

ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ปริญญานิพนธ์
ของ
อัจฉราภรณ์ สุขุมะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

บทคัดย่อ
ของ
อัจฉราภรณ์ สุขุมะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2546

อัจฉราภรณ์ สุขุมะ. (2546). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์, รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม กับ นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECTS OF APPROPRIATED TRAINING BEHAVIOR ON SELF-CONFIDENCE
OF MATTHAYOM SUKSA IV STUDENTS OF KASETSART UNIVERSITY
LABORATORY SCHOOL KAMPAENGAEN CAMPUS
IN CHANGWAT NAKORNPATTHOM

AN ABSTRACT
BY
AUTCHARAPORN SUKUMA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2003

Autcharaporn Sukuma. (2003). *The effects of appropriated training behavior on self-confidence of Matthayom Suksa IV students of Kasetsart University Laboratory School Kampaengsaen Campus in Changwat Nakornpathom*. Master thesis, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Passana Chularut, Assoc. Prof. Waythanee Greethong.

The purpose of this experiment research was to study the effects of appropriated training behavior on self-confidence of Matthayom Suksa IV students of Kasetsart University Laboratory School Kampaengsaen Campus in Changwat Nakornpathom in the academic year 2002. The subjects of twenty-four students were randomly selected from populations whose self-confidence were low. Then they were randomly divided into two groups, an experimental group and a control group. Each group was consisted of 12 students. The experimental group was exposed to appropriated training behavior and a control group was given information. The instrument was self-confidence questionnaires. The data was analyzed by t-test.

The results were as follows :

1. The students' self-confidence that was exposed to appropriated training behavior was significantly higher than before experiment at .01 level.
2. The students' self-confidence that was given information was significantly higher than before experiment at .01 level.
3. There were no significantly difference of self-confidence between the students that were exposed to appropriated training behavior and the students that were given information.

ปริญญานิพนธ์

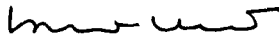
เรื่อง

ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ของ

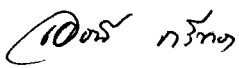
นางอัจฉราภรณ์ สุขุมะ

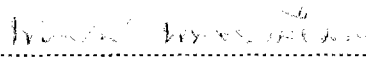
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

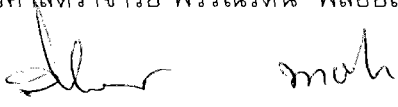
..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่...9.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..........ประธาน
(อาจารย์ ดร.พาสณา จุรัตน์)

..........กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เวชนี กรีทอง)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ อาจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เวชนี กรีทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการสอบปากเปล่าที่ได้รับการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ปรีक्षा ชี้นะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปาริชาติ จันทรเพ็ญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้ความเมตตา แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ อธิเกียรติ ทองเพิ่ม อาจารย์ใหญ่โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ที่ให้ความกรุณาผู้วิจัยในการทำการทดลองครั้งนี้ ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำงานวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณคณาจารย์ในโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ คำชี้แนะ และคำปรึกษา มาโดยตลอด

ขอขอบคุณเพื่อนวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือ ในการทำงานวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอดจนสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ร่วมกันอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงปัจจุบัน

อัจฉราภรณ์ สุขุมะ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	9
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	29
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	56
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	56
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	58
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	162
ภาคผนวก ค.....	173
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	178

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการวิจัย Randomized Control Group Pretest-Posttest Design.....	50
2 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม.....	54
3 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและ หลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	54
4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้ รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ.....	55
5 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง...	174
6 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่ เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน	175
7 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน	176
8 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและกลุ่มที่ได้รับการให้ ข้อเสนอแนะ	177

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ชีวิตและสังคมไทยในปัจจุบันเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงรอบด้านอยู่ตลอดเวลา ทั้งทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ สาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา สังคมในยุคปัจจุบันจึงเป็นสังคมที่เจริญทั้งทางวัตถุและความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการเทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นยุคของโลกแห่งข้อมูลและข่าวสาร บุคคลที่จะอยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้จึงต้องเป็นคนที่มีความก้าวหน้าทันต่อเหตุการณ์ ความเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาในด้านต่างๆ อยู่เสมอ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม คือการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพสอดคล้องกับการพัฒนา เศรษฐกิจ การจัดการศึกษาที่สำคัญที่สุดสำหรับภาวะการณ์ปัจจุบันก็คือ การเสริมสร้างให้บุคคลมีลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างมั่นคงถาวร ได้แก่การมีค่านิยมที่เชื่อมั่นในความสามารถและความพยายามของตนเอง มีความต้องการพึ่งพาช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด มีแรงจูงใจที่มุ่งทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่มีอยู่อันเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและพัฒนาให้มีขึ้นในตัวบุคคล (สุนิรัตน์ ฤทธิ์ธวัชชัยเลิศ. 2530 : 1)

ส่วนหนึ่งของการพัฒนาเยาวชนคือ การพัฒนาให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีในบุคลิกภาพของบุคคลทุกระดับอายุ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นลักษณะนิสัยที่พึงควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวเยาวชน เพราะความเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถตัดสินใจได้ ไม่ลังเล ทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำ เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของผู้อื่น (กันยา สุวรรณแสง. 2536 : 20) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โบว์แมน และ แมททิว รวมทั้งการวิจัยของแมกซ์เวลล์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2534. 39 ; อ้างอิงมาจาก Bowman and Mathews. 1969 และ Maxwell. 1969) สรุปผลได้ตรงกันว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียน คือ การที่เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

การมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นควรได้รับการปลูกฝังให้มีมาตั้งแต่เด็ก เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นบุคคลที่กล้าแสดงออกถึงความพึงพอใจในตนเอง เคารพตนเอง เกิดการยอมรับและมีความภาคภูมิใจในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความคิดคำนึงอยู่ในภาวะปัจจุบันอยู่เสมอ การพูดหรือการกระทำใดๆ มีผลอย่างไร เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมหรือไม่ อย่างไร อีกทั้งยังสามารถประเมินอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ ซึ่งหมายความว่า บุคคลนั้นจะต้องมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง (สาระ สุขวราห์. 2533 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Branden. 1985) นอกจากความเชื่อมั่นในตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยการยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัวหรือความล้มเหลวแล้ว ความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้บุคคลนั้น มีความรับผิดชอบในหน้าที่และประสบความสำเร็จในงานของตนด้วย (สาระ สุขวราห์. 2533 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Blair. 1968 : 138) นอกจากนี้แล้วบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองยังจะเป็นบุคคลที่กล้าจะติดต่อกับผู้อื่นก่อน ช่วยเหลือบุคคลที่มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น มีความคิดที่กว้าง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกล้าตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจครั้งแรกจะเป็นบทเรียนในการตัดสินใจในครั้ง

ต่อๆ ไป ส่งเสริมให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี ประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพของตนเองที่มีอยู่

ในปัจจุบัน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน ไม่เอื้อต่อการทำให้เด็กนักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้ว่าจะใช้หลักสูตรปีพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2533) ซึ่งมีการส่งเสริมในด้านการแสดงออกของนักเรียนให้มีเพิ่มมากขึ้น แต่จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนก็ยิ่งพบว่า ครูส่วนใหญ่ยังมีความเคยชินกับวิธีการสอน แบบเก่า และเมื่อมีการจัดฝึกอบรมวิธีสอนตามแนวหลักสูตรใหม่ ครูก็จะนำวิธีการจัดกิจกรรมไปใช้ในระยะแรกเท่านั้น (สุภกัญญา สุจริตจิต.2522) และยังคงจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยให้นักเรียนกระทำทุกอย่างตามคำสั่งครูทำให้นักเรียนเคยชินต่อการปฏิบัติตาม เหมือนเช่นที่เคย ซึ่งไม่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองแต่อย่างใด

สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม และกระบวนการทางสังคมประกิตของไทย สามารถนำมาอธิบายในด้านจิตวิทยาได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่สอนให้บุคคลยอมกระทำการสิ่งต่าง ๆ ภายใต้อำนาจของผู้อื่น อยู่เสมอ จะทำให้บุคคลคล้อยตามความคาดหวังของผู้อื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึที่แท้จริงของตนเองออกมา ทำให้บุคคลเหล่านั้นไม่รู้จักตนเอง เกิดความวิตกกังวล ด้วยความรู้สึกที่รบกวนตนเอง เกิดความลังเลในการตัดสินใจ ในที่สุดก็จะกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะเช่นนี้จะทำให้ขีดความสามารถในการพัฒนาตนเองอันมีผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมด้วย

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่เป็นอาจารย์มาเป็นเวลา 14 ปี สังเกตพบว่านักเรียนมักมีปัญหาในเรื่องของความไม่เชื่อมั่นในตนเอง เช่น ไม่มีความเชื่อมั่นในการแสดงความคิดเห็นเมื่อถูกซักถามคำถามในบทเรียน ไม่กล้าซักถามเมื่อเรียนไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัย ไม่กล้าพูดแสดงความรู้สึกของตนเองมักคล้อยตามความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น เป็นต้น จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า เป็นลักษณะนิสัยที่ตรงกับการไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองดังที่ อัจฉรา ชิวพันธ์ (2531 : 78) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจะทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกถึงความสามารถที่นักเรียนมีอยู่ได้อย่างมั่นใจในตัวเองเมื่อได้ร่วมกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 116 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 120 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 118 คน ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2544 รวมทั้งสิ้น 354 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 65.52 ระบุว่ามีปัญหา ได้แก่ การไม่กล้าแสดงออกจำนวน 14 คน เกิดความรู้สึกอายเวลาจะต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 11 คน ทะเลาะวิวาทกับเพื่อน จำนวน 10 คน ไม่กล้าซักถามข้อสงสัยเมื่อมีปัญหาในบทเรียน จำนวน 8 คน อารมณ์ร้อนวู่วาม จำนวน 8 คน การไม่กล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง จำนวน 7 คน เป็นคนขี้อายไม่กล้าพูด จำนวน 5 คน ปัญหาด้านการเรียน จำนวน 4 คน ปัญหาด้านสุขภาพ จำนวน 3 คน ปัญหาครอบครัว จำนวน 3 คน ปัญหาการคบเพื่อน จำนวน 2 คน และปัญหาการเงิน 1 คน จะพบว่าลักษณะของการไม่กล้าแสดงออก การเกิดความรู้สึกอายเวลาจะต้องออกมาพูดหน้าชั้นเรียน การไม่กล้าซักถามข้อสงสัยเมื่อพบปัญหาในบทเรียน การไม่กล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง และการเป็นคนขี้อาย เป็นลักษณะที่ตรงกับการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย โดยสามารถสรุปเป็นร้อยละดังนี้ ปัญหาการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 59.21 ทะเลาะวิวาทกับเพื่อน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.16 อารมณ์ร้อนวู่วาม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53 ปัญหาอื่น ๆ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 65.83 ระบุว่ามีปัญหา ได้แก่ เกิดความลังเลใจเมื่อต้องลุกขึ้นถามข้อสงสัยในบทเรียน จำนวน 14 คน ปัญหาด้านการเรียน จำนวน 12 คน ปัญหาการคบเพื่อนจำนวน 10 คน ไม่กล้าแสดงออกต่อหน้าคนหมู่มาก จำนวน 8 คน มีความวิตกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 8 คน ไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็น จำนวน 7 คน ไม่กล้าทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มากหรือผู้อื่น จำนวน 6 คน ปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 4 คน ปัญหาในเรื่องของการปรับตัวเข้ากับเพื่อน/อาจารย์ จำนวน 4 คน อารมณ์ร้อนวู่วาม จำนวน 2 คน เอาแต่ใจตัวเอง จำนวน 2 คน และปัญหาด้านสุขภาพ จำนวน 2 คน จะพบว่าลักษณะของการเกิดความลังเลใจเมื่อต้องลุกขึ้นถามข้อสงสัยในบทเรียน การไม่กล้าแสดงออกต่อหน้าคนหมู่มาก การเกิดความวิตกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน การไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็น และการไม่กล้าทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มาก เป็นลักษณะที่ตรงกับการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย โดยสามารถสรุปเป็นร้อยละ ดังนี้ ปัญหาการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 43 คิดเป็นร้อยละ 54.43 ปัญหาการเรียน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 15.19 ปัญหาในการคบเพื่อน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 12.66 ปัญหาอื่น ๆ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 17.72

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 73.73 ระบุว่ามีปัญหา ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 17 คน ไม่กล้าซักถามข้อสงสัยเมื่อไม่เข้าใจบทเรียนจำนวน 13 คน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น จำนวน 8 คน ปัญหาการเรียน จำนวน 8 คน ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 7 คน มีความลังเลใจต่อการตัดสินใจในหลาย ๆ เรื่อง จำนวน 7 คน ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง จำนวน 6 คน ไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง จำนวน 6 คน เป็นคนขี้อาย จำนวน 5 คน อารมณ์ร้อน เอาแต่ใจตัวเอง จำนวน 5 คน ปัญหาครอบครัว จำนวน 2 คน ปัญหาสุขภาพ จำนวน 2 คน และชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น จำนวน 1 คน ซึ่งจะพบว่าลักษณะของการไม่กล้าแสดงออก การไม่กล้าซักถามข้อสงสัยเมื่อไม่เข้าใจบทเรียน การไม่กล้าแสดงความคิดเห็น การเกิดความลังเลใจต่อการตัดสินใจ การไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การไม่กล้าบอกความต้องการของตนเอง และการเป็นคนขี้อาย เป็นลักษณะที่ตรงกับการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย โดยสามารถสรุปเป็นร้อยละดังนี้ ปัญหาการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 71.26 ปัญหาการเรียน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 9.20 ปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8.04 ปัญหาอื่น ๆ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11.49

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ส่วนมากระบุว่า มีปัญหาในเรื่องของการมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย แต่ปัญหาดังกล่าวพบมากในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาแนวทางในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนในระดับชั้นดังกล่าว ดังที่ละเอียด จงกลณี (2529:12) กล่าวว่า ลักษณะของคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจนไม่กล้าตัดสินใจ นอกจากนี้ยังขาดความพยายามในสิ่งที่เห็นว่ายาก มีความวิตกกังวล กลัวผิดพลาด ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ นอกจากนี้ สวนา พรพัฒน์กุล (2520:17) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่าจะช่วยกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต และความมั่งคั่งร่ำรวยของสังคม กล้ากระทำในสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับซัลลิแวน (สุทธภา ไซติประดิษฐ์ 2537:9; อ้างอิงมาจาก Sullivan n.d : 183) ที่กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญที่จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในการกล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก กล้ากระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมทั้งกล้าเผชิญต่ออุปสรรคหรือความยากลำบาก ซึ่งส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในการเรียน มองโลกในแง่ดี และปรับตัวเข้ากับสิ่ง

แวดล้อมได้ ดังนั้นการเสริมสร้างบุคลิกภาพความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ดังที่ นวลละออ สุภาพผล (2527 : 93) กล่าวว่า บุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้น สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็ก ส่วนวัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะสมต่อการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว บางครั้งเกิดความรู้สึกสับสน ไม่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลให้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ตลอดทั้งการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ปราชญา กล้าผจญ (2537 : 72) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความยากลำบาก เนื่องจากต้องเข้าไปสู่สิ่งที่เขาไม่รู้จัก และสิ่งที่ไม่รู้จักนั้นเป็นสิ่งที่น่าประหลาดใจ และอันตราย ทำให้รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง แต่ถ้าหากสามารถพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเอง ก็จะช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ในชีวิตได้มากยิ่งขึ้น

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การใช้กิจกรรมกลุ่ม การปรับพฤติกรรม เป็นต้น ในที่นี้ ผู้วิจัยสนใจการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นสามารถทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถปรับตัวได้ดี มีความวิตกกังวลลดลง มีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น เกิดการรับรู้ตนเองใหม่ในด้านดี เห็นความสามารถของตนเอง รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในที่สุด (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล, 2532 : 4) ดังที่งานวิจัยของ วงพักรตร์ ภูพันธ์ศรี (2523) เอี่ยมจิตร ดีศรีแก้ว (2524) และ วิจิต บุญซื่อ (2525) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและได้ผลตรงกันว่า การฝึกมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถปรับตัวได้ดี มีความวิตกกังวลลดลง มีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น วิไล ไชยปรกรณ์ (2532) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น กล้าแสดงออกสูงขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจปัญหาดังแต่ปีการศึกษา 2544 แต่ตอนนั้น นักเรียนกลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจทำการศึกษาวิจัยค้นคว้า ได้เลื่อนขึ้นสู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แล้ว และผู้วิจัยก็ได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นอีกครั้ง โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนขณะที่อยู่โรงเรียนก็ได้ข้อมูลในลักษณะเดียวกับที่ได้ทำการสำรวจในปีที่ผ่านมา

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ และครูแนะแนวที่มีความรู้ความชำนาญในวิธีการใช้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้นำไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 62 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุม จะได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี คือ
 - 1.1 การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.2 การให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดสถานการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การใช้เทคนิคแม่แบบ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน ซึ่งมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์หรือผลเสียของการที่นักเรียนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมตัวแบบเกี่ยวกับการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง และความไม่เชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนแล้วให้นักเรียนในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับตัวแบบเพื่อให้นักเรียนได้นำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อไป โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.2 ขั้นดำเนินการ

2.1.2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ของตัวนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ แล้วให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ หลังจากนั้นให้ร่วมกันอภิปรายซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบ โดยขณะที่อยู่ในช่วงระหว่างการอภิปราย ซักถาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

2.1.2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบจากตัวแบบ

2.1.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบจากตัวแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยที่ผู้วิจัยกำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาท โดยไม่มีการซ้อมมาก่อน มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการแสดงบทบาทสมมติที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2.2 ขั้นดำเนินการ

2.2.2.1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยอธิบาย บทบาท และสถานการณ์สมมติของการแสดง ความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง

2.2.2.2 ขั้นแสดง

1. ขั้นตอนเครื่อง ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน
 2. ขั้นตอนเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงได้ครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง
 3. ขั้นตอนจัดการการแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง
 4. ขั้นตอนเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่าง ๆ แล้วบันทึกข้อสังเกตที่เกิดขึ้นระหว่างการแสดง
 5. ขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง
 6. ขั้นตอนการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ
- 2.2.2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดง และผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงผู้วิจัยใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน
- 2.2.2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม หลังจากขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมก็ได้เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็นผู้วิจัยสามารถข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย
- 2.2.2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ
- 2.2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการแสดงบทบาทสมมติที่จะนำไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
- 2.3 การให้คำแนะนำ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนได้รับทราบ ว่า ควรปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมอย่างไร หลังจากที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง หลังจากที่ได้รับฝึกในแต่ละทักษะ
- 2.5 การให้การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้คำชมเชย ให้กำลังใจ แก่นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ภายหลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมดีขึ้น ซึ่งจะเป็นการเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- 2.6 การให้การบ้าน หมายถึง การที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำกิจกรรมหรือวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง หรือนำไปใช้กับสถานการณ์ที่เป็นจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยให้นักเรียนอ่านเอกสารข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งรวบรวมจากหนังสือและบทความต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ และผลของการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์หรือผลเสียของการที่นักเรียนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อเสนอแนะ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนอ่าน

2.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การให้ข้อเสนอแนะใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตัวเอง ไม่ลังเลใจ มีเหตุผลไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองใคร่ครวญ กล่าวเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.1 ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.2 แนวคิดและพื้นฐานทฤษฎีของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.4 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.5 วิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.1.7 หลักการและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.3 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.4 ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.5 แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.1.7 ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.1.1 ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นวิธีการของนักพฤติกรรมศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลได้รู้วิธีที่จะทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง เพราะนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมมีความเชื่อว่าการที่บุคคลไม่กล้าแสดงออกนั้น เพราะมีความวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัวในสิ่งที่ไม่น่าวิตกกังวลหรือน่ากลัว เช่น ไม่กล้าถามครู เพราะกลัวว่าถ้าพูดผิดแล้วจะอายเพื่อน มีความวิตกกังวลไปว่าถ้าถามแล้วเพื่อนอาจจะรำคาญเพราะเสียเวลา ซึ่งถือว่าเป็นการกลัวหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุและถ้าเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ครั้ง ก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้มีผู้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้หลายแนวความคิดดังนี้

ไวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า หมายถึง การฝึกการแสดงความรู้สึกทั้งหลายนอกเหนือไปจากความรู้สึกวิตกกังวลต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ซานเบอร์รี่ (Sanbury. 1974 : 118) ได้ให้ความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกลักษณะของการแสดงความคิด และความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านภาษาท่าทางและน้ำเสียง

ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่าเป็นการฝึกพฤติกรรมที่บุคคลสามารถพูด หรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้และเมื่อถูกเอารัดเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 129) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

หลุย จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ การศึกษาหาความรู้แล้วลงมือกระทำเพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนาหรือบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างแบบฝึกใหม่ๆ ขึ้นมา เพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ การฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นชนิดที่ทำให้ตนเองรู้สึกพอใจ สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้ทั้งทางบวกและทางลบ โดยแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองออกมาทางคำพูดและท่าทาง ติดต่อกับบุคคลได้ทุกระดับอย่างเปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา และมีการวางตัวอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ สามารถปฏิเสธโต้แย้ง ขอร้อง และรักษาสិทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการฝึกนี้จะช่วยป้องกัน ความรู้สึกผิดละอาย โกรธ หรือความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการตอบสนองจากสถานการณ์ต่างๆ อีกด้วย

1.1.2 แนวคิดและพื้นฐานทฤษฎีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

พื้นฐานของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ของ พาฟลอฟ (Pavlov) นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติการในประเทศสหรัฐอเมริกา ในราวต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 พาฟลอฟ (Pavlov) ได้ทำการทดลองที่เรียกว่า "Classical Conditioning" โดยได้ทดลองให้เนื้อแก่สุนัข พร้อมทั้งทำให้เกิดเสียงกระดิ่งในเวลาเดียวกัน ในระยะแรกสุนัขเห็นเนื้อซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไขแล้วจึงเกิด

อาการตอบสนอง คือ สุนัขน้ำลายไหล แต่เมื่อได้ให้เนื้อพร้อมกับเสียงกระดิ่งแก่สุนัขต่อไปอีกระยะหนึ่ง เมื่อถึงเวลาให้เนื้อแก่สุนัขก็ให้แค่เพียงเสียงกระดิ่งอย่างเดียว ซึ่งถือว่า เป็นสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขก็ทำให้สุนัขน้ำลายไหล ซึ่งการตอบสนองของการเรียนรู้ใหม่นี้เรียกว่า การตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข (Conditioned reflex)

จากแนวคิดที่ได้จากการทดลองนี้เองทำให้ พาฟลอฟ (Pavlov) เชื่อว่า บุคคลต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทของบุคคลด้วย ดังนั้น พาฟลอฟ (Pavlov) จึงได้ค้นคว้าต่อไปเกี่ยวกับลักษณะของระบบประสาทที่มีคุณสมบัติในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เงื่อนไขในสิ่งแวดล้อมและได้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่าง Excitation และ Inhibition ซึ่งมีความหมายดังนี้

การตอบสนอง (Excitation) หมายถึง กระบวนการทางสมองที่มีความคล่องตัวสูงในการตอบสนองกับสิ่งเร้าใหม่

การยับยั้ง (Inhibition) หมายถึง กระบวนการทางสมองที่ด้านทันท่วงเหี่ยวความคล่องตัวในการเรียนรู้ใหม่

ซอลเตอร์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2537 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1961) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้น (Excitation) และการระงับยับยั้ง (Inhibition) มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่างๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับยับยั้ง เป็นกระบวนการลดหรือยับยั้งกิจกรรม และการเรียนรู้ใหม่ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มข้นสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มข้นเกินกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับยับยั้งสมดุลกัน ส่วนคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้น วิธีการที่จะช่วยบำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มข้นสูงกว่ายับยั้ง ซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

ลาซารัส และโวลเป (วิลโล โชปเปอร์. 2532 : 28-29 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus and Wolpe. 1966) ได้ร่วมมือกันฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยได้แยกพฤติกรรมที่เหมาะสม ออกจากพฤติกรรมก้าวร้าว ได้อย่างชัดเจนและได้ใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรม และต่อมาได้มีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายคนก็เริ่มสนใจในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้การฝึกขยายกว้างขวางมากขึ้น และได้แพร่หลายไปยังอาชีพอื่นๆ อัลเบอร์ตีและแอมมอนส์ (Alberti and Ammons) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" เฟลส์และออสตัน (Phelps and Auston) ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ "Assertive Woman" ซึ่งเป็นการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงขึ้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 25) กล่าวว่า กระบวนการเกิด การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นอาศัยหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ ในหลักการว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของอินทรีย์นั้น เนื่องมาจากการที่อินทรีย์ได้รับประสบการณ์หรือฝึกฝน ทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2529 : 188) เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับรากฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เกี่ยวข้องกับหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้โดยเฉพาะทฤษฎีของพาฟลอฟ (Pavlov) และสกินเนอร์ (Skinner) โดยจะมุ่งจัดสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างๆ ที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ทัศนาศ บุญทอง (2535 : 893) กล่าวถึง พื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้เหมาะสมว่าขึ้นกับแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธ์ที่จะก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและลดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเสีย รวมทั้งการเสริมแรงพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติซึ่งจะกลายเป็นนิสัยหรือความประพฤติที่เหมาะสมต่อไป

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 11) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำได้โดยการค้นหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกวางเงื่อนไขหรือเรียนรู้มา แล้วแทนที่ด้วยพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาและสังคมของเบนดูรา ทฤษฎีเชิงอารมณ์และเหตุผลของเอลลิสและทฤษฎีการวางเงื่อนไขและกระบวนการทางพฤติกรรมของสกินเนอร์

จากพื้นฐานของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคล สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ภายใต้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้

1.1.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ดังนี้

ลาซารัส (พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น รักใคร่ พอใจ ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนไม่ละเมิดสิทธิทั้งของตนเองและของผู้อื่น

ฟิชเชอร์ และกอชโรส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35-36 ; อ้างอิงมาจาก Fisher and Gochros. 1975 : 311) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมออก เป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ แล้ว มีความวิตกกังวลทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลสมควร

กอร์มอลลี และคนอื่นๆ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Gormally and others. 1975 : 299-303) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเพิ่มพูนทักษะและความเชื่อมั่นในการสื่อความหมายอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา และเป็นธรรมชาติ

วิลค์ และคอปแลนด์ (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Wilk and Copland. 1977 : 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเองและความเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น

เลนกริช (Langrish 1986 : 72) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า มีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพด้วยความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 53) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อเป็นการฝึกให้บุคคลผู้มีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจากการไม่กล้าแสดงออก ให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องดังต่อไปนี้ คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนโดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสม

แก่กาลเทศะอย่างจริงใจ และอย่างตรงไปตรงมา

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2532 : 181) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อลดความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทในสถานการณ์ ที่เป็นกลุ่มด้วยการสอนถึงพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและทักษะทางสังคมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในแบบแผนการดำเนินชีวิต

สุปรียา ดันสกุล (2537 : 54) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ละเอียด ชูประยูร (2537 : 72-73) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรม หรือมีความลำบากในการติดต่อทางสังคมกับผู้อื่น โดยเฉพาะในผู้ป่วยจิตเวช ถ้าได้ฝึกฝนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง โดยใช้เทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการบำบัดโดยใช้วิธีจิตบำบัด ที่ผู้ป่วยต้องทำตามคำแนะนำและประสบการณ์ของผู้รักษาแต่ผู้เดียว

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น เพื่อเป็นการฝึกให้บุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากบุคคลที่ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา กลายเป็นบุคคลที่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความยินดี และทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ได้อย่างตรงไปตรงมา ในเวลา สถานการณ์ และสถานที่ที่เหมาะสม สามารถบอกปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลสมควร และสามารถที่จะแสดงรักษาสีของตนเองโดยมิได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น นอกจากนั้น การฝึกนี้จะช่วยป้องกันความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการตอบสนองจากสถานการณ์ต่างๆ อีกด้วย

1.1.4 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

บัทเลอร์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2527 ; อ้างอิงมาจาก Butler, 1976) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ว่า บุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ควรได้รับการฝึกทั้งการสื่อสาร

ความที่ใช้ภาษาพูด (The verbal message) และการใช้ภาษาท่าทาง (The non-verbal message) ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

การใช้ภาษาพูด (The verbal message)

1. การพูดอย่างตรงไป หมายถึง การพูดให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เป็นการบอกกล่าวให้คนอื่นทราบถึงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนอย่างตรงไปตรงมา แทนที่จะแสดงเฉพาะเพียงกิริยาท่าทาง เช่น กระแทกประตูหรือไม่มองหน้าใครเมื่อรู้สึกโกรธ การที่บุคคลไม่พูดแสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้ไม่แน่ใจตนเอง และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ บุคคลอื่นอาจจะไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกเช่นนั้น

2. การแสดงความจริงใจ หมายถึง การแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงของตน (really feel) ไม่ใช่สิ่งที่ตนคิดว่า “น่าจะรู้สึก” (should feel) ไม่ใช่สิ่งที่บุคคลอื่นที่ร่วมฟังอยู่ต้องการให้รู้สึกเช่นนั้น หรือไม่ใช่แม้แต่สิ่งที่ตนเองปรารถนาที่จะรู้สึกเช่นนั้น แต่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นเอง

3. การแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ หมายถึง การแสดงความรู้สึกของตนออกไปโดยทันทีทันใด ทั้งในสิ่งที่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างเหมาะสม

การพูดอย่างตรงไป หมายถึง การแสดงความจริงใจ และการแสดงความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อป้องกันการเข้าใจผิด ลักษณะของการเข้าใจผิดซึ่งกันและกันนี้ เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากได้มีการพูดอย่างตรงไปอย่างจริงใจและอย่างเป็นธรรมชาติ จะทำให้เกิดความเข้าใจกันได้

2. เพื่อหลีกเลี่ยงการหลีกเลี่ยงความรู้สึก โดยทั่วไปแล้วถ้าบุคคลหนึ่งบุคคลใด ไม่สามารถจะแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงออกไปได้ บุคคลนั้นจะเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้นานๆ เข้า ผลที่ตามมาก็คือ การหลีกเลี่ยงไม่ยอมเข้าใกล้ และในที่สุดก็หลบเลี่ยงออกไปจากบุคคลอื่น ดังนั้น การแสดงความรู้สึกของตนอย่างจริงใจ และตรงไปตรงมาจะช่วยให้บุคคลได้รู้จัก เข้าใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้บุคคลอื่นได้รับความเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น การพูดอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและทันทีนั้นดีกว่าการนิ่งเฉย และการแสดงความรู้สึกในทางลบมาให้กับบุคคลอื่นได้ทราบจะเป็นการดีกว่าการยอมรับอย่างเสียไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สบายใจแก่บุคคลอื่นได้

4. เพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียพลังงานโดยไม่มีประโยชน์ การพูดแสดงความรู้สึกออกไปโดยทันทีอย่างเหมาะสมและจริงใจ ทำให้เกิดความสบายใจ การที่เก็บกดความรู้สึกไว้ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น บุคคลต้องการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นออกไปแต่ไม่ได้ทำก็มักจะเก็บมาคิดคำนึงว่า “ฉันควรจะพูด.....” ลักษณะเช่นนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ นักบำบัดกลุ่ม เกสตัลท์กล่าวว่าสิ่งที่ค้างอยู่ในใจนี้เป็นการรบกวนบุคคล ทำให้เกิดความเคร่งเครียด ไม่ผ่อนคลาย

การใช้ภาษาท่าทาง (The nonverbal message)

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2527) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น นอกจากจะเลือกใช้คำพูดและรูปประโยคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วยังมีความจำเป็นที่จะต้องแสดงออกซึ่งภาษาท่าทาง หรือภาษาที่มีใช้คำพูดให้สอดคล้องกันไปด้วย เมื่อไรก็ตามที่ภาษาท่าทางและภาษาพูดมีความขัดแย้งกัน ก็ควรเชื่อถือว่าภาษาท่าทางสามารถสื่อความหมายได้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากภาษาท่า

ทาง เช่น สายตา น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของร่างกาย เป็นพฤติกรรมที่ส่งออกมาจากระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งอยู่นอกเหนือ จากการควบคุมของตนเอง ภาษาท่าทางดังกล่าวได้แก่พฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. การสบตา การมองตรงที่อีกฝ่ายหนึ่งในขณะที่กำลังพูดด้วย เป็นวิธีที่จะบอกให้ผู้ฟังได้ทราบ ถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่ การมองไปทางอื่น และการหลบตาลงมองที่พื้นย่อมทำให้เกิด ความรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือการจ้องมองอย่างประสักร้ายเป็นการแสดงว่า พยายามจะมีอำนาจเหนือผู้อื่น

2. ลักษณะท่าทางของร่างกาย เรื่องราวข่าวสารที่พูดจะมีน้ำหนักมากขึ้นถ้าเวลาพูดคุณสามารถ หันหน้าไปยังผู้ที่พูดด้วย การยืน หรือนั่งใกล้ชิดในระยะที่เหมาะสม โนมัตว์เข้าไปหา และตั้งศีรษะไว้ให้ตรง การโน้มตัวเข้าไปหาผู้อื่นจะแสดงความมั่นคงได้มากกว่าการถอยห่างออกไป และนอกจากนั้นท่าทางที่ กระฉับกระเฉง จะช่วยแสดงการสื่อความหมายที่เหมาะสมมากกว่าการยืนตัวงอๆ ห่อเหี่ยว

3. การใช้มือประกอบการพูด เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้นถ้าได้ใช้มือประกอบการ พูดได้อย่างเหมาะสม ไม่ใช่เคอะเขิน รุ่มง่าม เก้งก้าง เป็นการแสดงให้เห็นว่าเป็นคนไม่กลัวแสดงออก และการ แสดงออกควรเป็นธรรมชาติ

4. การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ภาพนั้น ต้องแสดงออกทางสีหน้าที่สอดคล้องต้องกันกับข่าวสารที่แสดงออกมา

5. น้ำเสียงและระดับเสียง เสียงเป็นสื่อที่สำคัญที่สุดในการสื่อความหมาย การพูดเสียงเรียบๆ กระซิบเบาๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อ เห็นจริงจิง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็จะเป็นอุปสรรค ในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้นการใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นโดย ไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. ความคล่องแคล่วในการการพูด การพูดที่น่าสนใจต้องไม่ตะกุกตะกัก หรือพูดเร็วเกินไป การ พูดที่ดี จะต้องรู้จักวิพากษ์วิจารณ์อย่างชัดเจนและช้าจะทำให้มีพลังมากกว่า

7. โอกาสในการพูด การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและเป็นธรรมชาตินับว่าเป็นเป้าหมาย สำหรับผู้ที่ต้องการจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก แต่ผู้แสดงออกควรเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 31-32) กล่าวว่า ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) คือ การมองบุคคลที่พูดด้วยอย่างตรงไปตรงมา เป็นการ บอกให้ทราบถึงความจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถที่จะมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืนหรือนั่งที่เป็นไปอย่าง เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทาง การโน้มตัวเข้าหา การวางตัวให้ตรง จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น

3. การแสดงท่าทาง (Gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่องราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นจนเกินไปจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้ที่จะแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม จะต้องสามารถแสดงสีหน้าได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่จะพูดหรือกำลังพูด เช่น จะแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ก็เป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังพูด ผู้ที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องแสดงสีหน้าได้เหมาะสมกับเรื่องและความรู้สึก

5. น้ำเสียงการเปลี่ยนแปลงถ้อยคำและระดับเสียง (Voice Tone, Inflection and Volume) การพูดเสียงเรียบๆ กระซิบเบาๆ จะเป็นการยากในการที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อถือเห็นจริงจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงสูงๆ ต่ำๆ ปานกลางที่เหมาะสมในการสนทนาจะเป็นการชักจูงใจผู้อื่นได้โดยไม่ต้องใช้การขู่บังคับ

6. จังหวะในการพูด (Timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจจะเป็นเป้าหมายของผู้ต้องการความกล้าในการแสดงออก แต่บางครั้งการลังเลใจจะส่งผลกระทบต่อผลที่ได้จากการแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจจังหวะอันเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เช่น กรณีที่เกิดขัดแย้งกัน การพูดกับนายจ้างในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังใจอยู่ยาวนาน เพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงออกให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจ ฟังการสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น การพยักหน้า การพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูด พูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ เป็นการฝึกทักษะทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal) โดยส่วนใหญ่แล้วพื้นฐานการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สำคัญนั้นอยู่ที่ความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านท่าทาง ซึ่งได้แก่ การแสดงความรู้สึกออกได้ทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง

1.1.5 วิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539: 162-163) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ว่า วิธีการฝึกนั้นจะเน้นที่การมีส่วนร่วมในการกระทำ (Active participation) ของผู้เข้ารับการฝึก วิธีการที่นิยมใช้กันส่วนใหญ่ ได้แก่

1. การใช้การชักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยการชักซ้อมพฤติกรรมนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการบอกและให้ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการณ์ชักซ้อมนั้นจะจำลองสภาพการณ์จริง ผู้บำบัดอาจจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมายที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องแสดงออกต่อเขา การชักซ้อมพฤติกรรมนั้นจะต้องทำไปเรื่อยๆ จนกว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะเหมาะสม และเกิดความเคยชิน อีกทั้งไม่แสดงออกซึ่งความวิตกกังวลเลย หรือถึงจะมีความวิตกกังวลอยู่บ้างก็มีอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นก็จะคล้ายๆ กับการชักซ้อมพฤติกรรม จะต่างกันตรงที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น หรือบทบาทสำหรับการแสดงออกต่างๆ ไป ในขณะที่ผู้บำบัดจะเล่นบทบาทของผู้เข้ารับการบำบัด ทั้งนี้เพื่อที่ว่าเขาจะได้มีโอกาสเห็นสภาพการณ์จากมุมมองของคนอื่น ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจสภาพการณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งทำให้บุคคลได้ฝึกแสดงพฤติกรรมที่เขาอาจจะไม่ค่อยแสดงออกอีกด้วย

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลป้อนกลับนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการบำบัดให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักจะใช้ควบคู่กับวิธีการชักซ้อมพฤติกรรมและการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลป้อนกลับควรจะมีวิธีการทำดังต่อไปนี้

2.1 ให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้น ทำอะไรได้ดี เช่น “คุณประสานสายตาได้ดีมาก” เป็นต้น

2.2 ให้ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น “คุณสมารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกสักหน่อยได้ไหมครับ” เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะสามารถปรับปรุงได้ในครั้งต่อไป

2.3 การให้ข้อมูลป้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น “การเคลื่อนไหวมือในลักษณะนี้ (แสดงให้ดูด้วย) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้”

2.4 การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่า แต่เป็นความหมายในลักษณะเดียวกัน เช่น บอกว่า “การที่สามีของคุณได้ยินคำว่า ไม่ทำอะไรเลยเป็นคำที่ค่อนข้างจะกระแทกโดยตรง มีลักษณะเป็นการโจมตี ซึ่งคุณอาจจะพูดในลักษณะที่ว่า ไม่มีผลงานมากเท่าที่เราอยากให้เห็น การพูดเช่นนี้ก็ทำให้ความรู้สึกของผู้ฟังดีขึ้น”

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกการกล้าแสดงออก โดยที่ผู้บำบัดจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง (Live model) ซึ่งผู้ที่แสดงอาจจะเป็นผู้บำบัดเอง หรือสมาชิกในกลุ่มของผู้เข้ารับการบำบัดก็ได้มาแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู หรืออาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) ก็ได้ ซึ่งอาจทำได้โดยการเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพ แล้วให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู ซึ่งการใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้นกว่าการบอกให้แสดงออกโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง อย่างไรก็ตามการใช้ตัวแบบอย่างเดียว อาจจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจึงควรใช้ควบคู่กับการชักจูงพฤติกรรมและการให้ข้อมูลป้อนกลับ จะทำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในสภาพการณ์นั้นๆ ในกรณีเช่นนี้ผู้บำบัดอาจดำเนินการโดยการให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่คุณบำบัดบอก การทำเช่นนี้เป็นการให้ผู้เข้ารับการบำบัดชักจูงการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้ไปฝึกซ้อมและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกชักจูงพฤติกรรมในความคิดนั้นจะช่วยให้การฝึกการกล้าแสดงออกได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการชักจูงการแสดงพฤติกรรมมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

5. ใช้การเสริมแรงในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในระดับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังควรให้ผู้เข้ารับการบำบัดเสริมแรงตนเองในกระบวนการฝึกโดยการฝึกจินตนาการอีกด้วย

1.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้ในการฝึกไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Kenfer and Goldstien. 1975. *Helping People Change*.) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6-8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

Lange and Jakubowski (1976 : 197) ได้ให้ความเห็นว่า กลุ่มการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ควรประกอบด้วยสมาชิก 7-10 คน ซึ่งถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะเป็นการยากที่จะให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆ ของการฝึก เช่น ในเรื่องของการสร้างความคิดความเข้าใจใหม่ ตลอดจนการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นต้น กลุ่มอาจเป็นเพศเดียวกัน หรือชายหญิงปนกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเด็นของปัญหาต่างๆ ที่ได้

หยิบยกขึ้นมาในกลุ่ม ส่วนเรื่องระยะเวลานั้น กลุ่มอาจจะมีการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันประมาณ 6-9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง

วิลค์ และคอปแลน (Wilk and Coplan. 1977 : 461) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า ควรมีสมาชิกจำนวน 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึก ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ครั้งละ 1.30 ถึง 2 ชั่วโมง ประมาณ 4-8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ริมม์และมาสเตอร์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Rimm and Masters. 1979) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ สมาชิกจำนวน 5-10 คน และผู้นำกลุ่ม 2 คน จะให้ประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าผู้นำเพียงคนเดียว ขนาดของกลุ่มและจำนวนผู้นำดังกล่าวสามารถทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 571) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นสามารถทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรวมกลุ่ม ในการจัดเป็นกลุ่มสามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มที่มีขนาดเล็กก็ได้

ฟลาวเวอร์ และบูแรม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Flower and Booraem. 1980. *Helping People Change*.) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายในและคนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผล คือ 8-10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6-12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Alberti and Emmons. 1982. *Your Perfect Right*.) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

สุรจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 41) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางหัวเสือบุญแจ่มนิล จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีสมาชิกจำนวน 12 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก คือ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 32) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

หลุย จำปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้นอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มได้ แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เช่น การฝึกเป็นกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มจะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอตามเหตุผลตามสิทธิของเขา

อารีย์ ลิลา (2535 : 35) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี ใช้สมาชิกจำนวน 8 คน เวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

กาญจนา หลวงจอก (2536 : 34) ได้ทำการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี โดยมีสมาชิกจำนวน 8 คน และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิกจำนวน 8-10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4-8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จะฝึกเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

1.1.7 หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ชอลเตอร์ (วิลโลว์ไชปเปอร์, 2532 : 33-34 ; อ้างอิงมาจาก Salter, 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ดังนี้ คือ

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิดในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้แสดงออกซึ่งการขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องผินใจคล้อยตามผู้อื่น
4. ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งแทนตัวให้มากที่สุด เช่น “ฉัน” “ผม”
5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทางในการรับคำชมเชยอย่างจริงใจ
6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

โฟเดอร์ (Fodor, 1980 : 517-533) ได้กล่าวถึงหลักการกระบวนการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมแบบกลุ่มไว้อย่างกว้างๆ คือ

1) การเริ่มกลุ่ม (Beginning the Group) ในการเริ่มกลุ่มนั้นสมาชิกจะนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มจะขอให้สมาชิกแนะนำตนเองพร้อมกับบอกเหตุผลของการเข้ากลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกพูดถึงสถานการณ์เฉพาะที่ตนเองเคยประสบเกี่ยวกับปัญหาของการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที

2) การแนะนำเกี่ยวกับแนวความคิดที่สำคัญของการแสดงออกที่เหมาะสม (Introduction to the Main Concepts of Assertiveness) ผู้นำกลุ่มจะบรรยายเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมและปัญหาต่างๆ ในการแสดงออกของบุคคล ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตตัวแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมติซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วให้มีการอภิปรายร่วมกันในเรื่องดังกล่าว

3) การนำเสนอปัญหาด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (A Presenting Problem : Initial Role-Play) ผู้นำกลุ่มจะเลือกสมาชิกกลุ่มที่เต็มใจนำเสนอปัญหาของเขา (จะเป็นการดีถ้าให้นำเสนอปัญหาต่างๆ ไปก่อน) สมาชิกจะนำเสนอปัญหาของตนเองอย่างสั้นๆ และแสดงบทบาทสมมติของเหตุการณ์ร่วมกับสมาชิกอื่นที่อาสาสมัครเป็นผู้ร่วมแสดง สมาชิกกลุ่มจะฝึกการแสดงบทบาทสมมติโดยการแนะนำของผู้นำกลุ่ม จากนั้นให้มีการอภิปรายกลุ่มร่วมกัน

4) การประเมินผลการแสดงบทบาทสมมติ (Assessment of Role-Play) ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกที่แสดงบทบาทสมมติพูดถึงความรู้สึกในขณะที่แสดงบทบาทสมมติ และจัดลำดับพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนว่ามีความชอบอยู่ในระดับใด คำถามที่ใช้ ได้แก่ “อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป?” “สิทธิของคุณในสถานการณ์นี้คืออะไร?”

