที่อยู่ในหีบแห่งความภาคภูมิใจ

2.2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้พบมันอีกครั้ง

2.2.3 นักเรียนรู้สึกกับตัวเองอย่างไรเมื่อล้มตาคืน

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่ได้รับจากความสำเร็จ และระบายสีให้สวยงาม

4. ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตท่าทาง และการแสดงออกของนักเรียนขณะทำการสร้าง

จินตภาพ การตอบคำถามภายหลังการสร้างจินตภาพ และขณะวาดภาพ

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 6 เรื่องความสำเร็จในอดีต เป็นการที่บุคคลได้ทวนระลึกถึงความสำเร็จในครั้งอดีตที่ผ่านมา โดยการจินตภาพทำให้บุคคลเกิดความชื่นชมยินดี และรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง

กิจกรรมนี้ใช้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี คือ ให้นักเรียนรู้สึกชื่นชม เห็นคุณค่าของตนเอง รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความสำเร็จ และเคยเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเองเสมือนอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เบิกบาน มีความสุข มีกำลังใจในการพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้อีกครั้ง

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 7

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
- แนวคิด** การทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องมีการคิดวางแผนอย่างรอบคอบ และมีความเพียรพยายามในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ด้วยตนเอง
- ชื่อกิจกรรม** สูดยอดนักทำอาหารจานด่วน
- เทคนิคที่ใช้** เกม
- อุปกรณ์** 1. ชุดอุปกรณ์ทำอาหาร ได้แก่ เต้าไฟฟ้า หม้อ กระทะ ตะหลิว จาน ถ้วย ช้อน ส้อม อย่างละ 2 ชุด
2. วัสดุในการทำอาหาร ได้แก่ ไข่ไก่ น้ำมัน น้ำสลัด แดงกวา มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ผักกาดหอม อย่างละ 2 ชุด
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**
ผู้วิจัยนำเข้าสู่เรื่องการทำอาหาร โดยการสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการทำอาหารรับประทานในครอบครัว
 2. **ขั้นการวิเคราะห์**
 - 2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดเมนูอาหารจานด่วนจากวัสดุ อุปกรณ์ในการทำอาหารที่ผู้วิจัยจัดเตรียมมาให้
 - 2.2 นักเรียนที่เหลืออีก 5 คน เป็นกรรมการตัดสินการแข่งขัน
 - 2.3 ผู้วิจัยและกรรมการประชุมหาเกณฑ์ในการตัดสินการแข่งขันสุดยอดนักทำอาหารจานด่วน
 - 2.4 ผู้วิจัยบอกกติกาการแข่งขัน ดังนี้
 - 2.4.1 ผู้แข่งขันแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อทำอาหารจานด่วนให้เสร็จภายในเวลา 30 นาที โดยใช้เฉพาะวัสดุ อุปกรณ์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมมาให้
 - 2.4.2 เมื่อหมดเวลา กรรมการทั้ง 5 คน จะร่วมชิมอาหารและตัดสินผลการแข่งขันสุดยอดนักทำอาหารจานด่วน

2.5 นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นวิธีการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการคิดวางแผนและการตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 7 เป็นการใช้เกมทำให้นักเรียนสนุกเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมสุดท้าย นักทำอาหารจานด่วน สิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นั่นก็คือ นักเรียนพบว่าตนเองเมื่อตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถของตนเอง นักเรียนทำได้สำเร็จ มีความสุข รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยเช่น การทำอาหารง่ายๆ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเองจริงๆ

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 8

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการได้

แนวคิด การทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ต้องมีการวางแผนการทำงาน ฝึกทำงานตามลำดับขั้นตอนที่วางแผนไว้ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการได้ และนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาการทำงานในครั้งต่อไป

ชื่อกิจกรรม ฉันก็ทำได้

เทคนิคการใช้ สถานการณ์จำลอง

- อุปกรณ์**
1. เอกสารประกอบสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฉันก็ทำได้”
 2. กระดาษโปสเตอร์สี 5-6 แผ่น
 3. กาว 1 ขวด
 4. กรรไกร 1 อัน

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่ต้องทำในวันนี้
- 1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาแสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฉันก็ทำได้”

โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามตามเนื้อเรื่องหลังจากเพื่อนๆ แสดงเสร็จ

2. ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 เมื่อนักเรียนได้ดูสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฉันก็ทำได้” จบแล้ว นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงบทบาทของตัวละครแต่ละคน
- 2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.2.1 นักเรียนจะเลือกเป็นใครระหว่างสุนัขกับออร์พินเพราะเหตุใด
 - 2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นออร์พินจะทำงานส่งหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ใครเป็นตัวแทนของคนที่มีความพยายามปรับปรุงตนเอง เอาชนะต่ออุปสรรคต่างๆ ได้ดี

2.2.4 นักเรียนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการพยายามปรับปรุงการทำงานของตนเองให้ประสบความสำเร็จอย่างไร อยากให้นักเรียนบอกเล่าสิ่งดีๆ ของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองในการดำเนินชีวิตของตนเองกับเพื่อน

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในการทำงานของตนเองให้เกิดผลตามที่ต้องการได้ นำไปสู่การประสบผลสำเร็จในการทำงาน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 8 เรื่องฉันทำได้ เป็นการนำสถานการณ์จำลองมาใช้ ให้นักเรียนได้ร่วมแสดงร่วมกันวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์ในเรื่องเกี่ยวกับการพยายามปรับปรุงการทำงานของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งนักเรียนต้องนำไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริงในชีวิตของนักเรียน ซึ่งอาจเคยท้อแท้เมื่อทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จ แต่ถ้ามีโอกาสใหม่อีกสักครั้ง นักเรียนจะมีวิธีการหรือกระบวนการคิดอย่างไรที่จะทำสิ่งเหล่านั้นให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นขั้นวิเคราะห์ และขั้นสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผู้วิจัยควรกระตุ้นให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลองเรื่อง “ฉันก็ทำได้”

เนื้อเรื่องย่อ อรพิน และสุณีย์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ทั้งสองอยู่ห้องเดียวกันและเป็นเพื่อนที่สนิทสนมกันมาก วันหนึ่งในชั่วโมงวิชาศิลปะ ครูสอนให้นักเรียนประดิษฐ์หน้ากากสำหรับแสดงละครในงานวิชาการของโรงเรียน หลังจากครูอธิบายวิธีทำพร้อมทั้งสาธิตวิธีทำให้อูแล้วครูก็ส่งให้นักเรียนทำมาส่งคนละ 1 ชิ้น ในตอนท้ายชั่วโมง ทั้งอรพินและสุณีย์ ต่างก็ไม่ถนัดทำงานประดิษฐ์ประเภทนี้ เมื่อลงมือทำไปได้สักครู่ออรพินก็รู้สึกโมโหที่ทำไมไม่ได้จึงขำกระดากทิ้งแล้วเอาหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่านแทน ส่วนสุณีย์ซึ่งทำไมไม่ได้เช่นเดียวกันได้ลุกไปหาฤดี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้เป็นพิเศษ ฤดีจึงช่วยสอนสุณีย์ให้ค่อยๆ ลองทำดูซึ่งในตอนแรกสุณีย์ก็ทำไมค่อยได้ แต่หลังจากที่ได้พยายามทำใหม่หลายๆ ครั้งก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่น ๆ

ใกล้หมดเวลาครูก็เรียกให้นักเรียนนำหน้ากากมาส่ง ปรากฏว่า มีอรพินเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ทำโดยอ้างเหตุผลว่าทำไมได้ ครูจึงเรียกสุณีย์ลุกขึ้นมาถามว่าสุณีย์ทำได้อย่างไร เมื่อสุณีย์เล่าวิธีการของตนเองให้เพื่อนฟัง ครูก็ชมเชยสุณีย์ว่ามีความเพียรพยายามดีมาก แล้วครูจึงสอนให้อรพินเอาอย่างสุณีย์และสั่งให้อรพินทำหน้ากากส่งตอนเลิกเรียน ถ้าไม่ส่งจะไม่ได้คะแนน