“สิ่งที่คุณอยากจะพูดกับเขาคืออะไร?” “คุณบอกกับตัวเองว่าอย่างไร?” และ “คุณคิดว่าคนอื่นได้ให้ประสบการณ์แก่คุณอย่างไร?” เป็นต้น

5) การเข้าร่วมในกลุ่มเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน (Involvement of the Group in Giving Feedback) ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่กัน เพื่อเสริมแรงแก่องค์ประกอบของพฤติกรรมที่ดี เช่น คำพูด ระดับเสียง และท่าทาง เป็นต้น ตลอดจนคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว ทั้งนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันต้องให้โดยตรงไปมา

6) การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติ (Feedback for Role-Play partner) ผู้ร่วมแสดงบทบาทสมมติจะแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นๆ ดังนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เขาจะช่วยให้เขาเข้าใจพฤติกรรมของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

7) การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) เมื่อผู้แสดงบทบาทสมมติได้รับข้อมูลย้อนกลับอย่างเพียงพอแล้วก็จะกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะแสดงออกใหม่ จากนั้นก็จะให้แสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่งตามพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

8) การแสดงบทบาทสมมติครั้งที่สอง (Second Role-Play) ผู้นำกลุ่มขอให้ผู้แสดงบทบาทสมมติคู่เดิมแสดงบทบาทสมมติอีกครั้งหนึ่ง ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนใส่ใจต่อการแสดงบทบาทสมมติให้มากที่สุด และระมัดระวังการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบหรือคำแนะนำแก่กันเกินกว่าที่เขาจะรับได้ ทั้งนี้เพราะเป้าหมายคือ ต้องการให้ผู้แสดงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเองมากที่สุด

9) การกำหนดการบ้าน (Homework Assignments) สมาชิกแต่ละคนจะได้รับการบ้านตามสภาพการณ์เฉพาะที่เป็นปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้การสำรวจและสังเกตตนเองเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมที่เฉพาะเจาะจงและตั้งเป้าหมาย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

10) การติดตามผลการทำการบ้าน (Homework Follow-up) ในการเริ่มกลุ่มครั้งใหม่ทุกครั้งจะเริ่มด้วยการตรวจสอบการทำการบ้านที่ได้ให้ไว้ ซึ่งจะให้ประสบการณ์ที่กว้างขวางแก่สมาชิกมากยิ่งขึ้น

11) การให้แบบฝึกหัดพิเศษเพิ่มเติม (The Use of Specific Auxiliary Exercises) ในการอภิปรายกลุ่มและการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันจากการแสดงบทบาทสมมติบ่อยครั้ง สมาชิกอาจมีความคิดเห็นที่ไกลออกไปซึ่งอาจนำมาฝึกหัดเพิ่มเติมอีกก็ได้

12) การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบต่อเนื่อง (Continuous Feedback) บางครั้งสมาชิกพยายามที่จะฝึกทักษะให้มีความชัดเจนและถูกต้องมากที่สุด การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกระทำ

13) หัวข้อในสัปดาห์ต่อไป (Themes in Succeeding Weeks) ในกลุ่มการฝึกอย่างต่อเนื่องกัน อาจมีการเสนอแนะและให้ฝึกหัดเกี่ยวกับหัวข้อใหม่ๆ หรือเรื่องใหม่ๆ ในแต่ละสัปดาห์

หลุย จาปาเทศ (2533 : 136-137) ได้สรุปหลักการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้เป็น 4 ประการหลักๆ คือ

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่างและยอมรับในสิทธิของตน และของผู้อื่น
3. ฝึกคิดเพื่อช่วยจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปเกินเหตุผล ความรู้สึกผิดที่รุนแรง ความโกรธ ขุนเคี้ยว ฯลฯ
4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมโดยวิธีการฝึกปฏิบัติ

ทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้เป็นการฝึกการแสดงออกเชิงปฏิบัติการ ซึ่งจะเป็นการฝึกปฏิบัติทั้งโดยตรงซึ่งเลือกใช้บทบาทสมมติที่เหมาะสมให้เกิดการตอบสนอง หรือโดยอ้อมซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยดูการสาธิตจากตัวแบบ แต่อย่างไรก็ตามเกี่ยวกับการฝึก แม้ว่าจะมีโปรแกรมพิเศษที่จะสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นแค่ไหนก็ตาม ก็ยังหาวิธีหลักที่จะช่วยให้คนกลายเป็นผู้แสดงออกที่เหมาะสมได้ในทันทีที่ไม่นอกจากเขาจะได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจมากขึ้น หรือฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัยเท่านั้น จึงจะทำให้เขาเป็นผู้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้นได้

มอริส (Moris. 1975 : 252-256) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่น เขาควรจะแสดงสีหน้า ท่าทาง คำพูดโต้ตอบอย่างไรกับบุคคลประเภทใด ผู้มีปัญหาก็จะแสดงความเป็นตัวของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ฝึกจะแสดงตัวเป็นบุคคลซึ่งเป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา หรือผู้เข้ารับการฝึกในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย

2. การแสดงตามตัวแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการเสนอสิ่งที่เห็นว่าเหมาะสม และผู้มีปัญหาหรือผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติได้ในสถานการณ์การฝึกโดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบหรือหาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วย หรืออุปกรณ์อื่นๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง

3. การให้รางวัลและชี้แนะ (Reward and Coaching) เป็นการให้คำชมเชยแก่ผู้ที่มีปัญหาให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่และความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

นอกจากนี้ โฟเดอร์ (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Fodor. 1980) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริม หรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้รับการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่ ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึกคนอื่นๆ สาธิต หรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้ อาจจะสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นั้นถึงสภาพนั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึก และผู้รับการฝึก จะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำ หรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ

7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 162-164 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1982) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมดังนี้

1. การซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการบอกให้ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการชักซ้อมจะจำลองสถานการณ์จริง จนเกิดความเหมาะสมในการแสดงออก และไม่มีควมวิตกกังวล ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นคล้ายๆ กับการซ้อมพฤติกรรมจะต่างกันตรงผู้ที่เข้ารับการฝึกจะแสดงบทบาทของผู้อื่น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีวิธีทำดังนี้

2.1 การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทนั้นทำได้ดี เช่น “คุณประสานสายตาได้ดีมาก”

2.2 การให้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น “คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกหน่อยได้ไหมครับ”

2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวมือลักษณะนี้ (แสดงให้ดู) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการสร้างตัวแบบที่เป็นตัวแบบชีวิตจริงให้ผู้เข้ารับการฝึกดู หรืออาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ แถบบันทึกภาพ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเลียนแบบได้

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้นึกถึงลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องแสดง เป็นการซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในการแสดงออกยิ่งขึ้น

5. การใช้แรงเสริม โดยเฉพาะการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกได้รับการพัฒนาพฤติกรรมในระดับที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ พรณราย ทรัพย์ประภา (2524 : 70-75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วย แสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออกนึกถึงสถานการณ์นั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดที่สื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้ผู้พูดเกิดความมั่นใจในตนเองไม่ต้องกลัวผิด

จากหลักการและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นก็มีเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้แรงเสริม การให้ไปฝึกที่บ้าน การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

กาลาสซี (Galassi, Galassi, and Litz. 1974 : 390-394) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยเทปบันทึกภาพ (Videotape) กับนักศึกษาที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นอยู่ที่ West Virginia University จำนวน 32 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ได้รับการฝึกครั้งละประมาณ 1 ½ ชั่วโมง เป็นเวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

กริฟฟิธ (Griffith. 1977 : 6273-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจาก Ball State University แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1 คืน คืนละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การแสดงตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรมหรือการแสดงบทบาทสมมติ (Behavior Rehearsal or Role Playing) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ทั้งสิ้น เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ A-S Reaction Study (ประเมินความไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม) Edwards Personal Preference Schedule (ประเมินบุคลิกภาพด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น) และ Fear Survey Schedule (ประเมินด้านความกลัว) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีความแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกในด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

โรเบอร์ตา (สมติ ชาครวงศ์ไพสิฐ. 2539 : 53 ; อ้างอิงมาจาก Roberta. 1977. *Dissertation Abstracts International*) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่าสตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะทำให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเป็นไป

ในทางที่ดีขึ้น และจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรี จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการติดตามผล และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และได้สรุปว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness Training for Women) เป็นวิธีช่วยให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

ฮอลแลนด์สเวิร์ธ และวอลล์ (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 37-38 ; อ้างอิงมาจาก Hollandsworth and Wall. 1977) มีความเชื่อว่า เพศหญิงน่าจะมีพฤติกรรมแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาหญิงในเรื่องเกี่ยวกับนายจ้าง บิดามารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมแสดงออกมากกว่านักศึกษาชายในเรื่องการแสดงความรักใคร่ ชมเชยและการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

รอตเธอร์รัม อาร์มสตรองและบูรัม (Rotheram, Armstrong and Booram, 1982) ได้จัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับเด็กเกรด 4 และ เกรด 5 ได้คัดเลือกนักเรียนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบไม่เจาะจง จากนักเรียนทั้งหมด 343 คน คัดเลือกไว้เพียง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม การฝึกใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ The Interpersonal Problem-Solving Test การให้คะแนนการตัดสินใจในระดับกลุ่มและการรายงานจากครูประจำชั้น ผลปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกได้คะแนนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึก และได้คะแนนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกและหลังจากการฝึก 1 ปี ได้รับการรายงานผลจากครูประจำชั้นว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกมีความกระตือรือร้น กล้าพูด กล้าซักถามครูมากขึ้น

เวิร์คแมน (Workman. 1982 : 696-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม (Locus of Control) ความวิตกกังวลและการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ 1) The Tennessee Self-Concept Scale 2) The Rotter Internal-External Scale 3) The State Trait Anxiety Inventory 4) The Rathus Assertiveness Schedule และ 5) The Personal Evaluation Scale ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีอัตลิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญและความวิตกกังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน

แมกกี เคิร์น และแมคเคลนนาฮาน (McGee Krantz McClannahan, 1984) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้เด็กวัยรุ่นที่ชอบเก็บตัว 3 คน โดยใช้เกมส์ในการฝึก 2 ชนิด คือ เกมส์ที่เล่นโดยใช้ไพ่ และเกมส์ที่เล่นโดยใช้ลูกบอล ซึ่งเกมส์ที่จัดให้เล่นแต่ละเกมส์นั้นจะมีการแสดงตัวอย่างของความกล้าแสดงออกในการเรียกร้องสิทธิของผู้เล่นและเปิดโอกาสให้วัยรุ่น 3 คนที่เข้ารับการฝึกได้ขอบบทบาทของพฤติกรรมในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทางด้านการเรียกร้องสิทธิและความเป็นธรรมในขณะที่เล่น และเมื่อมีการตอบสนองที่เหมาะสมผู้เล่นก็จะได้รับรางวัล ผลปรากฏว่าวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกโดยใช้เกมส์ 2 ชนิดนี้ กล้าแสดงความรู้สึกของตนเองทั้งในด้านบวกและในด้านลบมากขึ้นในขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อน

วอค์สแมน (Waksman, 1984) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้กลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวัด คือ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale และแบบประเมินความมีเหตุผลในการแสดงพฤติกรรม ได้ตอบ ในขณะที่ทดลองนั้นทั้งกลุ่มที่ได้รับการฝึกและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องการเรียกร้องสิทธิ แต่เมื่อการทดลองสิ้นสุด ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้คะแนนจากแบบทดสอบวัดคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินความมีเหตุผลในการแสดงพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เมื่อเวลาหลังจากการทดลองผ่านไป 7 สัปดาห์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกก็ยังคงได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ฮุย (Huey, 1984 : 95-98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกความกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มที่ฝึกโดยนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor) กับเพื่อนผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา (Peer Counselor) ที่มีต่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว 9 จำนวน 48 คน ซึ่งสุ่มเลือกจากนักเรียน 60 คน ในชั้นเรียนที่ครูจัดไว้ว่าเป็นชั้นนักเรียนที่ก้าวร้าว ครอบคลุมการเรียนการสอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม มีอยู่ 4 กลุ่มที่ฝึกความกล้าแสดงออก โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำในการฝึก 2 กลุ่ม และเพื่อนผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษาเป็นผู้นำคนละกลุ่ม ซึ่งกลุ่มเปรียบเทียบจะมีจำนวนสมาชิก 6 คน ในแต่ละกลุ่มสำหรับกลุ่มควบคุมมี 1 กลุ่ม ไม่ได้รับการทดลองใดๆ ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า ทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาและเพื่อนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษามีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มการฝึกเท่าเทียมกันทำให้ผู้รับการฝึกลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง และมีความพอใจในผู้ฝึกซึ่งเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อกลุ่มในระดับเดียวกัน

แบร์ (Barr, A.E. 1989) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และบทบาททางเพศในนักศึกษาพยาบาล สมมติฐาน คือ 1) การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมจะสามารถเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจาก Pretest ถึง Posttest และสามารถคงอยู่ได้จากการติดตามผลใน 3 สัปดาห์ 2) เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์ในทางบวก 3) การเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานกับการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์กันในทางบวก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัย Catholic ชั้นปีที่ 1 จำนวน 21 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมใน 6 สัปดาห์ หรือ โปรแกรมควบคุมซึ่งขึ้นกับการบังคับของตารางการเรียน นักศึกษาพยาบาลทำแบบวัดทั้ง Pretest และ Posttest และระยะติดตามผล แบบวัดที่ใช้ได้แก่ 1) The College Self-Expression Scale 2) Performance Self-Esteem Scale 3) Ben Sex Role Inventory กลุ่มทดลองจะได้ทดสอบบทบาทสมมติทางด้านพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมใน Posttest และการติดตามผล สถิติที่ใช้ คือ ANOVA แบบ Two-way พบว่า การแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล และมีความสัมพันธ์เชิงบวกเกิดขึ้นระหว่างการแสดงออกอย่างเหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน อย่างไรก็ตามไม่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานหรือการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

วิชิต บุญชื่อ (2525 : 86-90) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 32 คน จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา ปีการศึกษา 2524 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 16 คน

กลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โปรแกรมการฝึกดัดแปลงมาจากรูปแบบของ David L. Sansbury ซึ่งประกอบด้วยการฝึก 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และมีเทปโทรทัศน์ช่วยในการป้อนกลับ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัยและแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ที่สูงขึ้นและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ถวัลย์ เนียมทรัพย์ (2530 : 140-145) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ปีการศึกษา 2529 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และมากกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงขึ้น และสูงกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 6 ด้าน จากจำนวน 12 ด้าน ได้แก่ ความสามารถที่จะบรรลุถึงสถานภาพ การเข้าสังคม การวางตัวในสังคม การยอมรับตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีความเป็นอยู่ดี และการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น

วิไล ไชยปรณ (2532 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน พบว่า ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงทั้งหมดนั้นมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้น และได้สรุปว่า การฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีผลทำให้นักศึกษาหญิง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความยากลำบากในการแสดงออก เนื่องจากมีความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า หรือขี้อาย เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมต่างๆ ลดน้อยลง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่น สามารถบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกและกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

ไพพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 65) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมพูดที่ไม่เหมาะสมลดลงหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันดี ดาสว (2540 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคลองสอง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ผลการศึกษา พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนดีขึ้นหลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการพูดหน้าชั้นเรียนมีพฤติกรรมในการพูดหน้าชั้นเรียนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรสา จวง (2540 : 52) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติกับบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นที่มีการปฏิบัติกับบุคคลอื่นไม่เหมาะสม จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการปฏิบัติกับผู้อื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขวัญตา บุญวาศ (2542 : 66-69) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 25 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ผลการศึกษา พบว่า หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุดิกาญจน์ วิไลศิลป์ (2544 : 36-38) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2543 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในด้านต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น เป็นการฝึกทักษะทางสังคม เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง ดังต่อไปนี้

ไซมอน (อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. 2531 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Symonds. 1964 : 85-86) ได้ให้ความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งมีลักษณะต่างๆ 5 ลักษณะ คือ

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตน การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
4. การมีความรับผิดชอบ ได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ครบถ้วน การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำผิด
5. การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและร่วมมือแก่หมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ

แบลร์ (สมพร พลอยงาม. 2525 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Blair. 1968) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อแท้แต่ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเลย

สมิท (Smith. 1968 : 185) ได้ให้ความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับนับตนเอง บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามที่เป็นจริง (Real Self) กับตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดกันมากจะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกว่ามีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจ อันหมายถึงการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นและชอบพึ่งผู้อื่น

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปด้วยความถูกต้องเหมาะสม

สมพงษ์ ติรพัฒน์ (2517 : 6) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความมั่นใจที่จะทำการใดๆ อย่างองอาจ ซึ่งถ้าตั้งใจกระทำสิ่งใดแล้วจะไม่มีกำลังใจ หรือวิตกกังวลในความสามารถของตนเอง และไม่มีอาการหวั่นไหวกลัวว่าจะถูกคนอื่นติเตียน

อุดม สำอางค์กุล (2519 : 20) ได้ให้ความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความเชื่อมั่น ความเพียรพยายามและความกล้าหาญในการที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคแต่อย่างใด

อารีย์ เศรษฐชัย (2520 : 4) ได้ให้ความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจที่จะกระทำการใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้โดยไม่มีการลังเล หวั่นวิตกหรือกลัวถูกตำหนิแม้จะมีอุปสรรคก็กล้าเผชิญโดยไม่ย่อท้อ หรือเลิกล้มความตั้งใจ

วิจิตร วรุตบางกูร (2521 : 8) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือมโนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า มีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพอใจ และยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างประกอบเป็นตัวเอง มองเห็นว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ และมีความสำคัญ

สมพร พลอยงาม (2525 : 115) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความแนใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำการที่กระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเลย

วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 4) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจหรือกล้าที่จะกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ถึงแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปอีก โดยมีความมั่นใจว่า ตนเองสามารถกระทำได้ด้วยความสำเร็จลุล่วงและถูกต้อง เหมาะสม แบ่งออกเป็นองค์ประกอบด้านจิตใจมั่นคง กล้าแสดงออก เป็นผู้กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความจริง และด้านความคิดสร้างสรรค์

ทัศนิตา ระเบียบดี (2529 : 5) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมซึ่งแบ่งเป็นลักษณะต่างๆ คือ ความกล้าแสดงออก การไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไร้เหตุผล ความคิดสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ความรับผิดชอบในการร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงาน ความเพียรพยายามสู้เป้าหมาย และความสามารถในการแก้ปัญหา

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 5-6) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลซึ่งจะออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็น
2. มีความวิตกกังวลน้อย สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้
3. สามารถกระทำการใดๆ ให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย
4. สามารถช่วยเหลือผู้อื่น
5. สามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดเห็นของตนเองอย่างไม่ลังเล และไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น
6. มีความพอใจในความสามารถของตนเอง
7. สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
8. สามารถคิดกระทำการแปลกๆ ใหม่ๆ ด้วยความมั่นใจ

สมเดช อาริสวัสดิ์ (2530 : 7) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความแนใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ หรือเผชิญความจริง ตลอดจนกระทำการต่างๆ ให้

สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลมั่นใจ แม้จะมีเหตุการณ์อื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย ยังคงกล้าเผชิญเหตุการณ์นั้นๆ หรือกระทำการนั้นๆ ต่อไปโดยแน่ใจว่าตนสามารถกระทำการที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้องเหมาะสม

สุนิย์รัตน์ ฤทธิ์ธวัชชัยเลิศ (2530 : 13) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง บุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือมโนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพอใจและยอมรับทุกสิ่งทีประกอบเป็นตัวเอง มองเห็นว่า ตนมีคุณค่า มีความสามารถ และความสำเร็จ

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 4) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งมีลักษณะ ดังนี้คือ กล้าแสดงออก พึ่งตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถในการปรับตัว

สมิต อาชวนิจกุล (2533 : 92) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จในด้านการแสดงออก การพึ่งตนเอง การรู้จักนับถือตนเอง มีความคิดอ่านเป็นของตนเองไม่ตกเป็นทาสความคิดผู้อื่น มีความกล้าหาญ ไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ

สุทธภา โชติประดิษฐ์ (2537 : 9) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของเด็กในการแสดงออก การตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนได้วางแผนไว้ ตลอดจนพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

สนธยาพรพร ยาท่วม (2538 : 48) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ในด้านการกล้าแสดงออก เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง รับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่วิตกกังวล

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่บุคคล มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง มีความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีจิตใจมั่นคง หนักแน่น แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ สามารถคิดและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และสังคมได้ดี และเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการกล้าแสดงออก เช่น กล้ากระทำ กล้าพูด กล้าซักถาม กล้าแสดงความคิดเห็นในทางที่ถูกที่ควร กล้าตัดสินใจ ไม่ลังเลใจ กล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับความจริงของตน ชอบการต่อสู้ มีความอดทน ความเป็นผู้นำ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รักความยุติธรรม มีเหตุมีผลและมีความรับผิดชอบ

2.1.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

สมาคมการศึกษาแห่งอเมริกา (มานิดา ทองทวี. 2526 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Child Study Association of America. 1952) ได้ระบุถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่า มักเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ บุคคลที่ประสบความสำเร็จมากเท่าไรย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้สึกว่าไม่ถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น ส่งผลให้ความยุ่งยากใจต่างๆ ลดลงหรือหมดไป ทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็น หรือคำแนะนำของผู้อื่นได้ด้วยผู้ที่มีความเชื่อมั่น จึงมีลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 411) ได้กล่าวว่า คนทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อย หรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

เบรคเคนริดจ์ (วาสนา ผดุงทรง. 2529 ; อ้างอิงมาจาก Breckenridge, 1955) พบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเองมีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะชอบแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจเมื่อเผชิญกับปัญหาแล้วบุคคลจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

เคลเลย์ และแลมปี เมคบริค วอลเคอร์และฮีนส์ (นิพนธ์ แจ้งเยี่ยม. 2519 : 117 ; อ้างอิงมาจาก Kelly and Lamp. 1957 ; McBride. 1958 ; Walker and Heynes. 1962) ได้ทำการศึกษาและพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคล คือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่ตัดสินใจได้ดี และมีความสามารถต่อต้านกับแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความคล้อยตามได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ออร์ลิก (มานิดา ทองทวิ. 2526 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Orlick. 1978) กล่าวว่า เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นเด็กที่มีความอาย หรือแยกตัวออกห่าง ขาดความรัก ความมั่นคงปลอดภัย หรือมีทักษะทางสังคมไม่เพียงพอ มีการลังเลในการคบหาผู้อื่น ซึ่งจะต่างจากเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรมการร่วมมือ ทำให้เกิดพฤติกรรมการแข่งขัน จะทำให้เด็กได้พัฒนาอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) และมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) มากขึ้น

เดโซ สวานานท์ (2510 : 127) ได้กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองย่อมกระทำการสิ่งใดสำเร็จได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเฝ้าหาความสำเร็จในชีวิต คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรมที่ตีมองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 14-16) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผลของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เด็กคอยพึ่งพาผู้อื่นเสมอ ผลที่ตามมาคือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลอันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

สวานา พรพัฒน์กุล (2520 : 17) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่าบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะไม่เฉยเมยต่อภาวะการณ์ต่างๆ ในสังคมของตนแต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่อทุกๆ สิ่งเกี่ยวกับชีวิตตนและความอยู่รอดของสังคม

สมุท ศิริโช (2522 : 296-297) ได้กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่แผนการดำเนินงานสร้างชีวิต บุคคลใดที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน ย่อมชักจูงให้บุคคลอื่นมีความเชื่อมั่นตามได้ และความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ

วิจิตร วรุตบางกูร (2525 : 106) กล่าวว่า คนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคนที่ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงใด หรือมีพลังงานในทางใดบ้าง หรือเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถ พลังกายและพลังจิตน้อย จึงมีความมั่นใจในการกระทำของตนเองน้อย บางคนอาจขาดความเชื่อมั่นในเรื่องบุคลิกภาพของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองนี้หากขาดไป ก็จะทำให้การทำงานร่วมกับคนอื่น การเข้าสังคม การติดต่อกับคนอื่น และการตัดสินใจยากลำบาก และเป็นปัญหาแก่ตนเองอย่างยิ่ง จึงทำให้คนรุ่นใหม่สนใจที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น เพื่อจะได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและร่วมทำงานกับผู้อื่นได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2526 : 12) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะรู้สึก ว่าตนเองมีปมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือความเห็นก็ตาม

สุชา จันทรเอม (2527 : 147) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่ การงาน สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความคิดริเริ่มในการทำงานและ ใฝ่สร้างความสำเร็จในชีวิต

กัญญา สุวรรณแสง (2536 : 20) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะนิสัยที่พึงควรได้รับการพัฒนาส่งเสริม เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีในบุคลิกภาพของบุคคลทุกระดับ ทุกอายุ เพื่อจะได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและเป็นที่พึงปรารถนาของสังคม เพราะความเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ไม่ลังเล ทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำ เป็นผู้ที่น่าเชื่อถือและเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น

อารี พันธุ์ณี (2538 : 58) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นเฮนรี ฟอร์ด เบนจามิน แฟรงคลิน ยอร์ช วอชิงตัน ทีโอดอร์ โรสเวลท์ อับราฮัม ลินคอล์น หรือวูดโรว์ วิลสัน เป็นต้น และการที่บุคคลเหล่านี้มีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้ประสบความสำเร็จสูงสุดของชีวิต มีความเจริญก้าวหน้าและยังประโยชน์ต่อมนุษยชาติและโลก ความเชื่อมั่นในตนเองเพียงอย่างเดียว ยังดีกว่ามีความรู้เพียงอย่างเดียวแต่ปราศจากความเชื่อมั่น เพราะความรู้เพียงอย่างเดียวไม่พอเพียงที่จะใช้ในการสร้างเนื้อสร้างตัว แต่คนที่มีความเชื่อมั่นเพียงอย่างเดียวเสียอีก ยังสามารถสร้างตนให้ประสบความสำเร็จได้ และยังสมบูรณ์มากขึ้นก็คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความรู้ด้วย คนที่เชื่อมั่นในตนเองก็เท่ากับเป็นคนที่มีพลังงานที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของตัวเองให้เป็นประโยชน์ เพราะมนุษย์มีจิตที่มีพลังงานและอำนาจสร้างสรรค์อย่างมหาศาล

จึงอาจสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต ทำให้มองโลกในแง่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ กล้าคิดและกล้าแสดงออก ไม่เฉยเมยต่อสภาวะการณ์ต่างๆ ในสังคม สามารถเข้าสังคม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้นำ เป็นพื้นฐานที่จะกล้าแสดงความคิด กล้ากระทำ กล้าเผชิญความจริง และเป็นพื้นฐานสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

2.1.3 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เพียร์ซ (Pierce 197 : 57-60) ได้กล่าวถึงบันไดสามขั้นที่นำไปสู่การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Three Steps to Self-Confidence) ของ ไดโรธี ซาร์นอฟฟ์ (Dorothy Sarnoff) ซึ่งเป็นประธานขององค์การ

เขาได้พัฒนาคนที่ไม่มี的信心มั่นในตนเองให้สามารถปรับปรุงบุคลิกภาพได้ดีขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวของเขา นี้เรียกว่า “Speech Dynamic” โดยมีขั้นตอน คือ

1) ตรวจสอบบุคลิกลักษณะของตนเอง ทำใจให้ยุติธรรมตรวจสอบดูว่าตนเองมีจุดเด่นในทางใดบ้าง เป็นต้นว่า เป็นคนสวยหล่อ มีความอดทน มีความคิดสร้างสรรค์ มองคนในแง่ดี ฯลฯ จดบันทึกไว้เพื่อยึดเป็นความภาคภูมิใจ และเป็นสิ่งที่ควรแก่การรักษาและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันก็ตรวจสอบจุดอ่อนของเราว่ามีอะไรบ้าง เป็นต้นว่า ใจน้อย โกรธง่าย กัดเล็บ เดินหลังโกง รุน้อย พูดไม่เพราะ ไม่ค่อยมีมารยาทสังคม ฯลฯ จดรายการจุดอ่อนไว้เพื่อแก้ไขและกำจัดให้หมดสิ้นไป

2) ทำตนให้เป็นบุคคลที่น่าสนใจ หลายคนรู้สึกว่ เมื่อเข้ากลุ่มร่วมสนทนารู้สึกว่า สมาชิกของกลุ่มไม่สนใจและไม่ค่อยอยากพูดคุยด้วย ผู้ที่มีความรู้สึกเช่นนี้จะต้องจัดเตรียม “ปัจจัยเพื่อการสนทนา” ไว้ให้เพียงพอและกว้างขวางด้วยการอ่านหนังสือ อ่านวารสาร ฟังข่าววิทยุ อ่านข่าวสารการเมืองให้เพียงพอที่จะคุยกับเพื่อนร่วมงานได้หรืออาจเปิดหูเปิดตาด้วยการไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ดูละคร ภาพยนตร์ ฟังการอภิปราย ได้ว่่าที่ หัดเล่าถึงสิ่งที่เราได้พบเห็น ได้ชื่นชมยินดี หัดใช้คำศัพท์สวยๆ และใหม่ๆ หัดอธิบายให้สนุกสนาน มีชีวิตชีวา หัดพูดใส่เทป แล้วมาเปิดฟังเพื่อปรับปรุงการพูด ขณะเดียวกัน จงเป็นนักฟังที่ดี ฟังด้วยตา ด้วยใจ ด้วยสมอง ได้ตอบให้ถูกกาลเทศะ มองดูผู้พูดด้วยความสนใจ และการมองซึ่งกันและกันนี้น่าจะประมาณร้อยละ 90 ของเวลาพูดคุยทั้งหมด

3) ทำตนให้มีมารยาทและมีเสน่ห์ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องศึกษาและฝึกหัดอยู่เสมอในเรื่องมารยาทและเสน่ห์ต่างๆ จะต้องหมั่นสังเกตและฝึกฝนตนเองตลอดเวลา ในบางครั้งเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า เรามักจะหาทางออกไม่ค่อยได้หรือไม่ค่อยจะเป็นที่น่าพอใจ การปฏิเสธหรือการแก้ปัญหาอย่างนุ่มนวลและมั่นคงเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกหัดไว้

มารยาทอันเป็นเสน่ห์นี้รวมไปถึงการออกความคิดเห็นและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีศิลปด้วย โดยคำนึงว่าการวิพากษ์วิจารณ์หรือการแสดงความคิดเห็นโดยไม่ทำให้ผู้ถูกวิพากษ์วิจารณ์เสียชื่อเสียงศักดิ์ศรี ด้วยวิธีการที่น่าจืดดีขึ้นมาพูดก่อนแล้วตามด้วยคำถามเพื่อให้เกิดความคิดเห็นปัญหา หรือเห็นจุดซึ่งเราต้องการจะบอก

เสียงก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง น้ำเสียงนุ่มนวลอ่อนหวานจะช่วยสร้างบุคลิกให้แก่ตัวเราอย่างมาก ลองฟังเสียงตัวเองจากเทปว่า เสียงของเราเป็นอย่างไร เสียงขึ้นจมูก เสียงแหลมเกินไป เสียงกระแทกกระทั้น แกรมประชิดประชัน เสียงแหบมาก เสียงสั้น เสียงเรียบจนขาดชีวิตชีวา พูดขาดเป็นห่วงๆ ไม่ค่อยจบความ++ พูดซ้ำๆ มีคำว่า เอ้อ..อ้อ..อ้อ แล้วกิดติดอยู่ทุกประโยค หรือเปล่า สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ฟังรู้สึกอึดอัด ทนไม่ได้และทำให้ไม่อยากพูดคุยด้วย พยายามเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ดีขึ้น

ความสามารถในการฟังมีปัญหาในการฟังหรือเปล่า ถ้าจะพูดแต่ว่า “ขอโทษเถอะครับ ผมฟังไม่ถนัด” หรือ “อะไรนะคะ” หรือตอบผิดๆ ถูกๆ อยู่ตลอดเวลา ก็ย่อมทำให้ผู้พูดรำคาญและเลิกคุยไปในที่สุด ตรวจสอบสไตประสาทและหัดฟังจับใจความให้เป็นและให้ถูกต้องอยู่เสมอ

ท่าทางเป็นสิ่งที่ควรสังวรณั นั้ให้หลังตรง ยืนเดินให้ตรง จะช่วยให้ดูสง่างาม มีความมั่นใจในตนเอง และตื่นตัวอยู่เสมอ ขวนให้อยากใกล้ชิด สนทนาสนมและสนทนาด้วย ระวังท่าทางเชิงกระด้างจนกลายเป็นหยิ่ง จะลุก นั้ ยืน เดิน ให้ระมัดระวัง

ทุกครั้งที่คุณจะร่วมวงสนทนากับเจ้านายกับเพื่อนฝูงหรือการไปปราศรัยในที่ประชุม จงเตรียมตัวและเตรียมใจให้ดีที่สุด บอกตนเองว่า เราเตรียมตัวแล้วและเราจะทำให้ดีที่สุด ถ้าคุณจะเป็นคนหนึ่งที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเสมอไม่ว่าคุณจะอยู่ในที่ใดก็ตาม

เดโช สวานานท์ (2516 : 255) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

1. ไม่แหย่แสดต่ออดีตที่ผิดพลาดและเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป
2. ไม่พูดในเรื่องที่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ถดถอย
3. เชื่อมั่นในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเอง ความสามารถส่วนที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเราเนี่ยยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรคและคิดถึงอุปสรรคแต่เพียงพอประมาณ
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสนอ
6. สะสมความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต เพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบั้นปลาย

สมพงษ์ ตีระพัฒน์ (2517 : 13) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากบิดามารดา การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็น การมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบปัญหาที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้และจากการยอมรับของครู อาจารย์ ถ้าครูปฏิบัติต่อเด็กด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่นและให้เด็กช่วยตนเอง จัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงความคิดอย่างอิสระ รวมทั้งการฝึกฝนและอบรมเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอจนมีทักษะ และความสามารถจะส่งผลให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ส.สายสุเมธ (พชรมนต์ เพียงคงชล. 2533 : 45 ; อ้างอิงมาจาก ส.สายสุเมธ. 2519) กล่าวถึงการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ศึกษาความรู้อย่างไม่ลดละ การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องเป็นนักศึกษา นักค้นคว้า คนที่ยิ่งฉลาดมากยิ่งขึ้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมาก คนที่ไม่ยอมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ก็ไม่มีทางที่จะก้าวหน้าไปได้ไกล อนาคตก็จะไม่แจ่มใส การศึกษาหาความรู้ อาจปฏิบัติได้ดังนี้คือ อ่านให้มาก ฟังให้มาก บันทึกให้มากและคิดให้มาก
2. แผนงานที่ดี ใครก็ตามทำงานโดยไม่มีแผน จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในการทำงานทุกชนิด หากมีการวางแผนที่ดีไว้ก่อน งานนั้นก็เท่ากับว่าสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง”
3. ทำใจดีสู้เสือ หรือยิ้มรับได้เมื่อภัยมา เช่น ในการพูดในที่ชุมชน เมื่อผู้พูดเกิดความประหม่า ไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ก็คือ ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็ง ทำใจดีสู้เสือนึกเสียว่า เราก็คอน เขาก็คอน จะไปเกรงกลัวทำไม
4. ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสุดท้ายที่จะทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองก็คือ ลงมือปฏิบัติ การที่เราเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะละเอียดหรือหยาบเพียงใดก็ตาม ถ้าเราไม่เคยปฏิบัติแล้วก็เปรียบเสมือนคนที่เรียนแต่ทฤษฎี

วิสันต์ บัณฑิตวงษ์ (มานะ พ่วงความสุข. 2536 : 40 ; อ้างอิงมาจาก วิสันต์ บัณฑิตวงษ์. 2523) กล่าวว่า การสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ปฏิบัติดังนี้

1. สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อแก้ไข
2. พยายามหักแก้ไขอุปสรรคทีละเล็กละน้อย เรื่อยไป
3. ให้อาจารย์ตนเองตามสมควรในการที่จะกระทำสิ่งใดให้สำเร็จผลตามประสงค์
4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอ เพื่อเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2526 : 23-27) ได้ให้ความคิดเกี่ยวกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ การส่งเสริมให้เด็กได้แสดงความคิดและตัดสินใจ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กได้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเองได้

ละเอียด จงกลนี้. (2529 : 14-15) กล่าวว่า ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ ต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเองมีข้อเสนอทางปฏิบัติไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองได้ว่าเด่นด้อยด้านใด
2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้วาทนขาดความเชื่อมั่นในด้านใด เพราะอะไร ก็เร่งศึกษา หาความรู้ ฝึกฝนให้รู้ และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อ ถือมากขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกรักภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆ หรือค่ายกย่องชมเชย จากผู้อื่นจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้ามถ้างานที่เราทำไม่ค่อยประสบความสำเร็จ พบความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิตติเตียนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองลด น้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นักถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณ์ญาณเลือก รับคำชมทั้งเป็นประโยชน์และสมเหตุสมผลสร้างความเชื่อถือต่อไป
4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญ ควรตัดทิ้งไม่เอามาวิตกกังวลและเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวันของเราก็ควร ปรับปรุงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถแก้ไขได้เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
5. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ เพราะเราเป็นผู้ที่มองเห็นความสามารถและความเจริญเติบโต ของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

สมิต อาชนิจกุล (2533 : 93) ได้เสนอวิธีฝึกฝนให้ตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. ต้องรู้ว่า ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนเองและหมั่นช่วยตนเองให้มากที่สุด
2. ต้องรู้จักนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนและไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง
3. ต้องฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น
4. อย่าคิดว่าทำไม่ได้ จงคิดเสมอว่าเราทำได้
5. ต้องฝึกหัดปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี ได้แก่ ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง ความไม่หวาดหวั่นต่อความ ยากลำบาก ความเป็นผู้มีหัวใจเข้มแข็ง ความกล้าหาญและไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ การหาเหตุผลให้ ถูกต้อง ความวินิจัยที่ถูกต้อง

มาลินี จุฑะรพ (2537 : 300-301) ได้เสนอวิธีฝึกให้มีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. แสดงความรู้สึกออกทางวาจา
2. แสดงอารมณ์ออกทางสีหน้าตามความเหมาะสม เช่น ยิ้ม หัวเราะ หรือหน้าบึ้ง
3. ให้แสดงความรู้สึกว่าเห็นด้วย กับการที่คนอื่นแสดงความคิดเห็น
4. แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงตนให้มีชีวิตชีวาขึ้นในขณะนั้น คือ พยายามยิ้ม หัวเราะ ฯลฯ
5. จัดกิจกรรมฝึกความจำเพื่อฝึกความกล้าจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