อรพินกล่าวขอบคุณคุณครูที่ให้โอกาสและรับปากว่าตนจะทำงานส่งหลังเลิกเรียน โดยมีสุณีย์คอยแนะนำ ในที่สุดอรพินก็ทำสำเร็จถึงแม้จะไม่สวยแต่เธอก็ทำได้

ฉากที่ 1 ณ ห้องเรียนชั้น ป.5 ครูกำลังสอนนักเรียนประดิษฐ์หน้ากากสำหรับแสดงละคร

สุณีย์ : ฉันทำเท่าไรก็ไม่สวย...ของเธอละอรพิน

อรพิน : ฉันก็เหมือนกัน...ฉันเบื่อแล้วละ (อรพินขำกระดากทิ้งไว้บนโต๊ะ) อ่านหนังสือดีกว่า

ครู : เมื่อนักเรียนทำหน้ากากเสร็จแล้ว ก็นำมาระบายสีหรือตกแต่งด้วยวัสดุอื่นๆ ให้สวยงาม และนักเรียนต้องส่งผลงานคนละ 1 ชิ้น เมื่อหมดชั่วโมงวิชานี้

ฉากที่ 2 สุณีย์ลุกขึ้นเดินไปหาฤดีที่กำลังนั่งประดิษฐ์หน้ากากอยู่ประจำ

สุณีย์ : ฤดีเธอทำสวยจัง...ช่วยสอนให้ฉันทำตามหน่อยสิ

ฤดี : เอาสิ...นั่งลงก่อน...เริ่มจากวาดวงกลมเป็นหน้ากระต่าย เดิมหู ตา จมูก ปาก และกี๋หนวดยาวๆ แบบนี้นะจ๊ะ

สุณีย์ : ขอบคุณมากฤดี ฉันพอทำได้แล้วละ...เดี๋ยวฉันจะลองทำเอง (สุณีย์เดินกลับมานั่งที่)

อรพิน ฉันให้ฤดีช่วยสอนให้ ฉันพอทำได้แล้วนะ

อรพิน : เหรอ...ฉันทำไม่ได้ ไม่ทำแล้วละ...อ่านหนังสือก่อนกำลังสนุก (อรพินนั่งอ่านหนังสือการ์ตูนต่อ ส่วนสุณีย์พยายามทำ โดยทดลองทำหลายๆ ครั้งจนสำเร็จและได้ทำไว้ส่งครู 1 ชิ้น)

ฉากที่ 3 ครูเดินเข้ามาในห้องอีกครั้ง

ครู : ใกล้หมดเวลาแล้วให้นักเรียนนำงานมาส่งทุกคน
(นักเรียนทุกคนนำงานมาส่ง ยกเว้นอรพิน)

สุณีย์ : อรพิน ครูให้ส่งงานแล้วนะ...เลิกอ่านหนังสือได้แล้ว

อรพิน : ฉันไม่มีส่งนี้

ครู : อรพินทำไมไม่ส่งงาน...เพื่อนคนอื่นๆ ส่งหมดแล้วนะ

อรพิน : หนูยังไม่ได้ทำ...เพราะทำไม่ได้ค่ะอาจารย์

ครู : ทำไม่ได้...ทำไมสุณีย์ทำได้...ไหนสุณีย์ออกมาบอกให้ฟังซิ...ว่าเธอทำอย่างไร

สุณีย์ : ตอนแรกหนูทำไม่ได้...หนูจึงไปขอให้ฤดีช่วยสอนให้ทำจนหนูทำได้และมีงานส่งอาจารย์ค่ะ

ครู : ดีมากสุณีย์...ทำไมอรพินเธอไม่เอาอย่างสุณีย์เขาละ...

ครูให้โอกาสเธอทำงานส่งให้เรียบร้อยภายในเย็นนี้หลังเลิกเรียน

อรพิน : ขอขอบคุณค่ะ แล้วหนูจะทำส่ง

ครู : ดีมากอรพิน ครูคิดว่าเธอต้องทำได้ ถ้าเธอพยายามทำ...

ฉากที่ 4 อรพินกับสุณีย์ช่วยกันประดิษฐ์หน้ากากหลังเลิกเรียน

อรพิน : สุณีย์ช่วยบอกฉันหน่อยสิว่า...ต้องเริ่มทำอย่างไรบ้าง...

สุณีย์ : ได้เลย...คุณนี่นะ...เริ่มจากจับวาดอย่างนี้...

(สุณีย์ช่วยแนะวิธีทำหน้ากากให้อรพินจนเธอทำได้และพยายามทำอยู่หลายครั้งจึงได้

หน้ากากรูปสัตว์ส่งครู ถึงแม้ไม่สวยเท่ากับของฤดีแต่เธอก็ภูมิใจ)

อรพิน : เห็นไหมสุณีย์...ฉันก็ทำได้...เหมือนคนอื่นๆ

คำถาม

1. ให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของตัวละครแต่ละคนว่าเหมาะสมเพียงใด
2. นักเรียนจะเลือกเป็นใครระหว่างสุณีย์กับอรพินเพราะเหตุใด
3. ถ้านักเรียนเป็นอรพินจะทำงานส่งหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ใครเป็นตัวแทนของคนที่มีความพยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น

การอ้างอิง

อมรรวรรณ แก้วฟ่อง. (2543). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้
 คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ของนักเรียน
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร. ปรินุญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 หน้า 173-175.

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 9

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำคัญ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รับรู้ถึงความสำคัญของตนเอง
แนวคิด	บุคคลที่ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างจริงใจ สามารถสร้างการยอมรับ และทำให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตนเองได้
ชื่อกิจกรรม	ความสุขของส้มจี๊ด
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ
อุปกรณ์	เอกสารประกอบบทบาทสมมติเรื่อง “ความสุขของส้มจี๊ด”
เวลา	60 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของตนเองและเพื่อนร่วมงาน
- 1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ความสุขของส้มจี๊ด” จำนวน 5 คน ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที และนักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามตามเนื้อเรื่องหลังจากเพื่อนๆ แสดงเสร็จ

2. ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 เมื่อนักเรียนได้ดูบทบาทสมมติเรื่อง “ความสุขของส้มจี๊ด” จบแล้ว นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงบทบาทของตัวละครแต่ละคน
- 2.2 นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อ ดังนี้
 - 2.2.1 ถ้าสมมติว่านักเรียนเป็นน้อยหน้าและเพื่อนๆ นักเรียนจะทำอย่างไร จึงจะไม่ทำให้ส้มจี๊ดเกิดความรู้สึกว่าเพื่อนๆ ไม่สนใจและเห็นความสำคัญของเขา
 - 2.2.2 ถ้าสมมติว่านักเรียนเป็นส้มจี๊ด นักเรียนจะทำอย่างไรจึงทำให้เพื่อนๆ ยอมรับและเห็นความสำคัญของตนเอง
 - 2.2.3 นักเรียนคิดว่าการให้การยอมรับ และเห็นความสำคัญซึ่งกันและกัน มีประโยชน์หรือไม่อย่างไร
 - 2.2.4 นักเรียนลองยกตัวอย่างประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองให้เพื่อนฟัง นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนยอมรับสิ่งที่นักเรียนทำ

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำคัญในการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 9 การแสดงบทบาทสมมติ เรื่องความสุขของสมจิต เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สิ่งนี้จะสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเองได้ ซึ่งหน้าที่ของผู้วิจัยก็คือ การพยายามกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เชื่อมโยงประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียน มองย้อนกลับไปแล้วหาสิ่งที่ดีในตนเอง ซึ่งผู้อื่นยอมรับ เพื่อสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเอง

เอกสารประกอบบทบาทสมมติเรื่อง “ความสุขของส้มจี๊ด”

ฉาก

เด็กๆ นั่งทำงานกันเป็นกลุ่มๆ ส้มจี๊ดยืนลังเลเพราะไม่รู้ว่าจะอยู่กลุ่มไหนดี และไม่มีใครชวนให้ส้มจี๊ดอยู่รวมกลุ่มด้วย พอติกลุ่มของน้อยหน้ามีคนน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ น้อยหน้าจึงปรึกษากับเพื่อนรวมกลุ่ม ขอให้ส้มจี๊ดอยู่ด้วย ซึ่งเพื่อนๆ ก็ไม่มีใครขัดข้อง น้อยหน้าเข้าไปชวน ซึ่งส้มจี๊ดเต็มใจที่จะอยู่กลุ่มเดียวกับน้อยหน้า แต่ส้มจี๊ดเห็นน้อยหน้าและเพื่อนๆ เอาแต่สนใจกับงานที่ตนเองกำลังทำอยู่ ไม่มีใครสนใจหรือแบ่งงานให้ส้มจี๊ดทำ ทำให้ส้มจี๊ดเงินและไม่รู้จะทำอะไร ได้แต่นั่งดูหนังสือพิมพ์ เมื่อพบข่าวที่น่าสนใจก็ตัดให้ แต่เพื่อนกับไม่สนใจเอาที่ส้มจี๊ดตัดให้ติดลงสมุด ทำให้ส้มจี๊ดน้อยใจเพื่อนๆ ที่เอาแต่สนใจและมุ่งที่จะให้งานเสร็จเร็วๆ จึงไม่มีใครรู้ว่าส้มจี๊ดรู้สึกอย่างไรกับการที่เพื่อนไม่ได้ให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของตนเอง จนกระทั่งน้อยหน้าทำงานของตนเองเสร็จและเห็นส้มจี๊ดนั่งพับกระดาษเล่น ท่าทางเบื่อๆ จึงขอให้ส้มจี๊ดช่วยทำปก ทำให้ส้มจี๊ดรู้สึกกระตือรือร้นและอยากช่วยเพื่อนๆ ทำ เพื่อนๆ ชมว่าส้มจี๊ดทำปกสวย ทำให้ส้มจี๊ดดีใจและภูมิใจที่ตนได้มีส่วนช่วยเพื่อนและเพื่อนต่างก็ยอมรับผลงานและเห็นความสำคัญของตน

บทบาทของส้มจี๊ด

สมมติว่าฉัน คือ ส้มจี๊ด ฉันเป็นคนตัวเล็ก ผอม และมีโรคประจำตัวภูมิแพ้ ทำให้ไม่สบายและขาดเรียนบ่อยๆ เมื่อมาโรงเรียนฉันไม่มีกลุ่มและไม่รู้ว่าอยู่กลุ่มไหน เมื่อน้อยหน้ามาชวน ฉันก็เต็มใจที่จะทำงานร่วมกับเขา แต่เพื่อนในกลุ่มรวมทั้งน้อยหน้าเอาแต่ก้มหน้าทำงาน ทำให้ฉันรู้สึกเงินและไม่รู้จะทำอะไร ฉันเอาหนังสือพิมพ์มาอ่านและตัดข่าวที่น่าสนใจให้ แต่ไม่มีใครเอาข่าวของฉันไปติดสมุดภาพ ทำให้ฉันรู้สึกน้อยใจ จึงไม่ยอมทำและนั่งพับกระดาษเล่น แต่เมื่อน้อยหน้าขอให้ฉันช่วยทำปกและระบายสี ฉันก็ช่วยเขาด้วยความเต็มใจและดีใจที่เพื่อนให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของฉัน

บทบาทของน้อยหน้า

สมมติว่าฉัน คือ น้อยหน้า ฉันเห็นส้มจี๊ดไม่มีกลุ่มจึงปรึกษากับเพื่อน ขอให้ส้มจี๊ดอยู่รวมกลุ่มด้วย พอฉันเข้าไปชวน ส้มจี๊ดก็ยินดี ฉันพาเขามานั่งทำงาน แต่ไม่ได้สนใจหรือแบ่งหน้าที่ให้ส้มจี๊ดทำ เพราะฉันกำลังสนใจเลือกข่าวและรูปภาพอยู่ เมื่อทำงานเสร็จฉันจึงนึกขึ้นได้ว่าไม่ได้แบ่งงานให้ส้มจี๊ดและส้มจี๊ดก็มีฝีมือในการวาดภาพระบายสี ฉันจึงขอให้ส้มจี๊ดช่วยทำปก

บทบาทของเพื่อนๆ 3 คน

สมมติว่าพวกฉันเป็นเพื่อนร่วมกลุ่ม พวกฉันไม่ขัดข้องที่จะให้สมจิตร่วมกลุ่มด้วย แต่พวกฉันกำลังเลือกข่าวและติดข่าวลงในสมุดภาพ จึงไม่ได้สนใจสมจิตว่าเขาจะทำอะไร พวกฉันเห็นสมจิตทำปก ก็พูดชมว่าสวยและวาดรูปเก่ง

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 10

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำคัญ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเอง รู้สึกว่าตนเองสามารถเป็นที่รักของบุคคลอื่นได้

2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเอง รู้สึกว่าตนเองสามารถทำประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้

แนวคิด บุคคลที่ทำความดี และทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมอย่างจริงจัง จนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของบุคคลอื่นได้นั้น จึงเป็นบุคคลที่เหมาะสมในการเลือกเป็นประธานนักเรียน

ชื่อกิจกรรม จะเลือกใครเป็นประธานนักเรียน

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

อุปกรณ์ เอกสารประกอบบทบาทสมมติเรื่อง “ประธานนักเรียน”

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่ต้องทำในวันนี้

1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ประธานนักเรียน”

จำนวน 5 คน และนักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามตามเนื้อเรื่องหลังจากเพื่อนๆ แสดงเสร็จ

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 เมื่อนักเรียนได้ดูบทบาทสมมติเรื่อง “ประธานนักเรียน”

จบแล้ว นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงบทบาทของตัวละครแต่ละคน

2.2 นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อ ดังนี้

2.2.1 การให้ความสำคัญกับบุคคลที่จะมาเป็นประธานนักเรียนต้องคำนึงถึงคุณสมบัติใดบ้าง

2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นผู้มีสิทธิลงคะแนนในการเลือกประธานนักเรียน ในปีนี้นักเรียนจะเลือกใครเป็นประธานนักเรียน และบอกเหตุผลในการเลือก

2.2.3 นักเรียนเคยทำประโยชน์อะไรให้กับส่วนรวมบ้าง และขณะนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร

2.2.4 ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งได้มาจากการเห็นคุณค่า เห็นว่าตนเองมีความสำคัญ มันสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับนักเรียนอย่างไร อยากให้นักเรียนพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์กับเพื่อนในกลุ่มด้วยความจริงใจ

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในการรับรู้ถึงความสำคัญของตนเอง ความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น เป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นที่ยอมรับในสังคม

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 10 บทบาทสมมติ เรื่องจะเลือกใครเป็นประธานนักเรียน ทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์จริงเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ได้รับการสนับสนุนเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนในกลุ่ม ทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม สิ่งนี้ช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเองให้นักเรียนได้เห็นถึงสิ่งที่ดีในตนเองและเพื่อนๆ

เอกสารประกอบบทบาทสมมติเรื่อง “ประธานนักเรียน”

ฉาก

บริเวณสนามของโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีกิจกรรมประชาธิปไตยในโรงเรียน ซึ่งวันนี้ผู้สมัครประธานนักเรียนจำนวน 2 คน กำลังพูดหาคะแนนเสียงสนับสนุนให้เลือกตนเองเป็นประธานนักเรียน และเมื่อพูดจบแล้ว ก็มีการลงคะแนนเพื่อเลือกประธานนักเรียน