อารี พันธมณี (2538 : 59-61) ได้กล่าวถึง กลยุทธ์ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

- 1) พึ่งตนเอง หมั่นฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ก่อนจะร้องขอให้คนอื่นช่วย เพราะตน เป็นที่พึ่งแห่งตน “อิตตาหิ อิตตะโน นาโถ” ช่วยตนเอง แล้วจะมีคนช่วยท่าน การฝึกหัดพึ่งตนเองหรือช่วยตน

เอง ทำได้ตั้งแต่เยาว์วัย โดยให้เด็กช่วยเหลือตนเองตามวัย ลงมือทำงานเป็น จะทำให้เด็กรู้ความสามารถของตนเอง ภาควิชาจิต และสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

2) รู้จักตนเอง พยายามรู้จักตัวของเราให้ดีที่สุด ว่าเรามีจุดดี จุดเด่นตรงไหนจะปรับจุดด้อยให้ดีขึ้นอย่างไร จะใช้จุดเด่นของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร และยอมรับตนเองในฐานะมนุษย์ ซึ่งมีทั้งความสามารถ พลัง ค้นให้พบ หาให้เจอพลังที่ซุกซ่อนอยู่ในตัวและนำมาใช้ให้เต็มที่

3) ศรัทธาในตนเอง นับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง เพราะท่านจะเรียกศรัทธาจากผู้อื่นได้ ก็เมื่อท่านได้เชื่อมั่นตนเองเพราะคำพูดที่ว่าท่านทำได้ ถ้าท่านเชื่อว่าสามารถทำได้ เราเป็นอย่างที่เราคิด เราคิดอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น เพราะทุกอย่างท่านเป็นผู้นำ และหามาเอง ดังที่ว่า ไม่มีใครจะนำความสุข ความสำเร็จมาให้ท่านได้นอกจากตัวท่านเอง

4) กำจัดความกลัว ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ และทำให้เราไม่กล้าทำอะไร และคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย ก็จะไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นเลย แต่คนที่ทำงาน โอกาสผิดพลาดก็ย่อมจะมีบ้างเป็นธรรมดา แต่หากทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นมันก็ต้องเกิดก็ยอมรับและหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป พึงคิดเสมอว่าทำไม่ได้ดี ไม่มี มีแต่ยังไม่ดีพอ เพราะฉะนั้น “อย่าเพียงแต่ดู จงลงมือทำ อย่าเพียงแต่กลัว จงลงมือทำ ลงมือทำ ทันที เดียวนี้ เท่านั้น” และหากยังมีจิตใจกลัว และหวาดต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ก็ให้บอกกับตนเองว่า “ดอกไม้ดอกที่สวยที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น คนดีที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น + คนเก่งที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น” แต่คุณนี่แหละคือคนเก่ง และดีที่สุดที่จะต้องสร้างสรรค์และจัดการทำให้ได้ ขจัดความกลัวและเพิ่มความกล้าให้คุณมีก้าวแรกเกิดขึ้น ก้าวต่อไปไม่ยาก “ร้อยลี้ พันลี้ ไม่สำคัญเท่าลี้แรก” ขจัดความกลัว โดยเริ่มต้นกำจัดความเชื่อจากคำพูดที่ว่า “เจ้าทำไม่ได้หรอก เจ้าไม่กล้าลอง เจ้ากลัวความเห็นของผู้อื่น เจ้ากลัวจะล้มเหลว เจ้ากลัวว่า เจ้าจะไม่มีความสำเร็จ” ณ ที่ใดมี “ความกลัว” ยึดครอง ณ ที่นั้นการบรรลุความสำเร็จที่สำคัญไม่อาจจะเป็นไปได้ “ความกลัวเป็นสุสานของจิตใจ ซึ่งมันวิ่งเข้าไปซ่อนและกักขังตนเองอยู่โดดเดี่ยว ความกลัวที่นำความมั่งคั่งมาสู่ก็คือ ดาบสองคม ซึ่งความหลอกลวงใช้ในการประหารดวงวิญญาณ” ความกลัวเป็นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น กลัวยากจน กลัววัยชรา กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวสูญเสียความรัก กลัวสุขภาพทรุดโทรม กลัวตาย จะเป็นความกลัวที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าและทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่กล้าขยับอะไร ดังนั้น จงขจัดความกลัวและยอมรับว่า “คนที่ทำอะไรเลย จะไม่ผิดพลาดเลย”

5) มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เมื่อจะทำอะไร ให้เอาใจใส่ เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ รวมพลังความคิด ลงสู่การกระทำ ไม่ห่วงหน้าพะวงหลังหรือติดขัดกับอดีต กังวลกับอนาคต แต่มุ่งใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับเวลานั้น ณ สถานที่นั้น เพื่อจะทำให้จิตใจมีพลังและสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลงได้ ทำเรื่องใดก็สนใจทุ่มเท เรื่องนั้นอย่าใจออกแวก “ถอดหัวใจให้กับสิ่งที่ทำ”

6) คิดในทางบวก พยายามคิดในเรื่องที่ดีทำให้เป็นสุข เกิดพลังใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ให้มองว่าประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ดีทำให้เราเติบโต แข็งแรงขึ้น และเพิ่มพูนประสบการณ์ ตัวอย่างเพลงของเบิร์ด “ผิดเป็นครู” “อกหักทำให้รู้จักชีวิตมากขึ้น” ให้หัดคิดเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคให้กลายเป็นความสำเร็จ เช่น ยังดีที่เกิดขึ้นวันนี้พอเยียวยาได้ ตัวอย่าง ทีมฟุตบอลที่ชนะ พบว่า มักคัดจินตนาการแต่ความสำเร็จ เสียใจหรือของชัยชนะการเฉลิมฉลอง รางวัล เกียรติ ความภาคภูมิใจ เป็นต้น ส่วนทีมที่แพ้ คิดตรงกันข้าม คือ มีความกลัว และคิดถึงสภาพของความพ่ายแพ้ เลยทำให้ท้อถอย เสียกำลังใจและแพ้ในที่สุด

7) ปลุกฝังอุปนิสัยที่ดี การที่คนเราจะมีความเชื่อมั่นได้ ก็ต้องผ่านการฝึกสร้างเสริมและสั่งสมนิสัยที่ดีหลายด้าน เช่น ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง หรือต้องเป็นผู้มีความหวังเสมอ พຽນนี้ยังมีวันใหม่ให้ก้าวเดิน ความไม่กลัวต่อความยากลำบาก จิตใจเข้มแข็ง ฯลฯ ต่อสู้กล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เกิด

เป็นคน คนเหมือนกัน จะกลัวอะไรกัน ทำเดี๋ยวนี้ ทำเดี๋ยวนี้ พยายามสม่ำเสมอ อย่าประมาทเกิดเป็นคนไม่
ควรพลาด จงเก่งอาจ กล้าหาญ ชาญชัย

8) ผากข้อคิดเตือนใจ “ถ้าท่านคิดว่าท่านพ่ายแพ้ ท่านจะพ่ายแพ้ ถ้าท่านคิดว่าท่านไม่กลัว ท่านจะ
ไม่กลัว ถ้าท่านต้องการที่จะชนะ แต่ท่านคิดว่าท่านไม่อาจชนะ เกือบจะแน่นอนว่าท่านจะไม่ชนะ เพราะว่าสิ่ง
ที่เกิดขึ้นมาจากโลกนี้ ความสำเร็จเริ่มต้นด้วยความต้องการของคนผู้นั้น ทั้งหมดมันขึ้นอยู่กับท่าทีของจิตใจ
ถ้าท่านคิดว่า ท่านพ่ายแพ้ ท่านจะเป็นเช่นนั้น จะต้องคิดให้สูงเพื่อที่จะยกตัวของท่านให้สูงขึ้น จะต้องเชื่อ
มั่นในตัวของท่านเองเสียก่อน ก่อนที่ท่านจะชนะรางวัล สงครามชีวิตมิได้อยู่ที่ผู้แข็งแรง หรือเร็วกว่าเสมอไป
แต่ในเวลาไม่เร็วก็ช้า คนที่ชนะคือ คนที่คิดว่าเขามีความสามารถ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำได้โดยการฝึก
ฝนตนเองให้เป็นผู้ที่เชื่อในความคิดและความสามารถของตนเอง ฟังตนเอง กล้าแสดงออก ไม่หมดหวัง ไม่
หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก และไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ

2.1.4 ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

ประพุทธ์ (2538 : 10-11) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีประโยชน์ต่อสถานการณ์ต่อไปนี้
(1) เมื่อเกิดความขัดแย้ง (2) มีการต่อรอง (3) ความเป็นผู้นำ และการสร้างกำลังใจ (4) การให้และการรับผล
กระทบ (5) ความร่วมมือในการทำงาน (6) การพูดในที่ประชุมหรือชุมชน ส่วนเป้าหมายก็คือ เพื่อสร้างและ
ปกป้องความนับถือตนเองของคุณ เพื่อให้คุณสามารถติดต่อสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานอย่างชัดเจน หรือโปร่งใส
ทำการเจรจาต่อรองด้วยความยุติธรรมและประสบความสำเร็จ สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เมื่อมีความขัด
แย้งเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นคุณไม่จำเป็นต้องใช้ความก้าวร้าว การดูถูกเหยียดหยามหรือความไม่ตรงไปตรง
มา ซึ่งล้วนแต่เป็นตัวบ่อนทำลายความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานและเป็นการสูญเสียพลังงานไปโดยเปล่า
ประโยชน์ การใช้กระบวนการสร้างความเชื่อมั่น ถึงแม้จะเป็นเพียงแค่ว่าในบางเวลาก็ถือว่าเป็นการช่วยประหยัด
พลังงาน ทำให้ความโกรธ ความคับข้องใจ และความกระวนกระวายใจลดน้อยลง ทั้งไว้แต่วัตถุประสงค์ในทาง
บวก การใช้ความเชื่อมั่นมาช่วยให้คุณพัฒนาความมั่นใจ จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้คุณมีความสามารถมาก
ขึ้นในงานอาชีพของคุณ บ่อยครั้งที่คุณจะก้าวหน้าหรือไม่ มันขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวคุณเองในการที่
จะทำงานให้มีประสิทธิภาพและรู้จักชื่นชมความสามารถของผู้ร่วมงาน

2.1.5 แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

การที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพ และมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริม
ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้นเกิดจากความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับ
ตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐาน หรือความเชื่อเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นใน
ตนเอง หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้รับความรักความสนใจจาก
พ่อแม่ การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็นและมีอิสระในการตัดสินใจ หากเด็กที่ถูกพ่อแม่ควบคุมให้ปฏิบัติ
ตนอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่ต้องการจะทำให้เด็กขาดอิสระที่จะคิด หรือตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบปัญหาที่ไม่
สามารถตัดสินใจได้ เพราะไม่เคยฝึกการแก้ปัญหามาก่อน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 19 ; อ้างอิงมาจาก
นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519) ดังนั้นทางโรงเรียนควรสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นด้วยการแสดง
ความเป็นมิตรกับเด็ก พูดกับเด็กอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังเด็กพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดง
ออก และยอมรับความสามารถของเด็กทุกคน (ละเอียด จงกลั่น. 2529 : 30)

ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงออก ได้ตัดสินใจ
มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จตามต้องการ มีความรับผิดชอบและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยครู

เป็นผู้ให้เด็กได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง (จงใจ ขจรศิลป์. 2532 : 29 ; อ้างอิงมาจาก กวินทร์ ธรรมนุต. 2527)

2.1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สมาคมการศึกษาเรื่องเด็กแห่งอเมริกา (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Child Study Association of America. 1952) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น ทำให้ความยุ่งยากใจต่าง ๆ ลดลงไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge. 1955 : 249) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่ความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีลักษณะไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่กระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สมิธ (สัมพันธ์ บุญเกิด. 2522 : 25 ; อ้างอิงมาจาก Smith. 1961) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเอง ภูมิใจในตนเอง ยอมรับตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

แบลร์ (Blair. 1968 : 138) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ยอมรับสภาพที่ตนประสบ กล้าเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยปราศจากความกลัว จะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความสบายใจว่าสิ่งที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม

ไซมอนด์ (Symonds. 1969 : 85-86) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยคิดก่อนที่จะกระทำสิ่งใดลงไปและจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงเสียทีเดียว โดยลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

1. รู้ในสิ่งที่ต้องการกระทำ
2. คิดในสิ่งที่เห็นว่าสามารถกระทำได้สำเร็จ
3. สามารถตัดสินใจได้
4. สามารถกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

สุชา จันทน์เอม (2510 : 147) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 27) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. มีความมั่นใจในการคิด การพูดและการกระทำของตน และมั่นใจว่าจะพบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
2. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล มีความมั่นคงทางจิตใจ
3. มีความรอบคอบและมีการวางแผน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติได้
6. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกล้าเสี่ยง
7. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจและกล้าเผชิญความเป็นจริง
8. มีความรับผิดชอบสูง

9. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย
10. เป็นผู้ผู้นำ
11. รักความยุติธรรม
12. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น
13. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2526 : 237-279) ได้กล่าวถึงความคิดเกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวก และแง่ลบว่าเป็นความคิดพื้นฐานหรือความเชื่อเบื้องต้นที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลมีหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้ และอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่แน่ใจในความสามารถ และความมีค่าของตน ดังนั้น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจึงหมายถึงบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2526 : 12) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะรู้สึกว่า ตนเองมีปมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นกระทำการหรือความคิดเห็นก็ตาม

วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 4-5) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. มีจิตใจมั่นคง
2. กล้าแสดงออก
3. ความเป็นผู้นำ
4. กล้าตัดสินใจ
5. กล้าเผชิญความจริง
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 5-6) กล่าวว่า บุคคลที่ความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็น
2. มีความวิตกกังวลน้อย สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้
3. สามารถกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย
4. สามารถช่วยเหลือผู้อื่น
5. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดเห็นของตนเองอย่างไม่ลังเล และไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น
6. มีความพอใจในความสามารถของตนเอง
7. สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
8. สามารถคิดกระทำการสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ด้วยความมั่นคง

ทัศนิตา ระเบียบดี (2529 : 5) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. ความกล้าแสดงออก
2. การไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
3. ความสามารถคิดสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ได้
4. ความรับผิดชอบในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงาน

5. ความเพียรพยายามเพื่อสู่เป้าหมาย

6. ความสามารถแก้ปัญหาได้

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 4) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าแสดงออก
2. การพึ่งตนเอง
3. การเป็นตัวของตัวเอง
4. การมีความรับผิดชอบ
5. การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

ฉันทนา ภาคบงกช (2533 : 1) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าโดยทั่วไปจะมีความกล้าในการแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ มองโลกในแง่ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูง

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ผู้มีความเป็นตัวของตัวเอง ภาคภูมิใจในตนเอง มองว่าตนเองมีความสามารถและคุณค่า มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มองโลกในแง่ดี นอกจากนี้ ยังมีความเป็นผู้นำ ยอมรับผู้อื่น กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้ากระทำการต่าง ๆ กล้าเผชิญความจริง ทราบในสิ่งที่ตนเองต้องการ เชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ไม่วิตกกังวลมากเกินไป มีความรับผิดชอบ และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ

2.1.7 ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ สถาบันครอบครัวและสถาบันทางการศึกษา เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก บุคคลสำคัญที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กคือ พ่อแม่ ครู-อาจารย์ และบุคคลที่เด็กรู้จัก บุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่มีส่วนในการสร้างประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้เป็นอย่างมาก

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1964 : 661) ได้ทำการศึกษาพบว่า ผลของการอบรมเลี้ยงดูลูกโดยให้ความรัก ความสนใจและเห็นความสำคัญของเด็ก จะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเพื่อนมาก เป็นมิตร ชื่อสัตย์ คล่องแคล่ว ร่าเริง มีอารมณ์มั่นคง มีความคิดริเริ่ม พึ่งพาตนเองได้ สามารถเผชิญชีวิตด้วยความมั่นใจ และทำให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ลูกทำตามกฎอย่างเคร่งครัด จะทำให้เด็กขาดความรู้สึกลดภัย ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความรับผิดชอบ เพราะเด็กไม่เคยได้ฝึกตัดสินใจด้วยตนเอง

ฟรอยด์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. 2524 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Freud. 1965) ได้เน้นถึงความสำคัญของการปลูกฝังบุคลิกภาพในวัยเด็กเล็กมากที่สุด โดยกล่าวว่าในช่วง 1-5 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดูเด็กและการกระทำตัวอย่าง ให้แก่เด็กเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเด็ก ๆ จะเลียนแบบบิดามารดาและผู้ใกล้ชิด นอกจากนั้นการที่เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองก็ต่อเมื่อได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ ได้รับการส่งเสริมให้ได้แสดงความคิดเห็นและมีอิสระในการตัดสินใจ

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 14) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า ครูจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กได้ฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ จนมีทักษะและความสามารถสูง ในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

กวินทร์ ธรรมนุต (2522 : 17-18) กล่าวถึงปัจจัยในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ว่าสถาบันครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็ก เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากและมีอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวจะมีบทบาทมากต่อการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็ก การสร้างลักษณะเฉพาะหรืออุปนิสัยของเด็ก แต่ละคนเกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ หรือการแสดงพฤติกรรมออกมาแล้วคนอื่นในครอบครัวยอมรับ พอใจ ลักษณะเช่นนี้เป็นการได้รับรางวัลอย่างหนึ่งของเด็ก จนในที่สุดลักษณะเช่นนี้กลายเป็นลักษณะเฉพาะของตนเองไป นอกจากนี้ ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมในสังคม ศาสนา และระบบสังคมเป็นสิ่งที่เด็กได้รับถ่ายทอด โดยผ่านทางครอบครัวทั้งสิ้น

แจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2530 : 23-24) กล่าวว่า สถาบันทางการศึกษา เป็นอีกสถาบันหนึ่งนอกเหนือจากสถาบันครอบครัวที่จะมีส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก โดยครูซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กที่รับช่วงต่อจากบ้าน การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กสำหรับครูในระยะแรกเริ่มก็คือ การสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้เด็กทุกคนรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับครูด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับเด็ก พูดคุยกับเด็กอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังเขาพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างเต็มที่และยอมรับความสามารถที่เด็กมีอยู่ต่างกันโดยไม่เอาความสามารถที่เหนือกว่าของเด็กคนหนึ่งไปเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่ง แล้วทำให้คนหลังรู้สึกว่าเขาไม่สามารถทำได้เท่าเทียม แต่ควรยกย่องหรือชี้ให้เด็กแต่ละคนเห็นว่าทุกคนนั้นต่างก็มีความสามารถพิเศษเฉพาะอย่างต่างกัน เด็กแต่ละคนควรแสดงความสามารถของตนให้เต็มที่

จึงสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลเริ่มต้นพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจากการอบรมเลี้ยงดู ดังนั้น บุคคลผู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือ ผู้ที่มีส่วนในการสร้างประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้กับเด็ก ซึ่งได้แก่ พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ครู เพื่อน และบุคคลที่เด็กรู้จัก นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางบ้าน สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน และสิ่งแวดล้อมทางสังคมก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กด้วย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

โซแบน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Shoban. 1950) ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่เข้มงวดกวดขันกับลูกทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความกล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง

บรูซ (Baruch. 1968 : 138) ได้ศึกษาพบว่า ผู้นำจะต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง วินัยทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข วินัยจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจึงน่าจะเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมได้ด้วยมีความสุข

เพนเทอร์ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Painter. 1968) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจูงใจกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายระดับวิทยาลัย 10 คน พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความสามารถในการจูงใจ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสามารถในการจูงใจและมักจะได้เป็นผู้นำ

มุสเสน (Mussen. 1969 : 261) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยไม่วิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

เมดินนุส และจอห์นสัน (Medinnus and Johnson. 1969 : 595) ได้ศึกษาและสรุปคุณสมบัติของความเป็นผู้นำไว้ว่า บุคคลที่สามารถเป็นผู้นำได้นั้น นอกจากจะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่น สติปัญญาดี ความรู้ดี ปรับตัวเก่ง มีความคิดสร้างสรรค์แล้ว ลักษณะเด่นที่ขาดเสียไม่ได้ก็คือ มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

กัวร์ (Goor. 1974 : 3414A) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา กล้าแสดงความคิดเห็นใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ต่ำอีกด้วย

เลเนียร์ (Lanier. 1991 : 1706-A) ได้ศึกษา ผลของการแบ่งผิวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความพร้อมในการเรียนของเด็กวัยรุ่นผิวดำ กับนักเรียนชายโรงเรียน Crest High School ซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วนที่มีทั้งนักเรียนผิวขาวและผิวดำทางแถบตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา ให้นักเรียนจับคู่ผิวเดียวกัน และรวมกลุ่มผิวเดียวกัน ตอบคำถามจากปัญหาที่เหมือนกัน พบว่า นักเรียนผิวขาวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนผิวดำ

เลิร์ก (Lirgg. 1992 : 3557-A) ได้ศึกษาความเข้าใจในการเรียนรู้ความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับตัวในการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนที่เรียนแบบชายล้วน หญิงล้วนและสหศึกษา กับนักเรียนระดับกลางและไฮสคูล ใช้เวลาเรียน 10 วัน ให้เรียนวิชาบาสเกตบอลโดยให้ครูชาย 1 คน และครูหญิง 1 คน สอนทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า นักเรียนชายที่เรียนแบบสหศึกษา สามารถเรียนได้ดีกว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีกว่านักเรียนชายที่เรียนแบบชายล้วน ส่วนนักเรียนหญิงที่เรียนแบบหญิงล้วนจะเรียนได้ดีกว่า มีพฤติกรรมที่ดีกว่า และมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนดีกว่านักเรียนหญิงที่เรียนแบบสหศึกษา

เฟลมมิง (Fleming. 1995 : 779) ได้ศึกษาพบว่า การให้ประสบการณ์ต่าง ๆ แก่นักเรียนก่อนการปฏิบัติจริง จะทำให้นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ตลอดจนสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

วูดเดน (Wooden. 1995 : 3411) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสอนการแก้ไขโจทย์ปัญหาวิชาคณิตศาสตร์ อีกทั้งนักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์มากขึ้น นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักเรียนตั้งใจและกระตือรือร้นในการเรียน ทำให้นักเรียนเข้าใจวิชาที่เรียนได้มากยิ่งขึ้น

2.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 96-98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเด็กหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เด็กที่ผู้ปกครองรับราชการและค้าขายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างไปจากเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย และนอกจากนี้ยังพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความเป็นผู้นำและความเกรงใจ

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523 : 50-52) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 357 คน ชาย 189 คน หญิง 168 คน ผลการศึกษาพบว่า ระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน นักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมาก จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยน้อย จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

มานิดา ทองทวี (2526 : 70-71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 โรงเรียนชลบุรีสุขบพ จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองสองกลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 59-60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 14 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 14 ฉบับ ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนทิมา ระเบียบดี (2529 : 45-46) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบ โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้เทคนิคแม่แบบโดยใช้สไลด์การ์ตูน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ระยะเวลาในการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-40 นาที ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายที่ได้รับการฝึกโดยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยใช้สไลด์การ์ตูนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยใช้สไลด์การ์ตูนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 47-49) ได้ศึกษาผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่ม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการสอน

แบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมเดช อารีย์สวัสดิ์ (2530 : 76) ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้รับการสอนภาษาอังกฤษโดยใช้บทบาทสมมุติกับการสอนตามคู่มือครู จำนวน 14 คาบ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สาระ สุขวราห์ (2533 : 55-57) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2531 ซึ่งผ่านการทดสอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองได้คะแนนอยู่ในช่วงคะแนน 119-150 และสมัครใจในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานะ พ่วงความสุข (2536 : 56) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2535 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไว กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณี จิตวิริยะยิ่งยง (2540 : 59-61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชิตชนก รุ่งแสง (2541 : 42) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม พระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540 จำนวน 20 คน ที่ได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลมีความ

เชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณประการหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอื่น ๆ ของบุคคล เช่น ความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ และกล้าเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ และความเชื่อมั่นในตนเองนี้เป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือที่บ้าน และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังและพัฒนาส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้โดยการจัดประสบการณ์ให้บุคคลได้เรียนรู้ ให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำก็จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 62 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุม ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 118 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่น้อย และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ได้นักเรียนจำนวน 62 คน

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนจำนวน 62 คน ดังกล่าวในข้อ 2.2 ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่ายมา 24 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมจากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ ผู้ช่วย

ศาสตราจารย์ ปาริชาติ จันทรเพ็ญ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา โดยให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 16.00-16.50 น. สลับกับกลุ่มควบคุม (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 2.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปาริชาติ จันทรเพ็ญ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา โดยให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลอง (Try Out) ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการงานวิจัยต่อไป
โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ นี้ใช้กับกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-16.50 น. สลับกับกลุ่มทดลอง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองและตามแนวคิดที่ได้จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 3.1 จำนวน 40 ข้อ

3.3 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปาริชาติ จันทรเพ็ญ พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

3.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยนำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ลงมา ได้จำนวน 34 ข้อ โดยมีค่า t อยู่ระหว่าง 1.94-8.75

3.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.5 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8103

ลักษณะของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะเป็นสถานการณ์ มีตัวเลือก 3 ตัวเลือก โดยผู้ตอบแบบสอบถามอ่านข้อความแล้วตอบตามความรู้สึกเป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย X ลงบนตัวอักษรหน้าคำตอบที่ต้องการ

ตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ แล้วตอบให้ตรงตามความรู้สึกที่เป็นจริงของตัวนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย X ลงบนอักษรหน้าคำตอบที่นักเรียนต้องการ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีข้อใดถูกหรือผิดและไม่กระทบกระเทือนต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

1. ในวิชาสังคมศึกษา อาจารย์ปาริชาติให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำรายงาน สกาวเดือนได้รับการแต่งตั้งจากเพื่อน ๆ ให้เป็นหัวหน้ากลุ่มในการทำงานครั้งนี้ ถ้านักเรียนเป็นสกาวเดือน นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. วางแผนทำรายงานและช่วยงานของกลุ่มจนเสร็จ (3)
- ข. ปลอมยืมให้เพื่อน ๆ ทำ แต่นักเรียนอยู่เฉย ๆ เพราะเป็นหัวหน้า (1)
- ค. บอกให้เพื่อน ๆ ต่างคนต่างทำ (2)

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

2. ในตอนเย็นวันหนึ่ง ขณะที่กัลยา กำลังอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบในวันรุ่งขึ้น แวดาว ซึ่งเป็นเพื่อนข้างบ้านก็บอกกับกัลยาว่า เก่งอย่างกัลยา ไม่เห็นจำเป็นต้องอ่านหนังสือก็สอบได้ อ่านมากไปก็จะเป็นอันตราย และทำข้อสอบไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นกัลยา นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. เชื่อตามที่แวดาวบอก จึงเลิกอ่านหนังสือ (1)
- ข. อ่านหนังสือต่อไป เพราะคิดว่า ถ้าไม่อ่านหนังสือคงจะทำไม่ได้ (3)
- ค. รู้สึกเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง แต่ก็อ่านหนังสือต่ออีกสักครู่นึง แล้วจึงรีบไปทานข้าวเย็น (2)

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าเสนอความคิดเห็น กล้าคัดค้านและซักถาม

3. ลาวัญย์กำลังคุยกับต้องตา ภูติศ และเพื่อน ๆ อีก 4 คน ระหว่างที่คุยกันอยู่นั้น ลาวัญย์ไม่เข้าใจในเรื่องที่ต้องตาเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไปพบมาระหว่างโรงเรียนปิดในวันเสาร์ที่ผ่านมา แต่ดูเหมือนว่าเพื่อนคนอื่น ๆ เขาก็รู้เรื่องทั้งหมด ถ้านักเรียนเป็นลาวัญย์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ถามต้องตาเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองสงสัย (3)
- ข. ทำท่าทางว่าเข้าใจในเรื่องที่ต้องตาเล่า (1)
- ค. เงียบไว้ก่อนแล้วค่อยถามเพื่อนคนอื่น (2)

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

4. ในวันเสาร์นี้ ญาดาต้องตื่นเช้าเพื่อไปเรียนพิเศษวิชาภาษาอังกฤษที่โรงเรียนใหม่เป็นครั้งแรก ซึ่งญาดาเคยไปเพียงครั้งเดียวกับคุณแม่ในวันเสาร์ อาจารย์ที่สอนก็ไม่เคยรู้จักมาก่อนและเพื่อนก็เป็นเพื่อนใหม่ ถ้านักเรียนเป็นญาดา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไปเรียน แล้วพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและครูคนใหม่ (3)
- ข. ไปเรียน แต่อาจขอลากลับก่อน เพราะไม่คุ้นเคย (2)
- ค. นั่งอยู่นอกห้องเรียนไม่เข้าไปเรียนเลย (1)

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนเต็ม 3 คะแนน คำตอบในข้อ ก, ข หรือ ค ที่ตรงกับนิยามที่กำหนดให้ ได้ 3 คะแนน คำตอบที่ตรงกับนิยามที่กำหนดไว้เพียงบางส่วนได้ 2 คะแนนและคำตอบที่ตรงกับนิยามที่กำหนดไว้น้อยมากให้ 1 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T_1E_1	X	T_2E_1
RC	T_1E_2	~	T_2E_2

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มควบคุม
T_1E_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T_1E_2	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

X	แทน	การเข้าร่วมการได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
~	แทน	การเข้าร่วมการได้รับข้อสนเทศ
T ₂ E ₁	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T ₂ E ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการดำเนินการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00-16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2545 ถึงวันที่ 18 ธันวาคม 2545 สลับกับกลุ่มควบคุม

2.2 กลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยได้รับข้อสนเทศ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2545 ถึงวันที่ 19 ธันวาคม 2545 สลับกับกลุ่มทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ให้นักเรียนทำก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach)

3. สถิติวิเคราะห์สมมติฐาน

3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
S_{diff}	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจงค่า t

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
 2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
 3. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
- ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	12	61.0	4.134			
				253	5621	14.300**
หลังการทดลอง	12	82.1	4.700			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตารางที่ 2 ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมมีความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	12	55.3	5.895			
				294	7770	11.821**
หลังการทดลอง	12	79.8	5.101			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม กับการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลอง	12	21.1	5.107	1.380
กลุ่มควบคุม	12	24.5	7.180	

จากตาราง 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทั้งสองทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 62 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุม ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 118 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ได้นักเรียนจำนวน 62 คน

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนจำนวน 62 คน ดังกล่าวในข้อ 2.2 ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมา 24 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่วิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการดำเนินการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00-16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 11 พฤศจิกายน 2545 ถึงวันที่ 18 ธันวาคม 2545 สลับกับกลุ่มควบคุม

2.2 กลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยได้รับข้อเสนอแนะ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2545 ถึงวันที่ 19 ธันวาคม 2545 สลับกับกลุ่มทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ให้นักเรียนทำก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม กับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2545 อภิปรายผลของการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการฝึกการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม ด้วยความมั่นใจ และมีเหตุผล ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของตัวนักเรียน ให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเป็นไปตามทฤษฎีของ ราทัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นการฝึกพฤติกรรมที่บุคคลสามารถพูด หรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิด ก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็จะสามารถปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไร สามารถที่จะปฏิเสธคำขอรับที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ คมเพชร จิตรสุภกุล (2530 : 127-128) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนในกลุ่มได้มีบทบาทในการแสดงพฤติกรรมในด้านการแสดงถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ซึ่งแสดงออกได้ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดให้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มีมากยิ่งขึ้น

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี (2523 : 133) ที่ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ของนักศึกษาหญิงคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาหญิงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รอทเธอร์ราม อาร์มสตรอง และบูรัม (Rotheram Armstrong and Booram. 1982) ที่ได้ทำการศึกษาให้นักเรียน พบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้คะแนนในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาเพิ่มสูงขึ้นมากกว่านัก

เรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม นักเรียนมีความกระตือรือร้น กล้าพูด กล้าซักถาม และกล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ปรากฏว่านักเรียนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมทำกิจกรรมเป็นอย่างดี นักเรียนมีความสนใจที่เข้ารับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยความเอาใจใส่ และมีความกระตือรือร้นอย่างสม่ำเสมอ บรรยากาศในการฝึกดำเนินไปด้วยดี นักเรียนให้ความสนใจและปฏิบัติตามพร้อมทั้งฝึกซ้อมกันเองและร่วมแสดงความคิดเห็นกันมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการดำเนินการฝึกซึ่งได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ ซึ่งทำให้นักเรียนในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่าง ๆ มีโอกาสฝึกปฏิบัติและได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียน มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะ สามารถใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ทำและสามารถนำบางส่วนไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้ ดังที่ คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 12-13) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการ ที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนบกพร่อง และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ ผกา บุญเรือง (2528 : 23) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารได้รับรู้ และเข้าใจเนื้อหา เพื่อมาประกอบการตัดสินใจวางแผนในอนาคตได้ ซึ่งในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้นักเรียนอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ซึ่งพบว่านักเรียนสนใจซักถามเป็นอย่างมาก ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้อ่านข้อเสนอแนะในเรื่องที่เกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนมีความหมายสำหรับตัวนักเรียนมากยิ่งขึ้น จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในอันที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับตนเอง

ผลของการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของชิตชนก รุ่งแสง (2541 : 42) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ พ่วงความสุข (2536 : 56) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ โดยให้อ่านเนื้อหาในเอกสารการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย ซึ่งผู้วิจัยได้กระตุ้นให้นักเรียนได้ซักถามและสรุป เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยเหตุนี้

เรียนจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าวิธีการทั้งสองใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ใกล้เคียงกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

3.1 จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการทดลองครั้งนี้ ทั้งการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและการให้ข้อเสนอแนะ ต่างก็มุ่งที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน และมีจุดมุ่งหมายไปในแนวทางเดียวกัน คือ การช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น แม้ว่าทั้งสองวิธีดังกล่าวจะมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น นักเรียนมีโอกาสได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ได้เรียนรู้การกระทำของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในส่วนที่บกพร่อง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้ร่วมกันวิเคราะห์และสรุปโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงตามตัวแบบ ตลอดจนการให้นักเรียนไปฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเอง ส่วนการให้ข้อเสนอแนะนั้น ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม และได้สรุปเนื้อหาต่าง ๆ ร่วมกันตลอดทั้งให้นักเรียนได้เสนอแนะแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จากเทคนิคต่าง ๆ ได้ไม่แตกต่างกัน

3.2 บรรยากาศในการทดลองของทั้งการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการได้รับข้อเสนอแนะต่างก็มีบรรยากาศในการทดลองใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ทั้งสองวิธีต่างก็ใช้บรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด มีความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรม นอกจากนี้นักเรียนทั้งสองกลุ่มเป็นนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุใกล้เคียงกัน และผู้วิจัยเป็นอาจารย์สอนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ซึ่งนักเรียนมีความคุ้นเคยอยู่แล้ว เมื่อให้ข้อเสนอแนะและให้ร่วมกิจกรรม นักเรียนมักปฏิบัติตามและรับฟังในสิ่งที่เสนอแนะทุกขั้นตอน จึงทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่ม ต่างก็ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น และความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมคล้ายคลึงกัน ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยได้ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความไว้วางใจ และอบอุ่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนจึงมีความพึงพอใจ และมีความรู้สึกที่ดีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นประโยชน์ที่จะเกิดกับตัวเขาเอง

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มมากขึ้นใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าจะได้รับเทคนิคต่างกัน จึงอาจสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ ควรจะศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอน และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งควรจะมีประสบการณ์ และทักษะก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ นอกจากนี้ควรมีบุคลากรที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว สามารถที่จะโน้มน้าวหรือกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการทดลอง

สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ตลอดจนควรมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการทดลองด้วยว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ที่เข้ารับการทดลองพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด

1.2 จากผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการให้ข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนได้ ดังนั้น ครู อาจารย์ที่เกี่ยวข้องสามารถนำวิธีดังกล่าว ไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนได้ โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของบุคคล โดยผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถนำวิธีการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ไปฝึกให้นักเรียนได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ แต่ถ้ายังไม่มี ความชำนาญหรือความถนัดในเรื่องนี้ ก็สามารถนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนโดยเลือกใช้การให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนที่ไม่สามารถแสดงบทบาทสมมติ หรือแสดงการเลียนแบบแม่แบบได้เหมือนจริง แต่มีความสามารถในการอ่านเข้าใจเรื่องได้ดี

1.3 ครูแนะแนวหรือครูประจำชั้น สามารถนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองไปใช้กับเด็กนักเรียนที่มีปัญหา เพื่อจะได้ทราบสาเหตุว่าเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่ และนำไปสู่การแก้ปัญหาให้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรได้มีการนำเทคนิคทางจิตวิทยาวิธีอื่นๆ มาใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น การฝึกลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ การให้คำปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตัวแปรด้านอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมกล้าแสดงออก การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กวินทร์ ธรรมนุต. (2522). การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางความคิดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของเด็กที่มีความแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดูและการยอมรับของกลุ่มเพื่อน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). บุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคาร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- กาญจนา หลวงจอก. (2536). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- ขวัญดา บุญวาศ. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีชิระกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2521). บริการสนเทศ = The Information Service. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จงใจ ขจรศิลป์. (2532). การศึกษาลักษณะการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์และการเล่นตามมุมที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศรีกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. (2531). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- จันทนา ภาคบงกช. (2533). เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการ “เทคนิคการพัฒนาความเชื่อมั่นและความคิดสำหรับเด็กปฐมวัย” 27-28 มีนาคม 2533 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชิดชนก รุ่งแสง. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.

- ชุดิกาญจน์ วิไลศิลป์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิศวกรรมชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2516). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- เดโช สวานนท์. (2510). จิตวิทยาสำหรับครูและผู้ปกครอง. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- _____. (2516). การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง. รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา. ม.ป.ท.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. (2530). ผลของการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดສຳເນາ.
- ทัศนิตา ระเบียบดี. (2529). ผลของการใช้เทคนิค “แม่แบบ” โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- ทัศนาศา บุญทอง. (2535). “แนวคิดและหลักการของการพยาบาลจิตเวช” ในเอกสารการสอน มสธ. หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม. (2519). การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- นวลละอ อสุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประพุทธิ์. (2538). เคล็ดลับสร้างความมั่นใจ. นนทบุรี : พลัสที.
- ปราชญา กล้าผจญ. (2537). แพลและเรียบเรียง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง. ของเคนเนธ แอมบลี. กรุงเทพฯ : เบลโล่การพิมพ์.
- พชรมนต์ เพียรคงชล. (2533). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนวิชาภาษากับวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากการสอนแบบนฏาการและการสอนตามคู่มือแนวการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดສຳເນາ.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2524). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในแสดงออก. วารสารแนะแนว 15(76) : 9-30 : สิงหาคม-กันยายน.

- _____. (2528). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการจัดการกับความขัดแย้ง. วารสารแนะแนว. 17(84) : 42 ; ธันวาคม-มกราคม.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2527). จิตวิทยาการบริหาร. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- พูนทรัพย์ บุษปธำรง. (2539). พฤติกรรมบำบัด. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 11(2) : 187-198 ; เมษายน – มิถุนายน.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชินูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมพูดที่ไม่ เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- มานะ พวงความสุข. (2536). ผลของฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- มานิดา ทองทวี. (2526). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่น ในตนเอง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- มาลินี จุฑะรพ. (2537). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ.
- มาลี วงษ์แก้ว. (2526). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. อุดลำนเา.
- ละเอียต จงกลณี. (2529). “ความเชื่อมั่นในตนเอง”. วารสารศึกษาศาสตร์. 10(3) : 13-15 ; มิถุนายน – กันยายน
- ละเอียต ชูประยูร. (2538). เทคนิคพฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตเอกสาร โรงพยาบาลสมเด็จพระ เจ้าพระยา.
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. (2532). การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์.
- เลขา ปิยะอังฉริยะ. (2526). “การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง”. เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนา พฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 1-7 . นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.

- วันดี ดาส้ว. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพูดหน้าชั้นเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคลองสอง เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดสาเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเเยียร์บุค
พับลิชเชอร์ จำกัด.
- วาสนา ผดุงทรง. (2529). ผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดสาเนา.
- วิจิตร วรุตบางกูร. (2521). การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับปรุงบุคลิกภาพ. ประชาบาล.
11(3) : มิถุนายน 2521.
- _____. (2525). ศิลปศาสตร์นำรู้สำหรับผู้หน้า. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิจิต บุญชื้อ. (2525). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา.
- วินัย ธรรมศิลป์. (2527). การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดสาเนา.
- วิไล ไชยปรกรณ์. (2532). ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
อุดสาเนา.
- สนธยาพรรษ์ ยาท้วม. (2538). การเปรียบเทียบความสามารถในการฟัง-พูดภาษาอังกฤษและความเชื่อมั่น
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการสอนแบบ T.P.R. ที่พัฒนาตามแนวทฤษฎี
อรรถฐานกับการสอนตามคู่มือครู. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดสาเนา.
- สมิต อาชนิจกุล. (2533). การพัฒนาดนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.
- สมุท ศิริโช. (ม.ป.ป.). วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง. กรุงเทพฯ : ประมวลสาส์น..
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2520). ความสำนึกในหน้าที่พลเมือง. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 22. กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมดี ชากรวงศ์ไพฑิฐ. (2539). สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนเองกับพฤติกรรมการแสดงออกของนัก
ศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดสาเนา.