ในขณะที่มีการลงคะแนนเลือกประธานนักเรียน มีนักเรียนจำนวน 3 – 5 คน จับกลุ่มสนทนาวิพากษ์วิจารณ์ผู้สมัครประธานนักเรียน ก่อนที่จะตัดสินใจลงคะแนนเสียงเพื่อเลือกประธานนักเรียนที่ดีที่สุด ซึ่งสามารถทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้

บทบาทสมมติของผู้สมัครประธานนักเรียนคนที่ 1

สมมติว่าฉัน คือ ผู้สมัครประธานนักเรียนที่มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสมนุษยสัมพันธ์ดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และทำประโยชน์เพื่อสังคม จนเป็นที่รักของเพื่อน และครูในโรงเรียน และในวันนี้ฉันพูดหาคะแนนเสียงสนับสนุนให้ตนเองด้วยความมั่นใจบนเวที

บทบาทสมมติของผู้สมัครประธานนักเรียนคนที่ 2

สมมติว่าฉัน คือ ผู้สมัครประธานนักเรียนที่มีนิสัยชอบพูดโอ้อวดความสามารถของตนเอง มีน้ำใจให้กับผู้ที่ทำประโยชน์ให้กับตนเองและพวกพ้อง ชอบช่วยเหลือครูเพื่อประจบเอาหน้า และในวันนี้ฉันพูดหาคะแนนเสียงสนับสนุนให้ตนเองด้วยความมั่นใจบนเวที

บทบาทสมมติของผู้ที่มาลงคะแนนเลือกประธานนักเรียน จำนวน 3-5 คน

สมมติว่าฉัน คือ นักเรียนผู้ที่มาลงคะแนนเลือกประธานนักเรียน พวกเรากำลังจับกลุ่มสนทนาวิพากษ์วิจารณ์คุณลักษณะของประธานนักเรียนที่ดี ก่อนตัดสินใจเลือกลงคะแนนให้ใคร

คำถาม

1. การให้ความสำคัญกับบุคคลที่จะมาเป็นประธานนักเรียนต้องคำนึงถึงคุณสมบัติใดบ้าง
2. ถ้านักเรียนเป็นผู้มีสิทธิลงคะแนนในการเลือกประธานนักเรียนในปีนี้ นักเรียนจะเลือกใครเป็นประธานนักเรียน และบอกเหตุผลในการเลือก

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 11

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า
- วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านคุณค่าในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง
- แนวคิด** คนเรามักไขว่คว้าหาสิ่งต่างๆ มาให้กับตนเอง เมื่อผิดหวังมักรู้สึกตนเองด้อยค่า โดยหารู้ไม่ว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดได้มีอยู่กับตัวเราแล้ว สิ่งนั้นก็คือตัวเราเอง การสำนึกถึงคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- สื่อกิจกรรม** สิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก
- เทคนิคที่ใช้** การชี้แนะโดยการจินตภาพ
- อุปกรณ์** กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งของมีค่าต่างๆ ที่อยู่ในโลกใบนี้ เช่น นักเรียนคิดว่าอะไรมีค่ามากที่สุด นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างมีค่า นักเรียนจะทำอย่างไรกับของมีค่าเหล่านั้น
- 1.2 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าจะทำกิจกรรมการสร้างจินตภาพ ซึ่งเป็น การสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุด เพื่อให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจให้ลึกและเต็มปอด 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยสังเกตความพร้อมของนักเรียนและสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และให้นักเรียนจินตนาการตามคำชี้แนะของผู้วิจัยดังต่อไปนี้
- ...ให้นักเรียนจินตนาการว่า นักเรียนกำลังเดินหลงอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง...นักเรียนเดินผ่านทุ่งหญ้าสีเขียวขจี มีลำธารที่มีน้ำใสแจ้วเห็นตัวปลา ...ฝ่าเท้าของนักเรียนสัมผัสถึงความเย็นฉ่ำของสายน้ำ นักเรียนเดินผ่านต้นไม้ใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านสาขาปกคลุม นักเรียนสัมผัสถึงความร่มเย็น เมื่อเดินไปเรื่อยๆ นักเรียนเจอถ้ำ ถ้ำหนึ่ง มันเป็นถ้ำที่กว้างแล้วก็ลึก แต่แปลกที่มันไม่มีมืด มีแสงสว่างจางๆ พอให้มองเห็นได้ นักเรียนเดินเข้าไปอย่างระมัดระวังเรื่อยๆ จนถึงถ้ำ ภาพที่

ปรากฏกับสายตาของนักเรียน คือ มีสมบัติของมณีมากองอยู่ ธนบัตร เพชรนิลจินดา สร้อยแหวน
ส่องแสงประกายวูบวาบเข้าตาของนักเรียน เบื้องหลังสมบัติเหล่านั้นคือ บ้านหลังใหญ่แสนสวย มี
เครื่องอำนวยความสะดวกทุกอย่าง มีรถยนต์คันโก้จอดอยู่ มีเสื้อผ้าสวยๆ และอาหารดีๆ นักเรียน
วิ่งเข้าไปหา แต่ทันใดนั้นก็มีแสงประหลาด มีนางฟ้าแสนสวยปรากฏกายออกมา หล่อกว่า
ใครๆ ที่นักเรียนเคยเห็น นางฟ้าแสนสวยถามนักเรียนว่า นักเรียนอยากได้สิ่งที่คุณมองเห็นใช่
หรือเปล่า ถ้าอยากได้ให้นักเรียนยกนิ้วชี้ข้างซ้ายขึ้นมา นางฟ้าบอกว่านักเรียนจะได้ทุกอย่างที่อยาก
ได้ ถ้ายอมแลกกับอะไรบางอย่าง ...ถ้าเพียงนักเรียนยอมแลกดวงตาที่บ้านหลังใหญ่ คนรับใช้กับ
แขนทั้งสองข้าง รถยนต์คันหรูกับขาทั้งสองข้างของนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดยอมแลกให้นิ้วชี้
ขึ้น แต่ถ้านักเรียนไม่ยอมแลกให้จินตนาการว่าร่างกายทุกส่วนของนักเรียนมีพลังสีน้ำเงินอาบอยู่
ทั่วร่าง นักเรียนรู้สึกว่าร่างกายสดชื่นแข็งแรงมากขึ้น เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ลืมตาขึ้นเมื่อได้ยินเสียง
ตื๊ดนิ้วและกลับมาสู่ห้องเดิม

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามต่อไปนี้

2.2.1 ให้นักเรียนประเมินราคาของบ้าน สมบัติ คนรับใช้ และรถยนต์ที่
มองเห็น

2.2.2 นักเรียนคิดว่าตัวเองมีค่าเท่าไร

2.2.3 นักเรียนคิดว่าอะไรมีค่ามากที่สุดในโลก

2.2.4 นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลกนี้

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก และระบายสีให้สวยงาม

4. ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำการสร้างจินตภาพ และการตอบคำถาม
ภายหลังการสร้างจินตภาพ

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 11 ใช้การชี้แนะโดยการจินตภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก เมื่อจบ
การสร้างจินตภาพ นักเรียนจะพบคำตอบที่แท้จริง ว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดมิใช่การมีบ้านหลังใหญ่ การมี
รถยนต์ การมีเงินทองมากมาย สิ่งเหล่านี้เป็นแค่เปลือก สิ่งที่มีค่าที่สุดคือ คุณความดีในตัวนักเรียน
เมื่อถามว่านักเรียนจะแลกอวัยวะต่างๆ กับสิ่งเหล่านั้นไหม ไม่มีนักเรียนคนใดที่จะยอมแลกอวัยวะ
ต่างๆ กับบ้าน รถยนต์ เงินทอง นักเรียนจึงสรุปได้ว่า การที่เราไขว่คว้าหาสิ่งต่างๆ มาให้กับตนเอง