- สมเดช อารีสวัสดิ์. (2530). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจที่มีต่อวิชาภาษาไทยและ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้บทบาทสมมติกับ การสอนตามคู่มือครู. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมพงษ์ ตีรพัฒน์. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเองและ ความรู้สึกรับผิดชอบ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมพร พลอยงาม. (2525). การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญา ต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- _____. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัมพันธ์ บุญเกิด. (2522). ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก่อนวัย เรียนในจังหวัดภาคเหนือ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สาระ สุขวราห์. (2533). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. (2524). เอกสารประกอบการสอนชุดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ต.
- สุชา จันทน์เอม. (2510). ปัญหาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- _____. (2527). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- สุทธภา ชาติประดิษฐ์. (2537). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม ศิลปสร้างสรรค์และการเล่นตามมุมที่เด็กเริ่มกิจกรรมอย่างอิสระในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธวัชชัยเลิศ. (2530). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนัก เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุปรียา ตันสกุล. (2537). การฝึกการกล้าแสดงออก : เทคนิคที่น่าสนใจ. สุขศึกษา 17 (65-66) : 54-68 ; มกราคม-มิถุนายน.
- สุภกัญญา สุจริตจิตร. (2522). ปัญหาการเรียนการสอนกลุ่มบูรณาการตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธ ศักราช 2521 ของครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. (2526). ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน ความรู้สึกกับ ผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ. (2523). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยใน ชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุรจิตต์ แสงอรุณ. (2529). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือบุญแจ่มเนียมนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุวรรณดี จิตวิริยะยังง. (2540). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัด สมุทรปราการ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรษา ฉวาง. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่น ของผู้ป่วยจิตเภทวัยรุ่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิต วิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- อัจฉรา ชีวพันธ์. (2531). ศาสตร์ของการสอนภาษาไทย. โครงการพัฒนาการเรียนการสอนร่วมกับโครงการ ตำราและเอกสารทางวิชาการ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. (2531). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะ แนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- อารี พันธุ์ณี. (2538). แนวโน้มเพื่อชีวิต, กลยุทธ์ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง. วารสารแนะแนว. 22 (160) : สิงหาคม-กันยายน 2538.
- อารีย์ ลิลา. (2535). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนัก เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา การแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- อารีย์ เศรษฐชัย. (2520). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึกกับ ผิด ชอบ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยสภากาชาดไทย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- เอี่ยมจิต ดีศรีแก้ว. (2524). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพและความวิตกกังวลของนักเรียนหญิง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

อุดม สำอางค์กุล. (2519). *ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นไทย ในภาคกลาง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

Albert, Robert E. & Emmons, Michael L. (1978). *Your Perfect Right*. California : Impact Publisher.

Baruch, D. (1968). *New Way in Discipline*. New York : McGraw-Hill book Company.

Blair, Glenn Myers. (1968). *Educational Psychology*. New York : Macmillan Company.

Breckengridge, Marine Edgar. (1955). *Child Development*. London : W.B. Sanders Company.

Fleming, Rosemarie. (1995, June). *Self-Esteem and Self-Confidence Among Female Master of Social Work Students*. Masters Abstracts International. 33 (3) : 0898-9095.

Fodor, I.G. (1980). *The Treatment of Communication Problems with Assertive Training*. In A. Goldstein, and E. B. foa (eds.). *Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide*. New York : John Wiley & Son, Inc.

Galassi, J.P., Galasi, M.d., and litz, M.C. (1974). *Assertive Training in Group Using Video Feedback*. Journal of Counseling Psychology. 21 (5) : 390-394.

Goor, A. (1974, December). *Problem Solving Process of Creative and Non-Creative Students*. Dissertation Abstracts International. 37 : 3517-A.

Griffith, M. (1977). *The Effect of An Assertive Training Program on College Students*. Dissertation Abstracts International. 37 : 6273-A.

Huey, Wayne C. ; and Rank, Hichard c. (1984, January). *Effects of Counselor and peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression*. Journal of Counseling Psychology. 31 : 95-98.

Hurlock, E. B. (1964). *Child Development*. New York : McGraw-Hill Book Co.

Lange, A.J., and Jakubowski. P. (1976). *Responsible Assertive Behavior*. Cognitive Behavior Procedures Trainer. Illinois : Research Press.

Langrish, S.V. (1986). *Assertiveness Training*. In C.L. Cooper (ed.), *Improving Interpersonal Relations*. Pp. 69-80. England : Wildwood House Limited.

Lanier, Andre Keith. (1991, November). *Black Male Adolescents : The Effects of Ethnicity and Perceived Performance on Academic Performance and Self-Confidence (Black Students)*. Dissertation Abstract International. 52/05 A : 1706.

Lirgg, Cathy Dale. (1992, April). *Effects of Same-Sex and Coeducational Physical Education on Perceptions of Self-Confidence and Class Environment*. Dissertation Abstract International. 52/10 A : 3557.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row.

McGee Krantz McClannhan. (1984). *Conversational skill for aulistic adoleseents : teaching assertiveness in naturalistic game settings*. _J Autism Der Disord. 14 : 319-330.

Medinus, Gene R. and Ronald C. Johnson. (1969). *Child and Adolescent Psychology*. New York : Wiley.

- Morris, J. (1975). *Fear Reduction Methods*. Helping People Change. F. Kanfer and A. Goldstein ed. New York : Pergamon Press.
- Mussen, Paul Henry and Others. (1969). *Child Development and Personality*. New York : Harper & Row, 569 p.
- Pierce, Ponchitta. (1975, July). *Three Steps to Self Confidence*. Reader Digest. 57-60.
- Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. (1978). *Behavior Therapy*. New York : New American Library.
- Rotheram, M.J. Arm, Mi. and Booram, C. (1982). *Assertiveness training in fourth and fifth grade children*. Community Psychology. 5 : 567-582.
- Sansbury, David L. (1974, October). *Assertive Training in Group*. The Personnel and Guidance Journal. 53 (2) : 117-122.
- Smith, Henry C. (1963). *Personality Adjustment*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Symonds, Addington F. (1964). *Teaching Yourself Personality Efficiency*. London : The English University, Press.
- Walksman. (1984). *Assertion training with adolescents*. Adolescence. 19 : 123-130.
- Wilk, Carole and Virginia Coplan. (1977, April). *Assertive Training as Confidence Building Technique*. Personnel and Guidance Journal. 55.
- Wolpe, Joseph. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. 2nd ed. New York : Pergamon Press.
- Wooden, Sharon L. (1995, May). *A Study of The Effects of A Constructivist-Based Mathematics Problem Solving Instructional Program on The Attitudes, Self-Confidence, and Achievement of Post Fifth-Grade Students*. Dissertation Abstracts International. 55 (11) : 3333A-3664A.
- Workman, J.F. (1982, September). *Change in Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety Among Female College Students Related to Assertion Training*. Dissertation Abstracts International. 43 (3) : 696-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
- รายละเอียดโปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
- รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม (สำหรับกลุ่มทดลอง)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบความหมาย วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบกฎระเบียบและเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม กฎ ระเบียบ และเทคนิควิธีการฝึก 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเล่นเกม เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน 5. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 6. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับนักเรียนพร้อมทั้งอธิบายถึง วัน เวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึก 7. ผู้วิจัยทำการนัดหมายนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
2-3-4	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเองสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	ในการฝึกครั้งที่ 2, 3, 4, 8, 9 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. ขั้นตอนการ 2.1 ขั้นนำ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
5-6-7	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองใคร่ครวญ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองใคร่ครวญ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ไปใช้ (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ของตัวนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2.2 ขั้นเสนอแม่แบบ 2.2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ 2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะทำต่อไป 2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด
8-9	ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม ไปใช้ (ใช้เทคนิคแม่แบบ)	ความรู้สึกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบและสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวกแล้วใช้ไปฝึกต่อบ้าน 2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบจากตัวแบบ 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
10-11	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปใช้ (ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ)	ในการฝึกครั้ง 5, 6, 7, 10, 11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการแสดงบทบาทสมมติที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. ขั้นตอนการ 2.1 ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง 2.2 ขั้นแสดง 2.2.1 ขั้นอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน 2.2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้ทุกคนมีประสบการณ์ และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงในแต่ละครั้ง 2.2.3 ขั้นจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง 2.2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง 2.2.5 ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่าง ๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง 2.2.6 ขั้นการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน 2.4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม หลังจากขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือ เพิ่มเติมก็ได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็นผู้วิจัย สามารถเข้าไปขั้นที่ 5 ได้เลย 2.5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นใน	ขั้นตอนมีดังนี้ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
		ตนเองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติ กรรมที่เหมาะสมไปใช้ในการพัฒนา ความเชื่อมั่นในตนเอง	ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ผู้วิจัยกล่าวขบใจนักเรียน และกล่าว ปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติ กรรมที่เหมาะสม

หมายเหตุ การทดลองในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนทุกคนทราบความหมาย วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง และประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 2. เพื่อให้นักเรียนทราบกฎ ระเบียบ และเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
 3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงความหมาย วัตถุประสงค์ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง และประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงกฎ ระเบียบ และหน้าที่ที่นักเรียนทุกคนจะต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
4. กฎ ระเบียบ คือ
 - 4.1 ต้องเข้าร่วมกลุ่มตามวัน เวลา สถานที่ที่นัดหมายทุกครั้ง
 - 4.2 ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่
5. เทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม มี 5 วิธี ดังนี้คือ
 - 5.1 การใช้เทคนิคแม่แบบ
 - 5.2 การแสดงบทบาทสมมติ
 - 5.3 การให้คำแนะนำ
 - 5.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - 5.5 การให้การเสริมแรงทางบวก
 - 5.6 การให้การบ้าน
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคยระหว่างกันด้วยการเล่นเกมน ดังนี้
 - 6.1 ให้นักเรียนจับคู่กัน
 - 6.2 เมื่อนักเรียนจับคู่แล้วให้ซักถามชื่อ นามสกุล อายุ ชื่อเล่น สีที่ชอบ อาหารที่ชอบ สัตว์ที่ชอบ และเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับคู่ของตนให้นักเรียนทุกคนทราบ

7. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม พร้อมทั้งนัดหมาย วันเวลา สถานที่ที่จะเข้า

ร่วมกิจกรรม

- การประเมินผล**
1. การสังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักเรียน
 2. การสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 2

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ ไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารตามแม่แบบ เรื่อง “ ลังเล ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรื่อง “ ลังเล ” ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรงถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะกระทำต่อไป
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบ และสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก แล้วให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

- การประเมินผล
1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 2

ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
การใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง “ลังเล”

ฉาก ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 1 ในช่วงโมงภาษาอังกฤษ อาจารย์สุมาลีมีข่าวมาฝากนักเรียน

- อาจารย์สุมาลี : นักเรียนคะ มีใครสนใจอยากจะฝึกหัดด้านการละครบ้างมั๊ยคะ ที่คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรเปิดรับสมัครนักเรียนชั้น ม.4 เข้ารับการอบรมการละครเป็นเวลา 5 ค่ำ ไม่ต้องค้างคืน ฟรีตลอดโครงการ ใครสนใจเชิญสมัครได้เลย วันนี้เป็นวันสุดท้ายแล้ว
- แววตา : อาจารย์คะ หนูสมัครค่ะ
- สมชาติ : ผมสมัครด้วยครับ
- อาจารย์สุมาลี : ได้เลยคะ อ้าว! แล้วพรณงามไม่สนใจหรือคะเห็นหนูชอบด้านนี้ไม่ใช่หรอ
- พรณงาม : หนูก็อยากสมัครคะ แต่ต้องรอกถามคุณแม่ก่อน
- อาจารย์สุมาลี : คงจะไม่ทันแล้วคะ เพราะครูจะต้องส่งรายชื่อก่อนบ่ายวันนี้แล้ว
- พรณงาม : หนูกลัวคุณแม่ไม่อนุญาตคะ
- อาจารย์สุมาลี : ไม่เป็นไรคะ เอาไว้โอกาสหน้าก็ได้ เอาหละ หมดเวลาแล้ว เดี่ยวแววตา กับสมชาติไปรีบไปสมัครแล้วกรอกเลย ตามครูไปที่ห้องพักครูเลยคะ
- แววตา : ค่ะ
- สมชาติ : ครับ

ช่วงต่อมาเป็นวิชาสังคมศึกษา อาจารย์บันเทิงก็มีข่าวมาฝากนักเรียนอีกเช่นกัน

- อาจารย์บันเทิง : นี่เด็ก ๆ ตอนนี้ทางหน่วยงานส่งเสริมเยาวชน เขารับสมัครนักเรียนเพื่อเข้าร่วมโครงการเรือเยาวชน ตอนปิดภาคเรียนนี้ มีใครสนใจบ้าง
- สังัด : น่าสนใจครับ อย่างผมจะสมัครได้มั๊ยครับ
- อาจารย์บันเทิง : ได้สิ เพียงแค่นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาและรักษาสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบที่จะทำดีเพื่อสังคม ก็สมัครได้แล้ว
- สังัด : ผมสมัครครับ
- สุรศักดิ์ : ผมด้วยครับ
- สมใจ : หนูสมัครด้วยคนคะ พรณงามสมัครด้วยกันสิ แววดากับสมชาติก็สมัครไปอบรมเรื่องการละครแล้ว เพื่อน ๆ กลุ่มเราเขาก็ไปเข้าค่ายวิทย์ค่ายคณิตกันแล้ว
- พรณงาม : เราต้องรอกถามแม่เราก่อน
- สมใจ : น้า...โครงการนี้มีประโยชน์ทั้งตัวเราเอง แล้วก็สังคม แม่เขาคงไม่ว่าหรอก

พรณงาม : เราไม่กล้าตัดสินใจ เธอไปเถอะ
 สมใจ : หมดเขตเมื่อไหร่คะอาจารย์
 อาจารย์บันเทิง : อ้อ! เรื่องนี้เพิ่งมาถึงเมื่อเช้า ครูต้องรีบนำส่งรายชื่อในบ่าย 2 โมงวันนี้
 สมใจ : คือพรณงามเขาต้องไปถามที่บ้านก่อน หนูอยากให้เราสมัครด้วยคะ
 อาจารย์บันเทิง : คงไม่ทันแล้วละ เอาไว้โอกาสหน้าแล้วกัน

หลังจากวันนั้น ทุกคนก็จะคุยกันแต่เรื่องที่ตนเองจะไปร่วมกิจกรรมในที่ต่างๆ เป็นที่สนุกสนาน และน่าตื่นเต้น นำส่งสารพรณงามที่ต้องนั่งเงียบอยู่คนเดียว เพราะไม่ได้สมัครไปร่วมกิจกรรมที่ไหนเลย เพราะต้องคอยถามแม่ตลอด จึงพลาดโอกาสที่จะสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ทันเวลา จากเหตุการณ์นี้ ทำให้พรณงามเจ็บลงไปจนคุณแม่สงสัย

ฉาก ที่บ้านของพรณงาม

แม่ : มีอะไรแปลกๆ ทำไมเงียบๆ ไม่ค่อยว่าเรื่องเหมือนก่อน
 พรณงาม : ไม่มีอะไรหรอกคะ
 แม่ : มีอะไรที่จะให้แม่ช่วย หรือมีอะไรจะเล่าให้แม่ฟังบ้างมั้ย
 พรณงาม : ก็ไม่มีอะไรหรอกคะ เพียงแต่หนูรู้สึกเหงๆ ที่เพื่อนๆ จะไปร่วมกิจกรรมกันหมด ตอนปิดเทอม
 แม่ : อ้าว! แล้วทำไมลูกไม่ไปล่ะ
 พรณงาม : หนูสมัครไม่ทันคะ คือตอนที่อาจารย์มาแจ้งเรื่องกิจกรรมต่างๆ หนูไม่กล้าสมัครเพราะต้องมาขออนุญาตคุณแม่ก่อน ก็เลยเข้าไป ไม่ทันสมัครคะ
 แม่ : เอ.....ไม่เห็นหนูเล่าให้แม่ฟังเลย
 พรณงาม : ก็หนูเห็นว่าหมดเขตรับสมัครแล้ว ก็เลยไม่ได้บอกคุณแม่คะ
 แม่ : ลูกจ๋า..... การที่หนูถามแม่ก่อนก็เป็นสิ่งที่ดีนะจ๊ะ แต่ในบางครั้งคนเราก็ต้องตัดสินใจเอง เพราะถ้ามีแต่รอคนอื่น ก็จะไม่ทันการณ์ คราวหน้าถ้าลูกคิดว่าสิ่งไหนที่จะเป็นประโยชน์สำหรับตัวหนูเอง เป็นสิ่งที่ดี ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน หนูก็ควรตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แม่ไม่ได้ส่งเสริมให้ลูกไม่เชื่อฟังแม่ แต่หนูโตแล้ว ตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรควรไม่ควร บางเรื่องเป็นเรื่องที่หนูสามารถตัดสินใจเองได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องรอปรึกษาหรือถามความคิดเห็นของใคร ไม่เป็นไร คราวนี้ถือเป็นบทเรียนแล้วกัน เดี่ยวเรามาวางแผนกันดีกว่า ปิดเทอมนี้เราจะทำอะไรกันดี
 พรณงาม : คะ คุณแม่

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ ไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารตามแม่แบบ เรื่อง “ผมทำได้”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรื่อง “ผมทำได้” ให้นักเรียนดู และสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะกระทำต่อไป

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบและสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก แล้วให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 3

ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
การใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง “ผมทำได้”

เช้าวันหนึ่ง ขณะที่มณูกำลังฝึกวาดการ์ตูนรูปคนอยู่นั้น มานีเดินผ่านมาพอดี

มานี : มณู ทำอะไรอยู่ล่ะ

มณู : อ้อ! กำลังฝึกวาดรูปคนอยู่

มานี : ขอดูหน่อยสิ

มณู : นี่ไง

มานี : ยี้.....คนอะไรของเธอ หน้าเหมือนลิงเลย (มานีเดินจากไป)

มณู หน้าเสีย ลบรูปคนที่ตัวเองวาดแล้วเริ่มวาดใหม่ พรพิมลเดินผ่านมา

พรพิมล : มณู วาดอะไรอยู่เหรอ

มณู : เรากำลังหัดวาดรูปคนอยู่นะ เธอคิดว่าเป็นอย่างไรบ้างล่ะ

พรพิมล : ไหนดูหน่อยซิ เธอแน่ใจหรือว่านี่รูปคน ทำไมหน้ามันกลมเหมือนหมูเลย คงต้องฝึกกันอีกนาน อี อี อี

มณูเริ่มหวั่นไหวต่อคำพูดของเพื่อนๆ ทำให้ไม่อยากฝึกวาดอีกต่อไปแล้ว แต่ด้วยความที่มีใจรักในการวาดรูป จึงเริ่มฝึกวาดใหม่อีก อาจารย์ปทุมเดินผ่านมาและหยุดยืนดู มณูตกใจ ค่อยๆ ม้วนกระดาษเก็บ

อาจารย์ปทุม : วาดรูปอยู่เหรอ ดูดีนี่
(มณูขะขังมือที่กำลังม้วนกระดาษ มีรอยยิ้มน้อยๆ ที่มุมปาก)

มณู : จริงหรือครับอาจารย์ อาจารย์ชมจริงหรือชมเล่นๆ ครับ

อาจารย์ปทุม : ชมจริงสิจ๊ะ นี่นะ ดูการใช้เส้นของเธอสิ คมชัดดี ลักษณะของตัวคนก็แปลกดี เป็นสไตล์ของตัวเอง ฝึกอีกหน่อย เยี่ยมไปเลยนะเนี่ย
(มณูยิ้มด้วยความปลาบปลื้มใจ)

มณู : อาจารย์พูดจริงๆ นะครับ เพื่อนผมมาดูเขาบอกว่าไม่ดี ผมเลยไม่ค่อยแน่ใจ เกือบจะเลิกแล้วครับ

อาจารย์ปทุม : เราต้องมั่นใจในตัวเองซิจ๊ะ แล้วก็หมั่นฝึกฝนไปเรื่อยๆ เพื่อพัฒนาฝีมือให้ดียิ่งขึ้น อย่าท้อถอย แล้วก็ต้องคิดเองให้ได้ว่า บางทีเพื่อนๆ ก็แหย่เราเล่นไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้คิดจะติจริงๆ ก็ได้ เราก็ต้องรู้จักตัวเราเองและมั่นใจในความสามารถของเราส่วนหนึ่งว่ามีแค่ไหน จงมั่นใจนะ ดีซะอีกมีคนติชม ถือว่าเป็นสิ่งที่เราจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

มณู : ครับอาจารย์ ผมจะพยายามฝึกให้มากขึ้น และยอมรับคำติชมจากเพื่อนๆ เพื่อทำให้ผลงานผมดีขึ้น อนาคตผมอาจจะได้เป็นนักเขียนวาดรูปการ์ตูนในคอลัมน์หนังสือสัปดาห์ก็ได้ครับ

อาจารย์ปทุม : ดีมาก.....

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ ไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารตามแม่แบบ เรื่อง “หนูทำได้”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรื่อง “หนูทำได้” ให้นักเรียนดู และสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะกระทำต่อไป

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบและสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก แล้วให้นักเรียนไปฝึกที่บ้าน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 4

ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเองไม่ลังเลใจ การใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง “หนูทำได้”

ในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมพรเป็นนักเรียนชั้น ม. 4 เพิ่งจะย้ายมาอยู่ใหม่ และอยากมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ แต่ด้วยความที่เป็นเด็กใหม่และไม่มีใครมาขอร้องขอให้ไปเล่นกีฬา เธอจึงปิดปากเงียบ กอรปกับน้ำหนักตัวที่พอพิດพอเหวี่ยงกับน้องๆ ชูโม้ จึงทำให้สมพรรู้สึกอายที่จะสมัครเป็นนักกีฬา ซึ่งสมพรเองก็ไม่ว่าตัวเองจะเล่นกีฬาประเภทไหนดี แต่ใจนั้นชอบและอยากมีส่วนร่วม วันหนึ่งขณะที่กำลังชมการถ่ายทอดกีฬาทางโทรทัศน์ มีกีฬาขว้างจักรที่น่าสนใจและรูปร่างของนักกีฬาก็คล้าย ๆ ตนเอง จึงทำให้ความใฝ่ฝันของสมพรเริ่มก่อเป็นรูปร่างพร้อมที่จะก้าวไปให้ถึงความฝันนั้น เช้าวันรุ่งขึ้นสมพรจึงแอบกระซิบกับประธานฝ่ายกีฬา ขอสมัครเล่นขว้างจักรให้กับสิดตนเอง

- สมพร : พี่จุสรีเรามีนักกีฬาหญิงลงเล่นขว้างจักรแล้วยังคะ
ประธาน : ยังเลย เนี่ย! พี่เองก็กำลังกลุ้ม ไม่รู้ว่าจะไปหาใครมาเล่นให้ นี่ก็ใกล้ถึงวันแข่งขันแล้ว น้องพอจะรู้จักใครบ้างละ
สมพร : ถ้าหนูจะขอสมัคร พี่จะรับไว้พิจารณามั้ยคะ
ประธาน : น้องเคยเล่นกีฬาขว้างจักรมาก่อนรึเปล่าละ
สมพร : ไม่เคยคะ
ประธาน : งั้นก็จะยากที่จะเอาชนะคนอื่นได้แต่ขอให้น้องมากนะที่มีน้ำใจช่วยเหลือเอาไว้ปีหน้าก็แล้วกัน
สมพร : หนูลองปีนี้ได้มั้ยคะหนูจะพยายามทำให้ดีที่สุด
ประธาน : พี่ว่าเอาไว้อีกสัปดาห์เถอะนะ
สมพร : แต่ว่าตอนนี้พี่ก็ยังไม่มีตัวนักกีฬาไม่ใช่หรือคะ
ประธาน : ใช่
สมพร : งั้นให้หนูลองดูนะคะ หนูจะฝึกซ้อมคะ หนูจะไม่ทำให้เสียเวลาผิดหวังคะ
ประธาน : น้องแน่ใจนะ
สมพร : หนูจะพยายามคะ
ประธาน : เอา ! ลองดู
สมพร : ขอขอบคุณค่ะที่ให้โอกาส

หลังจากวันนั้นสมพรก็เริ่มเรียนรู้การขว้างจักรและฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจ ด้วยความที่เป็นนักเรียนใหม่แถมยังมีน้ำหนักตัวที่มากแต่ก็มิได้ทำให้สมพรรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการเป็นนักกีฬาอีกแล้วและวันแข่งขันก็มาถึง

- ประธาน : น้องพร้อมจะแข่งขันรึเปล่า
สมพร : หนูพร้อมแล้วคะ และคิดว่าหนูจะไม่ทำให้เสียเวลาผิดหวังคะ

ประธาน : ดีมากน้อง

สมพรลงสู่สนามด้วยความมั่นใจ และแล้วเธอก็คว้าเหรียญเงินมาให้กับสีของเธอ

ประธาน : เก่งมากน้อง พี่ขอชื่นชมด้วยใจจริง พี่คงเสียใจถ้าไม่ให้โอกาสน้องลงแข่งขันในครั้งนี้

สมพร : ขอบคุณค่ะ

ประธาน : เออ.....ว่าแต่ทำไมน้องถึงได้มั่นใจนักล่ะว่าจะเอาชนะได้ทั้ง ๆ ที่น้องก็ไม่เคยเล่นกีฬาประเภทนี้มาก่อน

สมพร : หนูคิดว่าถ้าเรามีความมั่นใจ ความตั้งใจและความพร้อมที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วล่ะก็ เราก็จะทำได้ค่ะ ตอนแรกหนูก็ไม่มั่นใจหรอกค่ะว่าหนูจะทำได้ แต่คนเราถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ หนูก็เลยมาขอโอกาสจากพี่ยังงี้ละค่ะ

ประธาน : เยี่ยมมากน้อง ปีหน้าอย่าลืมเอาเหรียญทองมาฝากพี่ละ

สมพร : หนูจะพยายามค่ะ

จากนั้นสมพรก็มั่นใจในความสามารถด้านการกีฬาช่วงจักรเพิ่มมากขึ้นและขยันฝึกซ้อมจนได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ เกือบไปแล้ว ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง

2. **ขั้นแสดง**

2.1 **ขั้นอุ่นเครื่อง** ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

2.2 **ขั้นเลือกผู้แสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง

2.3 **ขั้นจัดฉากการแสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2.4 **ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์** ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.5 **ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง

2.6 **ขั้นการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ

3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง** เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

4. **ชั้นแสดงเพิ่มเติม** หลังจากชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ผู้วิจัยสามารถข้ามไปชั้นที่ 5 ได้เลย

5. **ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป** ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 5
ความมีเหตุผลไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
บทบาทสมมติเรื่อง “เกือบไปแล้ว”

ยายมาเป็นหญิงสาววัยกลางคนที่มินิสัยค่อนข้างงกและขี้เหนียวมาก จึงทำให้มีฐานะดี มีอันจะกิน แก่มีหลานชายอยู่คนหนึ่ง ชุกชนมาก ชอบวิ่งเล่นแล้วก็มาคลอเคลียแกอยู่เสมอ วันนี้ไม่อยู่ไปโรงเรียน ขณะที่ยายมากำลังนั่งเช็ดแหวนเพชร ราคาหลายแสนอยู่นั้น ก็มีหญิงสาวแปลกหน้าคนหนึ่งมาขอพบ บอกว่ามีเครื่องประดับสวยๆ มาให้ชม

- ฉาก บ้านยายมา ยายมากำลังนั่งเช็ดแหวนเพชรอยู่ หญิงสาวเดินเข้ามา
- หญิงสาว : สวัสดีค่ะคุณยาย กำลังทำอะไรอยู่ค่ะ
- ยายมา : อ้อ! อีหนู ก็ไม่มีอะไรหรอก เพียงแค่แหวนมันหมองๆ ไป ก็เลยเอามาทำความสะอาดนิดหน่อย มีธุระอะไรเธอ
- หญิงสาว : หนูทราบว่ายายชอบดูของสวยๆ งามๆ พอได้เห็นของดีมาจากรัสเซีย นี่ไงคะ เพชรน้ำหนึ่งจากรัสเซียเลยนะเนี่ย น้างาม แว่ววว หายากด้วยค่ะคุณยาย แหม! คนเราถ้าลงว่าชอบของแบบนี้เหมือนกันแล้วละก็ มองตากันก็เข้าใจแล้ว คุณยายลองดูสิคะ
- ยายมา : (หยิบสร้อยเพชรมาดู) อืม... สวยงามมาก
- หญิงสาว : เหมาะกับคุณยายมากเลยนะคะ หนูมองออกค่ะว่าของอย่างนี้ต้องเหมาะกับคนที่มีสง่าราศีอย่างคุณยาย นี่ถ้าไม่ได้ยินมาว่าคุณยายเป็นคนใจดี และชอบของสวยๆ งามๆ แบบนี้ ก็คงไม่กล้ามารบกวนคุณยายหรอกค่ะ เป็นไงบ้างคะ ไม่แพงเลยนะคะคุณยายขา ฐานะอย่างคุณยายสบายอยู่แล้ว อืย! แหวนเพชรที่คุณยายกำลังเช็ดอยู่นั้นสวยมากเลยคะ หนูขออนุญาตชมได้มั๊ยคะ
- ยายมา : (ลื้มเล็กน้อย ก่อนจะยื่นแหวนให้หญิงสาว) ได้สิ นี่ก็น้างามนะอีหนู ยายได้มาจากเมืองนอกเหมือนกัน แต่จำไม่ได้แล้วว่าชาติไหน พ่อของน้าหนู หลานยาย มันซื้อมาฝาก
- หญิงสาว : (หยิบแหวนเพชรมาพิจารณา) อืย! คุณยายคะ สวยมากเลยคะ น้างามจัง แลกกับเพชรเส้นนั้นของหนูก็ยอมนะคะเนี่ย
- ยายมา : (ตาลุกวาว นึกกระหึ่มยั้มย่องในใจ เพราะสร้อยเพชรเส้นนั้นมีแต่เพชรเม็ดโตๆ สวยงามมาก นึกในใจว่า “มันจะขอแลกจริงรีเปล่าวะ ถ้าจริงก็หวานหมูไปเลย”) พุดเป็นเล่นไป ของยายนะเพชรแท้ เก้าแถมเขียนอะเอ็ง ขำไม่แลกหรอกอีกอย่างเพชรของเอ็งก็มีมากเม็ดกว่า ขำไม่เอาเปรียบเองหรอก

- หญิงสาว : แหม จริงๆ นะคะคุณยาย หนูยอมขาดทุนจริงๆ ดูลิเหมาะๆกับนิ้วหนูเลย แต่ถ้าคุณยายไม่อยากได้สร้อยเพชรก็ไม่ใช่ไรอะ เพราะจริงๆ ราคามันก็ต่างกันมากอย่างคุณยายว่า
- ยายมา : (ด้วยความเสียดาย) อ้าว ! อ้าว ! อีหนู พุดแล้วย่าคีนคำสิ ตกลงแก จะเอารีเปล่านั้น เห็นว่าเอ็งใส่สวยนะเนี่ย ข้าถึงยอมแลกด้วย
- หญิงสาว : ยายแน่ใจหรือ หนูว่า.....
- ยายมา : เออ! เอ็งนี่ พุดกลับไปกลับมา แลกก็แลกขีว่ะ
- หญิงสาว : ก็ได้ค่ะ... คุณยาย แหม.....คงขาดทุน.....แต่ไม่เป็นไรอะ พุดไปแล้ว
- ยายมา : (หวนหวนไปเลย คงหลายดั่งค์เลยว่ะ ยายมาคิด)

ขณะนั้นหลานชายกลับมาจากโรงเรียน ก็วิ่งต๋อไปหายายมา ยายมาไม่ทันระวังสร้อยเพชรเส้นนั้นจึงหล่นจากมือ ปรากฏว่าเพชรที่อยู่ในสร้อยเส้นนั้นหล่นกระจาย ยายมาตกใจมาก แต่หญิงสาวตกใจมากกว่า เตรียมจะลุกวิ่งหนี ยายมาเอะใจคว้าข้อมือไว้ ร้องส่งเสียงดังด้วยความมก เร็วแรงมาจากไหนไม่ทราบ ทำเอาหญิงสาวล้มลุกคลุกคลาน

- ยายมา : ช่วยด้วย ช่วยด้วย ช่วยด้วย ขโมย! ขโมย!

บังเอิญผู้ใหญ่บ้านกับเพื่อนบ้านอีก 2-3 คนเดินมา ได้ยินก็เลยรีบวิ่งไปทันได้จับหญิงสาวไว้ได้ และถอดแหวนคืนให้ยายมา แล้วนำตัวหญิงสาวส่งตำรวจ

- ยายมา : อู๊ย! ขอบคุณมากเลย พ่อผู้ใหญ่ เกือบไปแล้ว เกือบไปแล้ว

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 6

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ บงกช ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง
 2. **ขั้นแสดง**
 - 2.1 **ขั้นอุ่นเครื่อง** ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่ฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน
 - 2.2 **ขั้นเลือกผู้แสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง
 - 2.3 **ขั้นจัดฉากการแสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง
 - 2.4 **ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์** ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง
 - 2.5 **ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง
 - 2.6 **ขั้นการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ ได้รับ
 3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง** เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็น อย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง
- ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม หลังจากขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ผู้วิจัยสามารถข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 6
ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
บทบาทสมมติเรื่อง “บงกช”

ณ ห้องม. 6 ห้องหนึ่ง กลุ่มนักเรียนกำลังคุยกันเรื่องการเรียนต่อในมหาวิทยาลัย ลดาวัลย์ ชไมพร บงกช ทั้งสามคนเป็นเพื่อนรักกัน เรียนหนังสือไม่เก่งกันแต่บ้านลดาวัลย์ มีสตางค์ ส่วนชไมพร ครอบครัวก็อยู่ในฐานะดี ส่วนบงกชฐานะไม่ค่อยดี แต่ทั้ง 3 คนก็คบเป็นเพื่อนรักกันมาหลายปี และต่างก็เป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว

- ลดาวัลย์ : นี่เธอคิดว่าจบ ม.6 แล้วจะไปเรียนที่ไหนดี
- ชไมพร : ฉันว่าอย่างฉันนะเรียนหนังสือไม่เก่งแต่ไม่เป็นไรหรอกฉันไม่กลัวหรอก
 เดี่ยวให้พ่อส่งเรียน ม. เอกชนก็ได้ เธอละบงกช
- บงกช : ฉันก็เรียนหนังสือไม่เก่งเหมือนเธอนั่นแหละแต่พ่อฉันคงไม่มีเงินส่งฉัน
 เรียน ม. เอกชนหรอก มันแพง
- ลดาวัลย์ : ฉันว่าฉันก็จะเรียน ม. เอกชนเหมือนกัน เอาจี๊ชิ บงกช เธอเรียนม. เอก
 ชนเหมือนเรา ส่วนเรื่องเงินเธอก็ลองหางานพิเศษทำสิ
- ชไมพร : เออ.....จริงด้วยเราจะได้ไปเรียนด้วยกันไง
- บงกช : งานอะไรล่ะถึงจะมีเงินเยอะ ๆ มาจ่ายค่าเรียน ไหนจะค่าเสื้อผ้า ค่า
 อาหารการกินสารพัด ฉันคงไม่ไหวหรอก
- ลดาวัลย์ : เออ...หรือไม่เธอก็ลองไปขอพ่อเธอไหมสิ ลูกคนเดียวเขาคงส่งได้หรอก
- บงกช : แล้วฉันจะลองดู

บงกชคิดมากขณะเดินทางกลับบ้าน หลังอาหารเย็นบงกชก็คุยกับพ่อและแม่เรื่องเรียนต่อที่ ม.

เอกชน

- บงกช : แม่คะ พ่อคะ หนูคิดว่าหนูคงไม่สอบเอ็นทรานซ์หรอกคะ ถึงจะไปสอบ
 หนูก็คงสอบไม่ได้ หนูกลัวอายเพื่อน ๆ จังเลย พ่อกับแม่ส่งหนูเรียน
 ม. เอกชนได้มั๊ยคะ
- แม่ : เราก็คอยอยากให้ลูกเรียนนะลูกแต่เราจะเอาเงินที่ไหนล่ะ ลำพังจะกินไป
 วัน ๆ พ่อกับแม่ก็ทำงานมือเป็นระวิงอยู่แล้ว
- บงกช : ก็หนูอยากเรียน ม.เอกชน จะได้มีหน้ามีตาทัดเทียมเพื่อน ๆ นี่คะ
 เพื่อนคนอื่น ๆ เขาก็เรียน ม. เอกชนกันทั้งนั้น
- แม่ : แต่ครอบครัวเรามีเงินนะลูก ลูกน่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาล
 ให้ได้ ยังไม่สายหรอกลูกปีนี้ไม่ได้ก็หยุดมาเตรียมตัวซักปีแล้วค่อยสอบ
 ใหม่ปีหน้าก็ได้
- บงกช : พุดอย่างนี้แม่ไม่รักหนูใช่ไหมละ แม่อยากให้หนูขายหน้าเพื่อน แม่ไม่
 อยากให้ลูกอยู่ในสังคมที่ต่ำกว่าตัวเองใช่ไหมละ แม่เห็นแก่ตัว...อ้ออ้อ....