เมื่อผิดหวังมักรู้สึกตนเองด้อยค่า เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง โดยที่เราไม่รู้ว่ามีค่าที่สุดได้มีอยู่กับตัวเราแล้ว สิ่งนั้นก็คือ “ตัวเราเอง” การสำนึกถึงคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 12

- เรื่อง** ความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง
- แนวคิด** การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า
- สื่อกิจกรรม** ด้วยรักและจริงใจ
- เทคนิคที่ใช้** เกม
- อุปกรณ์**
1. ชองจดหมาย จำนวน 15 ชอง
 2. แบบสำรวจตนเอง “ด้วยรักและจริงใจ” จำนวน 15 แผ่น
- เวลา** 60 นาที
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการสำรวจตนเอง

การสำรวจตนเองจะทำให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ดี และข้อบกพร่อง

 - 1.2 ผู้วิจัยแจกซองจดหมายให้นักเรียนคนละ 1 ซอง ซึ่งในแต่ละซองจะมีแบบสำรวจตนเอง “ด้วยรักและจริงใจ” อยู่ด้านใน 1 แผ่น
 - 1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อตนเองบนซองจดหมาย
 - 1.4 ผู้วิจัยบอกขั้นตอนในการเล่นเกมด้วยรักและจริงใจ ดังนี้
 - 1.4.1 ผู้วิจัยจะใช้เสียงเพลงเป็นตัวกำหนดเวลาในเกมนี้ เมื่อใดที่เพลงหยุดแสดงว่าหมดเวลาในการเล่นเกม
 - 1.4.2 ให้นักเรียนเปิดซองจดหมายแล้วอ่านคำชี้แจงในแบบสำรวจตนเอง แล้วจึงเขียนประเมินตนเอง
 - 1.4.3 ให้นักเรียนเดินไปหาเพื่อนอีก 2 คน โดยทั้ง 3 คนประเมินซึ่งกันและกันตามแบบสำรวจตนเอง “ด้วยรักและจริงใจ”
 - 1.4.4 เมื่อเพลงหยุดให้เก็บแบบสำรวจตนเองใส่ในซอง และนั่งรวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ประจำที่เดิม

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 นักเรียนนำผลการประเมินของตนเอง และของเพื่อนมาเปรียบเทียบ นำข้อที่เพื่อนเห็นแตกต่างมาร่วมกันอภิปรายทั้ง 3 คน เหตุใดเพื่อนจึงคิดเช่นนั้น และคุณลักษณะที่แท้จริงของเรา คืออะไร

ให้แต่ละคนสรุปคุณลักษณะที่ดี และไม่ดีของตนเอง พร้อมเสนอวิธีพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้น

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 นักเรียนช่วยกันสรุปผลจากการอภิปรายตามประเด็นต่างๆ อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

3.1.1 คนเราทุกคนมีส่วนดีและไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น การยอมรับฟังผู้อื่น แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเรา จะทำให้เรามองเห็นตนเองชัดเจนขึ้นอย่างไร

3.1.2 เมื่อรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงแล้ว นักเรียนมีคุณลักษณะที่ดี ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และคุณลักษณะที่ไม่ดี ควรปรับปรุงแก้ไข

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมด้วยรักและจริงใจ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 12 ใช้เกมด้วยรักและจริงใจ เป็นการสำรวจตนเองจะทำให้เรารู้จัก และเข้าใจตนเองมากขึ้นทั้งในส่วนที่ดี และข้อบกพร่อง ทำให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และนิสัยใจคอของตน ในขณะเดียวกันถ้าเราเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเรา ก็จะทำให้ตนเองมองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้เรารู้ถึงคุณลักษณะที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวเราชัดเจนยิ่งขึ้น และการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเรามีคุณค่า มีส่วนที่ดี และข้อบกพร่องที่ยังสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ โดยได้รับข้อเสนอแนะจากเพื่อนๆ และผู้วิจัยทำให้มั่นใจมากยิ่งขึ้น

แบบสำรวจตนเอง “ด้วยรักและจริงใจ”

คำชี้แจง

1. ให้ผู้เรียนประเมินตนเองในช่องที่ 1 โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”
2. ให้เพื่อนคนที่ 1 ประเมินในช่องที่ 2 โดยเขียนเครื่องหมาย ☆ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”
3. ให้เพื่อนคนที่ 2 ประเมินในช่องที่ 3 โดยเขียนเครื่องหมาย ☺ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

ที่	คุณลักษณะ	ความคิดเห็น					
		ใช่			ไม่ใช่		
1	สนุกว่าเจิ						
2	มีระเบียบวินัย						
3	เป็นตัวของตัวเอง						
4	มีเหตุผล						
5	ซื่อสัตย์						
6	พึ่งตนเองได้						
7	รักษาสัมพันธภาพ						
8	รักความก้าวหน้า						
9	มีความสามารถ						
10	มีความรับผิดชอบ						
11	มีความอดทน						
12	รู้จักให้						
13	เห็นอกเห็นใจ						
14	ควบคุมอารมณ์ได้						
15	ชักจูงง่าย						
16	ชอบให้คนสนใจ						
17	มักแยกตัวจากผู้อื่น						
18	ก้าวร้าว						
19	น่าสงสาร						
20	ใจเกรงใจ						

แบบสำรวจตนเอง “ด้วยรักและจริงใจ”

ที่	คุณลักษณะ	ความคิดเห็น					
		ใช่			ไม่ใช่		
21	หงุดหงิดง่าย						
22	ชอบเสี่ยง						
23	ท้อแท้						

คุณลักษณะที่ดีของฉัน

ฉันจะต้องพัฒนาให้ดีขึ้นโดย

1.
2.
3.
4.
5.

1.
2.
3.
4.
5.

คุณลักษณะที่ไม่ดีของฉัน

ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย

1.
2.
3.
4.
5.

1.
2.
3.
4.
5.

การอ้างอิง

สมศักดิ์ สีนธุระเวช. (2544). *กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช. หน้า 88-89.

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 13

เรื่อง	ความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนฝึกการหาแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้รู้สึกมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่
แนวคิด	การดำเนินชีวิตให้มีความสุขพอเพียง จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่เบียดเบียนใคร และมีความภูมิใจในตนเอง
ชื่อกิจกรรม	พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
อุปกรณ์	1. เอกสารประกอบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ ปู่เย็น” 4. กระดาษ A4 และดินสอ จำนวน 15 ชุด
เวลา	60 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่เรื่อง พพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ โดยการสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของนักเรียน 2. ขั้นการวิเคราะห์ 2.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานเพื่อเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม เพื่อจดบันทึกผลการอภิปรายกลุ่มของสมาชิกในกลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยแจกเค้าโครงเรื่องของ “ปู่เย็น” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านเรื่องที่ ได้รับ และอภิปรายประเด็นตามใบงาน
ดังนี้	2.3.1 เรื่องราวของปู่เย็นให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้
อย่างไร	2.3.2 นักเรียนคิดว่าสิ่งใดบ้างที่ทำให้ชีวิตปัจจุบันของตนเองมีความสุข 2.3.3 นักเรียนคิดว่าวิธีการใดที่สามารถทำให้ชีวิตของตนเองและครอบครัวมีความสุขได้ นักเรียนช่วยเล่าวิธีที่จะทำให้ สิ่งที่ดีเป็นจริงขึ้นมาให้เพื่อนๆ ฟังด้วย

2.4 กลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอแนวทางการวิเคราะห์ของกลุ่มตนเองตามใบงาน ให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ฟัง

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปและรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม นำมาสรุปเป็นหลักการของกลุ่ม

3.2 นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการร่วมอภิปรายบอกถึงประโยชน์ของการมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกัน

4.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.3 นักเรียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 13 เกี่ยวกับเรื่องความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ โดยนำกรณีตัวอย่างของปู่เย็น มาเป็นกระแสดึงดูดแนวทางคิดในการดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยพึ่งพาตนเอง ไม่ทำตัวเป็นปัญหาในสังคม ดังคำสอนของปู่เย็น “ หอยไม่มีมือ ไม่มีตีน ยังหากินได้ นับประสาอะไรกับคน มีทั้งมือ ทั้งตีนต้องหากินได้ ” ซึ่งเตือนสติให้นักเรียนได้คิดพึ่งพาตนเอง พพอใจในชีวิตของตนเอง ไม่ท้อแท้สิ้นหวังในโชคชะตาของตนเอง พยายามมีชีวิตอยู่โดยไม่เบียดเบียนใคร เห็นคุณค่าชื่นชมตนเองมากขึ้น

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ ปู่เย็น ”

เรื่องราวชีวิตของชายชราผู้หนึ่งที่มีอายุกว่า 106 ปี ปู่เย็น หรือ นายเย็น แก้วมะณี ที่อาศัยกินอยู่หลับนอนบนเรือแทนบ้าน และยึดอาชีพการหาปลาขายเลี้ยงตนเองตามลำพัง ได้ถูกเปิดเผยขึ้นและถ่ายทอดผ่านทางรายการทีวี ที่มีชื่อว่ารายการคนค้นคนทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 9 ซึ่งจัดทำโดยบริษัททีวีบูรพา มีสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ กรรมการผู้จัดการเป็นผู้ดำเนินรายการ

นายเย็น แก้วมะณี หรือปู่เย็น ชายชราหลังยุคผู้มีร่างกายแข็งแรงและเต็มเปี่ยมหัวใจที่แข็งแกร่งที่ไม่ยอมจำนนต่อวัยและสังขารอันร่วงโรย ในเรือลำเล็กๆลำหนึ่งขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร ที่เป็นทั้งเรือนงานแห่งชีวิตกับการยึดอาชีพวางวนหาปลาในแม่น้ำเพชรบุรีอิสรกรรมถึงยังเป็นเรือนนอนที่กินอยู่และอาศัยพักพิงเพียงอยู่ตัวคนเดียวมาหลายสิบปีหลังจากที่ภรรยา ญาติสนิทมิตรสหายค่อยๆล้มหายตายจากไปตามอายุขัยของคนปกติที่มีอายุไม่เกิน 80 ปี ทุกเช้าที่บริเวณตลาดสดแถวสะพานลำไย ชายชราหลังอ้อมคนหนึ่งจะปรากฏตัวขึ้นมาจากบันไดเชิงสะพานพร้อมกับกะละมังหนึ่งใบใส่ปลาน้ำจืดประมาณ 10-20 ตัว มานั่งขายให้กับผู้คนที่มาจับจ่ายใช้สอยในตลาด ไม่มีตราซัง ไม่มีถุงใส่ ไม่มีป้ายตั้งราคาใครอยากซื้อเท่าไรก็จ่ายมาเท่านั้นและเมื่อปลหมด การนั่งกินน้ำเต้าหู้ที่ร้านใกล้สะพานก็จะเป็นมือเช้าของปู่ทุกวันก่อนกลับลงเรือที่จอดอยู่ใต้สะพาน เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวันตั้งแต่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน หลังฤดูฝนไปจนถึงเดือนมิถุนายนก่อนการกลับมาของฤดูฝนอีกครั้งและเมื่อถึงฤดูฝนปู่เย็นจะกลับขึ้นฝั่งไปพักอาศัยอยู่กับหลานพร้อมกับการยกเรือขึ้นไปอยู่บนฝั่งที่ อ.ท่ายางเนื่องจากน้ำในแม่น้ำหลากเกินไปที่จะหาปลาและอยู่อาศัยได้ และเมื่อหมดฝนการเฝ้ารอคอยของปู่เย็นที่จะได้กลับลงแม่น้ำอีกครั้งก็จะเกิดขึ้น เรือลำหนึ่งจะล่องจากท่ายางมาที่เมืองเพชรเป็นระยะทางกว่า 20 กิโลเมตร เพื่อกลับสู่วิถีเดิม ภาพของวัฏจักรแห่งชีวิตและการทำงานของปู่เย็นก็จะดำเนินไปอีกครั้ง กับชีวิตและความผูกพันกับแม่น้ำเพชร แม่น้ำสายแห่งชีวิตที่ปู่เย็นทำมาหากินหล่อเลี้ยงมาจนวัยลุล่วงมาถึง 106 ปีในวันนี้

จากเรื่องของปู่เย็นเฒ่าตระหง่านแห่งแม่น้ำเพชรบุรี ชายชราวัย 106 ปี ซึ่งดำรงชีวิตอยู่แบบเรียบง่ายพึ่งพาธรรมชาติ หากินเลี้ยงปลาเลี้ยงท้องตนเองด้วยการหาปลาขาย ไม่โกงใคร และยึดหลักว่า “ หอยไม่มีมือ ไม่มีตีน ยังหากินได้ นับประสาอะไรกับคน มีทั้งมือทั้งตีนต้องหากินได้ ” คำพูดของชายชราผู้นี้ถูกถ่ายทอดออกไป ทำให้หลายๆ คนมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต และรู้จักค่า

ว่าพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ๆ อย่างมีศักดิ์ศรี และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เบียดเบียนชีวิตคนอื่น และสามารถเป็นบุคคลตัวอย่างให้กับเยาวชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

ใบงาน

1. เรื่องราวของปู่เย็นให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดบ้างที่ทำให้ชีวิตปัจจุบันของตนเองมีความสุข
3. นักเรียนคิดว่าวิธีการใดที่สามารถทำให้ชีวิตของตนเองและครอบครัวมีความสุขได้
นักเรียนช่วยเล่าวิธีที่จะทำให้สิ่งที่คิดเป็นจริงขึ้นมาให้เพื่อนๆ ฟังด้วย

การอ้างอิง

สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ. (2548, 22 กุมภาพันธ์). *คน คั้น คน*. สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 9

อ.ส.ม.ท. 22.00 – 22.50 น.

โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ครั้งที่ 14

เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม
อำนวยการ	อำนวยการ
ชื่อกิจกรรม	อำนวยการ
อุปกรณ์	1. แบบแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง 3. เอกสารเรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง” 4. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง
เวลา	60 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมบอกให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม และอธิบายให้นักเรียนฟังว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแห่งความจริงใจ โดยจะให้นักเรียนทุกคนสำรวจสิ่งที่ดีของเพื่อนที่จะเข้ามานั่งตรงกลางวง พร้อมทั้งให้บอกสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ประทับใจของนักเรียนที่นั่งอยู่กลางวง ซึ่งสิ่งที่บอกนั้นจะต้องเป็นในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ บุคลิกภาพ ความสามารถ ฯลฯ และนักเรียนที่นั่งตรงกลางวงนั้นต้องขอบคุณเพื่อนที่บอกส่วนที่ประทับใจ โดยนักเรียนทุกคนจะเวียนเข้ามานั่งกลางวงจนครบทุกคน 3. เมื่อเสร็จกิจกรรมแห่งความจริงใจแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการถามความรู้สึกของนักเรียน ซึ่งได้พูดการชื่นชมผู้อื่น และรับฟังสิ่งที่ดี ที่ประทับใจของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง 5. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง” ให้นักเรียนอ่าน ก่อนที่นักเรียนจะร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม 7. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และกล่าวอำลานักเรียนทุกคน ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมครั้งนี้

เอกสารเรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

ในชีวิตของคนเราเรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างพลัง และอำนาจอันยิ่งใหญ่ รวมถึงคุณค่าและสิ่งงดงามได้อย่างมากมายมหาศาล สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในหลวงทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เริ่มแรกของชีวิตทุกคนมีการพัฒนาลักษณะคล้ายคลึงกัน ดังนี้ เมื่อเราเป็นเด็กเรามักต้องการความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ และคนรอบข้าง เราจึงพยายามทำตัวเป็นคนดี ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ โดยการพยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น หรือการฝึกฝนตนเองในทางใดทางหนึ่งเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของบุคคลที่มีความหมายต่อเรา

เมื่อความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นมีมากขึ้น เป็นเหตุผลสำคัญในการผลักดันให้เราพยายามแข่งขันกันทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น จนกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้เราเริ่มรู้สึกเหนื่อย และพบความจริงว่าไม่มีใครสามารถทำให้ทุกคนมารักและชื่นชมตัวเราได้เสมอ บางครั้งอาจพบกับคนที่ไม่รักและไม่ชื่นชมในตัวเรา ฉะนั้น เมื่อเราศึกษาตัวเราเองมากขึ้น ทำความรู้จักกับตัวเองมากขึ้น เราจะค่อยๆ ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และรอคอยความรัก การยอมรับจากคนอื่นน้อยลง ทำให้เกิดการพัฒนาด้านความสามารถที่แท้จริง จนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ทำให้เกิดการยอมรับ เป็นที่รักของผู้อื่น มีประโยชน์ในสังคม และรู้สึกมีคุณค่าพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ นำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง ดังบทกลอนบทหนึ่งที่ผู้แต่งถ่ายทอดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้เด่นชัด ดังนี้

แม้มิได้เป็นภูผาพนาสุร

แม้มิได้จำเริญเป็นวารี

อันมนุษย์เกิดมายุ่อมแตกต่าง

ทั้งพื้นฐานอันแวดล้อมดั้งเดิมมา

ถึงคงอยู่เป็นใครในแหล่งหล้า

รู้สร้างคุณ รู้สร้างสุข รู้แบ่งปัน

ใช้อำนาจค่าด้อยน้อยศักดิ์ศรี

ก็ขอเป็นผู้ที่มีราคา

ทั้งรูปร่าง เผ่าพันธุ์ การศึกษา

แต่ไม่อาจกำหนดว่า ค่าต่างกัน

ไม่นำพาขอภูมิใจในตัวฉัน

รู้สร้างสรรค์ เห็นคุณค่าศรัทธาตนเอง

แบบแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1. นักเรียนคิดว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองครั้งนี้ มีประโยชน์แก่ตัวท่านหรือไม่

☐ มีประโยชน์ ☐ ไม่มีประโยชน์

เพราะ

.....

.....

.....

2. คิดว่าควรมีการจัดโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเช่นนี้อีกหรือไม่

☐ ควร ☐ ไม่ควร

เพราะ

.....

.....

.....

3. หากสมควรจัดอีก คิดว่าควรเน้นเรื่องใดบ้าง

.....

.....

.....

4. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง คิดว่าตัวท่านมี การเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

☺ “ขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือ” ☺

ภาคผนวก ง

- คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
- คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
- เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
- เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตาราง 8 คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวนคำถาม
ทั้งสิ้น 38 ข้อ) (N=100)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
1	3.40	4.20	3.15	4.27	3.76
2	4.20	4.50	4.00	4.00	4.18
3	4.13	4.56	4.40	4.73	4.45
4	3.80	4.40	4.00	3.82	4.00
5	3.80	4.00	3.77	3.64	3.80
6	3.63	3.67	3.90	4.09	3.82
7	3.80	4.60	3.77	3.82	4.00
8	3.60	4.20	3.46	3.36	3.66
9	3.90	3.70	3.62	3.73	3.74
10	3.70	3.70	3.46	3.73	3.65
11	3.40	4.30	3.08	3.27	3.51
12	3.50	4.00	3.62	3.91	3.76
13	3.70	4.10	3.54	3.55	3.72
14	3.50	4.10	3.23	3.64	3.62
15	3.70	3.90	3.69	3.73	3.75
16	3.70	3.90	3.15	3.00	3.44
17	3.80	3.60	3.54	3.45	3.60
18	3.70	4.10	3.38	3.91	3.77
19	3.30	3.60	3.62	3.45	3.49
20	3.30	3.60	3.15	4.18	3.56
21	3.50	4.10	3.31	3.27	3.55
22	3.80	3.90	2.62	3.82	3.53
23	3.80	3.50	3.15	3.27	3.43

ตาราง 8 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
24	3.30	3.40	3.15	3.00	3.21
25	3.40	3.60	3.38	3.18	3.39
26	3.50	4.00	3.08	3.00	3.39
27	3.80	4.40	3.23	3.64	3.77
28	3.50	3.70	3.31	3.73	3.56
29	3.50	3.50	3.31	3.36	3.42
30	3.10	3.40	3.15	3.64	3.32
31	3.10	3.40	3.46	3.36	3.33
32	3.10	3.20	3.38	3.55	3.31
33	3.00	4.00	3.00	3.36	3.34
34	3.40	3.70	2.85	4.09	3.51
35	3.20	3.30	3.23	3.36	3.27
36	3.40	3.80	3.38	3.55	3.53
37	3.40	3.60	3.15	3.45	3.40
38	3.40	3.30	3.54	3.00	3.31
39	3.20	3.40	3.31	3.45	3.34
40	3.30	3.90	3.54	3.55	3.57
41	3.30	3.30	2.85	4.09	3.38
42	3.70	3.30	3.15	2.91	3.27
43	3.40	3.40	3.38	3.27	3.36
44	3.00	3.30	3.00	3.45	3.19
45	3.10	3.90	3.46	3.18	3.41
46	3.50	3.90	3.23	3.55	3.54
47	3.40	3.60	3.00	3.18	3.30
48	3.20	3.50	3.23	3.36	3.32
49	3.70	3.30	2.85	4.00	3.46

ตาราง 8 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
50	3.30	3.20	3.00	3.82	3.33
51	3.90	3.40	2.85	3.00	3.29
52	3.30	3.70	2.92	3.36	3.32
53	3.20	3.60	3.08	3.27	3.29
54	3.10	3.10	3.23	3.45	3.22
55	3.30	3.50	3.15	3.00	3.24
56	3.30	3.40	3.23	3.00	3.23
57	3.30	3.60	3.15	3.09	3.29
58	3.40	3.00	3.15	3.18	3.18
59	2.90	3.10	3.31	3.64	3.24
60	3.20	3.20	2.77	3.36	3.13
61	3.20	3.10	3.38	3.09	3.19
62	3.40	2.90	3.00	3.18	3.12
63	3.50	3.78	1.70	3.36	3.09
64	3.30	3.30	3.00	3.18	3.20
65	2.63	3.22	3.00	3.27	3.03
66	3.30	2.90	3.00	3.00	3.05
67	3.30	3.00	3.15	3.00	3.11
68	3.00	3.30	3.23	3.00	3.13
69	2.88	3.00	2.80	2.91	2.90
70	2.70	3.60	2.77	3.00	3.02
71	3.10	3.20	3.08	3.09	3.12
72	3.30	2.70	3.23	3.00	3.06
73	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
74	3.80	2.50	3.00	3.27	3.14
75	2.80	3.10	3.00	2.91	2.95

ตาราง 8 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
76	3.30	2.60	2.77	3.36	3.01
77	2.80	2.90	3.00	3.00	2.93
78	2.90	2.80	3.38	2.91	3.00
79	3.00	2.90	2.77	3.09	2.94
80	3.00	3.00	3.23	2.91	3.03
81	3.00	2.60	2.85	3.18	2.91
82	2.70	2.90	2.77	3.18	2.89
83	2.90	3.10	3.15	2.27	2.86
84	3.00	2.90	2.92	2.64	2.86
85	2.90	2.80	3.00	2.73	2.86
86	3.25	3.11	2.60	2.73	2.92
87	2.80	3.60	2.77	2.91	3.02
88	2.50	2.89	2.40	3.00	2.70
89	2.38	1.56	1.70	2.18	1.95
90	3.13	2.33	2.80	2.64	2.72
91	3.50	3.40	2.54	2.45	2.97
92	3.00	2.50	2.54	2.55	2.65
93	2.75	2.56	2.20	2.18	2.42
94	3.20	3.10	3.38	3.09	3.19
95	3.40	2.90	3.00	3.18	3.12
96	2.90	3.30	3.00	3.18	3.10
97	3.30	3.30	3.00	3.18	3.20
98	2.80	3.20	3.00	3.18	3.05
99	3.30	2.90	3.00	3.00	3.05
100	3.30	3.00	3.15	3.00	3.11

ตาราง 8 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
Σ	329.80	339.40	316.15	330.09	328.86
$\bar{x}$	3.30	3.40	3.16	3.30	3.29
S.D.	0.35	0.54	0.31	0.40	0.33

ตาราง 9 คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวนคำถาม
ทั้งสิ้น 38 ข้อ) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
1	2.38	1.56	1.70	2.18	1.95
2	2.75	2.89	3.40	3.18	3.06
3	2.75	2.56	2.20	2.18	2.42
4	2.50	2.89	2.40	3.00	2.70
5	3.25	3.11	2.60	2.73	2.92
6	2.38	2.44	2.40	3.36	2.65
7	3.63	3.67	3.90	4.09	3.82
8	2.88	3.00	2.80	2.91	2.90
9	3.63	4.33	2.30	2.91	3.29
10	2.63	3.22	3.00	3.27	3.03
11	4.13	4.56	4.40	4.73	4.45
12	3.50	3.78	1.70	3.36	3.09
13	3.13	2.33	2.80	2.64	2.72
14	3.25	3.33	3.20	3.55	3.33
15	3.00	2.56	3.70	3.55	3.20
Σ	45.75	46.22	42.50	47.64	45.53
$\bar{x}$	3.05	3.08	2.83	3.18	3.04
S.D.	0.52	0.78	0.78	0.67	0.58

ตาราง 10 คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (จากจำนวน
คำถามทั้งสิ้น 38 ข้อ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
1	3.50	3.22	4.10	3.45	3.57
2	4.38	4.44	4.40	4.55	4.44
3	4.00	4.33	3.60	3.82	3.94
4	3.50	4.56	3.10	3.45	3.65
5	3.50	3.22	3.50	3.45	3.42
6	4.38	4.33	3.90	3.64	4.06
7	4.63	4.33	4.00	4.00	4.08
8	3.63	4.67	3.50	3.73	3.88
9	3.50	3.67	3.10	3.09	3.34
10	4.75	4.67	4.40	4.55	4.59
11	4.63	4.67	3.20	4.18	4.17
12	3.75	3.22	3.10	3.18	3.31
13	3.38	3.44	3.70	3.82	3.58
14	3.50	3.22	4.30	3.64	3.66
15	3.50	3.23	4.30	3.64	3.66
Σ	59.00	60.33	55.60	56.64	57.89
$\bar{x}$	3.93	4.02	3.71	3.78	3.86
S.D.	0.49	0.60	0.47	0.44	0.39

ตาราง 11 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสามารถ

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	2.38	3.50	1.13	1.27	
2	2.75	4.38	1.63	2.64	
3	2.75	4.00	1.25	1.56	
4	2.50	3.50	1.00	1.00	
5	3.25	3.50	0.25	0.60	
6	2.38	4.38	2.00	4.00	
7	3.63	4.63	1.00	1.00	
8	2.88	3.63	1.13	1.27	
9	3.63	3.50	0.00	0.00	
10	2.63	4.75	0.88	0.77	
11	4.13	4.63	0.63	0.39	
12	3.50	3.75	1.13	1.27	
13	3.13	3.38	0.63	0.39	
14	3.25	3.50	0.13	0.02	
15	3.00	3.50	0.50	0.25	
Σ	45.75	59.00	13.29	15.89	22.864**
$\bar{x}$	3.05	3.93			

** t (.01 : 14) =2.624

ตาราง 12 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำเร็จ

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	1.56	3.22	1.67	2.78	
2	2.89	4.44	1.56	2.42	
3	2.56	4.33	1.78	3.16	
4	2.89	4.56	1.67	2.78	
5	3.11	3.22	0.11	0.01	
6	2.44	4.33	1.89	3.57	
7	3.67	4.33	0.67	0.44	
8	3.00	4.67	1.33	1.78	
9	4.33	3.67	0.33	0.11	
10	3.22	4.67	0.44	0.20	
11	4.56	4.67	0.11	0.10	
12	3.78	3.22	0.89	0.79	
13	2.33	3.44	0.89	0.79	
14	3.33	3.22	0.11	0.01	
15	2.56	3.23	0.67	0.44	
Σ	46.22	60.33	14.12	19.29	15.196**
$\bar{x}$	3.08	4.02			

** t (.01 : 14) =2.624

ตาราง 13 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านความสำคัญ

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	1.70	4.10	2.40	5.76	
2	3.40	4.40	1.00	1.00	
3	2.20	3.60	1.40	1.96	
4	2.40	3.10	0.70	0.49	
5	2.60	3.50	0.90	0.81	
6	2.40	3.90	1.50	2.25	
7	3.90	4.00	0.20	0.04	
8	2.80	3.50	1.20	1.44	
9	2.30	3.10	1.20	1.44	
10	3.00	4.40	0.10	0.01	
11	4.40	3.20	0.00	0.00	
12	1.70	3.10	1.50	2.25	
13	2.80	3.70	0.30	0.09	
14	3.20	4.30	0.50	0.25	
15	3.70	4.30	0.60	0.36	
Σ	42.50	55.60	13.50	18.18	14.022**
$\bar{x}$	2.83	3.71			

** t (.01 : 14) =2.624

ตาราง 14 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองด้านคุณค่า

ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	2.18	3.45	1.27	1.62	
2	3.18	4.55	1.36	1.86	
3	2.18	3.82	1.64	2.68	
4	3.00	3.45	0.45	0.21	
5	2.73	3.45	0.73	0.53	
6	3.36	3.64	0.27	0.07	
7	4.09	4.00	0.00	0.00	
8	2.91	3.73	1.09	1.19	
9	2.91	3.09	0.82	0.67	
10	3.27	4.55	0.18	0.03	
11	4.73	4.18	0.18	0.03	
12	3.36	3.18	0.82	0.67	
13	2.64	3.82	0.55	0.30	
14	3.55	3.64	0.27	0.07	
15	3.55	3.64	0.09	0.01	
Σ	47.64	56.64	9.72	9.94	18.366**
$\bar{x}$	3.17	3.78			

** t (.01 : 14) =2.624

ตาราง 15 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (n =15)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	1.95	3.57	1.62	2.61	
2	3.06	4.44	1.39	1.92	
3	2.42	3.94	1.52	2.30	
4	2.70	3.65	0.96	0.91	
5	2.92	3.42	0.50	0.25	
6	2.65	4.06	1.42	2.00	
7	3.82	4.08	0.37	0.13	
8	2.90	3.88	1.19	1.41	
9	3.29	3.34	0.59	0.35	
10	3.03	4.59	0.31	0.10	
11	4.45	4.17	0.14	0.02	
12	3.09	3.31	1.08	1.17	
13	2.72	3.58	0.59	0.35	
14	3.33	3.66	0.25	0.06	
15	3.20	3.66	0.46	0.22	
Σ	45.53	57.89	12.36	13.8	20.113**
$\bar{x}$	3.04	3.86			

** t (.01 : 14) =2.624

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ สกุล	นางสาวยลสิริรัตน์ มาตผล
วันเดือนปีเกิด	27 ตุลาคม 2521
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	245/72 ถนนรถไฟ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู ค.ศ. 1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดจันทรสโมสร สำนักงานเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2543	กศ.บ.(ศิลปศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ 2 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2551	กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