- แม่ : กช พังแม่จะลูก คนเราต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี พ่อกับแม่รักลูกมากเพียงไหน คงไม่สามารถกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ การที่พ่อแม่ส่งลูกให้เรียน ม. เอกชน ไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักลูก เพราะรักลูกเราจึงต้องหยุดลูกไว้ก่อน ถ้าสมมติเราให้ลูกเรียน ลูกอาจจะเรียนได้ไม่กี่เทอมก็ต้องออก เพราะพ่อกับแม่ไม่มีเงินมากพอที่จะส่งลูกได้ตลอด และถ้าเป็นอย่างนั้นจะไม่ขายหน้ามากกว่าหรือ
- บงกช : หนูเรียนไปทำงานไปด้วยก็ได้

พ่อซึ่งนั่งฟังอยู่นานแล้วก็ทนไม่ได้จึงเอ่ยขึ้น

- พ่อ : พังแม่เขาก่อนสิลูก หนูจบแค่ ม.6 หนูจะทำอะไรได้มากมายพอที่จะเอาเงินมาเสียค่าเทอม แล้วถ้าทำงานลูกจะเอาเวลาที่ไหนอ่านหนังสือ เอาแรงที่ไหนไปเรียน ลูกคิดมียาผลการเรียนของลูกจะเป็นยังไง

บงกชนิ่งแต่ด้วยความกลัวว่าตัวเองจะไม่ได้เรียน ม.เอกชน จึงพยายามอ้างและหวานล่อมพ่อกับแม่

- บงกช : จันทพอกับแม่ไปกู้เงินธนาคารไหนก็ได้ให้หนูเรียนสิคะ ทำไมพอกับแม่ไม่เห็นใจหนูบ้างละคะ หนูเป็นลูกคนเดียวหนูควรจะได้เรียนที่ดี ๆ พ่อแม่ไม่รักหนู อ้อ ๆ ๆ

พ่อกับแม่เดินไปหาบงกชแล้วกอดลูก

- แม่ : พ่อกับแม่รักลูกสุดหัวใจแต่ลูกต้องมีเหตุผลนะจ๊ะ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นคนดีได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เรียนที่ไหน ถ้าเรามีความตั้งใจจริงเราก็สามารถประสบความสำเร็จได้
- พ่อ : อีกอย่างนะลูก ชีวิตคนเราก็ไม่มีใครประสบความสำเร็จได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องมีผิดหวังบ้าง ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา อยู่ที่ว่าเราจะมีกำลังใจต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคได้หรือเปล่านั้นเอง
- แม่ : อย่างที่แม่บอกไปแล้วไง แม่ลูกของแม่จะเรียนสถาบันไหนก็แล้วแต่ ถ้าลูกของแม่ตั้งใจ ลูกก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ ลูกอาจจะมียางานดี ๆ ทำ ลูกจะได้เก็บเงินและเรียนต่อสูง ๆ ในสถาบันใดก็ได้ตามที่ลูกต้องการ
- พ่อ : สำหรับเพื่อนเก่า ๆ ลูกก็ยังติดต่อคบหาได้ตามปกติ ดีชะอีก เพื่อนของลูกเรียนอยู่ที่หนึ่ง ลูกเรียนอยู่อีกที่หนึ่ง ต่างคนต่างก็มีเพื่อนใหม่เวลามาเจอกัน ก็จะได้แนะนำให้อีกเพื่อนใหม่ของกันและกัน ลูกก็จะมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น แล้วก็จะได้มีสังคมที่กว้างขึ้นกว่าเดิม

แม่ : เรื่อยๆเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นนะลูก อย่างน้อยใจที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่ แค่นี้พ่อกับแม่ก็รู้สึกเสียใจมากพอแล้วที่ไม่สามารถทำตามที่คุณต้องการได้ แต่เราก็ตีใจที่เราได้เป็นพ่อและแม่ของคุณ เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ลูกลองคิดดูใหม่อีกทีนะ

บงกชถึงกับอึ้งในคำพูดของพ่อและแม่ ไม่ไว้วางใจอีกต่อไปและค่อย ๆ คิดถึงเหตุผลของพ่อแม่ และท้ายสุดจึงเอ่ยออกมาพร้อมรอยยิ้ม

บงกช : ค่ะแม่ หนูต้องขอโทษพ่อกับแม่ด้วย หนูเข้าใจแล้ว เอาเป็นว่าหนูจะตั้งใจอ่านหนังสือและพยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาลให้ได้ หนูจะไม่ทำให้พ่อกับแม่ผิดหวังค่ะ หนูสัญญา

พ่อแม่กอดบงกช

แม่ : ดีมากลูก

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ บุญไม่ถึง ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง

2. **ขั้นแสดง**

2.1 **ขั้นอุ่นเครื่อง** ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

2.2 **ขั้นเลือกผู้แสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง

2.3 **ขั้นจัดฉากการแสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2.4 **ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์** ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.5 **ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยจัดความตื่นตัว ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง

2.6 **ขั้นการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ

3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง** เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

4. **ชั้นแสดงเพิ่มเติม** หลังจากชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ผู้วิจัยสามารถข้ามไปชั้นที่ 5 ได้เลย

5. **ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป** ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 7
ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
บทบาทสมมติเรื่อง “บุญไม่ถึง”

สุนันท์เป็นนักเรียนชั้น ม.6 กำลังจะสอบ entrance เธอกังวลมากกลัวจะสอบไม่ติด จึงไปดูดวงเพื่อจะรู้ว่าตนเองจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หรือไม่ได้

- สุนันท์ : แม่หมอคะ ดวงหนูเป็นยังงัยบ้างคะ
 หมอดู : อ้อ อ้อ...ดวงหนูดีมากเลยนะพื้นดวงเป็นคนมีวาสนาทำอะไรก็ดีไปหมด
 สุนันท์ : หนูจะสอบเอนทรานซ์ติดมั๊ยคะ
 หมอดู : อ้อ อ้อ...โอ...สบายมาก สอบได้อยู่แล้ว
 สุนันท์ : จริงรีเป่ลาคะแม่หมอ หนูต้องทำยังงัยบ้างคะ
 หมอดู : ก็หมั่นทำบุญเยอะ ๆ สังสมบุญเอาไว้ความสำเร็จก็อยู่ตรงหน้าแล้ว
 สุนันท์ : แล้วหนูจะได้เรียนในคณะที่หนูต้องการหรือเปล่านั้น
 หมอดู : ของมันแน่นอนอยู่แล้วก็ดวงหนูบอกว่าหนูจะโชคดี เป็นคนมีบุญวาสนา
 สุนันท์ : งั้นหนูก็สบายใจได้แล้วสิคะ
 หมอดู : ทำใจให้สบายเถอะหนู มาหาแม่หมอแล้วก็มีแต่สิ่งดี ๆ กลับไป
 สุนันท์ : หนูดีใจมากคะ

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาสุนันท์ก็ไปวัดทุกวันพระเพื่อไปทำบุญตักบาตรตามที่แม่หมอบอก หรือแม้แต่วันธรรมดาาก็ไปวัด ยุ่งอยู่แต่กับการทำบุญจนไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เพื่อความมั่นใจสุนันท์ก็กลับไปดูดวงอีก

- สุนันท์ : ดวงหนูตอนนี้เป็นยังงัยบ้างคะ หนูทำบุญมาตลอดเลยคะหนูจะสอบ
 อาทิตย์หน้านั้นแล้ว หนูจะสอบติดมั๊ยคะ
 หมอดู : ก็แม่หมอบอกแล้วไงว่าถ้าหนูสังสมบุญไว้เยอะ ๆ หนูก็จะได้อย่างที่หนู
 หวังเอาไว้

สุนันท์รู้สึกดีมาก ๆ มีความมั่นใจขึ้นมาก จึงรีบกลับบ้านไปนอนฝันหวานว่าตัวเองได้เป็นนิสิตในรั้วจามจุรี มีเพื่อนมากมาย จนถึงวันสอบ สุนันท์ก็ไปสอบด้วยความมั่นใจเต็มร้อยว่าตนเองต้องทำข้อสอบได้เพราะตัวเองทำบุญไว้เยอะอย่างที่หมอดูบอก แต่ด้วยเหตุที่ใช้เวลาไปกับการทำบุญจนลืมแบ่งเวลามาอ่านหนังสือ จึงทำให้สุนันท์ทำข้อสอบไม่ค่อยได้แต่สุนันท์ก็ยังมั่นใจว่าตัวเองต้องสอบได้เพราะ หมอดูทำนายไว้อย่างนั้น จนกระทั่งถึงวันประกาศผลสอบ

- สุนันท์ : เฮ้ ! ทำไมไม่มีชื่อหนู เขาพิมพ์ตกกรีเป่ล่า
 รุ่งพี่ : มีอะไรหรือน้อง
 สุนันท์ : เขาต้องลืมพิมพ์ชื่อหนูแน่ ๆ เลย ไม่มีชื่อหนู

รุ่นพี่ : เขาไม่ลืมหรือน้อง ก็น้องสอบไม่ติดก็ไม่มีชื่อเสียง ก็ไม่เป็นไรนะจะปีหน้า
ยังมี พยายามใหม่แล้วกัน อ่านหนังสือให้มาก ๆ

รุ่นพี่ : ไม่จริง (แล้วรุ่นพี่ก็วิ่งไป)

รุ่นพี่ตรงไปยังบ้านหมอดู คนที่กำลังดูหมอดูต่างก็ตกใจในท่าทีของรุ่นพี่ที่ไว้วางใจ

รุ่นพี่ : แม่หมอดูโกหก ไหนบอกว่าหนูจะสอบได้ แล้วทำไมหนูถึงสอบไม่ได้
หนูสอบไม่ติดแม่หมอดูไม่แม่น ทุกคนอย่าไปเชื่อ

หมอดู : ใจเย็น ๆ หนู ค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ จา แม่หมอดูไม่แม่นตรงไหนหรอ

รุ่นพี่ : ก็แม่หมอดูบอกว่าถ้าหนูทำบุญเยอะ ๆ แล้วหนูจะสอบติดใจ แม่หมอดู
มียาหนูเสียเงินเสียเวลาไปเท่าไร หนังสือหนักก็ไม่ได้อ่าน

หมอดู : นั่นปะไร ก็หนูไม่อ่านหนังสือแล้วหนูจะสอบติดได้ยังไง ทำไมหนูไม่คิด
ถึงคำพูดของแม่หมอดูล่ะ แม่หมอดูบอกว่าให้สั่งสมบุญไว้เยอะ ๆ มันก็
จริงไม่ใช่หรอ ความรู้ที่เกิดขึ้นในตัวหนูมันก็เกิดจากการที่หนูหา
ความรู้ใส่ให้กับตัวเอง เหมือนบุญที่ต้องสั่งสมไว้ให้กับตัวเอง ถ้าทำ
ไว้เยอะ ๆ หรืออ่านเยอะ ๆ มันก็จะได้กับตัวเอง

รุ่นพี่ : แม่หมอดูหมายความว่ายังไง

หมอดู : อ้าว! ก็อย่างที่บอกไปแล้วไง ไม่เป็นไร ฟังใหม่นะ คนเราเวลาทำบุญ
ก็จะได้ ความสบายใจที่เราได้รู้จักการให้และแบ่งปัน ผลจากการทำ
บุญก็คือความสบายใจ ส่วนของหนูการอ่านหนังสือก็จะเป็นการสะสม
บุญอย่างหนึ่ง ยิ่งอ่านมากก็ยิ่งรู้มาก ความรู้ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น และ
นั่นคือผลของการอ่านหนังสือ แล้วหนูก็จะได้อะไรที่หนูต้องการ
แต่ถ้าหนูไม่อ่านบุญของหนูก็จะมีน้อย ก็จะเป็นอย่างที่หนูเป็นอยู่เนี่ย
ไงล่ะ

รุ่นพี่ : แล้วทำไมแม่หมอดูไม่บอกหนูตั้งแต่แรกละหนูจะได้อ่านหนังสือเยอะ ๆ

หมอดู : อ้าว! แม่หมอดูเห็นหนูเรียนมาถึงระดับนี้แล้ว นี่ก็จะเข้าใจ นี่แหละหนู
จะได้เป็นบทเรียนสอนหนู เวลาหนูฟังอะไรจากใครหนูต้องคิดพิจารณา
ให้ดีก่อนจะเชื่อเขา หนูย่อมรู้ตัวหนูเองว่าหนูต้องการอะไรและควรทำ
อย่างไร แม่หมอดูเป็นคนรู้น้อย การศึกษาก็ไม่มี จึงไม่กล้าบอกหนู
ตรงๆ เห็นว่ามาหาแม่หมอดูก็เพราะต้องการหาที่พึ่งทางใจ

รุ่นพี่หมดทางโต้แย้งเดินคอตกลับบ้านด้วยจิตใจที่หดหู่

รุ่นพี่รำพึงกับตัวเอง “แม่หมอดูพูดถูกจริง ๆ ด้วย”

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 8

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถามไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารตามแม่แบบ เรื่อง “ คิดได้ไง ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นตอนดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรื่อง “ คิดได้ไง ” ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะกระทำต่อไป
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบและสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก แล้วให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 8
การกล้าเสนอความคิดเห็น ตัดคำและชักถาม
การใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง “คิดได้ใจ”

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ผู้ใหญ่บ้านเรียกประชุมลูกบ้านเรื่องที่ทางรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนกองทุนหมู่บ้านเพื่อการพัฒนา ผู้ใหญ่จึงเชิญลูกบ้านมาประชุมเพื่อปรึกษาหารือ

ผู้ใหญ่บ้าน : เอาละนะพวกเรา ที่เรียกมานี้ก็เพราะว่าข้ามีเรื่องจากทางอำเภอมาปรึกษากับพวกเรา คืออย่างนี้ละ ทางรัฐบาลเขามีเงินให้มาก่อนหนึ่ง เอามาให้พวกเราคิดว่าเราจะเอาเงินจำนวนนี้ไปทำอะไรให้มีดอกผลออกเลย พวกเรามีความคิดอะไรกันบ้างละ

ตาพร : ข้าว่านะลุงผู้ใหญ่ เราเอาเงินมาลงทุนเลี้ยงไก่ชนดีกว่า พวกผู้ชายในหมู่บ้านเรานะชอบดีไก่จะได้มีเงินเข้าบ่อนเยอะ ๆ

ยายเม้า : อู่วะ! ตาพรนี่ ดีไก่อะการพนันนะโว้ย ! ข้าว่าเอามาเปิดร้านเสริมสวยดีกว่า เพื่อข้าจะได้สวยขึ้น สาวขึ้น

ตาพร : โอ้ย! ยาย แก่จนปานนี้แล้วปลงชะบังสิ

สำเร็จ : จริง ๆ แล้วความคิดของตากับยายก็ดีนะ แต่อย่างว่าเปิดบ่อนนะมันผิดกฎหมายและทรมานสัตว์ด้วย ส่วนร้านเสริมสวยก็ดีนะแต่ใครล่ะจะมาใช้บริการ ลำพังแต่จะเลี้ยงคนในครอบครัวก็แสนจะลำบาก มัวแต่ทำสวยคนในบ้านคงอดตายกันพอดี ฉะนั้นเราเอาเงินทุนมาเปิดร้านขายกล้วยเตี๋ยดีกว่า ทำให้พวกเรามีงานทำด้วย

ผู้ใหญ่ : เออ...ก็เข้าทำดีนะ คนอื่น ๆ ว่ายังงี้ละ

ตาพร : มันก็ดีย่อยุ่หรอกนังสำเร็จแต่ใครมันจะมีปัญญากินของเอ็งได้ทุกวันละไป ๆ มา ๆ ก็ขายไม่ออก เจ๊งกันพอดี

ผู้ใหญ่ เหลือบไปเห็นยายแป้นซึ่งเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่เป็นคนที่มีความคิดดี ๆ อยู่เสมอแต่ก็เป็นคนไม่ค่อยกล้า ต้องมีคนคอยกระตุ้นให้พูด แล้วคอยสนับสนุนแก ไม่อย่างนั้น แกก็จะยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่แกกำลังพูดหรือเสนออยู่นั้น จะมีใครเห็นด้วยกับแกหรือเปล่า ซึ่งผู้ใหญ่ก็รู้เรื่องนี้ดี จึงต้องคอยเรียกให้แกพูด

ผู้ใหญ่ : เออ...ตาพรพูดก็มีเหตุผลนะ ว่างี้ละแม่แป้นนั่งอมพ่นอะไรอยู่ จะไม่ออกความคิดเห็นกับเขาบ้างเรอะ ไหนว่ามาซิ คิดอะไรที่แปลกไปกว่าพวกเราบ้าง ลองว่ามาที่ไม่ต้องกลัวใครหรอก พวกเราทั้งนั้นแหละ ที่มานั่งพูด นั่งคุยกันอยู่ที่นี่ ก็เพราะเรากำลังจะช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านเรา

แม่แป้น : ก็อยากออกอยู่หรอกจ๊ะ แต่ไม่กล้าละ

ผู้ใหญ่ : ไหนลองว่ามา เพื่อมันจะเข้าทำเข้าทางบ้าง เพื่อประโยชน์ของพวกเราทุกคน

แม่แป้น : เอ่อ...ข้าว่า หมู่บ้านเรานี้ละ คนมีความสามารถก็เยอะ โดยเฉพาะฝีมือทางการจักสาน ไม้เราก็มียะ เราน่าจะใช้ทรัพยากรในหมู่บ้านเราให้มีประโยชน์นะพอผู้ใหญ่

สำเร็จ : ยังไงวะ นังแป้น
 ผู้ใหญ่ : เออ..... ชักเข้าท่า ไหนลองว่าต่อไปสิ
 แม่แป้น : พี่สำเร็จसानกระบุงแก่ง ตาพรसानตะกร้าแก่ง ยายแม็กก็ทำกระจาดแก่ง ฉันทักพอมีความสามารถทางทำดอกไม้ เราก็หาดูว่าหมู่บ้านเรามีวัตถุดิบอะไรพอจะเอามาทำได้บ้าง แล้วเราก็เอาเงินทุนมาจัดเป็นกองกลางให้ทุกคนซื้อหุ้น ผลิตของออกมาขาย แล้วก็เปิดเป็นร้านค้าของหมู่บ้านเรา ใครไปใครมาก็จะได้แะซื้อ นอกจากเราจะมีเงินเข้าหมู่บ้านแล้ว คนในหมู่บ้านเราก็จะมีงานทำมากขึ้น รายได้ก็มากขึ้น พวกหนังทั้งหลายก็จะไม่ต้องไปทำงานที่บางกอกให้เขาหลอกใจ

ทุกคนตบมือกันเกรียวให้กับความเห็นของแม่แป้นที่มีความคิดดี ๆ แต่ไม่ค่อยจะยอมแสดงความคิดเห็น ตาพรเกาหัวยิก ๆ

ตาพร : แล้วใครจะเป็นคนขายละวะ ! แล้วเอ็งแน่ใจว่าได้ไงว่าจะมีคนมาซื้อ
 แม่แป้น : ก็พวกเรานี้แหละเป็นคนขาย เราก็จะมาแบ่งหน้าที่กันว่าใครจะทำหน้าที่อะไร คนที่จักสานเป็นก็สอนคนที่ไม่เป็น คนที่มีหัวทางประดิษฐ์ก็คิดว่าเราจะทำอะไรได้อีกบ้างนอกจากที่ข้าพุดมา โดยเฉพาะไอ้พวกหนุ่ม ๆ สาว ๆ หัวสมัยใหม่ มันอาจจะมีความคิดดี ๆ กันบ้างก็ได้ สำหรับคนซื้อแรก ๆ เราอาจจะเอาไปขายในตัวอำเภอก่อน หลังจากนั้นเราก็พัฒนาฝีมือเรา ชี้อร้านจะมีรายการโทรทัศน์มาถ่ายทำไม่หวาดไม่ไหว พวกเราก็ดึงกันใหญ่ละที่นี่
 ยายแม็ก : ผันไปเถอะเอ็ง เอ...แต่ข้าว่ามันก็เข้าท่าดีนะ ไม่ลองก็ไม่รู้ไวย !
 ผู้ใหญ่ : เอาละ เอาละ คนอื่น ๆ ว่ากันยังไงไม่มีใครมีความเห็นเป็นอันมัย !

ทุกคนเงียบ.....

ผู้ใหญ่ : ข้าขอเสียงหน่อยก็แล้วกันจะได้เป็นประชาธิปไตยหน่อย เอ้า! ใครเห็นด้วยกับแม่แป้นยกมือ

ทุกคนยกมือให้กับแม่แป้น

ผู้ใหญ่ : สรุปว่าเอาตามนี้แล้วกันนะ แล้วข้าจะเอาผลการประชุมวันนี้เข้าไปคุยกับนายอำเภอในวันพรุ่งนี้ แล้วท่านจะว่ายังไง ข้าจะมาแจ้งความคืบหน้าให้ทุกคนรู้ก็แล้วกัน เอาละ วันนี้ก็ขอบใจทุกคนนะที่มาประชุม เอ้า! แยกย้ายกันไปพักผ่อนได้แล้ว

ทุกคนแยกย้ายกันกลับบ้าน

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 9

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถามไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารตามแม่แบบ เรื่อง “ รักนั้นเป็นฉันใด ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคแม่แบบที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรื่อง “ รักนั้นเป็นฉันใด ” ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากตัวแบบ ถ้าเลียนแบบได้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรง ถ้าเลียนแบบไม่ได้ ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะกระทำต่อไป
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบและสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก แล้วให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้หลังจากการเลียนแบบที่จะนำไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 9

การกล้าเสนอความคิดเห็น ดัดคำและชักถาม การใช้เทคนิคแม่แบบ เรื่อง “รักนั้นเป็นฉันใด”

ในช่วงโม่งภาษาอังกฤษนักเรียนชั้น ม.4/1 ซึ่งต้องรับผิดชอบการแสดงละครในงานวันวาเลนไทน์ของโรงเรียน อาจารย์รื่นฤดี ซึ่งเป็นอาจารย์สอนภาษาอังกฤษก็ถือโอกาสพูดคุยวางแผนเกี่ยวกับการแสดงกับนักเรียน

- อ.รื่นฤดี : นักเรียนคะ วางแผนเรื่องละครที่จะแสดงในวันวาเลนไทน์กันไปถึงไหนไหนแล้ว
- ทงศกดิ์ : ผมว่าวันแห่งความรักเราน่าจะเล่นละครรักหวานซึ้งอย่างเช่นโรมิโอแอนด์จูเลียตนะครับอาจารย์
- ร่ำเผย : หนูน่าน่าจะเล่นเรื่องซินเดอเรลลาดีกว่าค่ะ น่ารักดี
- สำรวย : หนูว่าเรื่องสโนไวท์ดีกว่าค่ะ พวกเราจะได้แสดงกันเยอะ ๆ
- อ. รื่นฤดี : เอาละเด็ก ๆ แต่ละคนก็มีความคิดดี ๆ กันทั้งนั้นเลย มีใครคิดว่าจะเล่นเรื่องอื่นอีกมั๊ยจ๊ะ

รัตนาซึ่งเจียบอยู่นานไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงว่าเพื่อนจะหัวเราะเยาะจึงค่อย ๆ รวบรวมความกล้า เพราะคิดว่าความคิดของตน เพื่อน ๆ และอาจารย์อาจจะเห็นด้วยก็ได้

- รัตนา : อาจารย์ค่ะ
- อ.รื่นฤดี : อ้าว ! ว่าไงล่ะรัตนา
- รัตนา : เอ่อ...คือว่า
- อ.รัตนา : มีอะไรว่ามาเลยรัตนาพวกเรากำลังฟังเธออยู่
- รัตนา : คือหนูคิดว่าเราเป็นคนไทยเราน่าจะนำเสนอเรื่องราวความรักแบบไทย ๆ แม้ว่าวาเลนไทน์จะเป็นวัฒนธรรมตะวันตกก็ตาม
- อ.รื่นฤดี : เออ...ความคิดเข้าทำดีนะ พวกเราว่ายังโอเค
- ทงศกดิ์ : แล้วเราจะเล่นเรื่องอะไรที่เป็นไทย ๆ ดีละครับอาจารย์
- สำรวย : ขุนช้างขุนแผนไง
- ร่ำเผย : อื้อ ! ต้องใช้ตัวละครเยอะ ฉากก็เยอะ ยุ่งยาก
- อ.รื่นฤดี : หนูล่ะรัตนามีเรื่องอะไรอยู่ในใจพอจะเสนอให้เราได้บ้างมั๊ย
- รัตนา : เอ่อ..... เรื่องมัทนพาราศี ตีมียะคะอาจารย์ ตำนานดอกกุหลาบเพราะวันวาเลนไทน์เรามักจะให้ดอกกุหลาบกันอยู่แล้ว

เพื่อน ๆ ทุกคนมองเห็นกันแล้วยั๊ม

- ทงศกดิ์ : ฟังดูดีนะครับอาจารย์ อย่าลืมให้ผมเป็นพระเอกนะครับ

เพื่อน ๆ ทุกคนเฮ ในความช่างพูดช่างคุยของทงศักดิ์

ทงศักดิ์ : ว่าแต่ว่าเรื่องมีทันพาธามันเป็นยังไงหรือครับอาจารย์ ตอนจบพระเอกจะได้แต่งงานกับนางเอกรึเปล่าครับ

อ.รินทร์ดี : อ้อ! มันก็เป็นความรักของเทวดากับนางฟ้า ทั้งสองทำผิดกฎ นางฟ้าก็เลยถูกสาปให้มาเกิดเป็นดอกกุหลาบบนโลกมนุษย์และจะกลายเป็นมนุษย์ได้เฉพาะคืนเดือนเพ็ญเท่านั้น และจะพ้นคำสาปก็ต่อเมื่อได้พบกับคนที่รักนางจริง ๆ เท่านั้น ส่วนรายละเอียดที่มากกว่านี้ เราคงต้องศึกษากันอีกทีนะ ครูก็จำไม่ค่อยได้

ราเพย : น่าสนใจมากเลยคะอาจารย์ รัตนาคิดเธอเยี่ยมจริง ๆ

รัตนาก็รับคำชมของเพื่อน จากวันนั้นรัตนาก็เคยเป็นคนเงียบไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นก็มีความคิดดี ๆ มาเสนอเพื่อน ๆ เสมอ เพราะรัตนาก็เริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นแม้ในบางครั้ง เพื่อน ๆ อาจจะไม่ค่อยตามแต่รัตนาก็ยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อน ๆ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 10 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ ไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ อ.อ่างไม่เป็นปัญหา ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง

2. ขั้นแสดง

2.1 ขั้นอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

2.2 ขั้นเลือกผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง

2.3 ขั้นจัดฉากการแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2.4 ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.5 ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง

2.6 ขั้นการแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

4. **ชั้นแสดงเพิ่มเติม** หลังจากชั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ผู้วิจัยสามารถข้ามไปชั้นที่ 5 ได้เลย

5. **ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป** ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 10
การไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ
บทบาทสมมติเรื่อง “อ. อ่างไม่เป็นปัญหา”

นักเรียนห้อง ม.4 กำลังเลือกตั้งหัวหน้าห้อง ไพฑูรย์เป็นเด็กที่ค่อนข้างเจียมไม่ค่อยพูดจาเพราะตัวเองมีเอกลักษณ์ประจำตัวคือติดอ่าง เพื่อนๆก็มักจะล้อเลียนอยู่เสมอ และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้ไพฑูรย์ไม่ค่อยพูดจากับใคร เพื่อนๆในห้องก็วางแผนจะแกล้งไพฑูรย์ โดยเลือกไพฑูรย์เป็นหัวหน้าห้อง

ครูองค์อร : ใครจะเสนอชื่อหัวหน้าห้องคนใหม่บ้างจะ

สมศักดิ์ : ผมเสนอไพฑูรย์ครับ

เพื่อน ๆ ทุกคนเฮ...มีเพื่อนผู้หญิงกลุ่มหนึ่งเห็นใจไพฑูรย์เพราะรู้ว่าเพื่อนผู้ชายกลุ่มนั้นต้องการจะแกล้งไพฑูรย์แน่ ๆ

อมรรัตน์ : ครูขา หนูขอเสนอ บรรลือ ค่ะ เขามีความรับผิดชอบและมีความสามารถเหมือนกันค่ะ

ครูองค์อร : เอาละตอนนี้มีเสนอมาแล้วสองคนคือไพฑูรย์และบรรลือ ขอเสียงรับรองด้วยจะ

ทุกคนยกมือรับรองว่าที่หัวหน้าห้องคนใหม่

ครูองค์อร : มีใครจะเสนอใครเพิ่มอีกมั๊ยคะ (ทุกคนส่ายหน้า) งั้นเรามาเลือกหัวหน้าห้องกัน เอ้า! ใครว่าไพฑูรย์สมควรเป็นหัวหน้าห้องเรายกมือคะ (คนส่วนมากยกมือ คุณครูนับ และใส่คะแนน) ใครเห็นว่าบรรลือ สมควรเป็นหัวหน้าห้องยกมือคะ (คุณครูนับและใส่คะแนน)

ผลปรากฏว่าไพฑูรย์ได้คะแนนมากกว่าบรรลือ ดังนั้นไพฑูรย์จึงได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง ซึ่งไพฑูรย์ก็ไม่กล้าปฏิเสธ ทั้งๆที่รู้ว่าเพื่อนๆ แกล้งตัวเอง อีกทั้งครูองค์อรก็ได้คัดค้านเพื่อนๆ ที่เลือกตนเองเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลห้องเวลาที่ครูไม่อยู่ ทำให้ไพฑูรย์เริ่มรู้สึกดีขึ้น แต่ก็ไม่มั่นใจว่าจะทำหน้าที่นี้ได้หรือเปล่า

ครูองค์อร : เอาละไพฑูรย์ ต้องดูแลห้องเป็นหูเป็นตาแทนครูนะคะ

ไพฑูรย์ : ค...ค...ค...บ...ครับ คุณ...คุณ...ครู (เพื่อน เฮ)

ครูองค์อร : วันนี้พอแค่นี้ก่อนนะคะครูมีชั่วโมงสอน เวลาที่เหลือก็ให้วางแผนกันในห้องว่าจะทำอย่างไรให้ห้องเราน่าอยู่ สวัสดิ์ค่ะ เอ้า! ไพฑูรย์ เริ่มทำหน้าที่หัวหน้าห้องได้แล้วบอกทำความเข้าใจ

ไพฑูรย์ : น...น...น...ก...น...ก...เรียน...ท...ที่...ทั้ง...หมด...ท...
 ทำ...ค...ควา...ม...ความ... เค...า...เคา... ร...รพ (นักเรียนในห้องฮา...แต่ทุกคนก็ทำตาม)

จากวันที่ไพฑูรย์ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้อง บทบาทของไพฑูรย์มีมากขึ้น ยังมีการล้อเลียน ชุบชิบนิทาและเสียงหัวเราะ บางครั้งไพฑูรย์ก็อายและเริ่มมีความรู้สึกเป็นปมด้อยที่ตัวเองเป็นคนพูดติดอ่าง แต่ด้วยความมุ่งมั่นและต้องการเอาชนะเสียงหัวเราะอย่างล้อเลียนของเพื่อนๆ อีกทั้งสายตาของครูองค์อร์ที่มองมาอย่างคอยให้กำลังใจอยู่เสมอ จึงยังทำให้ไพฑูรย์มีความมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ไพฑูรย์อดทนและฝึกฝนการพูดคนเดียวหน้ากระจกอยู่เป็นประจำ

ดำ : ว่าไง ท...ท่า...น...ท่าน...ห...หัว...หน้า...จ...จะ ไปไหน ...หรือ
 ไพฑูรย์ : อ้อ...ร...เรา จ...จะ อ...เอา ส...สมุด ไป ส่ง...ม...มี อะไร...หรือ
 ดำ : เปล่าหรอก เฮ้ย ! พวกเราไม่มีอะไรใช้มัยวะ
 เพื่อน : (เฮ)...ไม่มีอะไรหรอกไปเถอะ

ไพฑูรย์เอาสมุดไปส่งและครุ่นคิดที่จะต้องฝึกพูดไม่ให้ติดอ่างให้ได้ วันหนึ่งที่หน้ากระจกไพฑูรย์ฝึกพูดอยู่คนเดียว “ น...นักเรียน...ท...ทั้งหมด แถว...ตรง...นักเรียน...ท...ทั้ง...หมดแถว...ตรง...นักเรียนทั้งหมด...แถวตรง...นักเรียนทั้งหมดแถวตรง....สำเร็จแล้ว ! ไชโย!”

จากนั้นเป็นต้นมาการพูดของไพฑูรย์ก็ดีขึ้นเป็นลำดับ ด้วยความที่ไพฑูรย์เป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่น อดทน ฝึกฝนการพูดอยู่คนเดียวและมีเพื่อนๆ หลากหลายคนคอยเป็นกำลังใจและคอยช่วยเหลือมาโดยตลอด อีกทั้งยังมีความคิดสร้างสรรค์และมีวาทะศิลป์ที่ดีจึงได้รับความไว้วางใจให้ไปแข่งขันพูดสุนทรพจน์และสามารถนำชื่อเสียงและรางวัลมาสู่โรงเรียน เมื่อมีการเลือกตั้งประธานสภานักเรียน ไพฑูรย์ก็ได้รับเลือกให้เป็นประธานสภานักเรียนซึ่งเป็นการเลือกจากความสามารถอย่างแท้จริง ไม่ได้แค่ถูกเลือกเพราะอยากล้อเลียนอีกต่อไป

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 11

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ ไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ ความไฝ่ฝัน ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้บทบาทสมมติในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยอธิบาย บทบาทและสถานการณ์สมมติของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะให้นักเรียนแสดง

2. **ขั้นแสดง**

2.1 **ขั้นอุ่นเครื่อง** ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียน หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่จะฝึกให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะฝึกเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

2.2 **ขั้นเลือกผู้แสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้แสดงครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และมีความเข้าใจตรงกันในการแสดงแต่ละครั้ง

2.3 **ขั้นจัดฉากการแสดง** ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากการแสดงเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมตินั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2.4 **ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์** ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแสดง

2.5 **ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงลองแสดงบทบาทต่างๆ เพื่อช่วยขจัดความตื่นเต้น ประหม่า วิตกกังวล ก่อนการแสดงจริง

2.6 **ขั้นการแสดง** ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงบทบาทของตนเองตามที่ได้รับ

3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง** เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ได้มุ่งเน้นว่าใครแสดงได้ดีหรือไม่ดี แต่มุ่งเน้นถึงประโยชน์ที่ได้จากการแสดง

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ประกอบได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การเสริมแรงทางบวก และการให้การบ้าน

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม หลังจากขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำ หรือเพิ่มเติมได้ เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นี้ไม่จำเป็น ผู้วิจัยสามารถข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

การฝึกครั้งที่ 11

การไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ

บทบาทสมมติเรื่อง “ความใฝ่ฝัน”

ดรรารัตน์ มีความใฝ่ฝันอยากเป็นนักร้อง เธอพยายามฝึกร้องเพลงแต่ด้วยความที่เป็นคนไม่มีพื้นฐานที่ดีในด้านนี้ จึงทำให้ความฝันของเธอไม่ค่อยบรรเจิดเท่าที่ควร

อรรถ : ดรรารัตน์ เธอเลิกคิดที่จะเป็นนักร้องเถอะ เสียงเธอใหญ่ ไม่เหมาะจะเป็นนักร้องหรอก เพราะเราเป็นเพื่อนกันนะ ฉันจึงกล้าพูดตรง ๆ กับเธอ

ดรรารัตน์ : แต่เราคิดว่าคนเราถ้ามีความเชื่อมั่น ความอดทน ความพยายามที่จะฝึกฝนกันก็จะประสบความสำเร็จเข้าสักวันหนึ่งนะ

อรรถ : เธออย่าคาดหวังมากเกินไปผิดหวังแล้วจะเสียใจ อย่าหาว่าเพื่อนไม่เตือนก็แล้วกัน

ดรรารัตน์ยังคงฝึกฝนต่อไป จนเริ่มมีความมั่นใจขึ้น ครั้งหนึ่ง ทางโรงเรียนได้จัดให้มีการประกวดร้องเพลงขึ้น ดรรารัตน์มีความสนใจ จึงรีบไปสมัครเข้าแข่งขันร้องเพลง ในวันงาน.... หลังจากที่มีการแข่งขันจบสิ้นลง

อรรถ : เป็นไงล่ะ ฉันบอกเธอแล้วว่าให้เลิกร้องเพลงซะ ดุซิววันนี้มีแต่คนโหเธอ เราต้องยอมรับตัวเองแล้วนะเพื่อน

ขณะที่กำลังนั่งคุยอยู่กับอรรถนั้น...นักเรียนรุ่นน้องกลุ่มหนึ่งเดินผ่านมา

นักเรียนรุ่นน้อง : เฮ้ย ! นั่นไงนักร้องแผ่นเสียงทองแดง อ้า ๆ อ้า ๆ เสียตายนะถ้าพ่อเรามีห้องอัดเทปเป็นของตัวเอง จะตั้งค่ายเพลงสนับสนุนพี่เขาเลย

อรรถได้ฟังก็รู้สึกเสียใจแต่ยังมีใจสู้ต่อ แม้ว่าความหวังการเป็นนักร้องค่อนข้างจะริบหรี่ อรรถก็ยังมีความพยายามที่จะฝึกฝนเพิ่มมากขึ้นอีก หลังจากนั้นก็ไปสมัครประกวดร้องเพลงที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นอีก ผลของการประกวดก็คือ...

อรรถ : ดรรารัตน์ เลิกอยากเป็นนักร้องเถอะ ดุซิววันนี้พอเธอเริ่มร้องเพลงพวกคนฟังเดินลุกหนีเลย คนที่เหลือก็ไม่ตั้งใจฟัง เธอยังไม่เลิกหวังอีกหรือ

ดรรารัตน์ : อรรถ ฉันอยากเป็นนักร้องจริง ๆ นะ

อรรถ : ฉันเห็นใจเธอและอยากช่วยเหลือเธอจริงๆนะ เอาอย่างนี้ดีกว่าเธอลองไปเรียนร้องเพลงดุซิว อาจจะดีขึ้นก็ได้

ดรรารัตน์ : เธอว่าฉันหรือ ฉันจะลองดู

อรรถ : ก็ในเมื่อเธอไม่ยอมล้มเลิกอยากจะเป็นนักร้องทั้ง ๆ ที่ใคร ๆ ก็แสดงปฏิกิริยาว่าเธอไม่ใช่คนนักร้องที่ใคร ๆ เขาอยากฟัง นี่ฉันหวังดีกับเธอ ฉันถึงต้องคอยบอกเธอเสมอ แต่เมื่อฉันเห็นเธอมีความตั้งใจจริงต่อ

ไปฉันก็จะเป็นกำลังใจให้เธอ แต่ไม่ใช่ว่าก่อนหน้านี้ฉันจะไม่เป็นกำลังใจให้เธอนะ แต่ฉันเห็นว่ามันเป็นไปไม่ได้จริง ๆ เพื่อน เอาละลองใหม่ก็ได้ละ

จากการเห็นความตั้งใจจริงของเพื่อน อรทัยจึงพาดารารัตน์ไปเรียนร้องเพลง ด้วยความตั้งใจที่มีอยู่ทำให้ดารารัตน์มีน้ำเสียง จังหวะ และลีลาในการร้องเพลงที่ดีขึ้น อรทัยที่คอยเป็นกำลังใจให้เพื่อนก็พลอยยินดีไปกับเพื่อนด้วย จนดารารัตน์พร้อมที่จะเข้าประกวดร้องเพลงอีกครั้ง...

คนที่เคยรู้จักกิตติศัพท์ของดารารัตน์ก็ทำท่าจะเดินออกจากที่นั่งเมื่อพิธีกรประกาศชื่อดารารัตน์เพื่อขึ้นร้องเพลง แต่แล้วก็ต้องหยุดนิ่งอยู่กับที่เมื่อดารารัตน์เริ่มร้องเพลง หลังจากดารารัตน์ร้องเพลงจบทุก ๆ คนในบริเวณประกวดปรบมือให้กับดารารัตน์เกรียวกราว คนที่ยึดด้วยความปลาบปลื้มก็คงไม่พ้นอรทัยที่มองเห็นความตั้งใจของเพื่อนและผลของการประกวด ดารารัตน์ได้มีโอกาสเข้ารอบเพื่อชิงชนะเลิศ

- อรทัย : ยินดีด้วยนะดารารัตน์ ก่อนนั้นฉันขอโทษนะที่พยายามบอกให้เธอเลิกร้องเพลง แต่ในวันนี้ฉันขอชื่นชมเธอในความตั้งใจจริง เก่งมากเพื่อนนี้ ถ้าเธอเชื่อฉันหรือเธอหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ของการไม่ตอบรับก่อนหน้านี้ คงไม่มีวันนี้แน่ ๆ เลย
- ดารารัตน์ : ฉันต้องขอบใจเธอมาก ๆ อรทัยที่เธอเป็นห่วงเป็นใยฉันตลอดมา อีกทั้งยังคอยเป็นกำลังใจให้ฉันอยู่เสมอ ฉันจะพยายามฝึกฝนให้มากขึ้น
- อรทัย : ดีใจและฉันจะเป็นกำลังใจให้เธออย่างนี้ตลอดไป อนาคตเธออาจเป็นนักร้องชื่อดังก็ได้ละ ใครจะไปรู้ และวันนั้นฉันจะยินดีกับเธอมากที่สุดเลย
- ดารารัตน์ : ขอบใจมาก.....

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้โปรแกรมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

การประเมินผล สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมและจากการสรุปของนักเรียน

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
(สำหรับกลุ่มควบคุม)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะการให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่มตลอดจนทำการนัดหมาย วัน เวลา จำนวน ครั้งและสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะการให้ข้อเสนอแนะรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม 4. ผู้วิจัยอธิบายและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง 5. ผู้วิจัยชี้แจงถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมโปรแกรมและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ
2-3-4	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ ไปใช้	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียน ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
5-6-7	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่คราญ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่คราญ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่คราญ ไปใช้	
8-9	ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและชักถาม	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และชักถาม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ในเรื่องของการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและชักถาม ไปใช้	
10-11	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปใช้	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ	ขั้นตอนมีดังนี้ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเขาหากัน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ การทดลองในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคย และความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย
 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะการให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ตลอดจนทำการนัดหมายวัน เวลา จำนวน ครั้งและสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ
 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

อุปกรณ์ กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละชิ้น
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจส่วนที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที
 - 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ตามหัวข้อดังนี้
 - 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น
 - 2.3.2 จังหวัดที่เกิด
 - 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
 - 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ
 - 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
 - 2.4 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาท หน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ตลอดจนบอกประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ
4. ผู้วิจัยอธิบายและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ผู้วิจัยบอกถึง วัน เวลา สถานที่ รวมทั้งชี้แจงจำนวนครั้งในการฝึก แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

- การประเมินผล**
1. การสังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
 2. การสังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “ลังเล”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัยโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม
3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
เรื่อง “ลั้งเล”

ฉาก ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 1 ในชั่วโมงภาษาอังกฤษ อาจารย์สุมาลีมีข่าวมาฝากนักเรียน

- อาจารย์สุมาลี : นักเรียนคะ มีใครสนใจอยากจะฝึกหัดด้านการละครบ้างมัยคะ ที่คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรเปิดรับสมัครนักเรียนชั้น ม.4 เข้ารับการอบรมการละครเป็นเวลา 5 คีน ไม่ต้องค้างคีน ฟรีตลอดโครงการ ใครสนใจเชิญสมัครได้เลย วันนี้เป็นวันสุดท้ายแล้ว
- แววตา : อาจารย์คะ หนูสมัครคะ
- สมชาติ : ผมสมัครด้วยครับ
- อาจารย์สุมาลี : ได้เลยคะ อ้าว! แล้วพรณงามไม่สนใจหรือคะเห็นหนูชอบด้านนี้ไม่ใช่หรอ
- พรณงาม : หนูก็อยากสมัครคะ แต่ต้องรอถามคุณแม่ก่อน
- อาจารย์สุมาลี : คงจะไม่ทันแล้วคะ เพราะครูจะต้องส่งรายชื่อก่อนบ่ายวันนี้แล้ว
- พรณงาม : หนูกลัวคุณแม่ไม่อนุญาตคะ
- อาจารย์สุมาลี : ไม่เป็นไรคะ เอาไว้โอกาสหน้าก็ได้ เอาหละ หมดเวลาแล้ว เตี่ยวแวว ตากับสมชาติไปรีบไปสมัครแล้วกรอกเลย ตามครูไปที่ห้องพักครูเลยคะ
- แววตา : ค่ะ
- สมชาติ : ครับ

ชั่วโมงต่อมาเป็นวิชาสังคมศึกษา อาจารย์บันเทิงก็มีข่าวมาฝากนักเรียนอีกเช่นกัน

- อาจารย์บันเทิง : นี่เด็ก ๆ ตอนนี้ทางหน่วยงานส่งเสริมเยาวชน เขารับสมัครนักเรียนเพื่อเข้าร่วมโครงการเรือเยาวชน ตอนปิดภาคเรียนนี้ มีใครสนใจบ้าง
- สังัด : น่าสนใจครับ อย่างผมจะสมัครได้มั๊ยครับ
- อาจารย์บันเทิง : ได้สิ เพียงแต่นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาและรักษาสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบที่จะทำดีเพื่อสังคม ก็สมัครได้แล้ว
- สังัด : ผมสมัครครับ
- สุรศักดิ์ : ผมด้วยครับ
- สมใจ : หนูสมัครด้วยคนคะ พรณงามสมัครด้วยกันสิ แววตากับสมชาติก็สมัครไปอบรมเรื่องการละครแล้วเพื่อน ๆ กลุ่มเราเขาก็ไปเข้าค่ายวิทย์ค่ายคณิตกันแล้ว
- พรณงาม : เราต้องรอถามแม่เราก่อน
- สมใจ : น้า...โครงการนี้มีประโยชน์ทั้งตัวเราเอง แล้วก็สังคม แม่เธอคงไม่ว่าหรอก

พรรณงาม : เราไม่กล้าตัดสินใจ เธอไปเถอะ
 สมใจ : หหมดเขตเมื่อไหร่คะอาจารย์
 อาจารย์บันเทิง : อ้อ! เรื่องนี้เพิ่งมาถึงเมื่อเช้า ครูต้องรีบนำส่งรายชื่อในบ่าย 2 โมงวันนี้
 สมใจ : คือพรรณงามเขาต้องไปถามที่บ้านก่อน หนูอยากให้เขาสมัครด้วยค่ะ
 อาจารย์บันเทิง : คงไม่ทันแล้วหละ เอาไว้โอกาสหน้าแล้วกัน

หลังจากวันนั้น ทุกคนก็จะคุยกันแต่เรื่องที่ตนเองจะไปร่วมกิจกรรมในที่ต่างๆ เป็นที่สนุกสนาน และน่าตื่นเต้น นำส่งสารพรรณงามที่ต้องนั่งเฝ้าอยู่คนเดียว เพราะไม่ได้สมัครไปร่วมกิจกรรมที่ไหนเลย เพราะต้องคอยถามแม่ตลอด จึงพลาดโอกาสที่จะสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ทันเวลา จากเหตุการณ์นี้ ทำให้พรรณงามเจ็บลงไปจนคุณแม่สงสัย

ฉาก ที่บ้านของพรรณงาม

แม่ : มีอะไรไปเล่าลูก ทำไมเงียบๆ ไม่ค่อยรำเริงเหมือนก่อน
 พรรณงาม : ไม่มีอะไรหรอกค่ะ
 แม่ : มีอะไรที่จะให้แม่ช่วย หรือมีอะไรจะเล่าให้แม่ฟังบ้างมั้ยจ๊ะ
 พรรณงาม : ก็ไม่มีอะไรหรอกค่ะ เพียงแต่หนูรู้สึกเหงาๆ ที่เพื่อนๆ จะไปร่วมกิจกรรมกันหมด ตอนปิดเทอม
 แม่ : อ้าว! แล้วทำไมลูกไม่ไปล่ะจ๊ะ
 พรรณงาม : หนูสมัครไม่ทันค่ะ คือตอนที่อาจารย์มาแจ้งเรื่องกิจกรรมต่างๆ หนูไม่กล้าสมัครเพราะต้องมาขออนุญาตคุณแม่ก่อน ก็เลยเข้าไป ไม่ทันสมัครค่ะ
 แม่ : เอ.....ไม่เห็นหนูเล่าให้แม่ฟังเลย
 พรรณงาม : ก็หนูเห็นว่าหมดเขตรับสมัครแล้ว ก็เลยไม่ได้บอกคุณแม่ค่ะ
 แม่ : ลูกจ๋า..... การที่หนูถามแม่ก่อนก็เป็นสิ่งที่ดีนะจ๊ะ แต่ในบางครั้ง คนเราก็ต้องตัดสินใจเอง เพราะถ้ามัวแต่รอคนอื่น ก็จะไม่ทันการณ์ คราวหน้าถ้าลูกคิดว่าสิ่งไหนที่จะเป็นประโยชน์สำหรับตัวหนูเอง เป็นสิ่งที่ดี ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน หนูก็ควรตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แม่ไม่ได้ส่งเสริมให้ลูกไม่เชื่อฟังแม่ แต่หนูโตแล้ว ตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรควรไม่ควร บางเรื่องเป็นเรื่องที่หนูสามารถตัดสินใจเองได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องรอปรึกษาหรือถามความคิดเห็นของใคร ไม่เป็นไร คราวนี้ถือเป็นบทเรียนแล้วกัน เดี่ยวเรามาวางแผนกันดีกว่า ปิดเทอมนี้เราจะทำอะไรกันดี
 พรรณงาม : ค่ะ คุณแม่

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจ
ในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง
สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความ
สามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็น
ตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความ
คิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “ ผมทำได้ ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัยโดย
การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม
3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่าน
เอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ
เรื่อง “ ผมทำได้ ”

เช้าวันหนึ่ง ขณะที่มณูญกำลังฝึกวาดการ์ตูนรูปคนอยู่นั้น มานีเดินผ่านมาพอดี

- มานี : มณูญ ทำอะไรอยู่นะ
 มณูญ : อ้อ! กำลังฝึกวาดรูปคนอยู่
 มานี : ขอดูหน่อยสิ
 มณูญ : นี่ไง
 มานี : ยี้.....คนอะไรของเธอ หน้าเหมือนลิงเลย (มานีเดินจากไป)
 มณูญหน้าเสีย ลบรูปคนที่ตัวเองวาดแล้วเริ่มวาดใหม่ พรพิมลเดินผ่านมา
 พรพิมล : มณูญ วาดอะไรอยู่เหรอ
 มณูญ : เรากำลังหัดวาดรูปคนอยู่นะ เธอคิดว่าเป็นอย่างไรบ้างละ
 พรพิมล : ไหนดูหน่อยซิ เธอแน่ใจหรือว่านี่รูปคน ทำไมหน้ามันกลมเหมือนหมูเลย คงต้องฝึกกันอีกนาน อี อี อี

มณูญเริ่มหวั่นไหวต่อคำพูดของเพื่อนๆ ทำให้ไม่อยากฝึกวาดอีกต่อไปแล้ว แต่ด้วยความที่มีใจรักในการวาดรูป จึงเริ่มฝึกวาดใหม่อีก อาจารย์ปทุมเดินผ่านมาและหยุดยืนดู มณูญตกใจ ค่อยๆ ม้วนกระดาษเก็บ

อาจารย์ปทุม : วาดรูปอยู่เหรอ ดูดีนี่

(มณูญชะงักมือที่กำลังม้วนกระดาษ มีรอยยิ้มน้อยๆ ที่มุมปาก)

- มณูญ : จริงหรือครับอาจารย์ อาจารย์ชมจริงหรือชมเล่นๆ ครับ
 อาจารย์ปทุม : ชมจริงสิจ๊ะ นี่นะ ดูการใช้เส้นของเธอสิ คมชัดดี ลักษณะของตัวคนก็แปลกดี เป็นสไตล์ของตัวเอง ฝึกอีกหน่อย เยี่ยมไปเลยนะเนี่ย

(มณูญอมยิ้มด้วยความปลื้มปิติ)

- มณูญ : อาจารย์พูดจริงๆ นะครับ เพื่อนผมมาดูเขาบอกว่าไม่ดี ผมเลยไม่ค่อยแน่ใจ เกือบจะเลิกแล้วครับ
 อาจารย์ปทุม : เราต้องมั่นใจในตัวเองซิจ๊ะ แล้วก็มันฝึกฝนไปเรื่อยๆ เพื่อพัฒนาฝีมือให้ดียิ่งขึ้น อย่าท้อถอย แล้วก็ต้องคิดเองให้ได้ว่า บางทีเพื่อนๆ ก็แห่เราเล่นไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้คิดจะติจริงๆ ก็ได้ เราก็ต้องรู้จักตัวเราเองและมั่นใจในความสามารถของเราส่วนหนึ่งว่ามีแค่ไหน จงมั่นใจนะ ดีชะอีกมีคนติชม ถือว่าเป็นสิ่งที่เราจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

มณูญ : ครับอาจารย์ ผมจะพยายามฝึกให้มากขึ้น และยอมรับคำติชมจาก
เพื่อนๆ เพื่อให้ผลงานผมดีขึ้น อนาคตผมอาจจะได้เป็นนักเขียน
วาดรูปการ์ตูนในคอลัมน์หนังสือสัปดาห์ก็ได้ครับ

อาจารย์ปทุม : ดีมาก.....

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจ
ในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัวของตัวเอง
สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความ
สามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความเป็นตัว
ของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด
ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “หนูทำได้”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. **ขั้นให้ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัยโดย
การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม
3. **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่าน
เอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเองไม่ลังเลใจ
เรื่อง “หนูทำได้”

ในการแข่งขันกีฬาสีภายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมพรเป็นนักเรียนชั้น ม. 4 เพิ่งจะย้ายมาอยู่ใหม่ และอยากมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาคีฬาครั้งนี้ แต่ด้วยความที่เป็นเด็กใหม่และไม่มีใครมาขอร้องให้ไปเล่นกีฬา เธอจึงปิดปากเงียบ กอรปกับน้ำหนักตัวที่พอพืดพอเหวี่ยงกับน้องๆ ซูโม่ จึงทำให้สมพรรู้สึกอายที่จะสมัครเป็นนักกีฬา ซึ่งสมพรเองก็ไม่รู้ว่าตัวเองจะเล่นกีฬาประเภทไหนดี แต่ใจนั้นชอบและอยากมีส่วนร่วม วันหนึ่งขณะที่กำลังชมการถ่ายทอดกีฬาทางโทรทัศน์ มีกีฬาขว้างจักรที่น่าสนใจและรูปร่างของนักกีฬาก็คล้าย ๆ ตนเอง จึงทำให้ความใฝ่ฝันของสมพรเริ่มก่อเป็นรูปร่างพร้อมที่จะก้าวไปถึงความฝันนั้น เช้าวันรุ่งขึ้นสมพรจึงแอบกระซิบกับประธานฝ่ายกีฬา ขอสมัครเล่นขว้างจักรให้กับสิตนเอง

- สมพร : พี่ๆสิตนมีนักกีฬาหญิงลงเล่นขว้างจักรแล้วยังคะ
 ประธาน : ยังเลย เนี่ย! พี่เองก็กำลังกลัวๆ ไม่รู้ว่าจะไปหาใครมาเล่นให้ นี่ก็ใกล้ถึงวันแข่งขันแล้ว น้องพอจะรู้จักใครบ้างละ
 สมพร : ถ้าหนูจะขอสมัคร พี่จะรับไว้พิจารณาด้วยคะ
 ประธาน : น้องเคยเล่นกีฬาขว้างจักรมาก่อนรึเปล่าละ
 สมพร : ไม่เคยคะ
 ประธาน : งั้นก็จะยากที่จะเอาชนะคนอื่นได้แต่ขอใจน้องมากนะที่มีน้ำใจช่วยเหลือเอาไว้ปีหน้าก็แล้วกัน
 สมพร : หนูลองปีนี้ได้มั๊ยคะหนูจะพยายามทำให้ดีที่สุด
 ประธาน : พี่ว่าเอาไว้อีกสัปดาห์เถอะนะ
 สมพร : แต่ว่าตอนนี้พี่ก็ยังไม่มีตัวนักกีฬาไม่ใช่หรอคะ
 ประธาน : ใช่
 สมพร : งั้นให้หนูลองดูนะคะ หนูจะฝึกซ้อมคะ หนูจะไม่ทำให้สิตนผิดหวังคะ
 ประธาน : น้องแน่ใจนะ
 สมพร : หนูจะพยายามคะ
 ประธาน : เอา ! ลองดู
 สมพร : ขอขอบคุณค่ะที่ให้โอกาส

หลังจากวันนั้นสมพรก็เริ่มเรียนรู้การขว้างจักรและฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจ ด้วยความที่เป็นนักเรียนใหม่แถมยังมีน้ำหนักตัวที่มากแต่ก็มิได้ทำให้สมพรรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการเป็นนักกีฬาอีกแล้วและวันแข่งขันก็มาถึง

- ประธาน : น้องพร้อมจะแข่งขันรึเปล่า
 สมพร : หนูพร้อมแล้วคะ และคิดว่าหนูจะไม่ทำให้สิตนผิดหวังคะ
 ประธาน : ดีมากน้อง

สมพรลงสู่สนามด้วยความมั่นใจ และแล้วเธอก็คว้าเหรียญเงินมาให้กับสีของเธอ

ประธาน : เก่งมากน้อง พี่ขอชื่นชมด้วยใจจริง พี่คงเสียใจถ้าไม่ให้โอกาสน้องลงแข่งขันในครั้งนี้

สมพร : ขอบคุณค่ะ

ประธาน : เออ.....ว่าแต่ทำไมน้องถึงได้มั่นใจล่ะว่าจะเอาชนะได้ทั้ง ๆ ที่น้องก็ไม่เคยเล่นกีฬานี้มาก่อน

สมพร : หนูคิดว่าถ้าเรามีความมั่นใจ ความตั้งใจและความพร้อมที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วล่ะก็ เราก็จะทำได้ค่ะ ตอนแรกหนูก็ไม่มั่นใจหรอกค่ะว่าหนูจะทำได้ แต่คนเราถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ หนูก็เลยมาขอโอกาสจากพี่ยังงี้ละคะ

ประธาน : เยี่ยมมากน้อง ปีหน้าอย่าลืมเอาเหรียญทองมาฝากพี่ละ

สมพร : หนูจะพยายามค่ะ

จากนั้นสมพรก็มั่นใจในความสามารถด้านการกีฬาข้างจักรเพิ่มมากขึ้นและขยันฝึกซ้อมจนได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน

ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การตัดสินใจ หมายถึง การที่คนเราเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใดในบรรดาสองสิ่งหรือมากกว่านั้น หรือหมายถึงการเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง คนเราจะต้องมีการตัดสินใจอยู่ทุกๆ วัน โดยบางครั้งทำไปโดยไม่รู้สึกตัวว่าคนใดตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ แล้ว แต่ถ้าเมื่อใดเราเผชิญกับเหตุการณ์สำคัญๆ เช่น ต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการดำรงชีวิต คนเราจะนึกถึงการตัดสินใจในชีวิตประจำวันตามปกติ ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า เรามีโอกาสตัดสินใจอยู่เสมอ และในบางครั้ง เรามักจะประสบปัญหาว่าเราตัดสินใจไม่ได้ เกิดความลังเล ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี หรือบางครั้งต้องให้คนอื่นช่วยเหลือในการตัดสินใจให้ หรือไม่อย่างนั้นก็ให้คนอื่นตัดสินใจให้เลย หรือบางครั้งก็มีโอกาสตัดสินใจเหมือนกัน แต่ปรากฏว่าผิดพลาด หรือบางทีก็รู้ว่าตนเองไม่มีปัญญาจะตัดสินใจได้ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง ชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันมีแต่ความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า ปัญหาที่สรุปแล้วก็เกิดขึ้นจากที่เราตัดสินใจไม่ได้หรือไม่กล้าตัดสินใจ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในการกระทำสิ่งใดๆ ก็ตามตามความคิด ความสามารถของตนเอง เกิดความลังเลใจ หรืออีกประการหนึ่งคือ ตัดสินใจไปแล้วแต่เกิดความผิดพลาด

การตัดสินใจไม่ใช่เรื่องง่ายนักสำหรับบางคน แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่เกินความสามารถของคนเรา คนบางคนที่ไม่ตัดสินใจได้นั้น จะมีพฤติกรรมที่ดูอ่อนแอ ลังเล เอาแน่นอนอะไรไม่ค่อยได้ ต้องพึ่งพิงคนอื่นไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองในการดำรงอยู่ในสังคม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง หรือกล้าที่จะตัดสินใจ บุคคลเหล่านี้จะเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นเมื่อนักเรียนทราบผลดีของการที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองแล้วจะทำให้เรามีพฤติกรรมที่เหมาะสมดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างดีก็ควรเสริมสร้างพฤติกรรมดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนเป็นที่มีความกล้าที่จะตัดสินใจเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้ อันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล

แนวทางการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

การพัฒนาให้เราสามารถเป็นคนตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง จะทำให้เกิดประโยชน์แก่เราอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะชีวิตประจำวันของคนเราแต่ละคนนั้น มีการตัดสินใจอยู่เสมอ เพราะคนเรามีโอกาสที่จะต้องเลือกทำสิ่งหนึ่ง และไม่ทำอีกสิ่งหนึ่งอยู่แทบทุกวัน นั่นคือ คนเราต้องมีการตัดสินใจอยู่ทุกวัน การตัดสินใจเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งของมนุษย์ สัตว์เพียงแต่คิดและมีความรู้สึกเท่านั้น แต่มันไม่ค่อยมีการตัดสินใจมากนัก เด็กเล็กก็มีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ แต่ค่อนข้างจะน้อย เพราะเด็ก ๆ มักทำสิ่งต่าง ๆ ตามแรงผลักดันที่เกิดขึ้นมากกว่าความตั้งใจที่จะกระทำ เมื่อเด็กโตขึ้นจึงจะสามารถตัดสินใจได้สำหรับผู้ใหญ่โดยทั่ว ๆ ไป สามารถควบคุมแรงผลักดันภายในร่างกายไว้ได้ จึงกระทำการต่าง ๆ ตามความคิดเห็นว่า ควรหรือไม่

คนเราจะปรับปรุงความสามารถในการตัดสินใจได้ ดังนี้

1. การฝึกฝนความตั้งใจ ถ้าหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอจะช่วยให้ผู้นั้นมีการตัดสินใจดีขึ้น จะต้องรู้สถานการณ์เช่นใดที่ควรจะมีการตัดสินใจทำ โดยให้ความเหมาะสมกับเรื่องที่จะทำด้วย เช่น การที่เราจะสั่งอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากิน แต่เรายังลังเลที่จะตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกอาหารอะไรอยู่ถึง 5 นาที การตัดสินใจเช่นนี้ นับว่าเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ และไม่ถือว่าเป็นการฝึกที่ดีด้วย เพราะการสั่งอาหารควรตัดสินใจได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลามาก

2. การสร้างนิสัยโดยมองชีวิตในแง่ดี และเป็นคนมีเหตุผลว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ จะช่วยให้มีการตัดสินใจดีขึ้น และเป็นไปโดยอัตโนมัติยิ่งขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัย นิสัยในที่นี้หมายถึง ความคงเส้นคงวาในการกระทำการต่าง ๆ ผู้ที่มีนิสัยมั่นคงในการทำงาน จะเป็นคนที่มีความตั้งใจ และทำงานเชื่อถือได้อีกทั้งเราเกือบทำนายได้ว่าในสถานการณ์หนึ่ง ๆ บุคคลนั้นควรกระทำอย่างไรบ้าง เช่น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริตจะไม่มีอาการลักขโมยหรือฉ้อโกง ซึ่งเขาจะทำไปโดยอัตโนมัติ ไม่มีอำนาจใด ๆ มาดึงให้เขาทำสิ่งชั่วร้ายได้

3. การตัดสินใจด้วยความรวดเร็วไม่ลังเล ทั้งนี้ก็จะต้องมีความคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบระมัดระวังตามวิถีทางของการตัดสินใจอันพึงประสงค์แล้ว และหลังจากที่มั่นใจแล้วว่าการตัดสินใจนั้น ๆ ได้กระทำอย่างดีที่สุดและอย่างฉลาดที่สุดเท่าที่จะพึงกระทำได้แล้ว จึงมั่นอยู่กับการตัดสินใจของท่านอันนั้นอย่างจริงจัง

4. หาข้อมูลหรือทางเลือกที่จะต้องตัดสินใจให้มากที่สุดเท่าที่จะหาได้ และจะต้องทำความเข้าใจอย่างชัดเจนก่อนที่จะตัดสินใจลงไป แต่ในบางครั้งการตัดสินใจอาจจะเกิดในภาวะที่ทันทีทันใดไม่มีเวลาหาข้อมูล แต่โดยความจริงแล้วประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาหรือความคิดอ่านสติปัญญาของเราขณะนั้น เป็นข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้แล้ว จงกล้าที่จะตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว โดยผ่านความคิดความอ่านของเราที่มีอยู่อย่างรอบคอบ

จงกล้าที่จะเผชิญความจริง กล้าที่จะตัดสินใจ และกล้าที่จะทำตามที่ได้ตัดสินใจลงไปแล้วทันทีโดยไม่ต้องรีรอ และกล้าที่จะไม่เศร้าโศกเสียใจในภายหลัง เมื่อการตัดสินใจที่ดีที่สุดของเรานั้นต้องมากลับกลายเป็นความผิดพลาดไป จงยอมรับต่อสิ่งที่เราได้ตัดสินใจทำลงไปแล้ว แต่ถ้าจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจ ก็ต้องมีการพิสูจน์เสียก่อนว่าการตัดสินใจครั้งก่อนนั้นผิด จงมั่นใจอยู่เสมอว่า ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะไม่เคยตัดสินใจผิดพลาด เว้นแต่ว่าผู้ที่ไม่ยอมตัดสินใจอะไรเลยทั้งสิ้นเท่านั้น

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “ เกือบไปแล้ว ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้
1. **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. **ขั้นให้ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วซักถามเมื่อมีข้อสงสัย โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม
3. **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล 1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

**เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
ความมีเหตุผลไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
เรื่อง “เกือบไปแล้ว”**

ยายมาเป็นหญิงสาววัยกลางคนที่มึนสั้ยค่อนข้างงกและขี้เหนียวมาก จึงทำให้มีฐานะดี มีอันจะกิน แก่มีหลานชายอยู่คนหนึ่ง ชุกชนมาก ชอบวิ่งเล่นแล้วก็มาคลอเคลียแกอยู่เสมอ วันนี้ไม่อยู่ไปโรงเรียน ขณะที่ยายมากำลังนั่งเซ็ดแหวนเพชร ราคาหลายแสนอยู่นั้น ก็มีหญิงสาวแปลกหน้าคนหนึ่งมาขอพบ บอกว่ามีเครื่องประดับสวยๆ มาให้ชม

จากบ้านยายมา ยายมากำลังนั่งเซ็ดแหวนเพชรอยู่ หญิงสาวเดินเข้ามา

หญิงสาว : สวัสดีค่ะคุณยาย กำลังทำอะไรอยู่ค่ะ

ยายมา : อ้อ! อีหนู ก็ไม่มีอะไรหรอก เพียงแค่แหวนมันหอมๆ ไป ก็เลยเอามาทำความสะอาดนิดหน่อย มีอะไรอะไร

หญิงสาว : หนูทราบว่ายายชอบดูของสวยๆ งามๆ พอได้หนูได้ของดีมาจากรัสเซีย นี่ไงคะ เพชรน้ำหนึ่งจากรัสเซียเลยนะเนี่ย น้างาม แว่ววาว หายากด้วยค่ะคุณยาย แหม! คนเราถ้างงว่าชอบของแบบนี้เหมือนกันแล้วละก็ มองตากันก็เข้าใจแล้ว คุณยายลองดูสิคะ

ยายมา : (หยิบสร้อยเพชรมาดู) อืม... สวยงามมาก

หญิงสาว : เหมาะกับคุณยายมากเลยนะคะ หนูมองออกค่ะว่าของอย่างนี้ต้องเหมาะกับคนที่มั่งมีร่ำรวยอย่างคุณยาย นี่ถ้าไม่ได้ยินมาว่ายายเป็นคนใจดี และชอบของสวยๆ งามๆ แบบนี้ ก็คงไม่กล้ามารบกวนคุณยายหรอกค่ะ เป็นไงบ้างคะ ไม่แพงเลยนะคะคุณยายขา ฐานะอย่างคุณยายสบายอยู่แล้ว อ้อ! แหวนเพชรที่คุณยายกำลังเซ็ดอยู่นั้นสวยมากเลยนะคะ หนูขออนุญาตชมได้มั๊ยคะ

ยายมา : (ลั้งเลเล็กน้อย ก่อนจะยื่นแหวนให้หญิงสาว) ได้สิ นี่ก็น้างามนะอีหนู ยายได้มาจากเมืองนอกเหมือนกัน แต่จำไม่ได้แล้วว่าชาติไหน พ่อของน้าหนู หลานยาย มันซื้อมาฝาก

หญิงสาว : (หยิบแหวนเพชรมาพิจารณา) อ้อ! คุณยายคะ สวยมากเลยนะคะ น้างามจัง แลกกับเพชรเส้นนั้นของหนูก็ยอมนะคะเนี่ย

ยายมา : (ตาลุกวาว นึกกระหยิ่มยิ้มย่องในใจ เพราะสร้อยเพชรเส้นนั้นมีแต่เพชรเม็ดโตๆ สวยงามมาก นึกในใจว่า “มันจะขอแลกจริงรีเปล่านั้น ถ้าจริงก็หวานหมูไปเลย”) พุดเป็นเล่นไป ของยายนะเพชรแท้ เก๋แก่ เขียวนะเอ็ง ข้าไม่แลกหรอกอีกอย่างเพชรของเอ็งก็มีมากเม็ดกว่า ข้าไม่เอาเปรียบเองหรอก

หญิงสาว : แหม จริงๆ นะคะคุณยาย หนูยอมขาดทุนจริงๆ ดูสิเหมาะกับน้าหนูเลย แต่ถ้าคุณยายไม่ยอมได้สร้อยเพชรก็ไม่ใช่ไรนะคะ เพราะจริงๆ ราคามันก็ต่างกันมากอย่างคุณยายว่า

ยายมา : (ด้วยความเสียตาย) อ้าว ! อ้าว ! อีหนู พุดแล้วอย่าคีนคำสิ ตกลงแก
จะเอารึเปล่านั้น นี่เห็นว่าเอ็งใส่สวมนะเนี่ย ข้างถึงยอมแลกด้วย

หญิงสาว : ยายแน่ใจหรือ หนูว่า.....

ยายมา : เออ! เอ็งนี่ พุดกลับไปกลับมา แลกก็แลกชีวะ

หญิงสาว : ก็ได้ค่ะ... คุณยาย แหม.....คงขาดทุน.....แต่ไม่เป็นไรค่ะ พุดไปแล้ว

ยายมา : (หวานหมูไปเลย คงหลายดั่งค์เลยวะ ยายมาคิด)

ขณะนั้นหลานชายกลับมาจากโรงเรียน ก็วิ่งตื้อไปหายายมา ยายมาไม่ทันระวังสรว์เพชรเส้น
นั้นจึงหล่นจากมือ ปรากฏว่าเพชรที่อยู่ในสรว์เส้นนั้นหล่นกระจาย ยายมาตกใจมาก แต่หญิงสาวตกใจ
มากกว่า เตรียมจะลุกวิ่งหนี ยายมาเอะใจคว้าข้อมือไว้ ร้องส่งเสียงดังด้วยความมก เร็วแรงมาจากไหนไม่
ทราบ ทำเอาหญิงสาวล้มลุกคลุกคลาน

ยายมา : ช่วยด้วย ช่วยด้วย ช่วยด้วย ขโมย! ขโมย!

บังเอิญผู้ใหญ่บ้านกับเพื่อนบ้านอีก 2-3 คนเดินมา ได้ยินก็เลยรีบวิ่งไปทันได้จับหญิงสาวไว้ได้
และถอดแหวนคืนให้ยายมา แล้วนำตัวหญิงสาวส่งตำรวจ

ยายมา : อู๊ย! ขอบคุณมากเลย พ่อผู้ใหญ่ เกือบไปแล้ว เกือบไปแล้ว

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 6

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง “ บงกช ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วซักถามเมื่อมีข้อสงสัย โดยการ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

**เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
เรื่อง “บงกช”**

ณ ห้องม. 6 ห้องหนึ่ง กลุ่มนักเรียนกำลังคุยกันเรื่องการเรียนต่อในมหาวิทยาลัย ลดาวัลย์ ชไมพร บงกช ทั้งสามคนเป็นเพื่อนรักกัน เรียนหนังสือไม่ค่อยเก่งนักแต่บ้านลดาวัลย์ มีสตางค์ ส่วนชไมพร ครอบครัวก็อยู่ในฐานะดี ส่วนบงกชฐานะไม่ค่อยดี แต่ทั้ง 3 คนก็คบเป็นเพื่อนรักกันมาหลายปี และต่างก็เป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว

- ลดาวัลย์ : นี่เธอคิดว่าจบ ม.6 แล้วจะไปเรียนที่ไหนดี
- ชไมพร : ฉันว่าอย่างฉันนะเรียนหนังสือไม่เก่งแต่ไม่เป็นไรหรอกฉันไม่กลัวหรอก
เดี๋ยวให้พ่อส่งเรียน ม. เอกชนก็ได้ เธอละบงกช
- บงกช : ฉันก็เรียนหนังสือไม่เก่งเหมือนเธอนั่นแหละแต่พ่อฉันคงไม่มีเงินส่งฉัน
เรียน ม. เอกชนหรอก มันแพง
- ลดาวัลย์ : ฉันว่าฉันก็จะเรียน ม. เอกชนเหมือนกัน เอางี้ชช บงกช เธอเรียนม. เอก
ชนเหมือนเรา ส่วนเรื่องเงินเธอก็ลองหางานพิเศษทำสิ
- ชไมพร : เออ.....จริงด้วยเราจะได้ไปเรียนด้วยกันไง
- บงกช : งานอะไรละถึงจะมีเงินเยอะ ๆ มาจ่ายค่าเรียน ไหนจะค่าเสื้อผ้า
ค่าอาหารการกินสารพัด ฉันคงไม่ไหวหรอก
- ลดาวัลย์ : เออ...หรือไม่ว่าเธอก็ลองไปขอพ่อเธอไหมสิ ลูกคนเดียวเขาคงส่งได้หรอก
- บงกช : แล้วฉันจะลองดู

บงกชคิดมากขณะเดินทางกลับบ้าน หลังอาหารเย็นบงกชก็คุยกับพ่อและแม่เรื่องเรียนต่อที่ ม.

เอกชน

- บงกช : แม่คะ พ่อคะ หนูคิดว่าหนูคงไม่สอบเอ็นทรานซ์หรอกค่ะ ถึงจะไปสอบ
หนูก็คงสอบไม่ได้ หนูกลัวอายเพื่อน ๆ จังเลย พ่อกับแม่ส่งหนูเรียน
ม. เอกชนได้มั๊ยคะ
- แม่ : เราก็อยากให้ลูกเรียนนะลูกแต่เราจะเอาเงินที่ไหนล่ะ ลำพังจะกินไป
วัน ๆ พ่อกับแม่ก็ทำงานมือเป็นระวิงอยู่แล้ว
- บงกช : ก็หนูอยากเรียน ม.เอกชน จะได้มีหน้ามีตาทัดเทียมเพื่อน ๆ นี่คะ
เพื่อนคนอื่น ๆ เขาก็เรียน ม. เอกชนกันทั้งนั้น
- แม่ : แต่ครอบครัวเรามีเงินนะลูก ลูกน่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาล
ให้ได้ ยังไม่สายหรอกลูกปีนี้ไม่ได้ก็หยุดมาเตรียมตัวซักปีแล้วค่อยสอบ
ใหม่ปีหน้าก็ได้
- บงกช : พูดอย่างนี้แม่ไม่รักหนูใช่ไหมละ แม่อยากให้หนูขายหน้าเพื่อน แม่ไม่
อยากให้ลูกอยู่ในสังคมที่ต่ำกว่าตัวเองใช่ไหมละ แม่เห็นแก่ตัว...อืออือ....
- แม่ : กช ฟังแม่นะลูก คนเราต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี พ่อกับแม่รักลูก

มากเพียงไหน คงไม่สามารถกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ การที่พ่อแม่ส่งลูกให้เรียน ม. เอกชน ไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักลูก เพราะรักลูกเราจึงต้องหยุดลูกไว้ก่อน ถ้าสมมติเราให้ลูกเรียน ลูกอาจจะเรียนได้ไม่กี่เทอมก็ต้องออก เพราะพ่อกับแม่ไม่มีเงินมากพอที่จะส่งลูกได้ตลอด และถ้าเป็นอย่างนั้นจะไม่ขายหน้ามากกว่าหรือ

บงกช : หนูเรียนไปทำงานไปด้วยก็ได้

พ่อซึ่งนั่งฟังอยู่นานแล้วก็ทนไม่ได้จึงเอ่ยขึ้น

พ่อ : ฟังแม่เขาก่อนสิลูก หนูจบแค่ ม.6 หนูจะทำอะไรได้มากมายพอที่จะเอาเงินมาเสียค่าเทอม แล้วถ้าทำงานลูกจะเอาเวลาที่ไหนอ่านหนังสือ เอาแรงที่ไหนไปเรียน ลูกคิดมัยว่าผลการเรียนของลูกจะเป็นอย่างไร

บงกชนิ่งแต่ด้วยความกลัวว่าตัวเองจะไม่ได้เรียน ม.เอกชน จึงพยายามอ้างและหวานล่อมพอกับแม่

บงกช : จ้ะพ่อกับแม่ไปกู้เงินธนาคารไหนก็ได้ให้หนูเรียนสิคะ ทำไมพ่อกับแม่ไม่เห็นใจหนูบ้างล่ะคะ หนูเป็นลูกคนเดียวหนูควรจะได้เรียนที่ดี ๆ พ่อกับแม่ไม่รักหนู อ้อ ๆ ๆ พ่อกับแม่เดินไปหาบงกชแล้วกอดลูก

แม่ : พ่อกับแม่รักลูกสุดหัวใจแต่ลูกต้องมีเหตุผลนะจ๊ะ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นคนดีได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เรียนที่ไหน ถ้าเรามีความตั้งใจจริงเราก็สามารถประสบความสำเร็จได้

พ่อ : อีกอย่างนะลูก ชีวิตคนเราก็ไม่มีใครประสบความสำเร็จได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องมีผิดหวังบ้าง ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา อยู่ที่ว่าเราจะมีกำลังใจต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคได้ หรือเปล่าเท่านั้นเอง

แม่ : อย่างที่แม่บอกไปแล้วไง แม่ลูกของแม่จะเรียนสถาบันไหนก็แล้วแต่ ถ้าลูกของแม่ตั้งใจ ลูกก็สามารถประสบความสำเร็จได้ ลูกอาจจะมีความดี ๆ ทำ ลูกจะได้เก็บเงินและเรียนต่อสูง ๆ ในสถาบันใดก็ได้ตามที่ลูกต้องการ

พ่อ : สำหรับเพื่อนเก่า ๆ ลูกก็ยังติดต่อคบหาได้ตามปกติ ดีชะอีก เพื่อนของลูกเรียนอยู่ที่หนึ่ง ลูกเรียนอยู่อีกที่หนึ่ง ต่างคนต่างก็มีเพื่อนใหม่เวลามาเจอกันก็จะได้นะนะทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ของคนและกัน ลูกก็จะมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น แล้วก็จะได้มีสังคมที่กว้างขึ้นกว่าเดิม

แม่ : เรื่อยๆเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นนะลูก อย่างน้อยใจที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่ แค่นี้พ่อกับแม่ก็รู้สึกเสียใจมากพอแล้วที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่ลูกต้องการได้ แต่เราก็ตีใจที่เราได้เป็นพ่อและแม่ของลูก เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ลูกลองคิดดูใหม่อีกทีนะ บงกชถึงกับอึ้งในคำพูดของพ่อและแม่ ไม่ไว้วางใจอีกต่อไปและค่อย ๆ คิดถึงเหตุผลของพ่อแม่และท้ายสุดจึงเอ่ยออกมาพร้อมรอยยิ้ม

บงกช : ค่ะแม่ หนูต้องขอโทษพ่อกับแม่ด้วย หนูเข้าใจแล้ว เอาเป็นว่าหนูจะตั้งใจอ่านหนังสือและพยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาลให้ได้ หนูจะไม่ทำให้พ่อกับแม่ผิดหวังค่ะ หนูสัญญา

พ่อแม่ออดบงกช

แม่ : ดีมากลูก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของ ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ไคร่ครวญ ไปใช้

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “ บุญไม่ถึง ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. **ขั้นให้ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วซักถามเมื่อมีข้อสงสัย โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม
3. **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่าน และซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
ความมีเหตุผล ไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
เรื่อง “บุญไม่ถึง”

สุนันท์เป็นนักเรียนชั้น ม.6 กำลังจะสอบ entrance เธอกังวลมากกลัวจะสอบไม่ติด จึงไปดูดวงเพื่อจะรู้ว่าตนเองจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หรือไม่ได้

- สุนันท์ : แม่หมอคะ ดวงหนูเป็นยังไงบ้างคะ
 หมอดู : อือ อือ...ดวงหนูดีมากเลยนะพื้นดวงเป็นคนมีวาสนาทำอะไรก็ดีไปหมด
 สุนันท์ : หนูจะสอบเอนทรานซ์ติดมั๊ยคะ
 หมอดู : อือ อือ...โอ...สบายมาก สอบได้อยู่แล้ว
 สุนันท์ : จังจรีเปล่าคะแม่หมอ หนูต้องทำยังไงบ้างคะ
 หมอดู : ก็หมั่นทำบุญเยอะ ๆ สังสมบุญเอาไว้ความสำเร็จก็อยู่ตรงหน้าแล้ว
 สุนันท์ : แล้วหนูจะได้เรียนในคณะที่หนูต้องการหรือเปล่าคะ
 หมอดู : ของมันแน่นอนอยู่แล้วก็ดวงหนูบอกว่าหนูจะโชคดี เป็นคนมีบุญวาสนา
 สุนันท์ : จังหนูก็สบายใจได้แล้วสิคะ
 หมอดู : ทำใจให้สบายเถอะหนู มาหาแม่หมอแล้วก็มีแต่สิ่งดี ๆ กลับไป
 สุนันท์ : หนูดีใจมากคะ

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาสุนันท์ก็ไปวัดทุกวันพระเพื่อไปทำบุญตักบาตรตามที่แม่หมอบอก หรือแม้แต่วันธรรมดาก็ไปวัด ยุ่งอยู่แต่กับการทำบุญจนไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เพื่อความมั่นใจสุนันท์ก็กลับไปดูดวงอีก

- สุนันท์ : ดวงหนูตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ หนูทำบุญมาตลอดเลยคะหนูจะสอบ
 อาทิตย์หน้านี้แล้ว หนูจะสอบติดมั๊ยคะ
 หมอดู : ก็แม่หมอบอกแล้วไงถ้าหนูสังสมบุญไว้อยู่ ๆ หนูก็จะได้อย่างที่หนู
 หวังเอาไว้

สุนันท์รู้สึกดีมาก ๆ มีความมั่นใจขึ้นมาก จึงรีบกลับบ้านไปนอนฝันหวานว่าตัวเองได้เป็นนิสิตในรั้วجامจุรี มีเพื่อนมากมาย จนถึงวันสอบ สุนันท์ก็ไปสอบด้วยความมั่นใจเต็มร้อยว่าตนเองต้องทำข้อสอบได้เพราะตัวเองทำบุญไว้อยู่อย่างที่ว่าหมอดูบอก แต่ด้วยเหตุที่ใช้เวลาไปกับการทำบุญจนลืมแบ่งเวลามาอ่านหนังสือ จึงทำให้สุนันท์ทำข้อสอบไม่ค่อยได้แต่สุนันท์ก็ยังมั่นใจว่าตัวเองต้องสอบได้เพราะ หมอดูทำนายไว้อย่างนั้น จนกระทั่งถึงวันประกาศผลสอบ

- สุนันท์ : เฮ้ ! ทำไมไม่มีชื่อหนู เขานิมนต์กรีเปล่า
 รุ่นพี่ : มีอะไรหรือน้อง
 สุนันท์ : เขาต้องลืมพิมพ์ชื่อหนูแน่ ๆ เลย ไม่มีชื่อหนู

รุ่นพี่ : เขาไม่ลืมหรอกน้อง ก็น้องสอบไม่ติดก็ไม่มีชื่อเสียง ไม่เป็นไรนะจะปีหน้า ยังมี พยายามใหม่แล้วกัน อ่านหนังสือให้มาก ๆ

รุ่นพี่ : ไม่จริง (แล้วรุ่นพี่ก็วิ่งไป)

รุ่นพี่ตรงไปยังบ้านหมอดู คนที่กำลังดูหมอดูต่างก็ตกใจในท่าทีของรุ่นพี่ที่ไว้วางใจ

รุ่นพี่ : แม่หมอดูโกหก ไหนบอกว่าหนูจะสอบได้ แล้วทำไมหนูถึงสอบไม่ได้ หนูสอบไม่ติด

แม่หมอดูไม่แมน ทุกคนอย่าไปเชื่อ

หมอดู : ใจเย็น ๆ หนู ค่อย ๆ พุด ค่อย ๆ จา แม่หมอดูไม่แมนตรงไหนหรือ

รุ่นพี่ : ก็แม่หมอบอกว่าถ้าหนูทำบุญเยอะ ๆ แล้วหนูจะสอบติดใจ แม่หมอดูรู้ มั้ยว่าหนูเสียเงินเสียเวลาไปเท่าไร หนังสือหนังหาก็ไม่ได้อ่าน

หมอดู : นั่นปะไร ก็หนูไม่อ่านหนังสือแล้วหนูจะสอบติดได้ยังไง ทำไมหนูไม่คิดถึงคำพูดของแม่หมอล่ะ แม่หมอบอกว่าให้สั่งสมบุญไว้เยอะ ๆ มันก็จริงไม่ใช่หรือ ความรู้ที่จะเกิดขึ้นในตัวหนูมันก็เกิดจากการที่หนูหาความรู้ใส่ให้กับตัวเอง เหมือนบุญที่ต้องสั่งสมไว้ให้กับตัวเอง ถ้าทำไว้เยอะ ๆ หรืออ่านเยอะ ๆ มันก็จะได้กับตัวเอง

รุ่นพี่ : แม่หมอบอกความหมายว่ายังไง

หมอดู : อ้าว! ก็อย่างที่บอกไปแล้วไง ไม่เป็นไร ฟังใหม่นะ คนเราเวลาทำบุญ ก็จะได้ ความสบายใจที่เราได้รู้จักการให้และแบ่งปัน ผลจากการทำบุญก็คือความสบายใจ ส่วนของหนูการอ่านหนังสือก็จะเป็นการสะสมบุญอย่างหนึ่ง ยิ่งอ่านมากก็ยิ่งรู้มาก ความรู้ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น และนั่นคือผลของการอ่านหนังสือ แล้วหนูก็ได้ในสิ่งที่หนูต้องการ แต่ถ้าหนูไม่อ่านบุญของหนูก็จะมีน้อย ก็จะเป็นอย่างที่คุณเป็นอยู่ตอนนี้ยังงี้ล่ะ

รุ่นพี่ : แล้วทำไมแม่หมอดูไม่บอกหนูตั้งแต่แรกล่ะหนูจะได้อ่านหนังสือเยอะ ๆ

หมอดู : อ้าว! แม่หมอดูเห็นหนูเรียนมาถึงระดับนี้แล้ว นี่กว่าจะเข้าใจ นี่แหละหนูจะได้ เป็นบทเรียนสอนหนู เวลาหนูฟังอะไรจากใครหนูต้องคิดพิจารณา ให้ดีก่อนจะเชื่อเขา หนูย่อมรู้ตัวหนูเองว่าหนูต้องการอะไรและควรทำอย่างไร แม่หมอดูเป็นคนรู้น้อย การศึกษาก็ไม่มี จึงไม่กล้าบอกหนูตรงๆ เห็นว่ามาหาแม่หมอดูก็เพราะต้องการหาที่พึ่งทางใจรุ่นพี่ทั้งหมดทางโตแย้งเดินคอตกลบ้านด้วยจิตใจที่หุดหู่ รุ่นพี่รำพึงกับตัวเอง “แม่หมอดูพูดถูกจริง ๆ ด้วย”

การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

พฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งที่เราควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป คือการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง นั่นคือต้องเป็นตัวของตัวเอง การจะเชื่ออะไรสักอย่างต้องมีเหตุผลที่ควรเชื่อไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยง่าย โดยที่ตนเองไม่ได้ไตร่ตรองเสียก่อน มีผู้กล่าวว่า ความคิดของแต่ละคนมีพื้นฐานจากความเชื่อ ความยึดมั่น และมีเหตุผลเฉพาะคน ความเชื่อของคนเรานั้น พระพุทธองค์สรุปรวมลักษณะความเชื่อของมนุษย์เราไว้ 10 ลักษณะคือ

1. เชื่อโดยฟังตามกันมา
2. เชื่อโดยตื่นข่าวเล่าลือ
3. เชื่อโดยคาดคะเนเอา
4. เชื่อโดยตรึกตรองตามอาการ
5. เชื่อเพราะเป็นประเพณีสืบทอดมา
6. เชื่อโดยอ้างว่ามีในตำรา
7. เชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พิสูจน์ไว้แล้ว
8. เชื่อเพราะเป็นลัทธิตน
9. เชื่อเพราะผู้พูดน่าเชื่อ
10. เชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูของเรา

หากลองสำรวจความรู้สึกนึกคิดในชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันจะพบว่า ในทุกๆ ความคิดจะมีลักษณะความเชื่อทั้ง 10 อย่างน้อย 1 ข้อ หรือหลายๆ ข้อรวมกันและถ้าบังเอิญข้อมูลนั้นไปตรงกับความคิดของตนเองแล้ว ก็จะเชื่อว่าข้อมูลนั้นเป็นความจริงทันที เกิดการคาดคะเน ประมาท ล่วงเกินบุคคล เหตุการณ์นั้นๆ ทั้งที่ไม่รู้ว่าเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด สิ่งเหล่านั้นมีอยู่จริงหรือไม่ จิตใจเราจึงต้องหวั่นไหวไปกับคำพูด การกระทำของบุคคลอื่นแทบทุกลมหายใจ ถูกกักขังอยู่ท่ามกลางกลุ่มความคิด ความรู้สึก ไม่สามารถหาเหตุผลตามความเป็นจริงในการเชื่อของตนเอง

ฉะนั้นก่อนที่นักเรียนจะเชื่ออะไรก็ตาม ควรได้มีการไตร่ตรองสิ่งที่จะได้ยินได้ฟังให้รอบคอบเสียก่อน มีเหตุผลที่ควรเชื่อได้หรือไม่ และจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยง่าย เพราะปัจจุบันในชีวิตประจำวันของเรานั้น จะได้พบกับสิ่งที่ได้ฟัง ได้เห็น ทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ คำบอกเล่า การโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ มากมาย การที่เราเชื่อหรือความคิดที่ไร้เหตุผลกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เป็นผลทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

แนวทางการพัฒนาการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

การพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรองนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ยากนัก หากนักเรียนมีความตั้งใจจริง และพร้อมที่จะกระทำตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. ฟังหูไว้หู หมายถึง เมื่อนักเรียนได้ยินได้ฟังสิ่งใดก็ตามจากคำบอกเล่า จากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ควรที่จะได้พิจารณาข้อมูลเหล่านั้นว่า มีมูลความจริงแค่ไหน โดยเฉพาะข่าวลือ หรือสิ่งที่พูดตามๆ กันมา ย่อมมีการเสริมแต่ข้อมูลให้ต่างไปจากเดิม เพราะฉะนั้นเมื่อได้ยินได้ฟังอะไรอย่าปักใจเชื่อทันที ควรได้มีการพิจารณาอย่างรอบรอบเสียก่อน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าให้นักเรียนเป็นคนที่ไม่เชื่อใครเลย ซึ่งก็ไม่ถูกต้องเช่นกัน เพียงแต่หากนักเรียนเป็นคนที่ไม่เชื่อใครง่าย คล้อยตามผู้อื่นง่ายอยู่เสมอๆ ก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ให้มีเหตุผลมากขึ้น มีการไตร่ตรองพิจารณาให้รอบคอบขึ้น

2. เป็นตัวของตัวเอง หมายถึง เมื่อนักเรียนมีความมั่นใจในความคิดหรือการกระทำไม่โลเลตามผู้อื่นโดยง่าย การที่นักเรียนเป็นคนโลเลไม่เป็นตัวของตัวเอง มักจะคล้อยตามผู้อื่นอยู่เสมอ จะเป็นผลเสียต่อตัวนักเรียนเอง ทำให้คนที่เขาอะไรแน่นอนไม่ได้ วันนี้เป็นอย่างนี้ พรุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่งเป็นต้น แต่ทั้งนี้การเป็นตัวของตัวเองนั้น มิได้หมายความว่าเชื่อตัวเองอยู่ตลอดเวลาอีกหาไม่ หากจะต้องยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจนั้นคือ เปิดใจกว้างที่จะฟังคนอื่นอยู่เสมอ โดยไม่รวนเรตามคนโน้นคนนี้ แต่จะมั่นคงและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อได้ไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบรอบแล้ว

3. ใส่ใจกับข้อมูล หมายถึง นักเรียนจะต้องเป็นผู้สนใจต่อสิ่งรอบๆ ตัวเราอยู่เสมอๆ ใส่ใจกับความเป็นไปหรือเหตุการณ์ในสังคมที่เกิดขึ้น นั่นคือต้องเป็นคนที่มีเหตุการณื สำหรับการที่เราจะเป็นคนทันเหตุการณ์ได้จะต้องชวนช่วยและสนใจที่จะอ่านหนังสือทุกประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุและพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้รู้ จะทำให้เราหูตากว้างไกล รอบรู้ เมื่อเรามีลักษณะดังกล่าวจะทำให้เราเป็นคนที่มีเหตุผลไม่เชื่ออะไร หรือคล้อยตามผู้อื่นได้โดยง่าย เพราะเราทราบข้อมูลต่างๆ มากพอในการที่จะพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง

4. ยึดมั่นกับหลักความจริงที่พิสูจน์ได้ หรือเป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติที่วิทยาศาสตร์สามารถหาข้อมูลยุติหรืออธิบายได้ แม้บางสิ่งยังพิสูจน์ไม่ได้ แต่ก็ควรจะมีค่าแห่งความเป็นไปได้ ได้รับการยอมรับจากคนส่วนใหญ่ หรือผู้รู้ในด้านนั้นๆ หรือยึดหลักศาสนา ที่สอนให้เราเข้าใจเหตุและผลแห่งการกระทำต่างๆ สิ่งที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ชัดเจน เช่น โชคลาง การทำนายทายทัก เรื่องผีสังเทวดา ควรได้มีการพิจารณาไตร่ตรองดูว่าเป็นสิ่งที่จริงหรือไม่ มีใครเคยเห็นจริงๆ หรือไม่ ส่วนใหญ่จะเล่าๆ ตามกันมาทั้งนั้น เราจะเชื่อหรือ แต่สิ่งที่เชื่อได้แน่ๆ คือ เราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับผลแห่งการกระทำของเราทั้งสิ้น เราพยายามขยันเรียนจนประสบความสำเร็จ มีการงานอาชีพเป็นอย่างดี เราก็จะพบกับความสำเร็จในชีวิต หากเรานั่งรอดวงหรือรอโชคชะตา โดยมีได้ลงมือกระทำอย่างจริงจัง ก็จะพบกับความล้มเหลวโดยแน่แท้

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 8	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม ไปใช้
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “ คิดได้ไง ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัยโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การกล้าเสนอความคิดเห็น ดัดค้านและซักถาม
เรื่อง “คิดได้ไง”

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ผู้ใหญ่บ้านเรียกประชุมลูกบ้านเรื่องที่ทางรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนกองทุนหมู่บ้านเพื่อการพัฒนา ผู้ใหญ่จึงเชิญลูกบ้านมาประชุมเพื่อปรึกษาหารือ

ผู้ใหญ่บ้าน : เอาละนะพวกเรา ที่เรียกมาวันนี้ก็เพราะว่าข้ามีเรื่องจากทางอำเภอมาปรึกษากับพวกเรา คืออย่างนี้ละ ทางรัฐบาลเขามีเงินให้มาก่อนหนึ่ง เอามาให้พวกเราคิดว่าเราจะเอาเงินจำนวนนี้ไปทำอะไรให้มีดอกผลลงอกเงย พวกเรามีความคิดอะไรกันบ้างละ

ตาพร : ข้าว่านะลุงผู้ใหญ่ เราเอาเงินมาลงทุนเลี้ยงไก่ชนดีกว่า พวกผู้ชายในหมู่บ้านเราชอบดีไก่จะได้มีเงินเข้าป้อนเยอะ ๆ

ยายเฒ่า : อุ๊วะ! ตาพรนี่ ดีไก่อะการพนันนะโว้ย! ข้าว่าเอามาเปิดร้านเสริมสวยดีกว่า เพื่อข้าจะได้สวยขึ้น สาวขึ้น

ตาพร : โอ้ย! ยาย แก่จนปานนี้แล้วปลงชะบังสิ

สำเร็จ : จริง ๆ แล้วความคิดของตากับยายก็ดีนะ แต่อย่างว่าเปิดบ่อนนะมันผิดกฎหมายและทรมานสัตว์ด้วย ส่วนร้านเสริมสวยก็ดีนะแต่ใครล่ะจะมาใช้บริการ ลำพังแต่จะเลี้ยงคนในครอบครัวก็แสนจะลำบาก มัวแต่ทำสวย คนในบ้านคงอดตายกันพอดี ฉะนั้นเราเอาเงินทุนมาเปิดร้านขายกล้วยเตี๋ยดีกว่า ทำให้พวกเรา มีงานทำด้วย

ผู้ใหญ่ : เออ...ก็เข้าทำดีนะ คนอื่น ๆ ว่ายังงี้ละ

ตาพร : มันก็ได้อยู่หรอกนั่งสำเร็จแต่ใครมันจะมีปัญญากินของเอ็งได้ทุกวันล่ะ ไป ๆ มา ๆ ก็ขายไม่ออก เจ๊งกันพอดี

ผู้ใหญ่ เหลือบไปเห็นยายแป้นซึ่งเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่เป็นคนที่มีความคิดดี ๆ อยู่เสมอแต่ก็เป็นคนไม่ค่อยกล้า ต้องมีคนคอยกระตุ้นให้พูด แล้วคอยสนับสนุนแก ไม่อย่างนั้นแกก็จะยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่แกกำลังพูดหรือเสนออยู่นั้น จะมีใครเห็นด้วยกับแกหรือเปล่า ซึ่งผู้ใหญ่ก็รู้เรื่องนี้ดี จึงต้องคอยเรียกให้แกพูด

ผู้ใหญ่ : เออ...ตาพรพูดก็มีเหตุผลนะ ว่างี้ละแม่แป้นนั่งอมพนักอะไรอยู่ จะไม่ออกความคิดเห็นกับเขาบ้างเรอะ ไหนว่ามาสิ คิดอะไรที่แปลกไปกว่า พวกเราบ้าง ลองว่ามาที่ไม่ต้องกลัวใครหรอก พวกเราทั้งนั้นแหละ ที่มานั่งพูด นั่งคุยกันอยู่นี้ ก็เพราะเรากำลังจะช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านเรา

แม่แป้น : ก็อยากออกอยู่หรอกจ๊ะ แต่ไม่กล้าละ

ผู้ใหญ่ : ไหนลองว่ามา เพื่อมันจะเข้าทำเข้าทางบ้าง เพื่อประโยชน์ของพวกเราทุกคน

แม่แป้น : เอ่อ...ข้าว่า หมู่บ้านเรานี้ละ คนมีความสามารถก็เยอะ โดยเฉพาะฝีมือทางการจักสาน ไม้เราก็มียะ เราอาจจะใช้ทรัพยากรในหมู่บ้านเราให้มีประโยชน์นะพ่อผู้ใหญ่

สำเร็จ : ยังไงวะ นังแป้น
 ผู้ใหญ่ : เออ..... ซักเข้าท่า ไหนลองว่าต่อไปสิ
 แม่แป้น : พี่สำเร็จसानกระบุงแก่ง ตาพรसानตะกร้าแก่ง ยายแม็กก็ทำกระจาด
 แก่ง จันก็พอมีความสามารถทางทำดอกไม้ เราก็กินว่าหมู่บ้านเรามี
 วัตถุดิบอะไรพอจะเอามาทำได้บ้าง แล้วเราก็กินเงินทุนมาจัดเป็นกอง
 กลางให้ทุกคนซื้อหุ้น ผลิตของออกมาขาย แล้วก็เปิดเป็นร้านค้าของ
 หมู่บ้านเรา ใครไปใครมาก็จะได้แะซื้อ นอกจากเราจะมีเงินเข้าหมู่
 บ้านแล้ว คนในหมู่บ้านเราก็กินงานทำมากขึ้น รายได้ก็มากขึ้น พวก
 นังหนูทั้งหลายก็จะได้ไม่ต้องไปทำงานที่บางกอกให้เขาหลอกกิน

ทุกคนดบมือกันเกรียวให้กับความเห็นของแม่แป้นที่มีความคิดดี ๆ แต่ไม่ค่อยจะยอมแสดง
 ความคิดเห็น ตาพรเกาหัวยิก ๆ

ตาพร : แล้วใครจะเป็นคนขายละวะ ! แล้วเอ็งแน่ใจว่าได้ไ้ว่าจะมีคนมาซื้อ
 แม่แป้น : ก็พวกเรานี้แหละเป็นคนขาย เราก็กินมาแบ่งหน้าที่กันว่าใครจะทำหน้าที่
 อะไร คนที่จักสานเป็นก็สอนคนที่ไม่เป็น คนที่มีหัวทางประดิษฐ์ก็
 คิดว่าเราจะทำอะไรได้อีกบ้างนอกจากที่ข้าพุดมา โดยเฉพาะไอ้พวก
 หนูม ๆ สาว ๆ หัวสมัยใหม่ มันอาจจะมีความคิดดี ๆ กันบ้างก็ได้
 สำหรับคนซื้อแรก ๆ เราอาจจะเอาไปขายในตัวอำเภอก่อน หลังจากนั้น
 เราก็กินพัฒนาฝีมือเรา ชี้อร้านจะมีรายการโทรทัศน์มาถ่ายทำไม่หวาดไม่
 ไหว พวกเราก็กินตั้งกันใหญ่ละที่นี่

ยายแม็ก : ผันไปเถอะเอ็ง เอ...แต่ข้าว่ามันก็เข้าท่าดีนะ ไม่ลองก็ไม้อู้ว้ย !

ผู้ใหญ่ : เอาละ เอาละ คนอื่น ๆ ว่ากันยังไม่มิดใครมีความเห็นเป็นอื่นมัย !

ทุกคนเจียบ...

ผู้ใหญ่ : ข้าขอเสียงหน่อยก็แล้วกันจะได้เป็นประชาธิปไตยหน่อย เอ้า! ใครเห็น
 ด้วยกับแม่แป้นยกมือ ทุกคนยกมือให้กับแม่แป้น

ผู้ใหญ่ : สรุปรว่าเอาตามนี้แล้วกันนะ แล้วข้าจะเอาผลการประชุมวันนี้เข้าไป
 คุยกับนายอำเภอในวันพรุ่งนี้ แล้วท่านจะว่ายังไง ข้าจะมาแจ้งความคืบ
 หน้าให้ทุกคนรู้ก็แล้วกัน เอาละ วันนี้ก็ขอบใจทุกคนนะที่มาประชุม
 เอ้า! แยกย้ายกันไปพักผ่อนได้แล้ว ทุกคนแยกย้ายกันกลับบ้าน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 9	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเชื่อมั่นในตนเอง : กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องของการกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม ไปใช้
อุปกรณ์	เอกสารเรื่อง “ รักนั้นเป็นฉันใด ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัยโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การกล้าเสนอความคิดเห็น ดัดคำและชักถาม
เรื่อง “รักนั้นเป็นฉันใด”

ในชั่วโมงภาษาอังกฤษนักเรียนชั้น ม.4/1 ซึ่งต้องรับผิดชอบการแสดงละครในงานวันวาเลนไทน์ของโรงเรียน อาจารย์อรุณฤดี ซึ่งเป็นอาจารย์สอนภาษาอังกฤษก็ถือโอกาสพูดคุยวางแผนเกี่ยวกับการแสดงกับนักเรียน

- อรุณฤดี : นักเรียนคะ วางแผนเรื่องละครที่จะแสดงในวันวาเลนไทน์กันไปถึงไหนแล้ว
 ทนงศักดิ์ : ผมว่าวันแห่งความรักเราน่าจะเล่นละครรักหวานซึ่งอย่างเช่นโรมิโอแอนด์จูเลียตนะครับอาจารย์
 ราเผยแพร่ : หนูว่าน่าจะเล่นเรื่องซินเดอเรลลาดีกว่าคะ น่ารักดี
 สำรวย : หนูว่าเรื่องสโนไวท์ดีกว่าคะ พวกเราจะได้แสดงกันเยอะ ๆ
 อ. อรุณฤดี : เอาละเด็ก ๆ แต่ละคนก็มีความคิดดี ๆ กันทั้งนั้นเลย มีใครคิดว่าน่าจะเล่นเรื่องอื่นอีกมั้ยจะ

รัตนางซึ่งเจียบอยู่นานไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงว่าเพื่อนจะหัวเราะเยาะ จึงค่อย ๆ รวบรวมความกล้า เพราะคิดว่าความคิดของตน เพื่อน ๆ และอาจารย์อาจจะเห็นด้วยก็ได้

- รัตนาง : อาจารย์คะ
 อ. อรุณฤดี : อ้าว ! ว่าไงละรัตนาง
 รัตนาง : เอ่อ...คือว่า
 อ. รัตนาง : มีอะไรว่ามาเลยรัตนางพวกเรากำลังฟังเธออยู่
 รัตนาง : คือหนูคิดว่าเราเป็นคนไทยเราน่าจะนำเสนอเรื่องราวความรักแบบไทย ๆ แม้ว่าวาเลนไทน์จะเป็นวัฒนธรรมตะวันตกก็ตาม
 อ. อรุณฤดี : เออ...ความคิดเข้าทำตินะ พวกเราว่ายังไม่ว่าง
 ทนงศักดิ์ : แล้วเราจะเล่นเรื่องอะไรที่เป็นไทย ๆ ดีละครับอาจารย์
 สำรวย : ขุนช้างขุนแผนไง
 ราเผยแพร่ : อู๊ย ! ต้องใช้ตัวละครเยอะ ฉากก็เยอะ ยุ่งยาก
 อ. อรุณฤดี : หนูละรัตนางมีเรื่องอะไรอยู่ในใจพอจะเสนอให้เราได้บ้างมั้ย
 รัตนาง : เอ่อ..... เรื่องมีทนายทนาย ตีเมียคะอาจารย์ ดำนานดอกกุหลาบเพราะวันวาเลนไทน์เรามักจะให้ดอกกุหลาบกันอยู่แล้ว

เพื่อน ๆ ทุกคนมองหน้ากันแล้วยิ้ม

- ทนงศักดิ์ : ฟังดูดีนะครับอาจารย์ อย่าลืมให้ผมเป็นพระเอกนะครับ

เพื่อน ๆ ทุกคนเฮ ในความซำพุดซำงคฺยของทงคักดี

ทงคักดี : ว่าแต่ว่าเรื่องมัทนพาทามันเป็นยังงิหรือครึบอาจารย์ ตอนจบพระเอก
จะได้แต่งงานกับนางเอกรึเปล่าครึบ

อ.รินฤดี : อ้อ! มันก็เป็นความรักของเทวดากับนางฟ้า ทั้งสองทำผิดกฎ นาง
ฟ้าก็เลยถูกสาปให้มาเกิดเป็นดอกกุหลาบบนโลกมนุษย์และจะกลายเป็นมนุษย์ได้เฉพาะคืนเดือนเพ็ญเท่านั้น และจะพ้นคำสาปก็ต่อเมื่อได้
พบกับคนที่รักนางจริง ๆ เท่านั้น ส่วนรายละเอียดที่มากกว่านี้ เราคง
ต้องศึกษากันอีกทีนะ ครูก็จำไม่ค่อยได้

ร่ำเพย : น่าสนใจมากเลยคะอาจารย์ รัตนาคิดเธอเยี่ยมจริง ๆ

รัตนาก็มีรับคำชมของเพื่อน จากวันนั้นรัตนาก็เคยเป็นคนเงียบไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นก็
มีความคิดดี ๆ มาเสนอเพื่อน ๆ เสมอ เพราะรัตนาก็เริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นแม้ในบางครั้ง เพื่อน ๆ
อาจจะไม่ค่อยตามแต่รัตนาก็ยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อน ๆ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม

มีผู้กล่าวว่า สังคมไทยเรานั้นเป็นสังคมที่เลี้ยงดูเด็กแบบไม่เน้นการฝึกให้เด็กได้กล้าแสดงออก ไม่กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และซักถาม มักจะเน้นให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ทำตามผู้ใหญ่ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “ตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัด” ทำให้เด็กไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าที่จะพูด ไม่กล้าที่จะทำจนกระทั่งกลายเป็นคนขี้อาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวนี้ทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้

คนที่ไม่กล้าหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นคนขี้อายมักจะเป็นคนที่ชอบประหม่า และตื่นเต้นง่าย บุคคลเหล่านี้มักจะปราศจากความสุขเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น บางครั้งก็มักจะเกิดความตึงเครียดเมื่อต้องทำอะไรต่อหน้าผู้อื่น โดยปล่อยให้ความอายเข้าครอบงำเสียจนทำให้หวาดกลัวไปเสียทุกอย่าง ไม่กล้าแม้กับเพื่อน หรือครูบาอาจารย์ของตนเอง ทำให้เสียโอกาสต่างๆ ไป นอกจากนี้การที่เป็นคนไม่กล้าอาจทำให้ผู้อื่นละเมียดสิทธิ์ในตัวเราหรือเอาเปรียบเราได้ เพราะเราไม่กล้าที่จะพูดหรือแสดงสิทธิอันชอบธรรมที่พึงมี ยากจะถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เพราะเกรงจะถูกเย้ยหยัน
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่หรือจากกฎเกณฑ์เดิม เพราะกลัวถูกตำหนิ
- ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนจะโกรธหรือไม่ชอบ
- ไม่กล้าที่จะกระทำการสิ่งแปลกใหม่ เพราะไม่ชอบเสี่ยง
- ไม่กล้ารับผิดชอบงานเพราะคิดว่าคงไม่สำเร็จ
- ไม่กล้าแข่งขันเพราะกลัวแพ้
- ไม่กล้าทำอะไรต่อหน้าผู้อื่น เพราะกลัวทำได้ไม่ดี

หลายคนคงจะมีคำตอบอยู่ในใจของตนเองแล้ว ตนเองเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วหรือไม่ และถ้าเคยมี ผลของมันเป็นเช่นไร หลายคนคงคิดได้เมื่อเวลาได้ผ่านไป บางครั้งอาจมานั่งเสียใจว่าทำไมเราทำอย่างนั้น สิ่งที่เราทำไปนั้นไม่ดีเลย เราน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนั้นมากกว่า ถ้าย้อนเวลากลับไปได้เราคงไม่ทำอย่างนั้น เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่าเราเป็นคนที่ไม่กล้า ขลาดกลัว การไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าคัดค้าน ไม่กล้าซักถาม ไม่มีผลดีต่อตัวเราเลย ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีพฤติกรรมที่กล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าคัดค้าน กล้าซักถาม เขาจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข บุคคลเหล่านี้จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จะไม่เสียโอกาสที่ดีในชีวิต จะไม่ถูกละเมิดสิทธิอันชอบธรรมจากบุคคลอื่น จะไม่ถูกใครๆ เอาเปรียบ เพราะเขา กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะซักถามสิ่งที่ตนเองสงสัย กล้าที่จะกระทำการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ในชีวิตประจำวันของนักเรียนอาจเคยพบคนที่กล้าพูด กล้ากระทำ ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกประทับใจ แต่ถ้าเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าที่จะทำอะไร เราก็จะรู้สึกไม่น่าประทับใจเลย การกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าคัดค้าน กล้าซักถาม ในสิ่งที่เหมาะสม สมควรกระทำ เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง มีคนเคยกล่าวเอาไว้ว่า สิ่งที่น่าเสียดายของคน มี 2 อย่างคือ

1. อุดรทำอย่างตั้งใจไม่ยอมทำ
2. ไม่กล้าทำอย่างตั้งใจอยากทำ

แล้วนักเรียนละ เป็นเช่นนั้นหรือเปล่า

แนวทางในการพัฒนาให้ กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน และชักถาม

นักเรียนคงจะทราบกันแล้วว่า การกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและชักถาม มีผลดีต่อตัวเราอย่างไรบ้าง บุคคลที่กล้าพูด กล้ากระทำ จะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างดี ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่กล้าคิด กล้ากระทำ จะทำให้เขาสูญเสียโอกาสที่ดีต่างๆ ในชีวิต ไม่สามารถปรับตัวเราให้เป็นคนที่กล้าคิด กล้ากระทำในสิ่งที่เหมาะสมถูกต้อง กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและชักถาม อันจะเป็นผลดีต่อตัวเราต่อไป และแนวทางในการพัฒนาให้กล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้านและชักถาม

1. กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองให้กับผู้อื่นทราบ เพราะทุกคนมีความแตกต่างกัน ความคิดเห็นย่อมแตกต่างกันเป็นของธรรมดา คนอื่นก็มีสิทธิ์ที่จะคิดอย่างหนึ่ง ตัวเราก็มีสิทธิ์คิดไปอีกอย่างหนึ่งได้ ส่วนในเรื่องที่ว่าเขาจะยอมรับความคิดเห็นหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม หรือถ้าบุคคลอื่นมีความคิดเห็นที่ดีกว่าก็ต้องยอมรับ แต่อย่าลืมว่า เรามีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นของเราได้เสมอ

2. กล้าที่จะพูดในสิ่งที่เหมาะสม หรือสมควรที่จะพูด เช่น กล้าที่จะชักถามข้อสงสัยที่เราไม่เข้าใจ เพราะถ้าเก็บเอาไว้ เราก็จะไม่เข้าใจต่อไปเป็นผลเสียแก่เราอย่างมาก การกล้าชักถามเป็นลักษณะของคนที่ไม่เรียนไม่รู้ จึงควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเรา นอกจากนี้จะต้องมีความกล้าที่จะหักท้วงอย่างสุภาพกับผู้อื่นที่ทำความผิดหรือให้กับตนเอง กล้าที่จะพูดปฏิเสธในสิ่งที่เราไม่ต้องการเพราะเป็นสิทธิ์อันชอบธรรมของเรา หลายคนเกรงใจผู้อื่นไม่กล้าปฏิเสธคนอื่น จะทำให้เขาต้องทำอะไรฝืนใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

3. กล้าที่จะทำในสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสม และถูกต้อง เราต้องคิดเสมอว่า เราเป็นทุกอย่างเหมือนกับคนอื่น เขาทำได้เราก็คงทำได้ แต่ผลของการกระทำอาจจะต่างกัน เพราะความสามารถไม่เหมือนกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดา ขอให้เราได้เริ่มต้นที่จะกล้ากระทำการสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง บางครั้งอาจจะดีหรือไม่ดีก็ตาม การกระทำบ่อยๆ ก็อาจจะทำให้เรากล้าทำขึ้นและผลก็จะดีตามมา นอกจากนี้เมื่อมีโอกาสที่จะต้องทำอะไรคนเดียวต่อหน้าคนหมู่มากหรือคนแปลกหน้า ก็ควรจะใช้โอกาสนั้นให้เกิดประโยชน์ ครั้งแรกเราอาจทำได้ไม่ดี แต่ถ้าเรากล้าในครั้งแรก ครั้งที่สอง สาม ก็จะตามมา หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายและอยู่ในวิสัยที่เราจะทำได้ ก็ควรจะฉวยโอกาสเข้าร่วมหรือรับผิดชอบ ก็จะทำให้เราเป็นคนกล้ากระทำการสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

สุดท้ายอยากจะฝากข้อคิดว่า

“อยากประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องกล้าคิดกล้าพูด กล้ากระทำ”

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 10

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ ไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง “ อ.อ่าไม่เป็นปัญหา ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. **ขั้นให้ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

สงสัยโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม

3. **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ
เรื่อง “อ. อ่างไม่เป็นปัญหา”

นักเรียนห้อง ม.4 กำลังเลือกตั้งหัวหน้าห้อง ไพฑูรย์เป็นเด็กที่ค่อนข้างเจียมไม่ค่อยพูดจาเพราะตัวเองมีเอกลักษณ์ประจำตัวคือติดอ่าง เพื่อนๆก็มักจะล้อเลียนอยู่เสมอ และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้ไพฑูรย์ไม่ค่อยพูดจากับใคร เพื่อนๆในห้องก็วางแผนจะแกล้งไพฑูรย์ โดยเลือกไพฑูรย์เป็นหัวหน้าห้อง

ครูองค์อร : ใครจะเสนอชื่อหัวหน้าห้องคนใหม่บ้างจะ
 สมศักดิ์ : ผมเสนอไพฑูรย์ครับ

เพื่อน ๆ ทุกคนเอ...มีเพื่อนผู้หญิงกลุ่มหนึ่งเห็นใจไพฑูรย์เพราะรู้ว่าเพื่อนผู้ชายกลุ่มนั้นต้องการจะแกล้งไพฑูรย์แน่ ๆ

อมรรัตน์ : ครูขา หนูขอเสนอ บรรลือ ค่ะ เขามีความรับผิดชอบและมีความสามารถเหมือนกันค่ะ
 ครูองค์อร : เอาละตอนนี้มีเสนอมาแล้วสองคนคือไพฑูรย์และบรรลือ ขอเสียงรับรองด้วยจะ

ทุกคนยกมือรับรองว่าที่หัวหน้าห้องคนใหม่

ครูองค์อร : มีใครจะเสนอใครเพิ่มอีกมั๊ยคะ (ทุกคนส่ายหน้า) งั้นเรามาเลือกหัวหน้า

ห้องกัน เอ้า! ใครว่าไพฑูรย์สมควรเป็นหัวหน้าห้องเรายกมือคะ (คนส่วนมากยกมือ คุณครูนับและใส่คะแนน) ใครเห็นว่าบรรลือ สมควรเป็นหัวหน้าห้องยกมือคะ (คุณครูนับและใส่คะแนน)

ผลปรากฏว่าไพฑูรย์ได้คะแนนมากกว่าบรรลือ ดังนั้นไพฑูรย์จึงได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง ซึ่งไพฑูรย์ก็ไม่กล้าปฏิเสธ ทั้งๆที่รู้ว่าเพื่อนๆ แกล้งตัวเอง อีกทั้งครูองค์อรก็ได้คัดค้านเพื่อนๆ ที่เลือกตนเองเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลห้องเวลาที่ครูไม่อยู่ ทำให้ไพฑูรย์เริ่มรู้สึกดีขึ้น แต่ก็ไม่มั่นใจว่าจะทำหน้าที่นี้ได้หรือเปล่า

ครูองค์อร : เอาละไพฑูรย์ ต้องดูแลห้องเป็นหูเป็นตาแทนครูนะคะ
 ไพฑูรย์ : ค...ค...คร...บ...ครับ ค...ณ คุณ...ครู (เพื่อน เฮ)
 ครูองค์อร : วันนี้พอแค่นี้ก่อนนะค่ะครูมีชั่วโมงสอน เวลาที่เหลือก็ให้วางแผนกันในห้องว่าจะทำอย่างไรให้ห้องเราน่าอยู่ สวัสดิ์คะ เอ้า! ไพฑูรย์ เริ่มทำหน้าที่หัวหน้าห้องได้แล้วบอกทำความเข้าใจความเคารพหาคะ
 ไพฑูรย์ : น...น...น...ก...นัก...เรีย...น...เรียน...ท...ที่...ทั้ง...หมด...ท.....
 ทำ...ค...ควา...ม...ความ..... เค...า... เคา.... ร...รพ (นักเรียนในห้องฮา...แต่ทุกคนก็ทำตาม)

จากวันที่ไพฑูรย์ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้อง บทบาทของไพฑูรย์มีมากขึ้น ยังมีการล้อเลียน ชุบชิบนินทาและเสียงหัวเราะ บางครั้งไพฑูรย์ก็อายและเริ่มมีความรู้สึกเป็นปมด้อยที่ตัวเองเป็นคนพูดตลก แต่ด้วยความมุ่งมั่นและต้องการเอาชนะเสียงหัวเราะอย่างล้อเลียนของเพื่อนๆ อีกทั้งสายตาของครูองค์อรที่มองมาอย่างคอยให้กำลังใจอยู่เสมอ จึงยังทำให้ไพฑูรย์มีความมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ไพฑูรย์อดทนและฝึกฝนการพูดคนเดียวหน้ากระจกอยู่เป็นประจำ

ดำ : ว่าไง ท...ท่า...น...ท่าน...ห...หัว...หน้า...จ...จะ ไปไหน ...เธอ
 ไพฑูรย์ : อ้อ...ร...เรา จ...จะ อ...เอา ส...สมุด ไป ส่ง...ม...มี อะไร...เธอ
 ดำ : เปล่าหรอก เฮ้ย ! พวกเราไม่มีอะไรไซ้มัยวะ
 เพื่อน : (เฮ)...ไม่มีอะไรหรอกไปเถอะ

ไพฑูรย์เอาสมุดไปส่งและครุ่นคิดที่จะต้องฝึกพูดไม่ให้ตลกอย่างให้ได้ วันหนึ่งที่หน้ากระจก ไพฑูรย์ฝึกพูดอยู่คนเดียว “ น...นักเรียน...ท...ทั้งหมด แถว...ตรง...นักเรียน...ท...ทั้ง...หมดแถว...ตรง...นักเรียนทั้งหมด...แถวตรง...นักเรียนทั้งหมดแถวตรง....สำเร็จแล้ว ! ไชโย!”

จากนั้นเป็นต้นมาการพูดของไพฑูรย์ก็ดีขึ้นเป็นลำดับ ด้วยความที่ไพฑูรย์เป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่น อดทน ฝึกฝนการพูดอยู่คนเดียวและมีเพื่อนๆ หลายคนคอยเป็นกำลังใจและคอยช่วยเหลือมาโดยตลอด อีกทั้งยังมีความคิดสร้างสรรค์และมีวาทะศิลป์ที่ดีจึงได้รับความไว้วางใจให้ไปแข่งขันพูดสุนทรพจน์และสามารถนำชื่อเสียงและรางวัลมาสู่โรงเรียน เมื่อมีการเลือกตั้งประธานสภานักเรียน ไพฑูรย์ก็ได้รับเลือกให้เป็นประธานสภานักเรียนซึ่งเป็นการเลือกจากความสามารถอย่างแท้จริง ไม่ได้แก่ล้งถูกเลือกเพราะอยากล้อเลียนอีกต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 11

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเอง : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ ไปใช้

อุปกรณ์

เอกสารเรื่อง “ ความใฝ่ฝัน ”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นนำ** ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
2. **ขั้นให้ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่านแล้วให้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

สงสัยโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่ม

3. **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้หลังจากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน

เอกสารประกอบการให้ข้อสังเกต
การไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ
เรื่อง “ความใฝ่ฝัน”

ดรรารัตน์ มีความใฝ่ฝันอยากเป็นนักร้อง เธอพยายามฝึกร้องเพลงแต่ด้วยความที่เป็นคนไม่มีพื้นฐานที่ดีในด้านนี้ จึงทำให้ความฝันของเธอไม่ค่อยบรรเจิดเท่าที่ควร

- อรรถ : ดรรารัตน์ เธอเลิกคิดที่จะเป็นนักร้องเถอะ เสียงเธอใหญ่ ไม่เหมาะจะเป็นนักร้องหรอก เพราะเราเป็นเพื่อนกันนะ ฉันจึงกล่าวพูดตรง ๆ กับเธอ
- ดรรารัตน์ : แต่เราคิดว่าคนเราถ้ามีความเชื่อมั่น ความอดทน ความพยายามที่จะฝึกฝนกันก็จะประสบความสำเร็จเข้าสักวันหนึ่งนะ
- อรรถ : เธออย่าคาดหวังมากเดี๋ยวผิดหวังแล้วจะเสียใจ อย่าหาว่าเพื่อนไม่เตือนก็แล้วกัน

ดรรารัตน์ยังคงฝึกฝนต่อไป จนเริ่มมีความมั่นใจขึ้น ครั้งหนึ่ง ทางโรงเรียนได้จัดให้มีการประกวดร้องเพลงขึ้น ดรรารัตน์มีความสนใจ จึงรีบไปสมัครเข้าแข่งขันร้องเพลง ในวันงาน.... หลังจากที่มีการแข่งขันจบสิ้นลง

- อรรถ : เป็นไงล่ะ ฉันบอกเธอแล้วว่าให้เลิกร้องเพลงซะ ดูซิวันนี้มีแต่คนให้เธอ เราต้องยอมรับตัวเองแล้วนะเพื่อน

ขณะที่กำลังนั่งคุยอยู่กับอรรถนั้น...นักเรียนรุ่นน้องกลุ่มหนึ่งเดินผ่านมา

- นักเรียนรุ่นน้อง : เฮ้ย ! นั่นนักร้องแผ่นเสียงทองแดง อ่า ๆ อ่า ๆ เสียตายนะถ้าพ่อเรามีห้องอัดเทปเป็นของตัวเอง จะตั้งค่ายเพลงสนับสนุนพี่เขาเลย

อรรถได้ฟังก็รู้สึกเสียใจแต่ยังมีใจสู้ต่อ แม้ว่าความหวังการเป็นนักร้องค่อนข้างจะริบหรี่ อรรถก็ยังมีความพยายามที่จะฝึกฝนเพิ่มมากขึ้นอีก หลังจากนั้นก็ไปสมัครประกวดร้องเพลงที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นอีก ผลของการประกวดก็คือ...

- อรรถ : ดรรารัตน์ เลิกอยากเป็นนักร้องเถอะ ดูซิวันนี้พ่อเธอเริ่มร้องเพลงพวกคนฟังเดินลุกหนีเลย คนที่เหลือนก็ไม่ตั้งใจฟัง เธอยังไม่เลิกหวังอีกหรือ
- ดรรารัตน์ : อรรถ ฉันอยากเป็นนักร้องจริง ๆ นะ
- อรรถ : ฉันเห็นใจเธอและอยากช่วยเหลือเธอจริง ๆ นะ เอาอย่างนี้ดีกว่าเธอลองไปเรียนร้องเพลงดูซิ อาจจะดีขึ้นก็ได้
- ดรรารัตน์ : เธอว่าฉันหรือ ฉันจะลองดู
- อรรถ : ก็ในเมื่อเธอไม่ยอมล้มเลิกอยากจะเป็นนักร้องทั้ง ๆ ที่ใคร ๆ ก็แสดงปฏิกิริยาว่าเธอไม่ใช่ที่ใคร ๆ เขาอยากฟัง นี่ฉันหวังดีกับเธอ ฉันถึงต้องคอยบอกเธอเสมอ แต่เมื่อฉันเห็นเธอมีความตั้งใจจริงต่อไปฉันก็จะเป็นกำลังใจให้เธอ แต่ไม่ใช่ว่าก่อนหน้านี้ฉันจะไม่เป็น

กำลังใจให้เธอนะ แต่ฉันเห็นว่ามันเป็นไปไม่ได้จริง ๆ เพื่อน เอาละลองใหม่ก็ได้ละ

จากการเห็นความตั้งใจจริงของเพื่อน อรทัยจึงพาดารารัตน์ไปเรียนร้องเพลง ด้วยความตั้งใจที่มีอยู่ทำให้ดารารัตน์มีน้ำเสียง จังหวะ และลีลาในการร้องเพลงที่ดีขึ้น อรทัยที่คอยเป็นกำลังใจให้เพื่อนก็พลอยยินดีไปกับเพื่อนด้วย จนดารารัตน์พร้อมที่จะเข้าประกวดร้องเพลงอีกครั้ง...

คนที่เคยรู้จักกิตติศัพท์ของดารารัตน์ก็ทำท่าจะเดินออกจากที่นั่งเมื่อพิธีกรประกาศชื่อดารารัตน์เพื่อขึ้นร้องเพลง แต่แล้วก็ต้องหยุดนิ่งอยู่กับที่เมื่อดารารัตน์เริ่มร้องเพลง หลังจากดารารัตน์ร้องเพลงจบทุก ๆ คนในบริเวณประกวดปรบมือให้กับดารารัตน์เกรียวกราว คนที่ยึดด้วยความปลื้มปริ่มก็คงไม่พ้นอรทัยที่มองเห็นความตั้งใจของเพื่อนและผลของการประกวด ดารารัตน์ได้มีโอกาสเข้ารอบเพื่อชิงชนะเลิศ

- อรทัย : ยินดีด้วยนะดารารัตน์ ก่อนนั้นฉันขอโทษนะที่พยายามบอกให้เธอเลิกร้องเพลง แต่ในวันนี้ฉันขอชื่นชมเธอในความตั้งใจจริง เก่งมากเพื่อน นี่ถ้าเธอเชื่อฉันหรือเธอหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ของการไม่ตอบรับก่อนหน้านี้ฉัน คงไม่มีวันนี้แน่ ๆ เลย
- ดารารัตน์ : ฉันต้องขอบใจเธอมาก ๆ อรทัยที่เธอเป็นห่วงเป็นใยฉันตลอดมา อีกทั้งยังคอยเป็นกำลังใจให้ฉันอยู่เสมอ ฉันจะพยายามฝึกฝนให้มากขึ้น
- อรทัย : ดีใจและฉันจะเป็นกำลังใจให้เธออย่างนี้ตลอดไป อนาคตเธออาจเป็นนักร้องชื่อดังก็ได้ละ ใครจะไปรู้ และวันนั้นฉันจะยินดีกับเธอมากที่สุดเลย
- ดารารัตน์ : ขอบใจมาก.....

แนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการไฝหาความสำเร็จในชีวิต นักเขียนชาวอังกฤษผู้หนึ่ง ชื่อ Samuel Johnson ได้กล่าวว่า “ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพื้นฐานขั้นแรกที่น่าไปสู่งานใหญ่โตได้” ถึงแม้ว่าบางครั้งความเชื่อมั่นในตนเองนั้นอาจจะเกินเลยความสามารถที่แท้จริงไปบ้าง แต่ถ้าพิจารณากันจริงๆ แล้ว ความเชื่อมั่นในตนเอง คือทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นสูง ถ้าเราสามารถสร้างสมไว้ในตนเองมากๆ สักวันหนึ่งเราก็อาจจะเอาชนะโลกทั้งโลกได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ได้มีไว้เลย แม้แต่งานง่ายๆ ก็ไม่อาจจะทำได้สำเร็จ

ลักษณะอาการของคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งที่แสดงออกภายนอกและไม่แสดงออกนั้น มีหลายลักษณะหลายรูปแบบ แล้วแต่พื้นฐานนิสัยใจคอของแต่ละคน แต่อย่างหนึ่งที่พอจะวิเคราะห์ได้ว่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะสัมพันธ์กับ “ความไม่กล้า” ของคนคนนั้น ได้แก่ ไม่กล้าตัดสินใจ เพราะกลัวว่าผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง นั้นไม่ดีพอ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงจะถูกเย้ยหยัน ไม่กล้ากระทำการสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ เพราะไม่ชอบเสี่ยง ไม่กล้ารับผิดชอบงานเพราะคิดว่าคงทำไม่สำเร็จ ไม่กล้าแข่งขัน เพราะกลัวแพ้ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างกับคนอื่นหรือจากกฎเกณฑ์ เพราะกลัวถูกตำหนิ สำหรับสาเหตุของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นพอสรุปได้ดังนี้

1. เกิดจากการขาดความภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตั้งแต่เด็กๆ อาจจะมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องนัก เช่น พ่อแม่ตำหนิหรือชมลูกไม่ถูกกาลเทศะ ชมมากเกินไปก็ไม่ดี เด็กไม่ภูมิใจ ดีมากเกินไปก็ลืมมองความดีของลูก พยายามหาแต่ข้อไม่ดีมาติ เกิดการหมดกำลังใจที่จะทำหน้าที่ตามปกติของชีวิต เด็กก็ไม่ภูมิใจในตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นก็กลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เกิดจากการดูถูกตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี มาจากนิสัยที่ชอบโทษตัวเองประจานตัวเอง และลงโทษตัวเองตลอดเวลา เมื่อมีเหตุการณ์ผิดพลาดหรือไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต
3. มีลักษณะของชีวิตที่ถูกข่มขู่อยู่เรื่อยๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีคนคอยว่าไม่เข้าท่า และมีผู้อื่นที่คอยขู่เข็ญบังคับให้ทำตามอยู่เสมอๆ
4. การที่คิดว่ามีคนอื่นเก่งกล้ากว่า ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นและมักจะทำให้คะแนนตัวเองน้อยกว่าเขา เวลาพบใครก็มักคิดว่าเขาดีกว่าเราหรือดีกว่าเขา แต่ใจจริงๆ แล้ว คิดว่าเขาดีกว่าเรา และเมื่อคิดเช่นนั้นนอกจากจะสร้างปมด้อย สร้างความไม่เชื่อมั่นให้แก่ตัวเราแล้ว บางทีจะทนไม่ได้เลย ต้องหาทางออกโดยการนินทาว่าร้ายเขา เกิดอาการหวาดระแวงต่างๆ นานา
5. การที่เรามีปมด้อยอยู่ในใจ และคิดว่าคงมีคนอื่นรู้ เวลาไปไหนๆ ก็เลยมารู้สึกว่าโดยแบกปมด้อยนั้นไปด้วย ซึ่งกล่าวโดยสรุปแล้ว สาเหตุของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้น อาจมาจากพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ขาดความภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตามขั้นตอนของชีวิตที่ผ่านมา มีความหวาดระแวง และสิ่งที่กำหนดหรือตัวแปรที่สำคัญมากคือสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวนั่นเอง

นักเรียนล่ะ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะสาเหตุใด อย่างไรก็ตามนักเรียนสามารถที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนได้ ถ้านักเรียนมีความตั้งใจจริง และปฏิบัติตามขั้นตอนตามข้อแนะนำซึ่งจะกล่าวในเอกสารชุดต่อไป

แนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อแนะนำต่อไปนี้เป็นแนวทางให้นักเรียนได้นำไปปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น ซึ่งมีดังต่อไปนี้ คือ

1. ศึกษาหาความรู้ใส่ตัวอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนหนังสือ หรือความรู้รอบตัวทั่วไป การศึกษาเป็นบ่อเกิดของความรู้ คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องหมั่นศึกษาอย่างจริงจัง คนยิ่งรู้มากหรือฉลาดมากก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. สร้างความสามารถในตนเอง โดยพยายามพิจารณาตนเองว่า เราขาดความรู้ความสามารถด้านอะไรอยู่ ก็ควรที่จะศึกษาหาความรู้ ผักผ่อนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เมื่อเรายิ่งเรียนรู้มาก มีความสามารถและเชี่ยวชาญ ก็จะมีคนนิยมเชื่อถือ หรืออาจมาขอคำแนะนำ ขอคำปรึกษามากขึ้น ความรู้สึกภาคภูมิใจตนเองก็จะเกิดขึ้น และสิ่งนี้แหละคือพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง

3. จงกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าพูด และกล้ากระทำ ในสิ่งที่เหมาะสม และได้ไตร่ตรองแล้วว่า เป็นเรื่องที่เหมาะสมจะกระทำได้ ตามความสามารถของตนเอง การกล้าในสิ่งที่ควร จะทำให้เรามีบุคลิกภาพที่น่าชม ในทางตรงข้าม การเขินอายไม่ช่วยทำให้เรามีบุคลิกภาพที่ดียิ่งขึ้น

4. จงสะสมความสำเร็จไว้กับตนเองเสมอๆ ถ้าเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองเป็นไฟ ผลสำเร็จของงานที่เราทำ ความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ หรือแม้แต่คำยกย่องชมเชยจากบุคคลอื่น ก็เปรียบเสมือนน้ำมันที่จะยิ่งทำให้ไฟไหม้ลุกมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม งานการที่เราเองทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิตืดเย็นจากผู้อื่น ก็เสมือนเป็นน้ำที่จะดับไฟ ให้สิ้นไปได้เช่นกัน แต่ในบางครั้งคนเราก็ไม่สามารถที่จะควบคุมความสำเร็จ ความผิดพลาด คำติชมได้ เพราะความไม่แน่นอนของคนในสังคม ถ้าเราทำประโยชน์ให้เขา เขาก็ชอบและชม ถ้าเราไม่ทำให้ เขาเกลียดและตำหนิ จึงมักจะเอาหนักไม่ได้ อย่างไรก็ตามก็ควรใช้วิจารณญาณของเราเลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และเห็นว่าสมเหตุสมผลไว้เป็นรางวัลให้กับตนเอง เพื่อเป็นฐานที่จะสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

5. จงเห็นคุณค่าของสิ่งดีที่ตนมีอยู่ ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เป็นปัญหาเท่านั้นที่คนเรามีอยู่ สิ่งที่ดีหรือความสามารถพิเศษของแต่ละคนนั้นก็ย่อมมีเช่นกัน เราควรจะมีมองเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่จะมองเห็นความสามารถ และความเจริญเติบโตของตัวเราเองมาตลอด ใช้สิ่งดีที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

6. ไม่แะแสดอดีตที่ผิดพลาด เพราะคนเราย่อมที่จะทำผิดพลาดกันได้เสมอ แต่ผิดแล้วแก้ไข ไม่พึงใจหมกมุ่นอยู่กับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น พยายามเริ่มต้นใหม่ด้วยความตั้งใจจริง ก็จะเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งหลายคนมักจมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าที่จะทำสิ่งใด เพราะกลัวจะผิดพลาดเหมือนที่ผ่านมา เราต้องไม่นำอดีตมาเป็นเครื่องตัดสินปัจจุบัน

7. ต้องฝึกให้มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น นั่นคือจะต้องมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากไตร่ตรอง จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาอย่างรอบคอบเสียก่อน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้เชื่ออะไรเลย คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเชื่ออะไรต้องมีเหตุผล ได้คิดพิจารณาไตร่ตรองแล้วเป็นอย่างดี ไม่เป็นคนหูเบาเชื่ออะไรโดยง่าย แต่ก็ไม่ใช่คนที่เชื่อตนเองโดยตลอดไม่ยอมเชื่อคนอื่นเลย เพราะนั่นคือ คนที่หลงตัวเองไม่ใช่คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผู้วิจัยกล่าวขอปณิธานนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การประเมินผล สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และจากการสรุปของนักเรียน

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนประสบสถานการณ์เหล่านั้น นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามเป็นข้อๆ ซึ่งในแต่ละข้อมีคำตอบคือ ก, ข และ ค ให้นักเรียนเลือกเพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น ที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนเคยกระทำอยู่เสมอ ๆ หรือที่นักเรียนคิดว่าจะกระทำจริงๆ เมื่อนักเรียนประสบเหตุการณ์นั้น เมื่อเลือกข้อใดให้นำไปเขียนลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ต่างหาก ดังนั้นในการตอบแบบสอบถาม จึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ โปรดอ่านข้อความที่กำหนดให้เสียก่อน
2. เมื่อเข้าใจข้อความที่อ่านแล้ว จึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ โดยขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับการตัดสินใจของนักเรียนมากที่สุด
3. คำตอบของนักเรียนไม่มีคำตอบใดผิด แต่คำตอบอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละคน
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไป แบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้

ตัวอย่าง

- 1) ในช่วงเวลาว่าง อาจารย์ทศพลกำลังแนะนำแนวทางการศึกษาต่อให้กับนักเรียนชั้น ม. 6 หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนเลือกคณะที่ตนเองสนใจที่จะเข้าศึกษาต่อ วิรต์ตัดสินใจไม่ได้ว่า ตนเองจะเลือกคณะใดบ้าง ถ้านักเรียนเป็นวิรต์ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกด้วยตัวเอง
 - ข. ให้ครูหรือผู้ปกครองเลือกให้
 - ค. เลือกตามเพื่อน
- 2) ขณะที่ครูเอมอร์กำลังอธิบายบทเรียนอยู่หน้าชั้นเรียน แก้วไม่เข้าใจสิ่งที่ครูเอมอร์กำลังอธิบาย เพราะมัวแต่หันไปคุยกับคนที่นั่งอยู่ติดกัน เมื่อถึงท้ายชั่วโมงครูเอมอร์จึงเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้ ถ้านักเรียนเป็นแก้ว นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ขอให้ครูช่วยอธิบายสรุปสิ่งที่สอนไปอีกครั้ง
 - ข. ถามครูว่าจะออกสอบหรือเปล่า
 - ค. ไม่ถามครูเลย ไว้ค่อยถามเพื่อน

ในข้อ 1) ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ก. คือ “ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง” ให้ขีดเครื่องหมาย X ลงที่ข้อ ก. ในกระดาษคำตอบ และในข้อ 2) ถ้านักเรียนเลือกข้อ ค. คือ “ไม่ถามครูเลย ไว้ค่อยถามเพื่อน” ให้ขีดเครื่องหมาย X ลงที่ข้อ ค. ในกระดาษคำตอบ โดยปฏิบัติดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค
1)	X		
2)			X

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย “=“ ทับตัวเลือกที่ไม่ต้องการ แล้ว
ขีดเครื่องหมาย “X” ในข้อใหม่ที่นักเรียนต้องการ

ข้อ	ก	ข	ค
3)		✖	X
4)	✖	X	

คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อการสอบวิชาอื่น ๆ และจะไม่นำมาเปิดเผยในที่ใด ๆ ขอ
ให้นักเรียนตอบอย่างสบายใจ และตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

**ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการ
กระทำการต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ**

1. ก้องเกียรติมีความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล และ วอลเลย์บอลได้ดีพอ ๆ กัน อาจารย์สาริต ซึ่ง
เป็นอาจารย์สอนพลศึกษาจึงได้คัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปร่วมแข่งขันกีฬาประจำจังหวัด แต่
ก้องเกียรติสามารถเลือกลงแข่งขันได้ในกีฬาประเภทเดียว ถ้านักเรียนเป็นก้องเกียรติ นักเรียนจะทำ
อย่างไร
 - ก. ขอร้องให้อาจารย์ตัดสินใจให้ เพราะไม่สามารถเลือกเองได้
 - ข. ตัดสินใจลงแข่งขันประเภทใดประเภทหนึ่งด้วยตนเอง
 - ค. ขอปรึกษากับเพื่อนก่อน แล้วจึงตัดสินใจเลือก
2. ในการแข่งขันตอบปัญหาทางวิชาการที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเป็นประจำ . สมศรีได้รับการคัดเลือกจาก
เพื่อนๆ ให้เป็นตัวแทนของห้องไปตอบปัญหาทางวิชาการ เพราะเห็นว่าสมศรีมีความสามารถในเรื่องนี้
ถ้านักเรียนเป็นสมศรี นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไม่อยากเป็นตัวแทน เพราะไม่แน่ใจ
 - ข. เต็มใจเป็นตัวแทนและจะเตรียมตัวให้ดี
 - ค. รับเป็นตัวแทนแต่คิดว่าคงสู้คนอื่นไม่ได้
3. ในช่วงชั่วโมงคณิตศาสตร์ อาจารย์ชีวินอธิบายเรื่อง สมการและอสมการ ให้กับนักเรียนชั้น ม. 4 เมื่อถึงท้าย
ชั่วโมง อาจารย์ชีวินเขียนโจทย์บนกระดานแล้วเรียกให้อุทิศออกไปทำ ถ้านักเรียนเป็นอุทิศ นักเรียน
จะอย่างไร
 - ก. มั่นใจที่จะออกไปทำ
 - ข. ไม่แน่ใจ ต้องชวนเพื่อนออกไปทำด้วยกัน
 - ค. ไม่มั่นใจ จึงไม่ออกโดยบอกอาจารย์ว่าทำไม่ได้
4. วันนี้เป็นวันเปิดเรียนวันแรก กานดาได้เข้าโรงเรียนใหม่ในชั้น ม.4 เมื่อมาถึงก็พบว่ามีเพื่อนหลายๆ คน
ซึ่งเคยเห็นกันในวันปฐมนิเทศก็นั่งอยู่ในห้อง เพื่อนๆ บางคนรู้จักกันมาจากโรงเรียนเดิมแล้ว แต่กานดา
ไม่รู้จักใคร เพราะเพิ่งย้ายมาจากต่างจังหวัด ถ้านักเรียนเป็นกานดา นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. นั่งเฉยๆ ไม่ต้องสนใจใคร เดี่ยวก็รู้จักกันเอง
 - ข. ยิ้มกับคนที่นั่งใกล้ตัวนักเรียนเพียงคนเดียว
 - ค. เดินเข้าไปกล่าวคำทักทายเพื่อนๆ ด้วยอาการยิ้มแย้มแจ่มใส
5. ในการแข่งขันโต้วาทีของหมวดวิชาภาษาไทย ที่จัดขึ้นในงานวันสุนทรภู่ อาจารย์มณฑาให้ปรางเป็นหัว
หน้าที่ในการหาหลักฐานลงแข่งขันโต้วาที และถามความสมัครใจของปรางว่าจะเลือกอยู่ฝ่ายเสนอหรือ
ฝ่ายค้าน ถ้านักเรียนเป็นปราง นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไม่ทราบว่าจะเลือกอยู่ฝ่ายไหนดี
 - ข. เลือกอยู่ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งได้ด้วยตนเอง
 - ค. สอบถามเพื่อนก่อนแล้วจึงเลือก

6. ในชั่วโมงวิชาประเทศของเรา อาจารย์ชูชัยได้กำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันทำรายงานประเทศเพื่อนบ้านของประเทศไทย และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าห้อง เพื่อนๆในกลุ่มของภาคภูมิ ไม่มีใครยอมเป็นตัวแทนกลุ่มออกมารายงานเลย ภาคภูมิจึงเสนอให้มีการจับฉลากว่าใครจะเป็นตัวแทนกลุ่มออกไปรายงาน ผลปรากฏว่าเป็นภาคภูมิ ถ้านักเรียนเป็นภาคภูมิ นักเรียนจะอย่างไร
- พูดได้อย่างปกติ ไม่ประหม่า
 - พูดได้ แต่ก็เกิดความประหม่าบ้าง
 - ไม่ออกไปพูดเพราะไม่กล้า
7. อาจารย์สุพรรณสั่งให้นักเรียนทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษมาส่ง โดยให้นักเรียนค้นคว้าในหัวข้อต่างๆ วิชาภูมิปัญหาในการทำการบ้านครั้งนี้ คือ เนื้อเรื่องที่จจะค้นคว้านั้นเป็นเรื่องที่หายาก แก้ว ซึ่งเป็นเพื่อนจากโรงเรียนเดิมของวิชชุนเสนอความคิดว่า ตนมีการบ้านหัวข้อคล้ายกันและให้การบ้านนั้นกับวิชชุนเพื่อไปลอก เพราะแก้วได้ค้นคว้ามามากแล้ว ถ้านักเรียนเป็นวิชชุน นักเรียนจะอย่างไร
- ขอดูการบ้านจากแก้วเป็นตัวอย่าง
 - พยายามค้นคว้าด้วยตนเอง
 - ไม่ทำการบ้านส่งอาจารย์ เพราะทำไม่ได้

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีเหตุผลไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรองใคร่ครวญ

8. มีจดหมายฉบับหนึ่งมาถึงด้อย มีข้อความว่า ให้ด้อยลอกจดหมายฉบับดังกล่าวนั้นส่งต่อไปยังเพื่อนๆ อีกจำนวน 40 ฉบับภายใน 7 วัน หลังจากได้รับ หากไม่ปฏิบัติตามชีวิตจะประสบกับความโชคร้าย แต่ถ้าปฏิบัติตามจะโชคดี ถ้านักเรียนเป็นด้อย นักเรียนจะอย่างไร
- เชื่อในข้อความที่ระบุในจดหมายและปฏิบัติตาม
 - ไม่แน่ใจในสิ่งที่ระบุในจดหมายว่าจะเป็นเรื่องจริง
 - ไม่เชื่อ และคิดว่าเป็นสิ่งเหลวไหล
9. กษกรได้อ่านข้อความในหน้าหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง มีข้อความว่าในปีนี้มีมอดูที่มีชื่อเสียงได้ทำนายว่าบุคคลที่ขึ้นต้นด้วยอักษร ก น อ ย ส จะต้องประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงโดยเห็นได้จากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีดาราสาวคนหนึ่ง มีชื่อขึ้นต้นด้วย ส ต้องประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต วิธีแก้ก็คือ ให้บุคคลดังกล่าวไหว้พระราหู บูชาด้วยของดำ 8 อย่าง กษกรเป็นผู้หนึ่งที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยอักษรดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นกษกร นักเรียนจะอย่างไร
- ไม่เชื่อ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล
 - ไม่แน่ใจและขอไปปรึกษาคนอื่นก่อน
 - เชื่อและปฏิบัติตาม

10. วันหนึ่ง ในช่วงพักกลางวัน ขณะที่กลุ่มเพื่อนของนุจรีกำลังนั่งล้อมวงทานข้าวกลางวันกันอยู่ พิมพาที่ นั่งทานข้าวอยู่ด้วยก็พูดถึงพิศมัยซึ่งเป็นเพื่อนนักเรียนคนหนึ่งที่อยู่ในห้องเดียวกัน ในทางที่ไม่ดี แล้ว พิมพา ก็หันมาถามความคิดเห็นของนุจรี ถ้านักเรียนเป็นนุจรี นักเรียนจะอย่างไร
- รับฟัง แต่ไม่คล้อยตาม โดยปฏิเสธที่จะพูดถึง ต้องพิจารณาดูว่าเป็นจริงหรือไม่
 - ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าสิ่งที่เพื่อนพูดจะจริงหรือเปล่า จึงได้แต่พยักหน้า
 - คิดว่าเป็นจริงตามที่พิมพาบอก และคล้อยตามที่พิมพาเล่า
11. ในช่วงโมงคณิตศาสตร์ อาจารย์วิโชติให้นักเรียนทำงานส่งในช่วงโมง ขณะที่วโรดมกำลังเดินไปส่งงานที่ โต๊ะอาจารย์ สุเมธได้บอกว่าคำตอบของวโรดมผิด ถ้านักเรียนเป็นวโรดม นักเรียนจะอย่างไร
- เชื่อในคำตอบของตัวเอง
 - เชื่อสุเมธ รับแก้ไขตามที่สุเมธบอกทันที
 - ไม่แน่ใจ กลับมาตรวจสอบคำตอบอีกครั้ง
12. เกตุกนกไปเดินซื้อของที่ศูนย์การค้าแห่งหนึ่ง ขณะที่เดินหาของอยู่นั้น เธอได้เดินผ่านแผนกเสื้อ จึงได้ แวะเข้าไปดู พนักงานขายพูดจาชักชวนให้เกตุกนกซื้อเสื้อตัวหนึ่ง โดยบอกว่าเสื้อตัวนั้นเหมาะกับเกตุ กนกมาก ราคาก็ไม่แพง ถ้านักเรียนเป็นเกตุกนก นักเรียนจะอย่างไร
- ซื้อเสื้อตัวนั้นตามที่พนักงานขายชักชวน
 - ไม่ซื้อโดยบอกกับพนักงานขายว่าไม่ต้องการ
 - เดินหนีโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น
13. ในช่วงโมงแนะแนว อาจารย์ให้นักเรียนพูดคุยกันเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในอนาคต เอกสิทธิ์ ได้ยิน เพื่อนคุยกันว่า “ การเป็นหมอเป็นอาชีพที่สบาย เงินเยอะดี ” เอกสิทธิ์ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้ ถ้านัก เรียนเป็นเอกสิทธิ์ นักเรียนจะอย่างไร
- ไม่แสดงความคิดเห็นทั้งๆ ที่ไม่เห็นด้วยกับเพื่อน
 - ขอร้องให้เพื่อนสนิทช่วยพูดว่าการเป็นหมอทำให้มีชีวิตไม่เป็นอิสระ
 - แสดงความคิดเห็นว่าการเป็นหมอทำให้ขาดความเป็นอิสระ ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง
14. ขณะที่ปิดกำลังเดินทางไปโรงเรียนในวันแรกของการเปิดเทอม โดยการนั่งรถโดยสารประจำทาง ก็ได้ ยืนคนที่นั่งอยู่ด้านหลังที่นั่งของตนเองพูดกันว่า โรงเรียนที่ปิดเรียนอยู่เลื่อนการเปิดภาคเรียนออกไปอีก 1 สัปดาห์เพราะยังปรับปรุงอาคารเรียนไม่เสร็จ ถ้านักเรียนเป็นปิติ นักเรียนจะอย่างไร
- กลับบ้านทันที ด้วยความดีใจ
 - แวะถามเพื่อนโรงเรียนเดียวกันที่มีบ้านอยู่ก่อนจะถึงโรงเรียน
 - ไปโรงเรียนเพื่อถามครู เพื่อจะได้แน่ใจว่าโรงเรียนปิดจริง

15. ด้วยความที่วรรณิเป็นคนที่มีความสุขภาพไม่แข็งแรง จึงทำให้ป่วยอยู่เป็นประจำ และมีผลทำให้ต้องขาดเรียนอยู่เสมอๆ วันหนึ่งขณะที่วรรณิกำลังทำรายงานอยู่กับเพื่อนที่ได้ทุนอาคารเรียน ก็มีเพื่อนนักเรียนอีกคนเดินเข้ามาทักว่าคงจะเป็นเพราะดวงของวรรณิกำลังตก จึงทำให้ไม่สบายบ่อยๆ ต้องไปทำการเสริมดวง แกะเกลือ ถ้านักเรียนเป็นวรรณิ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. ลังเลใจว่าสิ่งที่เขาทักจะจริงหรือไม่
 - ข. เชื่อในสิ่งที่เขาทัก แล้วรีบไปทำการเสริมดวง
 - ค. ฟังในสิ่งที่เพื่อนทัก แต่ก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่คิดที่จะปฏิบัติตาม
16. วันหนึ่ง ที่ห้องสมุดโรงเรียนขณะที่จินตนา กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นั้น ก็มีเพื่อนมาบอกว่า เพื่อนคนที่จินตนาเดินเข้ามาทักว่าชอบเอาเรื่องของจินตนาไปพูดลับหลังในทางที่ไม่ค่อยดี ถ้านักเรียนเป็นจินตนา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. มั่นใจว่าเพื่อนไม่ทำเช่นนั้น
 - ข. ไม่มั่นใจเกี่ยวกับเรื่องที่เพื่อนบอก
 - ค. รู้สึกไม่พอใจเพื่อนที่ตัวเองเดินด้วยและคิดที่จะเลิกคบกับเพื่อนคนนั้น

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าเสนอความคิดเห็น กล้าคัดค้านและซักถาม

17. ในการประชุมของห้องเรียนการจัดงานอำลาอาลัยให้กับรุ่นพี่ สมาชิกในห้องเสนอให้เก็บเงินค่าจัดงานคนละ 120 บาท วลีพรไม่เห็นด้วยเพราะเห็นว่า 120 บาทนั้น มากเกินไปและคิดว่าเก็บคนละ 80 บาทก็เพียงพอ ถ้านักเรียนเป็นวลีพร นักเรียนจะอย่างไร
- ก. อยู่เฉยๆ และปฏิบัติตามทุกๆ ที่ไม่เต็มใจ
 - ข. ยกมือคัดค้านและแสดงความคิดเห็น
 - ค. บอกให้เพื่อนที่นิ่งขำๆ คัดค้าน
18. อาจารย์วันดาสอนวิทยาศาสตร์ บอกกับนักเรียนว่า ในสัปดาห์หน้าทางหมวดวิทยาศาสตร์ จะแสดงผลงานทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียน จึงให้นักเรียนในห้องเสนอความคิดเห็นว่าในการแสดงผลงานครั้งนี้ควรจะจัดให้มีอะไรบ้าง เด็กนักเรียนทั้งห้องเรียนไม่มีใครแสดงความคิดเห็นได้เลย สุมณมีความคิดเห็นที่จะเสนอหลายอย่าง แต่พอเห็นว่าไม่มีใครพูดอะไร สุมณจึงตัดสินใจไม่พูดว่าควรจะเสนอความคิดเห็นของตนหรือไม่ ถ้านักเรียนเป็นสุมณ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. เงียบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นใดๆ
 - ข. รออาจารย์เรียกชื่อถาม จึงเสนอความคิดเห็น
 - ค. ยกมือเพื่อขอแสดงความคิดเห็น

19. ในการเข้าค่ายของยุวกาชาด ในภาคฤดูร้อนที่จะมาถึง อาจารย์ผู้สอนเสนอว่าจะไปเข้าค่ายที่จังหวัดหนึ่งทางภาคอีสาน ซึ่งวัลภาารู้สึกว่าจังหวัดนั้นไกลมาก เมื่ออาจารย์เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ ถ้านักเรียนเป็นวัลภา นักเรียนจะทำอะไร
- ยกมือเพื่อแสดงความคิดเห็นเรื่องสถานที่เข้าค่าย
 - บอกเพื่อนสนิทให้ช่วยพูดและคอยสนับสนุน
 - อยู่เฉยๆ รอให้คนอื่นแสดงความคิดเห็น
20. นักเรียนชั้น ม.3/2 มีปัญหาเกี่ยวกับการทำความสะอาดห้องเรียน อาจารย์ตั้งใจ จึงได้เรียกประชุมนักเรียนทั้งหมดหลังเลิกเรียนแล้ว ในที่ประชุมได้เสนอว่าควรแบ่งเวรประจำวันโดยการแยกตามเพศ คือ เพศชายล้วนหรือหญิงล้วน จริยาารู้สึกไม่เห็นด้วยกับความคิดนี้ ถ้านักเรียนเป็นจริยา นักเรียนจะทำอะไร
- ยกมือคัดค้านในความคิดที่แบ่งเวรกันทำโดยการแยกตามเพศ
 - ไม่คัดค้านใดๆ ยอมรับข้อเสนอของสมาชิก
 - พูดกับเพื่อนคนอื่น เพื่อหาพรรคพวก แล้วจึงยกมือคัดค้าน
21. เพื่อนๆ ในกลุ่มของนิอร ตกลงกันว่าจะไปทำรายงานกันที่บ้านของอุทุมรา ในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ โดยนัดเจอกันที่หน้าโรงเรียนเพื่อที่จะได้ไปพร้อมกัน เมื่อถึงวันนัด นิอรต้องไปทำธุระบางอย่างให้คุณแม่ จึงบอกให้เพื่อนๆ ไปกันก่อนแล้วตนเองจะตามไปทีหลัง โดยได้ถามรายละเอียดของทางที่จะไปบ้านอุมาพรแล้ว ปรากฏว่านิอรหลงทางขณะเดินทางไปบ้านอุมาพร ถ้านักเรียนเป็นอุมาพร นักเรียนจะอย่างไร
- ถามเส้นทางที่จะไปบ้านอุมาพร จากคนละแวกนั้น
 - ไม่กล้าถามใคร ตัดสินใจกลับบ้านทันที
 - เดินหาบ้านอุมาพรด้วยตนเองจนกว่าจะพบ
22. ในช่วงโม่งโฮมรูม อาจารย์ศรีประไพ อาจารย์ที่ปรึกษาของห้อง ม. 4/3 ได้ถามความคิดเห็นของนักเรียนในห้องเกี่ยวกับการจัดเวรส่งสมุดการบ้าน อภิรดีไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เพื่อนเสนอและต้องการที่จะเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างจากเพื่อน แต่ก็เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจเพราะเกรงว่าเพื่อนจะไม่พอใจ ถ้านักเรียนเป็นอภิรดี นักเรียนจะอย่างไร
- เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างจากที่เพื่อนเสนอทุกครั้ง
 - เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างจากที่เพื่อนเสนอบ้างเป็นบางครั้ง
 - ไม่กล้าเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างจากที่เพื่อนเสนอ เพราะกลัวเพื่อนจะไม่พอใจ

23. ในชั่วโมงภาษาอังกฤษ ขณะที่อาจารย์วิจิตรากำลังอธิบายเรื่อง Tenses ปิ่นแก้วเป็นนักเรียนที่เรียนอ่อนในวิชาภาษาอังกฤษ จึงไม่เข้าใจเนื้อหาดังกล่าว แต่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะถามอาจารย์ดีหรือไม่ เพราะกลัวว่าเพื่อนจะนึกว่าปิ่นแก้วเป็นคนโง่ ในท้ายชั่วโมงนี้ อาจารย์จะทำการทดสอบด้วย ถ้านักเรียนเป็นปิ่นแก้ว นักเรียนจะอย่างไร
- ยกมือถามข้อสงสัยจากอาจารย์
 - ถามเพื่อนที่นั่งข้างๆ
 - ไม่ถามใครเลย
24. เหลือเวลาอีก 2 สัปดาห์ จะถึงเวลาสอบเก็บคะแนนในวิชาคณิตศาสตร์ แต่ยังมีเนื้อหาบางเรื่องที่กรุณายังไม่เข้าใจจึงไปหาอาจารย์ผาณิตเพื่อให้อาจารย์ช่วยอธิบาย ถ้านักเรียนเป็นกรุณา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- กลัวอาจารย์ไม่พอใจ
 - เกรงใจอาจารย์ที่ต้องอธิบายให้ฟังใหม่
 - ภูมิใจที่กล้าถาม
25. ในชั่วโมงภาษาไทย อาจารย์บงกชจัดได้ว่าที่ขึ้น แต่ยังหาหัวข้อไม่ได้ ปรีชาเสนอว่าควรโตในหัวข้อ “กรุงเทพฯ ในอนาคตน่าอยู่จริงหรือ” ซึ่งอาจารย์ได้เขียนชื่อที่ปรีชาเสนอขึ้นไว้เป็นตัวเลือกหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- กลัวเพื่อนๆ ไม่เห็นด้วย
 - ไม่มั่นใจว่าหัวข้อดังกล่าวจะน่าสนใจ
 - รู้สึกภูมิใจที่อาจารย์นำหัวข้อที่เสนอเป็นตัวเลือกหนึ่ง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

26. ในวันหยุดวันหนึ่ง เนตรทิพย์มีนัดที่จะออกไปดูหนังกับเพื่อนๆ เนตรทิพย์ใช้เวลาในการเลือกเสื้อผ้าอยู่นาน กว่าตัดสินใจได้ว่าจะใส่ชุดไหนดี ขณะที่กำลังแต่งตัวอยู่ เจตน์ พี่ชายของเนตรทิพย์เดินมาเห็นและบอกว่า เสื้อตัวที่เนตรทิพย์ใส่มันสวย ควรเปลี่ยนเสื้อตัวใหม่จะดีกว่า ถ้านักเรียนเป็นเนตรทิพย์ นักเรียนจะอย่างไร
- รีบเปลี่ยนเสื้อตัวใหม่ทันที
 - ใส่เสื้อตัวเดิมเพราะคิดว่าเหมาะสมดีอยู่แล้ว
 - ไปถามคุณแม่เพื่อขอความคิดเห็นแล้วจึงตัดสินใจ
27. ในช่วงเช้าก่อนโรงเรียนเข้า ที่โต๊ะของกิตติมา วิไล ซึ่งเป็นเพื่อนของกิตติมาเดินมาบอกว่า การบ้านที่กิตติมาทำมาส่งอาจารย์นั้นผิดและบอกให้กิตติมารีบแก้ไขก่อนส่งอาจารย์ ถ้านักเรียนเป็นกิตติมา นักเรียนจะอย่างไร
- ขอดูจากเพื่อนๆ ก่อน ถ้าไม่เหมือนกับเพื่อนหลายๆ คน จึงจะรีบแก้ไขตามที่วิไลบอก
 - รีบแก้ไขตามเพื่อน เพราะคิดว่าการบ้านของเพื่อนควรถูกต้องมากกว่า
 - รีบส่งการบ้านเลย เพราะมั่นใจว่าได้ทบทวนมาถูกต้องแล้ว

28. เย็นวันหนึ่งที่โต๊ะหน้าบ้าน ได้ต้นชมพู รัชชนะกำลังทำการบ้านเพื่อจะส่งอาจารย์ในวันรุ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีการบ้านวิชาอื่นๆ อีกหลายวิชา เมื่อรัชชนะทำการบ้านไปได้สักกระยะหนึ่ง ดุสิตเพื่อนของรัชชนะ มาชวนไปดูดนตรีรอบ 19.00 น. โดยมีบัตรฟรี ถ้านักเรียนเป็นรัชชนะ นักเรียนจะอย่างไร
- เลิกทำการบ้านเพื่อไปดูดนตรีกับดุสิต
 - ปฏิเสธดุสิตโดยบอกว่า ยังทำการบ้านไม่เสร็จ
 - ไปดูดนตรีกับดุสิตแล้วจึงกลับมาทำการบ้านต่อให้เสร็จ
29. เช้าวันหนึ่งเมื่อกุสุมาลุกจากที่นอน รู้สึกมีอาการปวดท้องรุนแรงอย่างกะทันหัน คุณแม่จึงรีบพาไปตรวจที่โรงพยาบาล ผลการตรวจพบว่า กุสุมาเป็นไส้ติ่งอักเสบจะต้องเข้ารับการผ่าตัด ถ้านักเรียนเป็นกุสุมา นักเรียนจะอย่างไร
- ขอเลื่อนวันทำการผ่าตัดออกไปอีก 1 วัน เพราะไม่เคยได้รับการผ่าตัดมาก่อนเลย
 - ยอมเข้ารับการผ่าตัดทันที เพราะนั่นหมายถึงการได้รับการรักษาที่ถูกวิธีที่สุดแล้ว
 - ขอให้คุณหมอตรวจเช็คอีกครั้ง ลังเลใจว่าตนเองเป็นไส้ติ่งจริงหรือเปล่า
30. สมเดชมีความสามารถในการวาดภาพมาก วันหนึ่ง ในช่วงโมเมนต์ศิลปะ อาจารย์อัศวินมาบอกว่ามีการประกวดวาดภาพของโรงเรียนในเขต สมเดชสนใจที่จะส่งภาพวาดของตนเองเข้าประกวด จึงตั้งใจในการทำงานชิ้นนี้อย่างมาก ผลปรากฏว่าภาพของสมเดชนักเรียนได้รางวัลชนะเลิศ ถ้านักเรียนเป็นสมเดช นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- หมดกำลังใจ เพราะคิดว่าน่าจะได้รับรางวัลที่สูงกว่านี้
 - เสียใจ ที่ความสามารถของตนเองได้ดีแต่รางวัลชมเชย
 - ไม่รู้สึกใดๆ และยอมรับผลการตัดสินนั้น
31. ดวงพรเป็นตัวแทนของห้อง ม.4/1 ที่ต้องไปร่ายวพรที่หอประชุม เนื่องในโอกาสที่โรงเรียนครบรอบ 50 ปี ซึ่งมีคนดูเป็นจำนวนมากในวันนั้น ถ้านักเรียนเป็นดวงพร นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ตื่นเต้น แต่ก็พยายามควบคุมและตั้งใจร่ายอย่างดีที่สุด
 - ประหม่า รำไปพร้อมกับมีอาการสั่นเล็กน้อย
 - ไม่รู้สึกอะไรเลย
32. นิพนธ์ เคยเป็นตัวแทนกล่าวนำสวดมนต์หน้าแถวมาจากโรงเรียนเดิม ขณะนี้ นิพนธ์ย้ายมาอยู่โรงเรียนใหม่ ซึ่งใหญ่กว่าและมีจำนวนนักเรียนมากกว่าโรงเรียนเดิม รวมทั้งมีนักเรียนรุ่นพี่ๆ อีกมาก อาจารย์วันชัย มอบหมายให้นิพนธ์เป็นหัวหน้าห้องและทำหน้าที่กล่าวนำสวดมนต์หน้าแถวตอนเช้า ถ้านักเรียนเป็นนิพนธ์ นักเรียนจะอย่างไร
- ยินดีและตั้งใจทำให้ดีที่สุด
 - ไปขอร้องรุ่นพี่ให้รับผิดชอบในหน้าที่นี้แทน
 - ยอมออกไปกล่าวนำสวดมนต์ด้วยความรู้สึกประหม่า

33. วิชิต เป็นนักเรียนที่เรียนได้เป็นที่หนึ่งของโรงเรียนติดต่อกันมาหลายปี แต่มีฐานะยากจน วันหนึ่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนต้องการจะพูดคุย และให้การช่วยเหลือในเรื่องของค่าเล่าเรียน จึงมีคำสั่งให้วิชิตไปพบที่ห้องพักครูตอนเที่ยง ถ้านักเรียนเป็นวิชิต นักเรียนจะทำอะไร

- ก. เข้าพบผู้อำนวยการแต่ไม่กล้าสบตา
- ข. เข้าพบผู้อำนวยการและสบตาเป็นบางครั้ง
- ค. เข้าพบผู้อำนวยการและพูดคุยได้ตามปกติ

34. ในการแข่งขันกีฬาสีของโรงเรียน วันชัยเลือกแข่งขันในกีฬาแบดมินตัน โดยที่มี เชิดชัย ผนรงค์ดีลงแข่งขันในกีฬาประเภทเดียวกันด้วยเหมือนกัน แต่อยู่คนละสี วันชัยได้ข่าวว่าคนทั้งคู่เคยเป็นนักกีฬาแบดมินตันมาจากโรงเรียนเก่า วันชัยต้องลงแข่งพบกับคนทั้งคู่ ถ้านักเรียนเป็นวันชัย นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- ก. วิดกกังวล กลัวแข่งแล้วแพ้ แต่ก็ลงแข่งด้วย
- ข. มั่นใจในความสามารถของตนเอง
- ค. ไม่มั่นใจ กลัวเล่นได้ไม่ดี จึงขอถอนตัว

.....

ภาคผนวก ค
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	2.774	18	8.754
2	5.242	19	8.334
3	3.530	20	6.278
4	2.864	21	1.949
5	3.712	22	2.742
6	3.809	23	4.855
7	3.122	24	2.169
8	2.755	25	6.038
9	3.151	26	3.980
10	2.335	27	2.695
11	2.852	28	3.191
12	3.764	29	3.977
13	2.676	30	2.476
14	4.092	31	3.014
15	3.920	32	7.371
16	2.365	33	3.427
17	6.968	34	5.029

ตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

คนที่	ความเชื่อมั่นในตนเอง			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่าง (D^2)
1	60	81	21	441
2	51	75	24	576
3	63	78	15	225
4	63	80	17	289
5	55	83	28	784
6	63	80	17	289
7	63	79	16	256
8	65	83	18	324
9	60	83	23	529
10	62	94	32	1024
11	62	84	22	484
12	65	85	20	400
	$\bar{X} = 61.0$ $S = 4.134$	$\bar{X} = 82.1$ $S = 4.700$	$\Sigma D = 253$ $\bar{X}_{diff} = 21.1$ $S_{diff} = 5.107$	$\Sigma D^2 = 5621$

ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น
ในตนเองของนักเรียน

คนที่	ความเชื่อมั่นในตนเอง			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่าง (D^2)
1	56	85	29	841
2	59	78	19	361
3	60	85	25	625
4	65	78	13	169
5	61	80	19	361
6	57	73	16	256
7	48	75	27	729
8	53	84	31	961
9	56	80	24	576
10	44	73	29	841
11	54	77	23	529
12	50	89	39	1521
	$\bar{X} = 55.3$ $S = 5.895$	$\bar{X} = 79.8$ $S = 5.101$	$\Sigma D = 294$ $\bar{X}_{diff} = 24.5$ $S_{diff} = 7.180$	$\Sigma D^2 = 7770$

ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมและกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่าง (D ²)	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่าง (D ²)
1	60	81	21	441	56	85	29	841
2	51	75	24	576	59	78	19	361
3	63	78	15	225	60	85	25	625
4	63	80	17	289	65	78	13	169
5	55	83	28	784	61	80	19	361
6	63	80	17	289	57	73	16	256
7	63	79	16	256	48	75	27	729
8	65	83	18	324	53	84	31	961
9	60	83	23	529	56	80	24	576
10	62	94	32	1024	44	73	29	841
11	62	84	22	484	54	77	23	529
12	65	85	20	400	50	89	39	1521
	$\bar{X} =$ 61.0 $S =$ 4.134	$\bar{X} =$ 82.1 $S =$ 4.700	$\Sigma D =$ 253 $\bar{X}_{diff} =$ 21.1 $S_{diff} =$ 5.107	$\Sigma D^2 =$ 5621	$\bar{X} =$ 55.3 $S =$ 5.895	$\bar{X} =$ 79.8 $S =$ 5.101	$\Sigma D =$ 294 $\bar{X}_{diff} =$ 24.5 $S_{diff} =$ 7.180	$\Sigma D^2 =$ 7770

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางอัจฉราภรณ์ สุขุมะ
วัน เดือน ปีเกิด	18 มีนาคม 2505
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	54/2 หมู่ 4 ถ.มัลลย์แมน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140 โทรศัพท์ 0-9837-5705
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ ระดับ 7 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 73140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามเสนวิทยา ถ.พระราม 6 เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2527	ปริญญาตรี ศีลศาสตรบัณฑิต (วิชาเอก ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม 73000
พ.ศ. 2545	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร