

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

นางสาวเคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE EFFECTS OF A POSITIVE SELF-TALK TRAINING PROGRAM ON SELF-ESTEEM
OF FOURTH GRADE STUDENTS

Miss Keangkuan Mahachoklertwattana

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology
Department of Educational Research and Psychology
Faculty of Education Chulalongkorn University
Academic Year 2011
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

โดย

นางสาวเคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจตจำนงนุช

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจตจำนงนุช)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยุทธ์ ไทยธานี)

เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา : ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4. (THE EFFECTS OF A POSITIVE SELF-TALK TRAINING PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF FOURTH GRADE STUDENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อ.ดร.วรวรรณี เจตจำนงนุช, 219 หน้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 และวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ (1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และ (2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 74 คน ซึ่งถูกสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติบรรยาย และการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระและไม่เป็นอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา วิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา.....2554.....

5383318027 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SELF-ESTEEM / POSITIVE SELF-TALK

KEANGKUAN MAHACHOKLERTWATTANA : THE EFFECTS OF A POSITIVE SELF-TALK TRAINING PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF FOURTH GRADE STUDENTS. ADVISOR : WANNEE JETCHAMNONGNUCH, Ph.D., 219 pp.

The general objective of this study was to develop a Positive Self-talk Training Program on self-esteem of fourth grade students. The specific objectives were (1) to compare self-esteem of an experimental group before and after receiving a Positive Self-talk Training Program, and (2) to compare self-esteem between experimental group and control group after the implementation. Participants included 74 fourth grade students in Fuangfha Wittaya School who enrolled during the second semester of the academic year 2011. The participants were randomly assigned to an experimental group and a control group with 37 students in each group. Research instruments were: a school short form self-esteem inventory, and a positive self-talk training program for fourth grade students. Descriptive statistics and t-test were employed for data analysis.

The results were as follows:

1. After the implementation, students in a positive self-talk training group gained higher self-esteem than before training at .05 level of significance.
2. After the implementation, students in a positive self-talk training group gained higher self-esteem than students in a no-training group at .05 level of significance.

Department : Educational Research and Psychology Student's Signature

Field of Study : Educational Psychology Advisor's Signature

Academic Year : 2011

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.วรรณิ เจตจำนงนุช อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ตลอดจนรับฟังและให้โอกาสผู้วิจัยในการแก้ไขงานตลอดระยะเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์ จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ประธานกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยุทธ์ ไทยธานี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำแนะนำในการแก้ไขและปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์และชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และได้ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.วีรพล แสงปัญญา อาจารย์ ดร.ชนิตา ตันติเฉลิม และอาจารย์ดุสิตา ทินมาลา ซึ่งท่านได้ให้ความกรุณาเอาใจใส่และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย เป็นอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน รวมถึงคณาจารย์ คณะครุศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้การดูแลเอาใจใส่ และมอบประสบการณ์อันมีคุณค่าสำหรับนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้วิจัยต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประธาน เสนีวงศ์ ณ อยุธยา ผู้อำนวยการโรงเรียน เพ็ญฟ้าวิทยา ซึ่งท่านได้ให้ความเมตตา และเอาใจใส่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีเสมอมา ขอขอบคุณ คณาจารย์ทุกท่านของโรงเรียนเพ็ญฟ้าวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์พิสิษ วรรณิ และ อาจารย์กัญญารัตน์ ชันธิจิตร ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง ขอขอบคุณ คณาจารย์ของโรงเรียนเสตะเวชวิทยาที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย รวมทั้ง ขอขอบคุณนักเรียนของโรงเรียนทั้งสองที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณอนุสรณ์ เกิดศิริ รุ่นพี่สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา และเพื่อนๆ สาขาจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลืออย่างจริงใจ ตลอดมา รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะครุศาสตร์ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณน้องชายที่ให้ความรักและกำลังใจเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่ของผู้วิจัยที่ให้ชีวิต ให้ความรัก ให้คำแนะนำในการศึกษาและการดำเนินชีวิต ตลอดจนให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาในที่สุด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ตอนที่ 1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
1.1 ที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
1.2 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	11
1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	14
1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	20
1.6 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	22
1.7 การจัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	24
1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	29

บทที่	หน้า
ตอนที่ 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง.....	51
2.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง.....	51
2.2 พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง.....	52
2.3 ทฤษฎีจิตสังคม.....	55
2.4 ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ.....	57
2.5 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	59
2.6 ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา.....	62
ตอนที่ 3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพุดกับตนเองทางบวก.....	63
3.1 ที่มาของการพุดกับตนเอง.....	64
3.2 ความหมายของการพุดกับตนเอง.....	66
3.3 ประเภทของการพุดกับตนเอง.....	67
3.4 ความหมายของการพุดกับตนเองทางบวก.....	69
3.5 ความสำคัญของการพุดกับตนเองทางบวก.....	69
3.6 กระบวนการพุดกับตนเองทางบวก.....	71
3.7 ผลของการพุดกับตนเองทางบวก.....	74
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพุดกับตนเองทางบวก.....	74
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดของงานวิจัย.....	88
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	90
ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	90
ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย.....	91
ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	92
ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	101
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	103
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม	104

บทที่	หน้า
1.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	104
1.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	105
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง ทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น	106
2.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	106
2.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	107
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	108
สรุปผลการวิจัย.....	109
อภิปรายผลการวิจัย.....	110
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้.....	113
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	114
รายการอ้างอิง.....	116
ภาคผนวก.....	127
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	128
ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	130
ภาคผนวก ค หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	134
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4.....	137

หน้า

ภาคผนวก จ	แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	213
ภาคผนวก ฉ	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS.....	215
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....		219

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
2.1	องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981).....	19
2.2	ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ	21
2.3	สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	33
2.4	สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง	40
2.5	สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์	46
2.6	สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก	78
2.7	สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง	84
2.8	สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ที่เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์	87
3.1	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนห้อง ป. 4/1, ป. 4/2 และ ป. 4/3	91
3.2	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981)	93
3.3	กิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 4 ด้านตามกรอบคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981).....	95
3.4	วันและเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลตามโปรแกรม การฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น.....	102
4.1	การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังได้รับ การสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ด้วยสถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test)	104

ตารางที่	หน้า
4.2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและ หลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test).....	105
4.3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ด้วยสถิติทดสอบที่แบบเป็นอิสระ (Independent t-test)	106
4.4 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ด้วยสถิติทดสอบที่แบบเป็นอิสระ (Independent t-test)	107

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ประการ ของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs)	58
2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)	89
3.1 รูปแบบการวิจัย (Research Design)	92

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องด้วยสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็วทางโลกออนไลน์ อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี รวมถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศมหาอำนาจหลายประเทศ จึงส่งผลกระทบต่อสังคมไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวันหรือการทำงาน ทำให้มีผู้เคลื่อนย้ายจากสังคมชนบทเข้าสู่สังคมเมืองมากขึ้น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการแข่งขันทางเศรษฐกิจสูง จึงทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กไทย ความกดดันและความคาดหวังต่อเด็กและเยาวชน โดยมุ่งเน้นและให้ความสำคัญต่อการศึกษาวงวิชาการ เพื่อที่จะได้มีอาชีพการงานที่มั่นคง แต่ละเลยการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ ควบคู่กันไปย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา (ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) จากผลการสำรวจความเข้มแข็งด้านจิตใจของเด็กอายุ 6 - 11 ปี ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553) โดยใช้แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยง และการดูแลช่วยเหลือ ซึ่งมีเด็กเข้าร่วมจำนวน 1,732 คน พบว่ามีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ 4 อันดับ ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 73.9 ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 29.6 ปัญหาสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง ร้อยละ 27.8 และปัญหาด้านอารมณ์ ร้อยละ 13.9 จากผลสำรวจดังกล่าว จึงนำไปสู่ความจำเป็นที่จะต้องแก้ไข ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเพื่อน เนื่องจากเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยนี้ สอดคล้องกับ Cheung และ Yeung (2010) ศึกษาเรื่องอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า การรับรู้ของเพื่อนที่มีต่อตัวเด็กก่อให้เกิดการประเมินตนเอง และส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเด็กวัยประถมศึกษา มีความต้องการการยอมรับจากเพื่อนมาก การที่เด็กประสบปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนมากที่สุด จึงกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบๆ ด้าน โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่สภาพตายตัวที่ติดตัว

บุคคล แต่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับและความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Palladino, 1996; Quayle และ Holsworth, 1997) การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนมากเกิดจากปฏิกิริยาทางอารมณ์เชิงลบ ซึ่งในปัจจุบันเป็นเรื่องยากลำบากที่เด็กจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วยความรู้สึกที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เนื่องจากองค์ประกอบหลายประการ อันได้แก่ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด ฐานะทางการเงินภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก สื่อต่างๆ สภาพพื้นฐานทางวัฒนธรรมหรือสภาพสังคมที่เด็กอยู่อาศัยต่างมีส่วนที่ทำให้เด็กรู้สึกด้อย (Inferiority) และเห็นคุณค่าในตนเองน้อย (Palladino, 1996) การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ของเด็ก เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองผิดหวัง ท้อแท้ใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและความกล้าหาญซึ่งเป็นสิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เด็กทุกคนจึงสมควรได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเด็ก และยังมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าของสังคมและประเทศชาติ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีผู้พัฒนาแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีการวิจัยในต่างประเทศมาอย่างต่อเนื่องหลายทศวรรษ แต่แนวโน้มของงานวิจัยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า การวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้น มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เสียส่วนใหญ่ เช่น Ertugut และ Ertugut (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนอายุ 8 – 13 ปี พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนในระดับปานกลาง Slutzky และ Simpkins (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมในการกีฬาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาว 3 ปี พบว่า เด็กที่ใช้เวลาในการเล่นกีฬาเป็นทีมมากกว่าการเล่นคนเดียวมีทัศนคติทางด้านกีฬาสูงขึ้น ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น สำหรับในประเทศไทยเอง ได้มีการวิจัยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่นหลายแนวทางที่น่าสนใจและใช้ได้ผลดี ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ซึ่งสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เนื่องจากเป็น

แนวทางที่มีการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและนำสู่จิตใต้สำนึกในช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย มีการใช้คำพูดทางบวกและมีการฝึกพูดทางบวกบ่อยๆ เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีพร้อมกับมีการสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นไปด้วย ทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้ เช่นเดียวกับการชี้แนะโดยการจินตภาพ (บุรณา ไตรรัตน์, 2545) ซึ่งได้ผลในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเป็นแนวทางที่เน้นให้เด็กมุ่งความสนใจไปที่ภาพลักษณ์ด้านบวกของตนเอง ได้ฝึกการสร้างภาพในใจที่เหมาะสม ซึ่งช่วยให้เด็กเกิดการยอมรับและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีความวิตกกังวลน้อยลง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ชนัฐสารี เขียวชะอุ่ม, 2549) ก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ความคิด และทักษะในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม เนื่องจากเด็กจะมีโอกาสในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งมีผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การจัดโปรแกรมศิลปะบำบัด (ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) เป็นแนวทางที่เปิดโอกาสให้เด็กมีหนทางในการระบายความเครียดในใจ สามารถเปิดเผยความต้องการของตนเอง ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้แนวทางที่กล่าวมา การฝึกพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self-talk Training) เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักกำจัดความคิดทางลบและฝึกการคิดทางบวก การพูดกับตนเองทางบวกจะช่วยจัดกระบวนการคิดซึ่งมีผลต่อความรู้สึกและการกระทำต่างๆ ช่วยสร้างเสริมกำลังใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

การพูดกับตนเอง เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ซึ่ง Meichenbaum (1977) กล่าวว่า เทคนิคการพูดกับตนเองเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) โดยพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นอยู่กับการรับรู้เหตุการณ์ การตีความ แบบแผนการคิด และกลวิธีการคิด ซึ่งระบบการคิดเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด ตีความหมายผิด หรือมีกลวิธีในการคิดที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเมื่อได้รับการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาหรือทางความคิดไปในทางบวกจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้การพูดกับตนเองยังเป็นการสร้างแรงจูงใจภายใน เป็นการชี้แนะตนเองในการแก้ปัญหาต่างๆ ใช้น้ำมือกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน และทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งการพูดกับตนเองทางบวกสามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้หลายลักษณะอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Burnett (1994) ที่พบว่า การพูดกับตนเองทางบวกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 1 (อายุ 9 - 13 ปี) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและ

การพูดกับตนเองทางบวกมีอิทธิพลมากกว่าการพูดกับตนเองทางลบในการช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน Stackhouse (2002) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ขั้นรุนแรง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 10 - 11 ปี พบว่า การฝึกพูดกับตนเองทางบวกช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้เล็กน้อย อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องขนาดของกลุ่มตัวอย่างเด็กเกินไป ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมน้อยเกินไป หรือแม้กระทั่งการใช้ภาษากระตุ้นในเด็กที่เป็นสมมติสนั่วมด้วย ซึ่งผลการวิจัยนี้ขัดแย้งกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองตามที่งานวิจัยของ Burnett (1994) ได้สำรวจพบ แต่เนื่องจากการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเป็นแนวทางที่มีกระบวนการฝึกที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสำหรับนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในนักเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง จึงเหมาะสมต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่เด็ก เพราะเป็นวัยที่เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ทักษะการคิดและการใช้ภาษา จึงสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ง่าย และซึมซับค่านิยม วัฒนธรรม และสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงวัยสำคัญที่เด็กจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ ตามทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ของ Erikson (1968) หากเด็กได้รับโอกาสในการทำงานตามความชอบและสอดคล้องกับความสามารถของตนเอง มีโอกาสที่จะทำงานต่างๆ ได้สำเร็จ จะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสบการณ์แห่งความสำเร็จที่เด็กได้รับ จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการไปสู่วัยชยัน (Stage of Industry) แต่หากเด็กประสบความผิดพลาดอยู่เสมอ และขาดการให้กำลังใจ จะทำให้เกิดความรู้สึกด้อย (Stage of Inferiority)

จากความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลตั้งแต่ในวัยเด็ก เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมเหมาะสมตามวัย ควบคู่ไปกับความสามารถในปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข และเนื่องจากการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการส่งเสริมให้เด็กได้คิดด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง รวมทั้งได้ค้นหาข้อดีและความสามารถของตนเอง ซึ่งเมื่อเขาค้นพบสิ่งเหล่านั้นจะทำให้มองเห็นแนวทางในการทำงานต่างๆ จนประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถทำได้กับเด็กวัยเรียน มาใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อให้เด็กมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ สามารถที่จะเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ และเพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบอันสืบเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พร้อมทั้งช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามพัฒนาการเด็กต่อไป

คำถามวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่

2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

1.1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตจังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 111 คน รวม 3 ห้องเรียน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 37 คน รวม 74 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยทำการจับสลากเพื่อเลือกห้องเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งจะได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และห้องเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งจะไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program)

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กอายุ 8 – 15 ปี ซึ่งผู้วิจัยได้แปลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิวิภาค (Dichotomous) กำหนดเวลาในการทำแบบวัด คือ 15 นาที

4.2 โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยยึดกระบวนการพูดกับตนเอง 6 ขั้นตอนที่ตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ในการจัดกิจกรรม ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจำแนกเป็น 4 รูปแบบ คือ 1) กิจกรรมการสำรวจความเข้าใจเดิมเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง จำนวน 1 กิจกรรม 2) กิจกรรมการฝึกพูดทางบวกจากเรื่องสั้น จำนวน 6 กิจกรรม 3) กิจกรรมการพูดทางบวกจากสถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 4 กิจกรรม และ 4) กิจกรรมการค้นหาความคิดทางลบและเปลี่ยนให้เป็นคำพูดทางบวก จำนวน 1 กิจกรรม รวมจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 1 กิจกรรม สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมการทดสอบก่อนและหลังการทดลองเป็นจำนวน 14 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้นประมาณ 4 สัปดาห์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถเพียงใด โดยการใช้ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ดังนี้

1.1 ด้านความสามารถ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองว่าสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 ด้านความสำเร็จ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง

1.3 ด้านความสำคัญ คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

1.4 ด้านคุณค่า คือ ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเองในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม

2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program) หมายถึง แผนการดำเนินกิจกรรมที่ประกอบด้วยข้อความที่บุคคลใช้พูดกับตนเอง ซึ่งอาจเป็นข้อความที่บุคคลคิดในใจหรือเป็นข้อความที่บุคคลพูดเปล่งเสียงกับตนเองก็ได้ อันเกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก และประสบการณ์ โดยที่ลักษณะคำพูดต้องเป็นข้อความทางบวก ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มีเหตุผลอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน ประกอบด้วยกระบวนการ 6 ขั้นตอน ตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) คือ

2.1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลี เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองพูด และรับผิดชอบต่อคำพูดของตนเองมากกว่าการพูดลอยๆ หรือการพูดโดยใช้สรรพนามอื่นมาแทนที่ ช่วยให้บุคคลรู้จักควบคุมความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง

2.2 การตระหนักถึงการพูดกับตนเอง ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกพูดกับตนเอง เข้าใจถึงผลลัพธ์ของการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ

2.3 การค้นหาการพูดกับตนเองทางลบ ด้วยการใช้สติจับคำพูดทางลบ และนำคำพูดทางลบมาพูดกับตนเอง

2.4 การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) ซึ่งเป็นการพูดที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ อย่างเต็มความสามารถ และตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถและความเป็นไปได้

2.5 การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล ด้วยการฝึกพูดกับตนเองทางบวก เริ่มจากการพูดกับตนเองด้วยประโยคง่ายๆ ก่อน และฝึกซ้อมเป็นประจำ

2.6 การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ โดยการอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พูดกับตนเอง หรือนำประโยคที่สร้างแรงบันดาลใจทางบวกที่พบในชีวิตประจำวัน มาพูดกับตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
2. ได้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นฉบับภาษาไทย สำหรับใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุระหว่าง 8 - 15 ปี
3. ได้แนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
4. ได้แนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเผยแพร่แก่ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำไปจัดกิจกรรมให้แก่ นักเรียนต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการพูดกับตนเองทางบวก ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตอนที่ 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง และตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.1 ที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
- 1.6 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.7 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง

- 2.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง
- 2.2 พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง
- 2.3 ทฤษฎีจิตสังคม
- 2.4 ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ
- 2.5 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
- 2.6 ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก

- 3.1 ที่มาของการพูดกับตนเอง
- 3.2 ความหมายของการพูดกับตนเอง

- 3.3 ประเภทของการพุดกับตนเอง
- 3.4 ความหมายของการพุดกับตนเองทางบวก
- 3.5 ความสำคัญของการพุดกับตนเองทางบวก
- 3.6 กระบวนการพุดกับตนเองทางบวก
- 3.7 ผลของการพุดกับตนเองทางบวก
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพุดกับตนเองทางบวก
 - 3.8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

1.1 ที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง

James (2007) เป็นบุคคลที่ให้นิยามศัพท์คำว่า “self-esteem” เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1892 เขากล่าวว่าบุคคลได้รับความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองโดยการใช้มาตรฐานสังคมด้านความสำเร็จและสถานะ เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว การครอบครองวัตถุ และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น James กล่าวว่า ครอบครัวและสมบัติที่บุคคลมีไว้ในครอบครอง เป็นสิ่งที่จะสร้างตัวตนของบุคคล และมีอิทธิพลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับร่างกายและจิตใจของบุคคลเอง นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าความคิดเห็นของเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่เพื่อนวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอ หรือสิ่งที่คุณคมีอยู่ ล้วนมีอิทธิพลต่อการประเมินตนเองของบุคคลทั้งสิ้น เขาได้เสนอสูตรที่ทำให้เห็นภาพแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Pretensions)}}$$

ความสำเร็จตามสูตรของ James หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถอธิบายได้โดยใช้อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่เกิดขึ้นจริง กับความคาดหวังหรือความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ถ้ามีความแตกต่างกันน้อยจะทำให้บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้ามีความแตกต่างกันมากจะทำให้มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งจากมุมมองดังกล่าว การขาดความสามารถในเรื่องที่ไม่มีความสำคัญต่อตนเองจะไม่ได้มีผลทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะไม่ใส่ใจกับความล้มเหลวในเรื่องที่เขามองว่าไม่สำคัญ ตรงข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำซึ่งมักจะรู้สึกว่าเขาเองล้มเหลวอยู่เสมอ แม้ว่าเรื่องนั้นจะสำคัญต่อตนเองหรือไม่ก็ตาม

1.2 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่านักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ไว้ดังนี้

James (2007) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเอง ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างความสำเร็จในชีวิตกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคล กล่าวคือ ความคาดหวังเป็นการมองเป้าหมายที่หวังไว้ ส่วนความสำเร็จเป็นการรับรู้ว่าคุณเองถึงเป้าหมายนั้นแล้ว

Lindenfield (2000) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่องมาเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ใช่สิ่งคงที่ ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถสังเกตและวัดได้ นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

Palladino (1996) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งกำหนดได้จากความเชื่อภายในและประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ และสามารถสังเกตได้จากท่าทางที่บุคคลแสดงออกมา มีลักษณะเป็นการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานของความเชื่อในสิ่งที่ตนเองทำได้ การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่สิ่งคงที่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์การเรียนรู้ แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นในชั่วข้ามคืนหรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ

นอกจากนี้ Palladino (1996) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. ความเชื่อถือในตนเองและความเชื่อในคุณค่าของตนเอง
2. ความสามารถในการมองเห็นบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคมได้ตามความเป็นจริง และอย่างมองโลกในแง่ดี
3. ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะแสวงหาการเปลี่ยนแปลงและพบกับความท้าทายในชีวิต
4. ความสามารถในการเข้าใจถึงบุคลิกภาพที่เป็นข้อบกพร่องของตนเองและพยายามที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องเหล่านั้น
5. การรู้จักและยอมรับตนเอง
6. ความสามารถในการยอมรับเอกลักษณ์เฉพาะตนและมีความภูมิใจในเอกลักษณ์
7. การชื่นชมในความสามารถของตนเอง
8. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีทัศนคติเชิงบวกและมีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ
9. ความสามารถในการประเมินและนำทักษะของตนเองไปใช้ในทางที่ดีและมีประโยชน์
10. ความเข้าใจว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
11. การรู้จักตนเอง รู้ถึงความสามารถของตนเอง และรู้วิธีที่จะแสดงความเป็นตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
12. ความรักตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
13. ความรู้สึกชอบตนเอง ความนับถือตนเอง และความเต็มใจที่จะเผชิญความเสี่ยงและความล้มเหลว
14. การยอมรับตนเองและมีความกล้าหาญที่จะดำเนินชีวิตตามวิถีทางของตนเอง

Bandura (1986) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองที่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ จึงเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และพึงพอใจกับมาตรฐานการกระทำที่ตนกำหนดไว้ แต่ถ้าบุคคลประเมินตนเองแล้วพบว่าตนเองล้มเหลว จะขาดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Coopersmith (1984) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงทัศนคติด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง และแสดงออกให้เห็นถึงความเชื่อมั่นของ

บุคคลที่มีต่อตนเองทั้งในด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมของบุคคล

Coopersmith (1981) อธิบายถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 ด้านดังนี้

1. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. การมีความสำเร็จ (Power) หมายถึง การที่บุคคลมีอิทธิพลต่อชีวิตตนเอง และต่อสิ่งแวดล้อม มีความเชื่อมั่นในการกระทำและความสามารถของตนเองว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ตนมุ่งหวังได้

3. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง ความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับได้รับความเอาใจใส่ เป็นที่รักของบุคคลอื่น เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

4. การมีคุณค่า (Virtue) หมายถึง การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาตรฐานทางศีลธรรมและจริยธรรม รวมถึงค่านิยม ประเพณี และวัฒนธรรมในสังคม มีความคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนมีคุณค่า มีความหมายและมีความสามารถเพียงใด ประกอบด้วยความหมาย 2 ประการ คือ 1. ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง (Self-respect) และ 2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกดีที่บุคคลมีต่อตนเอง รักและนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นคนน่ารัก มองเห็นความสามารถของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลมีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีค่า มีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตน และทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

จากความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกดีที่บุคคลมี

ต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง และใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่างๆ จนประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ เพราะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เปรียบเสมือนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถกับเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่หวาดกลัวหรือวิตกกังวลจนเกินไป หากต้องประสบความล้มเหลวก็จะมีรู้สึกผิดหวังมากนัก สามารถยอมรับกับความผิดหวังนั้นได้ และมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความหวัง มีความกล้าหาญและเชื่อมั่นในตนเอง

James (2007) ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อบุคคลประสบความความสำเร็จมากขึ้นก็จะมี ความคาดหวังต่อความสำเร็จเพิ่มสูงขึ้น และการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น การสร้างประสบการณ์แห่งความสำเร็จให้แก่บุคคลจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่มีความสุข

Lindenfield (2000) ได้เน้นถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของบุคคล เพราะหากปราศจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้จิตใจหดหู่ เกิดความเครียด มองภาพตนเองเชิงลบ ทั้งเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก สติปัญญา ความสามารถ และทักษะต่างๆ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกว่าคุณรอบข้างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าตนเอง ดังนั้น จึงทำให้บุคคลตัดสินใจว่าตนเองเป็นคนน่ารังเกียจ อันเป็นบ่อเกิดของพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

Palladino (1996) อธิบายว่า ภูมิจำเป็นที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นคือ ความเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความต้องการ ความคิด ความสามารถ และความสนใจของตนเอง รวมทั้งยอมรับจุดแข็งและแสดงกิริยาท่าทางที่สอดคล้องกัน เขามองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีผลกระทบต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำ เพราะเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงตัวตนของบุคคลต่อผู้อื่นที่มีการปฏิสัมพันธ์กัน

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล อันเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลมีการประเมินคุณค่าของตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลมีการประเมินคุณค่าของตนเองต่ำเกินไป จะขาดความนับถือตนเอง ไม่ยอมรับความสามารถของตนเอง และขาดความเชื่อมั่นใน

ตนเอง ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคง จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำผ่านทาง การแสดงความสามารถที่มีอยู่ นอกจากนี้ การอาศัยอยู่ในสังคมที่ดีจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ (Memilla and Other, 1995 อ้างถึงใน นันทภา ชมพูบุตร, 2549)

คูมาพร ตรังคสมบัติ (2553) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเหมือนภูมิคุ้มกันของชีวิต ช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ เมื่อมีความทุกข์ก็จะไม่จมอยู่กับความทุกข์นานจนเกินไป การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ จนสำเร็จด้วยดี ดังนั้น เด็กจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นแรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่ดี เช่น ความกระตือรือร้น ความใฝ่รู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความอดทน ความกล้าหาญ ความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องจะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและนับถือตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และความคิดที่เหมาะสม ตลอดจนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี แต่หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่ถูกต้อง เช่น ขาดการอบรมจากพ่อแม่ ถูกปล่อยปละละเลยหรือถูกตำหนิอยู่เสมอ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งอาจส่งผลเสียหายเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

จากความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก โดยเฉพาะในเด็กระดับประถมศึกษา ซึ่งมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอยู่ในขั้นที่ 4 ตามทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1968) จึงเหมาะสมต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นวัยที่เด็กมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ และมีความขยันขันแข็ง การจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้มีประสบการณ์แห่งความสำเร็จจะช่วยให้เด็กมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดแรงจูงใจในการทำงาน และมีความพยายามในการทำงานอื่นๆ ต่อไปในอนาคต ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แก่เด็ก

1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองหลายท่าน ได้เสนอองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

James (2007) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีที่มาจากปัจจัย 3 ประการ คือ

1. การที่บุคคลประสบความสำเร็จอย่างที่ตนปรารถนา
2. ระดับความสำเร็จที่บุคคลได้รับนั้นสอดคล้องกับมาตรฐานและค่านิยมของสังคม
3. การเพิ่มพูนประสบการณ์แห่งความสำเร็จและการได้รับการยอมรับ

Palladino (1996) อธิบายว่า ประสบการณ์ในวัยเด็ก คำวิจารณ์จากพ่อแม่ ครู และเพื่อน สิ่งแวดล้อม สื่อ ภูมิหลังทางวัฒนธรรม รวมถึงสภาพสังคมทั่วไป ล้วนเป็นสาเหตุของความรู้สึกต่ำต้อยหรือการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Coopersmith (1981) พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคล

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีผลทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนี้

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่างหน้าตา ความสูง น้ำหนักตัว สีผิว ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่ว บุคลิกภาพหรือคุณลักษณะอื่นที่ปรากฏให้เห็นภายนอก บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีส่วนช่วยเสริมให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่า นอกจากนี้ ลักษณะทางกายภาพเป็นสิ่งที่บุคคลใช้ประเมินหรือตัดสินบุคคลที่เพิ่งเริ่มรู้จัก ยิ่งบุคคลมีความคุ้นเคยกันน้อยเท่าไร จะประเมินผู้อื่นจากลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการประเมินดังกล่าวจะส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่ได้รับการประเมิน

1.2 ความสามารถทั่วไป (General Capacity Ability) ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าเกิดความล้มเหลวก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.3 ภาวะของความรู้สึกและอารมณ์ (Affective States) เป็นความรู้สึกของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยที่บุคคลนั้นอาจจะประเมินตนเองทางบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ จึงทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและมีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มสูงขึ้น หรืออาจจะประเมินตนเองทางลบ ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จะทำให้เกิดความรู้สึกด้อย วิตกกังวล ส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง และโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตก็มีน้อยลงตามไปด้วย

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values) บุคคลจะประเมินตนเองตามสิ่งที่คุณค่าให้คุณค่า ซึ่งสิ่งนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ที่เขาให้ความสำคัญ เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลการเรียน หากประสบความสำเร็จในสิ่งนี้จะเกิดความอายน้อย ส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง จะทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

1.5 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในการเรียน หรือความสามารถด้านอื่นๆ ที่ตนเองต้องการ หากบุคคลนั้นมีความมุ่งหวังสูงเกินความสามารถของตน โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จย่อมมีน้อย อันจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลมีการประเมินความสามารถของตนเองสอดคล้องตามเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน มีดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การยอมรับ กำลังใจ การให้อิสระในการกระทำต่างๆ ภายในขอบเขตที่กำหนด จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 บทบาทของสถานศึกษา การจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสแสดงความสามารถและประสบความสำเร็จในการทำงาน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน

ครูสามารถช่วยเหลือนักเรียนให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสำคัญได้ เพราะครูเป็นผู้ประเมินความสามารถของนักเรียนในการทำงานที่โรงเรียนไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม การแก้ปัญหา หรือความสามารถด้านอื่นๆ ซึ่งจะทำให้นักเรียนพัฒนาทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินดังกล่าว นอกจากนี้ บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความเอาใจใส่ ความรัก ความเมตตา การตอบสนองต่อนักเรียนอย่างเหมาะสม รวมถึงทัศนคติและการปฏิบัติของครูที่มีต่อนักเรียน ล้วนมีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้งสิ้น เพราะทำให้นักเรียนแต่ละคนมีทัศนคติต่อครูแตกต่างกัน

2.3 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เมื่อบุคคลมองตนเองและเปรียบเทียบกับคนอื่นในสังคมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ซึ่งอาจเป็นด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สถานภาพทางเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ ถ้าพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ หรือการทำกิจกรรมต่างๆ ดีกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มสูงขึ้น ตรงกันข้ามกับบุคคลที่พบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ ได้ เช่นเดียวกับเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ซึ่งส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

จากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นสำคัญไว้ตามตารางที่ 2.1 ดังนี้

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง	
องค์ประกอบภายในบุคคล	องค์ประกอบภายนอก
<ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะทางกายภาพ เช่น รูปร่างหน้าตา ความแข็งแรงของร่างกาย - ความสามารถหรือทักษะต่างๆ และประสบการณ์แห่งความสำเร็จที่เคยได้รับ - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม - ความสอดคล้องระหว่างค่านิยมของตนเองกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า - ความสอดคล้องระหว่างระดับความมุ่งหวังต่อความสำเร็จกับความความสามารถที่มีอยู่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หากเด็กได้รับความรักจะรู้สึกมั่นคง เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง - บทบาทของสถานศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงความสามารถ - อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เด็กมักเปรียบเทียบกับเพื่อนวัยเดียวกันไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถ หรือทักษะต่างๆ

Bradshaw (1981 อ้างถึงใน นันทภา ชมพูนุต, 2549) มีความคิดเห็นสอดคล้องกับ Coopersmith (1981) ได้อธิบายว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต้องมาจากการได้รับประสบการณ์อย่างน้อย 1 ด้านจากทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้

1. การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ที่สอดคล้องตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล เช่น การมีผลการเรียนที่ดี
2. การได้รับประสบการณ์ที่แสดงถึงอำนาจของบุคคล ซึ่งหมายถึงการมีอิทธิพลอยู่เหนือเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา
3. การได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับในแง่ของคุณค่า และได้รับความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา
4. การได้รับโอกาสในการพัฒนาพฤติกรรมและการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง

1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลสามารถแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากลักษณะท่าทาง การใช้คำพูด และการกระทำ โดยอาจเป็นการแสดงออกอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Coopersmith, 1984) เราสามารถจำแนกลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้ดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-esteem) หมายถึง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีนิสัยกระตือรือร้น มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดของตนเองได้ จึงทำให้บุคคลลักษณะนี้มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลมากนัก ทำให้มีชีวิตที่มีความสุข (Branden, 1981; Coopersmith, 1981; Hamachek, 1978)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-esteem) หมายถึง บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองภาพตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง จึงทำให้บุคคลลักษณะนี้มีปมด้อย วิตกกังวลอยู่เสมอ มักมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว แต่ขณะเดียวกันก็แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อรู้ว่าตนกำลังได้รับความสนใจจากผู้อื่นจะมีความรู้สึกประหม่า ไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตนเอง ทำให้มีความเครียดและวิตกกังวลสูง จึงไม่ค่อยมีความสุขในชีวิต (Coopersmith, 1981; Hamachek, 1978)

คูมาพร ตรังคสมบัติ (2553) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนเป็นคนมีคุณค่ามีความหมายและมีสิ่งที่ดีอยู่ภายใน ฟังพอใจในตนเอง รักตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น และมองว่าตนเองเป็นคนเก่ง มีความสามารถ ดังนั้นจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา มองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ในขณะที่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความหมาย ไร้ความสำคัญ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อิจฉาผู้อื่น ท้อแท้ง่าย ขาดแรงจูงใจ ไร้ความสุข และอาจกลายเป็นคนหวาดระแวง วิตกกังวล ซึมเศร้า ซึ่งหากเด็กประสบกับภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรงอาจถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตายได้

จากลักษณะของบุคคลทั้งสองประเภทข้างต้น สามารถแสดงการเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายได้จากลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ตามตารางที่ 2.2 ดังนี้

ตารางที่ 2.2 ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง	
บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
<ul style="list-style-type: none"> - มองว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า - เชื่อมั่นในตนเอง ทั้งด้านความคิดและความสามารถ - มีพฤติกรรมที่เหมาะสม - ไม่อิจฉาผู้อื่น - มีนิสัยกระตือรือร้น - กล้าคิด กล้าแสดงออก - มองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย และกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา - มีความคิดสร้างสรรค์ - มองโลกในแง่ดี - แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ - ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ - รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น - สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี - ยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต - มีความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> - มองว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า - ไม่นับถือตนเอง - ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง - ไม่เชื่อมั่นในตนเอง - มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - อิจฉาผู้อื่น - แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น - รู้สึกประหม่า เมื่อรู้ว่าตนเองได้รับความสนใจ - ท้อแท้ง่าย - ขาดแรงจูงใจ - ไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตนเอง - เครียด วิตกกังวล - หวาดระแวง - ซึมเศร้า - ไม่มีความสุข

บุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการพูดกับตนเองทางบวกมากกว่า และพูดกับตนเองทางลบน้อยกว่าบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า ทั้งในเด็กและวัยรุ่น (Burnett, 1994; Lamke, Lujan, และ Showalter, 1988) การพูดกับตนเองทางลบทั้งในเด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความผิดปกติทางจิตใจ และภาวะซึมเศร้า มากกว่าการพูดกับตนเองทางบวก (Kendall, Howard, และ Hays, 1989; Lodge, Harte, และ Tripp, 1998; Treadwell และ Kendall, 1996)

จากลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่น่าคบหา มีเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้อื่นอยากพบปะพูดคุยด้วย และทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้รู้สึกสบายใจ ที่สำคัญคือ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงและเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

Palladino (1996) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กไว้ ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกลดดภัยให้แก่เด็ก เพราะเด็กต้องการรู้ว่าพ่อแม่คาดหวังสิ่งใดจากเขา โดยสังเกตจากความมั่นคง ความยุติธรรม ความจริงใจ และความพอใจของพ่อแม่
2. การสร้างความรู้สึถึงความเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวให้แก่เด็ก พ่อแม่ต้องสอนให้เด็กรู้จักกฎเกณฑ์ในครอบครัว ให้ข้อมูลป้อนกลับแก่เด็ก และใช้เวลาอันมีค่าร่วมกัน
3. การสร้างอัตลักษณ์ให้แก่เด็ก โดยการชี้ให้เห็นศักยภาพเฉพาะด้านของเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความพยายามที่จะพัฒนาทักษะเฉพาะด้านที่ตนเองถนัดให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. การสร้างความรู้สึกรับเป้าหมายให้แก่เด็ก เพราะเด็กต้องการรู้ว่าตนเองเป็นใคร พ่อแม่รักเขาหรือไม่ และเขามีความสามารถอะไรบ้าง ดังนั้น หากเด็กได้รับความคาดหวังและการสนับสนุนจากพ่อแม่ในระดับสูงจะทำให้ประสบความสำเร็จได้
5. การสร้างความรู้สึกรับอำนาจหรือความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็ก โดยการให้กำลังใจเด็กในการตั้งเป้าหมาย รู้จักความคิดของตนเอง และสามารถประเมินการกระทำของตนเองได้

Greenberg และ Gold (1994) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง โดยการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและนับถือตนเอง
2. การพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self-talk) โดยการพูดถึงสิ่งที่ตนเองเป็นสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือสิ่งที่ตนเองกระทำในเรื่องที่ดี เช่น “ฉันเป็นคนขยัน” “ฉันวาดรูปสวย” ฯลฯ
3. การค้นหาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เช่น เล่นเปียโน เล่นฟุตบอล ว่ายน้ำ เต้นรำ ฯลฯ และนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นกำลังใจในการทำสิ่งใหม่ๆ ต่อไปด้วยความมั่นใจ

4. การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การคบเพื่อนที่ดีจะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เพราะมีบุคคลที่คอยรับฟังและสามารถพูดคุยกันอย่างเปิดเผย

5. การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความซื่อสัตย์และมีความรับผิดชอบจะทำให้บุคคลรู้สึกดีต่อตนเอง ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้

Bruno (1983) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การเสนอแนะหรือการให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) ซึ่งอาจเป็นการได้รับข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะแก่ตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้ เนื่องจากวิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลที่ทำให้เกิดกำลังใจ และช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ แต่จะต้องมีการสร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น โดยการทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้เกิดขึ้นจริง

2. การสร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. การลดความคาดหวังลง ซึ่งการลดความคาดหวังหรือความต้องการต่างๆ ลง เป็นการฝึกตั้งระดับความคาดหวังให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริง

Coopersmith (1981) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ โดยเน้นถึงปัจจัยที่จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งก็คือการที่บุคคลมีโอกาสดำเนินการแสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น การได้รับความสำคัญ ได้รับการยอมรับ และการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้ Coopersmith (1984) ได้สรุปเทคนิคเฉพาะสำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกตนเองตามความเป็นจริง โดยเฉพาะความรู้สึกทางลบ เพราะเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคล

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากบุคคลแต่ละคนมีการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกัน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อให้เขาค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง

3. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหันและรุนแรง เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ และเกิดความวิตกกังวล ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ต้องแจ้งให้บุคคลทราบล่วงหน้าโดยเร็ว

4. การมีตัวแบบที่ดี เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถให้การสนับสนุนบุคคลในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

5. การช่วยเหลือให้บุคคลมีการพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้บุคคลได้ระบายความไม่สบายใจเพื่อให้เขาได้สังเกตตนเองและเกิดความเข้าใจในปัญหาของตนเองมากขึ้น

6. การตั้งระดับความคาดหวังที่เหมาะสม เนื่องจากความคาดหวังที่สูงเกินกว่าจะเป็นไปได้จริง จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดมากกว่าจะคิดหาวิธีแก้ปัญหา และส่งผลเสียต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553) และสยมพร เค-ไพบูลย์ (2544) ได้กล่าวถึงแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กไว้สอดคล้องกันว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่สุดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก คือความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและการปฏิบัติตนของพ่อแม่ พ่อแม่ต้องให้ความเอาใจใส่ดูแลและให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข รักเด็กไม่ว่าเด็กจะเป็นคนเก่งหรือไม่ หน้าตาน่ารักหรือไม่ก็ตาม เพราะเมื่อเด็กเชื่อใจพ่อแม่ว่ารักเขาอย่างแท้จริงจะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ดีให้แก่เด็ก ดังนั้น การเลี้ยงดูในระยะเริ่มต้นของชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างรากฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นการวางรากฐานทางบุคลิกภาพที่มีผลต่อชีวิตเด็กต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดอย่างเหมาะสมและได้รับความรักอย่างเพียงพอ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น มีจิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี และมองว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

จากแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้รู้ได้นำเสนอดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างคุณลักษณะนี้ให้แก่เด็ก โดยการร่วมมือกันระหว่างผู้ใหญ่ที่ให้การดูแลเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน และจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีโอกาสใช้ความสามารถที่มีอยู่ ให้การสนับสนุนเด็กตามความถนัดและความพึงพอใจ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสกับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.7 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการวัดตัวแปรทางบุคลิกภาพอย่างหนึ่งซึ่งได้รับความสนใจในการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก จึงได้มีการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขึ้นหลายรูปแบบ ตามที่ชไมพร เจริญครบุรี (2546) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ พบว่า แบบวัดที่เป็นที่นิยมนำมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยมากที่สุด คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory) สูงถึงร้อยละ 50.75 รองลงมา คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) ร้อยละ 34.33 แบบวัดของนิพนธ์ แจ็งเอียด ร้อยละ 8.96 และแบบวัดของนภาพร พุ่มพฤษ ร้อยละ 5.97

Coopersmith (1984) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นที่นิยมใช้มากที่สุดดังได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory) แบ่งลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตน - โดยทั่วไป (General Self) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว (Home - Parent) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านกลุ่มเพื่อนและสังคม (Social Self - peer) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียน (School - Academic) มีลักษณะเป็นแบบรายงานตนเอง 3 ฉบับ คือ 1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The School Form) เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนอายุ 8 - 15 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม 58 ข้อ โดยมีรายละเอียด 4 ด้าน รวม 50 ข้อ และข้อคำถามที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ 8 ข้อ 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนแบบสั้น (The School Short Form) เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนอายุ 8 - 15 ปี เช่นเดียวกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน แต่ลดจำนวนข้อคำถามลงเหลือเพียง 25 ข้อ ที่ไม่มีการจำแนกคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน และไม่มีข้อคำถามที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ และ 3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (The Adult Form) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนแบบสั้น ใช้สำหรับบุคคลอายุ 16 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ

จากการศึกษาค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith โดยการตรวจสอบความคงที่ภายในกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 600 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81, .86 และ .88 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7,600 คน สูงถึง .87 - .92 และสำหรับผลการตรวจสอบความตรงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่ามีความตรงเชิงโครงสร้าง (Coopersmith, 1981)

การวิจัยของ Hills, Francis, และ Jennings (2011) มีการศึกษาเพื่อตรวจสอบโครงสร้างภายในของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้น (The School Short Form) ของ Coopersmith กับนักเรียนอายุ 13 -15 ปี จำนวน 3,056 คน ได้ค่าความเที่ยงสูงถึง .83 โดยงานวิจัยเรื่องนี้ยังได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith มาปรับปรุงใหม่ โดยจำแนกข้อคำถามเป็น 3 ด้าน คือ ด้านทั่วไป (Global self-esteem) จำนวน 9 ข้อ ด้านความสัมพันธ์กับพ่อแม่ (Relations with parents) จำนวน 5 ข้อ และ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (Relations with peers) จำนวน 5 ข้อ รวมทั้งหมด 19 ข้อ และพบว่าหลังจากการตัดข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ที่มีความร่วมกัน (Communalities) ต่ำออกไปแล้ว แบบวัดฉบับ 19 ข้อนี้ยังคงมีความสัมพันธ์กับแบบวัดฉบับนักเรียนฉบับสั้นที่มีจำนวนข้อคำถาม 25 ข้ออยู่ในระดับสูงมาก คือมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับเท่ากับ .97 นอกจากนี้ ยังมี การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้น พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .86 ในขณะที่แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนแบบสั้นและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่มีค่าสหสัมพันธ์สูง .80 (Coopersmith, 1984)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีผู้วิจัยหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และแบบวัดที่นำมาใช้เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นการรายงานตนเอง ดังนี้

1. กลุ่มที่วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน คือ ด้านตน-โดยทั่วไป ด้านพ่อแม่-ทางบ้าน ด้านโรงเรียน-การศึกษา และด้านสังคม-กลุ่มเพื่อน และด้านการตอบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ได้แก่

1) จุฑารัตน์ เปลวทอง (2551) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form) ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย พิสมัย แสนยอด (2545) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 58 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

2) ภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 58 ข้อ

3) ชนัฐซาร์ เขียวชะอุ่ม (2549) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith ฉบับที่แปลเป็นภาษาไทยโดย รัศมี โพนเมืองหล้า (2543) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 34 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

4) วันเพ็ญ อำนางเกษม (2549) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยอัปสรสิริ เขียวประชา (2542) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 58 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

5) Aydin และ Sari (2011) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith จำนวน 58 ข้อ ฉบับที่แปลเป็นภาษาตุรกีโดย Piskin (1996) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .70

6) Ikiz และ Cakar (2010) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนแบบสั้นของ Coopersmith 25 ข้อ ฉบับที่แปลเป็นภาษาตุรกีโดย Piskin (1996) มีค่าความเที่ยงระหว่าง .75 - .83

7) Karacan และ Guneri (2010) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith ฉบับที่แปลเป็นภาษาตุรกี และดัดแปลงข้อคำถามเหลือ 57 ข้อ โดย Ozoglu (1988) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .90

8) Narimani และ Mousazadeh (2010) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith จำนวน 58 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .85, .87, และ .80 ตามลำดับ

2. กลุ่มที่วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านตน-โดยทั่วไป ด้านพ่อแม่-ทางบ้าน ด้านโรงเรียน-การศึกษา และด้านสังคม-กลุ่มเพื่อน ได้แก่ สุขสันต์ หัตถสาร (2550) ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith ฉบับที่แปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย ศศิกานต์ ธนะโสธร (2549) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 52 ข้อ

นอกจากนี้ ยังมีผู้พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากกรอบแนวคิดของ Coopersmith และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากกรอบแนวคิดของ Coopersmith ได้แก่ 1) สุทธิศา ไชงรัมย์ (2553) พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากกรอบแนวคิดของ Coopersmith (1981) โดยแบ่งเป็นปัจจัยภายในตนเอง และปัจจัยภายนอกตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ

และ 2) ยลสิริรัตน์ มาตผล (2551) พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้สอดคล้องตามกรอบแนวคิดคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ซึ่งได้แก่ ด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 44 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .85

การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith (1984) ได้แก่ 1) บุรณา ไตรรัตน์ (2545) พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ และ 2) Samadzadeh, Abbasi, และ Shahbazzadegan (2011) พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith โดยดัดแปลงเหลือข้อคำถาม 31 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .80

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีต่อแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) และผลการหาค่าความเที่ยงที่อยู่ในระดับสูง อีกทั้งแบบวัดยังมีการกำหนดข้อคำถามสำหรับวัดความจริงใจของผู้ตอบด้วย สอดคล้องกับการให้ความสำคัญต่อในคุณภาพของแบบวัดที่ Robinson (1976 อ้างถึงใน พาฝัน อารีมา, 2547) ได้เสนอไว้ว่า การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างแบบวัดควรกำหนดข้อคำถามสำหรับวัดความจริงใจของผู้ตอบด้วย ดังนั้นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) จึงเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความสมบูรณ์กว่าแบบวัดอื่นๆ เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และยังมีข้อคำถามสำหรับวัดความจริงใจของผู้ตอบด้วย

จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา พบว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผู้วิจัยนิยมนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นอันมาก เพราะเป็นแบบวัดที่มีความสมบูรณ์มาก เนื่องจากมีองค์ประกอบที่สำคัญของแบบวัดที่ได้มาตรฐานตามแนวคิดของ Robinson (1976 อ้างถึงใน พาฝัน อารีมา, 2547) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith มาใช้เป็นเครื่องมือในการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ในการวิจัยครั้งนี้

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีนักวิจัยทั้งในและต่างประเทศเห็นความสำคัญและทำการศึกษเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเองไว้เป็นจำนวนมาก ดังนี้

1.8.1 งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ในลักษณะของการดำเนินกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

สุทิศา ไชงรัมย์ (2553) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาโดยสมัครใจ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยจัดการให้คำปรึกษาจำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละสองครั้ง รวมระยะเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี (2552) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการทางร่างกาย ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่พิการทางร่างกายที่ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนศรีสังวาล จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินการจัดโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง The Five-scale test of Self-esteem for Children (FSC) และโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกาย

ของกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านสังคม โดยจัดกิจกรรม จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละสองครั้ง รวมระยะเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ฝึกการทางร่างกายกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฑารัตน์ เปลวทอง (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กด้อยโอกาสอายุ 10 - 12 ปี ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต และโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกอบรมที่จัดเป็นขั้นตอนตามแนวทางของทฤษฎีโครงสร้างบุคลิกภาพของ Adler โดยจัดกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละสองครั้ง รวมระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กด้อยโอกาสในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริพร ชวนชาติ (2551) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียน 2 แห่ง จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดสมรรถนะแห่งตนในการต้านทานการสูบบุหรี่ แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน อันประกอบด้วย กิจกรรม เอกสารความรู้ กรณีศึกษา และสื่อการสอนจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยมีหลักในการจัดกิจกรรมดังนี้

- 1) การใช้คำพูดชักจูง
- 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น
- 3) ประสบการณ์ที่เป็น

การกระทำสำเร็จด้วยตนเอง และ 4) ภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ ตามแนวคิดของแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) โดยจัดกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม กิจกรรมละ 45- 60 นาที ภายในระยะเวลา 1 วัน (8.00-16.00 น.) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน มีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และในระยะติดตามผล 1 เดือน สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภารดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 – 11 ปี ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กอายุระหว่าง 9 – 11 ปี จากโรงเรียนนราทร จำนวน 48 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน โดยที่กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดจำนวน 14 กิจกรรม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม ได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มจำนวน 14 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมปกติทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ผลการวิจัยพบว่า เด็กในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มและกลุ่มควบคุมปกติ

สุขสันต์ หัตถสาร (2550) ศึกษาการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะการทำงานกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง และเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือ ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะการทำงานกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง และเจตคติต่อการเรียน ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอากาศ จังหวัดสกลนคร จำนวน 35 คน โดยทดสอบก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม แบบบันทึกการเรียนรู้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดเจตคติต่อ

การเรียนรู้ โดยที่รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือมีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนที่มุ่งเน้นการจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกความสามารถกัน และทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และความสำเร็จของกลุ่ม โดยที่แผนการจัดการเรียนรู้จะแบ่งเป็น 7 แผนการเรียนรู้ ใช้เวลาแผนการเรียนรู้อะละ 2-3 ชั่วโมง รวมระยะเวลา 16 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีทักษะการทำงานกลุ่มอยู่ในระดับดีมาก มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีเจตคติต่อการเรียนอยู่ในระดับดีมาก

วันเพ็ญ อำนวยเกษม (2549) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าด้วยกิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กกำพร้าที่ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โรงเรียนประชาสงเคราะห์บ้านราชวิถี ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยที่กิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญามีลักษณะเป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของลักษณะนิสัยสำคัญ 5 กลุ่ม คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การมีสามัญสำนึก การสร้างผลผลิตภาพการทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา โดยนำทฤษฎีพหุปัญญามาจัดกิจกรรม 8 ด้าน คือ ด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านดนตรีและจังหวะ ด้านผู้อื่น ด้านรู้ตนเอง และด้านรอบรู้ธรรมชาติ โดยจัดกิจกรรมจำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ผลการวิจัยพบว่า เด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญามีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.3 ดังนี้

ตารางที่ 2.3 สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
สุทิดา ไชงรัมย์ (2553)	ผลการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวทฤษฎีการ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการ เห็นคุณค่าในตนเอง และ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่นหญิง	การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวทฤษฎี การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	นักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของ โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัด บุรีรัมย์ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน	1. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง 2. แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ 3. โปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม	หลังการทดลองกลุ่ม ทดลองมีระดับของตัวแปร ตามสูงกว่าก่อนการ ทดลอง และสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ
ไมไถนย อภิศักดิมนตรี (2552)	ผลของการใช้โปรแกรม พัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเองของเด็กที่พิการ ทางร่างกาย	โปรแกรมพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง จัดกิจกรรมที่มีความ ผ่อนคลายสอดคล้อง กับสภาพร่างกายของ นักเรียน และสอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ของ การพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเอง 5 ด้าน	การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	นักเรียนพิการทาง ร่างกายชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 – 6 โรงเรียนศรี สว่าง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน	1. แบบประเมินการจัด โปรแกรมพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง 3. โปรแกรมพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น	หลังการทดลองกลุ่ม ทดลองมีระดับของตัวแปร ตามสูงกว่าก่อนการ ทดลอง และสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

ตารางที่ 2.3 สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
จุฑารัตน์ เปลวทอง (2551)	ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส	โปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ซึ่งเป็นกิจกรรมการฝึกอบรมที่จัดเป็นขั้นตอนตามแนวทางของทฤษฎีโครงสร้างบุคลิกภาพของ Adler	1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ลักษณะมุ่งอนาคต	เด็กด้อยโอกาสอายุ 10 – 12 ปี โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน	1. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 2. แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต 3. โปรแกรมการฝึกตามแนว Adler	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับของตัวแปรตามสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ศิริพร ขวนชาติ (2551)	ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น	โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน ตามแนวคิดของแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของ Bandura (1997) 4 แหล่ง	พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียน 2 แห่ง จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน	1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. แบบวัดสมรรถนะแห่งตน 3. แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ 4. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 5. โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น	กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และในระยะติดตามผล 1 เดือน สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2.3 สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
ภารดี กำภู ณ อยุธยา (2550)	ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 – 11 ปี	โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม	การเห็นคุณค่าในตนเอง	เด็กอายุระหว่าง 9 – 11 ปี โรงเรียนนราทร จำนวน 48 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัด กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน	แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	หลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มมีระดับของตัวแปรตามสูงกว่าก่อนการทดลอง
สุขสันต์ หัตถสาร (2550)	ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะการทำงานกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง และเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	การเรียนการสอนแบบร่วมมือ ซึ่งมุ่งเน้นการจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกคละความสามารถกัน	1.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.ทักษะการทำงานกลุ่ม 3.การเห็นคุณค่าในตนเอง 4.เจตคติต่อการเรียน	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอากาศ จำนวน 35 คน โดยทดสอบก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือ	1.แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 2.แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม 4.แบบบันทึกการเรียนรู้อุ 5.แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 6.แบบวัดเจตคติต่อการเรียน	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับของตัวแปรตามทั้ง 4 ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2.3 สรุปรงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
วันเพ็ญ อำนวยเกษม (2549)	การพัฒนาความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กกำพร้าด้วย กิจกรรมหลากหลาย ตามแนวทฤษฎี พหุปัญญา	กิจกรรมหลากหลายตาม แนวทฤษฎีพหุปัญญา จัด กิจกรรมขึ้นตามกรอบ แนวคิดของลักษณะนิสัย สำคัญ 5 กลุ่ม โดยนำ ทฤษฎีพหุปัญญามาจัด กิจกรรม 8 ด้าน	ความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง	เด็กกำพร้าชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โรงเรียน ประชาสงเคราะห์บ้าน ราชวิถี จำนวน 14 คน	1.แบบวัดความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเอง 2.แบบประเมินกิจกรรมและ สิ่งที่ได้เรียนรู้	เด็กกำพร้าที่เข้าร่วม กิจกรรมหลากหลาย ตามแนวทฤษฎี พหุปัญญา มีคะแนน ความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีการศึกษาเรื่องนี้อย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง รวมทั้งมีการศึกษาในหลายลักษณะ ได้แก่ 1) การวิจัยกึ่งทดลอง และ 2) การวิจัยเชิงเปรียบเทียบ และการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.8.2.1 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

Aydin และ Sari (2011) ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 16 – 18 ปี จำนวน 96 คน ที่คัดเลือกมาจากการวัดคะแนนการติดอินเทอร์เน็ตจากแบบสอบถามการติดอินเทอร์เน็ต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการติดอินเทอร์เน็ต และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวยังเป็นตัวทำนายการติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

Cheung และ Yeung (2010) ศึกษาเกี่ยวกับการทำนายของทฤษฎีปัญหาสังคมที่กล่าวว่าการคบเพื่อนที่มีความผิดปกติและไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม (Deviant Friends) จะเป็นตัวการทำลายการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของเด็ก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ ผลการวิจัยพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความสนิทสนมและการสมาคมกับเพื่อนที่มีความผิดปกติระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกัน การที่เด็กสนิทสนมกับเพื่อนจะส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของเด็กหญิงมากกว่า เพราะเด็กหญิงจะมีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมากกว่าเด็กชาย

Karacan และ Guneri (2010) ศึกษาผลของโปรแกรม Bibliocounseling ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory หรือ CSEI) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม Bibliocounseling มีคะแนนการเห็น

คุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Lim และคณะ (2010) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Program) ที่มีต่อการกำหนดทัศนคติเกี่ยวกับอาชีพ รูปแบบการตัดสินใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลที่วิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศเกาหลี จำนวน 40 คน เข้าร่วมโดยสมัครใจ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการกำหนดทัศนคติเกี่ยวกับอาชีพ แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการตัดสินใจ และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา มีการกำหนดทัศนคติเกี่ยวกับอาชีพและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Nasir และคณะ (2010) ศึกษาผลของบทบาทของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และความบิดเบือนทางการคิด ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมาย กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายชาวมาเลเซีย 189 คน และอินโดนีเซีย 131 คน อายุ 12 – 19 ปี (อายุเฉลี่ย 14 ปี) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการปรับตัวและการติดต่อสัมพันธ์ในครอบครัว แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และแบบวัดความบิดเบือนทางการคิด ผลการวิจัยพบว่า 1) เยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายชาวมาเลเซียประสบภาวะซึมเศร้า และมีความบิดเบือนทางการคิดสูงกว่าเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมายชาวอินโดนีเซีย เนื่องจากครอบครัวของผู้กระทำผิดกฎหมายชาวมาเลเซียมีการดูแลและให้ความสนใจน้อยกว่าครอบครัวของผู้กระทำผิดกฎหมายชาวอินโดนีเซีย และ 2) การดูแลของครอบครัวไม่ได้มีผลต่อภาวะซึมเศร้า แต่การเห็นคุณค่าในตนเองกับความบิดเบือนทางการคิด ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า

Sobhi-Gharamaleki และ Rajabi (2010) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชาย จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และภาวะเครียด และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกทักษะชีวิตช่วยลดอาการผิดปกติทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และภาวะเครียดของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางจิตได้

Slutzky และ Simpkins (2009) ศึกษาเรื่องอัตมโนทัศน์ด้านกีฬาของเด็ก (อันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระยะยาวระหว่างการใช้เวลาในกิจกรรมกีฬาที่เล่นคนเดียวและ

กิจกรรมกีฬาที่เล่นเป็นทีม) ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 987 คน การวิจัยนี้เป็นการศึกษาระยะยาว 3 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ด้านกีฬา มีการเก็บข้อมูลทั้งหมด 4 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ใช้เวลาไปกับกิจกรรมกีฬาที่เล่นเป็นทีมมีอัตมโนทัศน์ด้านกีฬาสูงขึ้น ซึ่งส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย และเด็กกลุ่มนี้ยังมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กกลุ่มที่ใช้เวลาไปกับกิจกรรมกีฬาที่เล่นคนเดียว แต่ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ ความสามารถในการเล่นกีฬา ความเชื่อในความสำคัญของกีฬา และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

Maxwell และ Chmielewski (2008) ศึกษาเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนและการแสดงออกของบุคคล ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยการทำให้ห้องเรียนมีความหมายต่อเด็ก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้มีการนำผลงานศิลปะของนักเรียนทุกคนไปติดไว้ที่ผนังห้องเรียนและติดผลงานไว้ที่ระดับสายตาของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับอนุบาล และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 38 คน จากห้องเรียน 6 ห้อง โรงเรียน 2 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Index Scale) และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Children's Inventory of Self-Esteem Scale) ผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียน โดยการทำให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ ส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สูงขึ้น ส่วนนักเรียนระดับอนุบาลนั้น มีคะแนนจากแบบวัด Children's Inventory of Self-Esteem Scale เท่านั้นที่สูงขึ้น เพราะเด็กยังเล็กเกินกว่าจะตระหนักในคุณค่าของตนเอง

จากงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.4 ดังนี้

ตารางที่ 2.4 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Aydin และ Sari (2011)	การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการติด อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น	การเห็นคุณค่าในตนเอง	การติดอินเทอร์เน็ต	นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย (16 – 18 ปี) จำนวน 96 คน	1.แบบสอบถามการติด อินเทอร์เน็ต 2.แบบวัดการเห็น คุณค่าในตนเอง	การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ กับการติดอินเทอร์เน็ต
Cheung และ Yeung (2010)	ทฤษฎีปัญญาสังคมที่ ทำนายว่าเพื่อนที่ ผิดปกติกจะทำลายการ เห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเรียนของเด็ก	บทบาทของเพื่อนที่ ผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับ ของสังคม	การเห็นคุณค่าในตนเอง	นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 25 คน	1.แบบสอบถามการเห็น คุณค่าในตนเอง 2.แบบสอบถามอัตมโน ทัศน์	ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ความสนิทสนมและ การสมาคมกับเพื่อนที่ ผิดปกติของเด็กชายและ เด็กหญิงแตกต่างกัน
Karacan และ Guneri (2010)	ผลของโปรแกรม Bibliocounseling ที่มี ต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6	โปรแกรม Bibliocounseling	การเห็นคุณค่าในตนเอง	นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน	แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง	หลังการทดลองกลุ่ม ทดลองมีระดับของตัว แปรตามสูงกว่าก่อน การทดลอง และสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2.4 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Lim, Kim, Kim, Kim, Lee, และ Ko (2010)	ผลของโปรแกรมการบำบัด พฤติกรรมทางปัญญาที่มี ต่อการกำหนดทัศนคติ เกี่ยวกับอาชีพ รูปแบบ การตัดสินใจ และการเห็น คุณค่าในตนเองของ นักศึกษาพยาบาล	โปรแกรมการบำบัด พฤติกรรมทางปัญญา	1. ทัศนคติเกี่ยวกับ อาชีพ 2. รูปแบบการตัดสินใจ 3. การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยแห่งหนึ่ง ประเทศเกาหลี จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน	1. แบบสอบถามการ กำหนดทัศนคติเกี่ยวกับ อาชีพ 2. แบบสอบถาม เกี่ยวกับรูปแบบการ ตัดสินใจ 3. แบบวัดการเห็น คุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลองมีทัศนคติ เกี่ยวกับอาชีพและการ เห็นคุณค่าในตนเองสูง กว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ
Nasir, Zamani, Khairudin, และ Latipun (2010)	ผลของบทบาทของ ครอบครัว การเห็นคุณค่า ในตนเอง และ ความบิดเบือนทางการคิด ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าใน เยาวชนผู้กระทำผิด กฎหมาย	1.บทบาทของครอบครัว 2. การเห็นคุณค่าใน ตนเอง 3. ความบิดเบือน ทางการคิด	ภาวะซึมเศร้า	เยาวชนผู้กระทำผิด กฎหมายชาวมาเลเซีย จำนวน 189 คน และ อินโดนีเซียจำนวน 131 คน (12 – 19 ปี)	1. แบบวัดการปรับตัว และการติดต่อสัมพันธ์ ในครอบครัว 2. แบบวัดการเห็น คุณค่าในตนเอง 3. แบบวัดภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่น 4. แบบวัด ความบิดเบือนทาง การคิด	1. เยาวชนผู้กระทำผิด ชาวมาเลเซียมีภาวะ ซึมเศร้า และ ความบิดเบือนทาง การคิดสูงกว่าชาว อินโดนีเซีย 2. การเห็นคุณค่าใน ตนเองและความ บิดเบือนทางการคิด ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า

ตารางที่ 2.4 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Sobhi-Gharamaleki และ Rajabi (2010)	ประสิทธิผลของการฝึก ทักษะชีวิตที่มีต่อ สุขภาพจิตและการเห็น คุณค่าในตนเอง	การฝึกทักษะชีวิต	1. สุขภาพจิต 2. การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	นักศึกษาชาย จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มละ 20 คน	1. แบบสอบถามความ วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และภาวะเครียด 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง	การฝึกทักษะชีวิตช่วยลด อาการผิดปกติทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความวิตกกังวล ภาวะ ซึมเศร้าและภาวะเครียด ของนักศึกษาที่มี ความบกพร่องทางจิต
Maxwell และ Chmielewski (2008)	การจัดสภาพแวดล้อมใน ห้องเรียนและ การแสดงออกของบุคคล ที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองของเด็ก	1.การจัดสภาพแวดล้อม ในห้องเรียน 2. การแสดงออกของ บุคคล	การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	นักเรียนระดับอนุบาล และนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1	1. แบบสอบถามการเห็น คุณค่าในตนเอง 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองสำหรับเด็ก	การจัดสภาพแวดล้อมใน ห้องเรียนส่งผลให้ระดับ ของตัวแปรตามของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 สูงขึ้น ส่วนนักเรียน อนุบาลมีคะแนนจากแบบ วัดการเห็นคุณค่าใน ตนเองสูงขึ้นเพียงอย่าง เดียว

1.8.2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

Samadzadeh, Abbasi, และ Shahbazzadegan (2011) ศึกษาเปรียบเทียบการแสวงหาความตื่นเต้น การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิต ระหว่างนักกีฬามืออาชีพ นักกีฬาสมัครเล่น และบุคคลที่ไม่ใช่กีฬา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาอาชีพ นักกีฬาสมัครเล่น และบุคคลที่ไม่ใช่กีฬา รวมจำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้น แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาอาชีพมีการแสวงหาความตื่นเต้น การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิตที่ดีกว่านักกีฬาสมัครเล่นและบุคคลที่ไม่ใช่กีฬา ส่วนนักกีฬาสมัครเล่นเองก็มีตัวแปรตามทั้งสามอย่างนี้สูงกว่าบุคคลที่ไม่ใช่กีฬา

Ertugut และ Ertugut (2010) ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนที่มีปัจจัยทางด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียน 241 คน อายุระหว่าง 8 – 13 ปี ที่ได้รับการดูแลอยู่ในโรงพยาบาลของรัฐสองแห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดระดับความเครียด แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียน และมาตรวัดเกี่ยวกับประชากร ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนที่พ่อแม่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา สูงกว่านักเรียนที่พ่อแม่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และระดับปริญญาตรี 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนอายุ 11 – 13 ปี สูงกว่านักเรียนอายุ 8 – 10 ปี 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่พ่อแม่มีรายได้สูง สูงกว่านักเรียนที่พ่อแม่มีรายได้ต่ำ 4) ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปกป้อง สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเผด็จการและนักเรียนที่พ่อแม่ปล่อยปละละเลย และ 5) ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลาง

Ikiz และ Cakar (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ในลักษณะของการวิจัยเชิงบรรยาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 257 คน จากโรงเรียนหลายแห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความพึงพอใจต่อการสนับสนุนทางสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (Self-esteem Inventory Short

Form) ผลการวิจัยพบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น นอกจากนี้ ยังมีการเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน วัยรุ่นหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครูมากกว่าวัยรุ่นชาย ซึ่งจากการอภิปรายผลการศึกษารายงานนี้พบว่า ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พ่อแม่และเพื่อนเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น ที่จะทำให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และไม่ก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

Kounenou (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและกิจกรรมบันเทิงที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดและการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาธุรกิจที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศกรีซ อายุเฉลี่ย 20 ปี จำนวน 247 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการรายงานตนเองซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Battle ผลการวิจัยพบว่า 1) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายและเป็นสาเหตุของการใช้สารเสพติดที่น้อยลง 2) การใช้สารเสพติดและการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้สารเสพติดและการดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อน 3) นักศึกษาที่ชอบออกกำลังกายมีความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ชอบออกกำลังกาย และมักจะดื่มเพื่อการเข้าสังคมกับเพื่อนเท่านั้น 4) นักศึกษาที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่มีความรับผิดชอบต่อนตนเองมากกว่า และมีความกังวลเกี่ยวกับอันตรายจากสารเสพติดมากกว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และ 5) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า นักศึกษาชายมีแนวโน้มใช้สารเสพติดมากกว่านักศึกษาหญิง แต่นักศึกษาหญิงมีแนวโน้มดื่มแอลกอฮอล์มากกว่านักศึกษาชาย

McClure และคณะ (2010) ศึกษาบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นอายุ 12 – 16 ปี จำนวน 6,522 คน ผ่านทางการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นผิวดำ กลุ่มวัยรุ่นที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลการเรียนดี และกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมในทีมกีฬา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นผิวขาว กลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์ กลุ่มที่ผลการเรียนไม่ดี และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมในทีมกีฬานอกจากนี้ ความอ่อนแอและการใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เองก็มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Narimani และ Mousazadeh (2010) ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และอัตมโนทัศน์ระหว่างนักเรียนพิการและนักเรียนปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนพิการ 20 คน และนักเรียนปกติ 20 คน อายุ 15 – 18 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนปกติสูงกว่านักเรียนพิการ แต่อัตมโนทัศน์ของนักเรียนพิการสูงกว่านักเรียนปกติ นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่าเด็กชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์สูงกว่าเด็กหญิง ซึ่งอาจเป็นผลเนื่องจากการที่เด็กชายมีความเป็นอิสระมากกว่าเด็กหญิง ทำให้ได้ข้อสังเกตเพิ่มเติมว่า ความเป็นอิสระมีส่วนสนับสนุนระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.5 ดังนี้

ตารางที่ 2.5 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Samadzadeh, Abbasi, และ Shahbazzadegan (2011)	การเปรียบเทียบการแสวงหา ความตื่นเต้น การเห็นคุณค่าใน ตนเอง และสุขภาพจิต ระหว่าง นักกีฬามืออาชีพ นักกีฬามือ สมัครเล่น และบุคคลที่ไม่ใช่ นักกีฬา	1. การแสวงหาความตื่นเต้น 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง 3. สุขภาพจิต	นักกีฬามืออาชีพ นักกีฬามือ สมัครเล่น และบุคคลที่ไม่ใช่ นักกีฬา รวมจำนวน 150 คน	1.แบบวัดการแสวงหา ความตื่นเต้น 2.แบบสอบถามเกี่ยวกับ สุขภาพจิต 3.แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง	นักกีฬามืออาชีพมีระดับ ของตัวแปรตามทั้งสาม อย่างสูงกว่านักกีฬามือ สมัครเล่นและบุคคลที่ไม่ใช่ นักกีฬา ส่วนนักกีฬามือ สมัครเล่นมีตัวแปรตามทั้ง สามอย่างนี้สูงกว่าบุคคลที่ ไม่ใช่ นักกีฬา
Erturgut และ Erturgut (2010)	การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่า ในตนเองด้านการเรียนของ นักเรียนที่มีปัจจัยทางด้านเชื้อ ชาติและวัฒนธรรมที่แตกต่าง กัน และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน การเรียนกับระดับความเครียด	1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน การเรียน 2. เชื้อชาติและวัฒนธรรม 3. ระดับความเครียด	นักเรียนจำนวน 241 คน (8 – 13 ปี) ที่ได้รับ การดูแลอยู่ในโรงพยาบาล ของรัฐสองแห่ง	1. แบบวัดระดับ ความเครียด 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองด้านการเรียน 3. มาตราวัดเกี่ยวกับ ประชากร	การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเรียนของนักเรียน แตกต่างกันตามระดับ การศึกษาของพ่อแม่ ช่วง อายุของนักเรียน รายได้และ รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อ แม่ และความเครียดของ นักเรียน

ตารางที่ 2.5 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Ikiz และ Cakar (2010)	ความสัมพันธ์ระหว่างการ ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และระดับการเห็นคุณค่าใน ตนเองของวัยรุ่น	1. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม 2. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย จำนวน 257 คน จากโรงเรียนหลายแห่ง	1. แบบวัดความพึงพอใจ ต่อการสนับสนุนทาง สังคมสำหรับเด็กและ วัยรุ่น 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง	การได้รับการสนับสนุนทาง สังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับระดับการเห็นคุณค่าใน ตนเองของวัยรุ่น
Kounenou (2010)	ความสัมพันธ์ระหว่างการ เห็นคุณค่าในตนเองและ กิจกรรมบันเทิงที่เกี่ยวข้องกับ การใช้สารเสพติดและการดื่ม แอลกอฮอล์	1. การเห็นคุณค่าในตนเอง 2. กิจกรรมบันเทิงที่เกี่ยวข้องกับการใช้ สารเสพติด 3. กิจกรรมบันเทิงที่เกี่ยวข้องกับ การดื่มแอลกอฮอล์	นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน ประเทศกรีซ อายุเฉลี่ย 20 ปี จำนวน 247 คน	1. แบบสอบถามการ รายงานตนเองซึ่ง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 2. แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง	1. การเห็นคุณค่าในตนเองมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับ การออกกำลังกาย 2. เพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญของ การใช้สารเสพติดและการดื่ม แอลกอฮอล์ 3. พบความแตกต่างระหว่าง เพศและการพักอาศัยอยู่กับ พ่อแม่

ตารางที่ 2.5 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
McClure, Susanne, Tanski, Kingsbury, Gerrard, และ Sargent (2010)	ลักษณะบุคลิกภาพที่มี ความสัมพันธ์กับการ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	1. ลักษณะบุคลิกภาพ 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับต่ำ	วัยรุ่น (12 – 16 ปี) จำนวน 6,522 คน ผ่านการสัมภาษณ์ ทางโทรศัพท์	บทสัมภาษณ์ทาง โทรศัพท์	วัยรุ่นที่มีสติวิ การได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผลการเรียน และการเข้าร่วมทีมกีฬา รวมถึงความอ่อน และการใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ที่แตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน
Narimani และ Mousazadeh (2010)	การเปรียบเทียบ การเห็นคุณค่าใน ตนเองและอัตมโนทัศน์ ระหว่างนักเรียนพิการ และนักเรียนปกติ	1. การเห็นคุณค่าในตนเอง 2. อัตมโนทัศน์	นักเรียนพิการจำนวน 20 คน และนักเรียน ปกติจำนวน 20 คน (15 – 18 ปี)	1.แบบสอบถาม การเห็นคุณค่าใน ตนเอง 2. แบบสอบถาม อัตมโนทัศน์	เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนปกติสูงกว่านักเรียน พิการ แต่อัตมโนทัศน์ของนักเรียนพิการสูงกว่านักเรียน ปกติ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ เด็กชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์ สูงกว่าเด็กหญิง

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่ทำการวิจัยเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ผู้วิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตและจำเป็นต่อการพัฒนาให้แก่เด็กเป็นอย่างยิ่ง โดยการศึกษาวิจัยในประเทศไทย พบว่า มีผู้วิจัยหลายท่านให้ความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น โดยมีการนำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะนี้ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (สุทธิศา ไชงรัมย์, 2553) โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย (โมไณย อภิศักดิ์มนตรี, 2552) โปรแกรมการฝึกตามแนว Adler (จุฑารัตน์ เปลวทอง, 2551) โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (ยลสิริรัตน์ มาตผล, 2551) โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน (ศิริพร ชวนชาติ, 2551) โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) การเรียนการสอนแบบร่วมมือ (สุขสันต์ หัตถสาร, 2550) กิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา (วันเพ็ญ อำนางเกษม, 2549) มีงานวิจัยต่างประเทศส่วนหนึ่งที่ศึกษาผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้การจัดกิจกรรมหรือการจัดสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น โปรแกรม Bibliocounseling (Karaca และ Guneri, 2010) โปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Lim และคณะ, 2010) การฝึกทักษะชีวิต (Sobhi-Gharamaleki และ Rajabi, 2010) การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนและการแสดงออกของบุคคล (Maxwell และ Chmielewski, 2008)

งานวิจัยต่างประเทศที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่ พบว่า แนวโน้มของงานวิจัยในระยะ 5 ปีที่ผ่านมา จะเป็นลักษณะของการศึกษาความสัมพันธ์และการศึกษาเชิงเปรียบเทียบ เช่น การเปรียบเทียบการแสวงหาความตื่นเต้น การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิต ระหว่างนักกีฬามืออาชีพ นักกีฬามือสมัครเล่น และบุคคลที่ไม่ใช่กีฬา (Samadzadeh, Abbasi, และ Shahbazzadegan, 2011) การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนที่มีปัจจัยด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนกับระดับความเครียด (Erturgut และ Erturgut, 2010) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น (Ikiz และ Cakar, 2010) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและกิจกรรมบันเทิงที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดและการดื่มแอลกอฮอล์ (Kounenou, 2010) การศึกษาลักษณะบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่า

ในตนเองต่ำ (McClure, 2010) การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์ระหว่างนักเรียนพิการ์กับนักเรียนปกติ (Narimani และ Mousazadeh, 2010)

นอกจากการศึกษาเชิงเปรียบเทียบและการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแล้ว งานวิจัยต่างประเทศยังมีการศึกษาเรื่องของอิทธิพลอีกด้วย เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการติดอินเตอร์เน็ตของวัยรุ่น (Aydin และ Sari, 2011) บทบาทของเพื่อนที่ผิดปกติและไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (Cheung และ Yeung, 2010) บทบาทของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และความบิดเบือนทางการคิด ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้กระทำผิดกฎหมาย (Nasir และคณะ, 2010)

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า งานวิจัยในประเทศไทยจะเป็นการวิจัยโดยนำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนงานวิจัยต่างประเทศจะมีการวิจัยที่มีความหลากหลายมากกว่า โดยมีทั้งการศึกษาผลของการจัดกิจกรรม การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ และการศึกษาอิทธิพล สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีความต้องการที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กในวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งมีอายุระหว่าง 6 - 11 ปี เพราะเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเด็ก หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จจะทำให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น นำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องตามพัฒนาการด้านภาษาของ Vygotsky (1975) ซึ่งกล่าวไว้ว่า เด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป จะเริ่มใช้ภาษาที่พูดในใจ (Inner Speech) แล้ว กล่าวคือ ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะนี้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษา ในขณะที่เดียวกันก็สามารถนำเทคนิคการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมาใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ศึกษา **“ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4”** เพราะเชื่อมั่นว่ากระบวนการของการฝึกพูดกับตนเองทางบวก อันประกอบด้วย การฝึกค้นหาความคิดทางลบและฝึกเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวก และนำมาใช้พูดกับตนเอง จะสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนในปัจจุบันและอนาคต ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นแนวทางที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษาออกเป็น 6 หัวข้อ ได้แก่ แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง ทฤษฎีจิตสังคม ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

2.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับวัยเด็กตอนกลาง

วัยเด็กตอนกลาง (6-12 ปี) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวัยแรกเริ่มเข้าโรงเรียนอย่างเป็นทางการ (Formal Schooling) หลังจากที่ผ่านพ้นวัยอนุบาลมาแล้ว เป็นวัยที่สามารถสอนทักษะต่างๆ ได้ง่ายและมีการพัฒนาทักษะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เป็นวัยที่ซึมซับค่านิยม วัฒนธรรม และสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงวัยสำคัญที่เด็กจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2549) ตามทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1968) หากเด็กได้รับโอกาสในการทำงานตามความชอบและสอดคล้องกับความสามารถตนเอง มีโอกาสที่จะทำงานต่างๆ ได้สำเร็จ จะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสบการณ์แห่งความสำเร็จที่เด็กได้รับ จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการไปสู่วัยชยัน (Stage of Industry) แต่หากเด็กประสบความผิดพลาดอยู่เสมอ และขาดการให้กำลังใจ จะทำให้เกิดความรู้สึกด้อย (Stage of Inferiority)

ในช่วงต้นของวัยเด็กตอนกลาง เด็กจะพยายามเรียนรู้วิธีการเข้าสังคม ซึ่งความพยายามเรียนรู้วิธีการเข้าสังคมนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ (Motivation to Achieve) การแข่งขัน (Competition) และความรู้สึกว่าตนเองมีสมรรถภาพ (Sense of Competence) Erikson (1968) กล่าวถึงเด็กวัย 6 - 12 ปี ว่าเป็นวัยที่เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีสมรรถภาพ สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จ จึงมีความขยันขันแข็งและมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกัน ถ้าเด็กไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จะเกิดความรู้สึกด้อย มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ พ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กวัยนี้มาก ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำงานตามความเหมาะสมและตามศักยภาพของเด็ก พร้อมทั้งชื่นชมในความพยายามและความสำเร็จของเด็กด้วย นอกจากพ่อแม่แล้ว ครูก็มีบทบาทสำคัญเช่นเดียวกัน ครูต้องให้กำลังใจและกระตุ้นโดยการเสริมแรงทางใดทางหนึ่ง เพื่อให้เด็กเกิดความพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ นอกจากนี้ ครูต้องคอยส่งเสริมจุดเด่นและแก้ไขข้อบกพร่องของเด็ก เพื่อให้เด็กรับรู้ว่าเป็นคนที่

มีความสามารถ (Self-efficacy) อันจะนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

เด็กวัยนี้มีความกลัวหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความกลัวสัตว์บางชนิด กลัวความมืด กลัวฟ้าร้อง ฯลฯ แต่สิ่งที่เด็กกลัวมากที่สุดคือ กลัวเพื่อนไม่ยอมรับหรือไม่ชอบตน เด็กวัยนี้มักเล่นรวมกลุ่มตามเพศ เพื่อนมีอิทธิพลต่อค่านิยมและทัศนคติของเด็กเป็นอย่างมาก เพื่อนเป็นตัวแบบทางสังคมที่สำคัญ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ จากเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเพื่อนจึงมีความสำคัญมาก เด็กที่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดีจึงมักจะไม่ค่อยมีปัญหาในการปรับตัวในอนาคต แต่เด็กที่เพื่อนไม่ยอมรับ จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย (สุรางค์ ใคว์ตระกูล, 2552)

จากความเปลี่ยนแปลงที่เด็กวัยเรียนต้องประสบนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของวัยเด็กตอนกลาง คือ การที่เด็กใช้เวลาในแต่ละวันส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน เมื่อเข้าโรงเรียนแล้วเด็กจะไม่ได้รับการดูแลปกป้องจากพ่อแม่เหมือนช่วงวัยที่ผ่านมา อีกทั้งเด็กจะเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กวัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน จึงทำให้ทัศนคติของเพื่อนมีความสำคัญต่อเด็กมาก เนื่องจากกลุ่มเพื่อนจะเป็นผู้ชี้ให้เห็นถึงข้อดีและข้อบกพร่องของเด็ก

2.2 พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) เป็นช่วงที่เด็กสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกลักษณะของผู้อื่น เด็กจะประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถของตนเอง ในขณะที่เดียวกันอาจทำให้เกิดการประเมินตนเองทางลบได้ด้วยเช่นกัน เด็กอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self-criticism) ทางลบ ซึ่งทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ลดลงได้ จุดเริ่มต้นของพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง เริ่มมาจากการค้นหาอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ของเด็ก พร้อมกับการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริง (Real Self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ซึ่งนำไปสู่การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า ซึ่งวัยนี้ถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการที่บุคคลประเมินทักษะและความสามารถในด้านต่างๆ ของตนเอง ซึ่งเด็กที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) สูง มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย ดังนั้น การจัดประสบการณ์ให้เด็กได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน หรือพี่น้องของเด็ก จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก และส่งผลสืบเนื่องไปยังพฤติกรรมของเด็กในอนาคต หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม หรือได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมต่อการเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆ แล้ว ย่อมจะก่อให้เกิดผลเสียหายต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ทำให้เด็กขาดความนับถือตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การหนีโรงเรียนหรือหนีออกจากบ้าน การถูกละเมิด การตั้งครมที่ไม่พึงประสงค์ การก่ออาชญากรรม หรืออาจรุนแรงถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย (Bee, 1995; Papalia และ Olds, 1993)

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตยิ่งกว่าระดับเชาวน์ปัญญา แต่ทั้งพัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการด้านปัญญา ล้วนเป็นรากฐานที่สำคัญของพัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านการคิด และพัฒนาการด้านจริยธรรมสำหรับเด็กต่อไปในอนาคต พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลาง ได้แก่ การสร้างอัตมโนทัศน์ (Self-concept) การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การสร้างความสามารถทางจิตสังคม (Psychosocial Competence) อันเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจและเป็นที่ยอมรับของสังคม พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม จะเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงของพัฒนาการในช่วงวัยถัดไป

นอกจากพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมแล้ว ทักษะทางสังคมอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ได้แก่ ความสามารถในการปรับพฤติกรรมตามสถานการณ์ (The ability to adjust social behavior to different social context) และความสามารถในการพิจารณาลักษณะเฉพาะของบุคคลในสังคม (The ability to take into account the particular characteristics of one's social partner) เช่น อายุ และเพศของบุคคล นอกจากนี้ เด็กจะพัฒนาทักษะทางสังคมอื่นๆ ได้แก่ ความมีน้ำใจ ความสามัคคี การเจรจาต่อรอง ความสามารถในการแสดง การควบคุมพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์ของตน ฯลฯ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2549)

Higgins และ Parsons (1983 อ้างถึงใน ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2549) ศึกษาเรื่องสัมพันธภาพของเด็กกับเพื่อน พบว่า เวลาที่เด็กวัยเรียนใช้กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 30 ของเวลา

ทั้งหมดของเด็ก โดยเด็กมีการให้ความสนใจการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สนใจสถานะของตนเองในกลุ่ม มีการเปรียบเทียบความสามารถของตนในด้านต่างๆ กับเพื่อน (Social comparison) และมีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน (Friendship) โดยคำนึงถึงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และการมีความสนใจในเรื่องที่คล้ายกัน

Sletta และคณะ (1996) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถทางสังคมของตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 96 คน ในประเทศนอร์เวย์ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถทางสังคมของนักเรียน

จากพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลางดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เด็กจะสามารถพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคมได้ดี หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ซึ่งพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของพัฒนาการทุกด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กในช่วงวัยถัดไป โดยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม มีทั้งปัจจัยจากตัวเด็กเอง และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเด็กในปัจจุบันและส่งผลกระทบต่อการปรับตัวในอนาคต ทั้งด้านชีวิตส่วนตัวของเด็กเอง และด้านการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม อันจะส่งผลดีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ทั้ง 4 ด้าน ตามกรอบคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) อันได้แก่ 1) ด้านความสามารถ เด็กที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมและสอดคล้องตามความต้องการ จะมีความสามารถในการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา 2) ด้านความสำเร็จ เด็กจะสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย เพราะมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองและมีความตั้งใจในการทำงาน 3) ด้านความสำคัญ เด็กจะมีความรู้สึกเสมอว่า พ่อแม่ ครู เพื่อน และบุคคลรอบข้างให้การยอมรับในตัวเด็ก ซึ่งทำให้เขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ตนเองอยู่ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน และ 4) ด้านคุณค่า เด็กจะมีความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสมถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และสอดคล้องตามค่านิยมของสังคมปัจจุบัน

นอกเหนือจากการศึกษาพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยเด็กตอนกลางแล้ว ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก โดยเริ่มจากการกล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็น

คุณค่าในตนเองเป็นลำดับแรก ซึ่งล้วนเป็นทฤษฎีที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแน่นแฟ้น ได้แก่ ทฤษฎีจิตสังคม ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจึงขอเสนอตามลำดับดังนี้

2.3 ทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory)

Erikson (1968) กล่าวถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคมของเด็กว่าเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการปรับตัวผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs Mistrust) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยแรกเกิดถึง 2 ปี ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้ยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูและความเอาใจใส่ ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงของพัฒนาการบุคลิกภาพในขั้นถัดไป

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง – ความละอายและความสงสัยในตัวเอง (Autonomous vs Shame and Doubt) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กวัย 2 – 3 ปี ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการทางร่างกายที่เจริญขึ้นจากวัยทารก เริ่มพึ่งพาตนเองได้บ้างแล้ว จึงเริ่มมีความต้องการเป็นอิสระ เด็กจะเริ่มเรียนรู้พฤติกรรมที่สังคมให้การยอมรับ หากได้รับโอกาสในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กวัย 3 – 5 ปี ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีความคิดริเริ่มและจินตนาการสูง ต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ เด็กจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมผ่านการเล่น ซึ่งชอบการเล่นบทบาทสมมติ และเรียนรู้จากการเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ผู้ใหญ่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก และเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ เพื่อให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

ขั้นที่ 4 ความอุตสาหะ – ความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กวัย 6 – 12 ปี ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและด้านสติปัญญาเจริญขึ้นอย่างมาก จึงมักขยันหมั่นเพียรและมีความพยายามในการทำงานมาก เมื่อประสบความสำเร็จจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ผู้ใหญ่จึงควรช่วยเหลือโดยการให้เด็กวัยนี้มีโอกาสประสบความสำเร็จ โดยการให้ทำงานตามความสามารถเพื่อให้เด็กทำงานได้สำเร็จตาม

เป้าหมาย และผู้ใหญ่ต้องชื่นชมในความสำเร็จของเด็กด้วย จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ – ความสับสนในตนเอง (Ego Identity vs Role Confusion) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กวัย 12 – 18 ปี ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและด้านสติปัญญาเจริญขึ้นอย่างรวดเร็วจนเหมือนผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้ส่วนมากยังมีความสับสนในตนเอง จึงมีความต้องการค้นหาเอกลักษณ์ เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง หากไม่สามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้จะมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้อื่น ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรให้อิสระในการเรียนรู้และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดอัตมโนทัศน์ทางบวกต่อตนเอง

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน – ความอ้างว้าง (Intimacy vs Isolation) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18 – 35 ปี ซึ่งบุคคลในช่วงวัยนี้มีความพร้อมที่จะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและเพื่อนเพศเดียวกัน เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ พร้อมจะเสียสละให้แก่กัน และยอมรับซึ่งกันและกัน หากบุคคลมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสมตามลำดับขั้นที่ผ่านมา มักจะไม่มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในขั้นนี้ ทั้งสองฝ่ายจะยอมรับซึ่งกันและกันได้ สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่สามารถยอมรับผู้อื่นได้ ซึ่งจะต้องใช้ชีวิตอยู่อย่างอ้างว้าง

ขั้นที่ 7 ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ – ความเห็นแก่ตัว (Generativity vs Stagnation) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยกลางคน อายุ 35 – 65 ปี ซึ่งบุคคลในช่วงวัยนี้ได้รับประสบการณ์ชีวิตมามาก พร้อมที่จะถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังต่อไป หากบุคคลรู้สึกว่าคุณตนใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา จะส่งผลให้บุคคลมีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ให้การอบรมสั่งสอนและเอาใจใส่ลูกหลานอย่างเหมาะสม พร้อมกับสร้างประโยชน์เพื่อสังคม

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต – ความสิ้นหวัง (Ego Integrity vs Despair) เป็นขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยชรา อายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งพัฒนาการของบุคคลช่วงวัยนี้เป็นผลรวมของพัฒนาการทุกช่วงวัยที่ผ่านมา บุคคลที่ยอมรับกับประสบการณ์ชีวิตของตนเองได้ จะมีความพึงพอใจในตนเองและสามารถดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

จากทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1968) ที่กล่าวมา ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเด็กวัย 6 – 12 ปี มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและด้านสติปัญญาเจริญขึ้นกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา มีความต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความสามารถของตนเอง จึงมีความอดทนและมีความพยายามสูงในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ พร้อมทั้งสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับ

ความผิดพลาดได้ ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงควรให้อิสระแก่เด็กในการทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถและความต้องการของเด็ก โดยผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กอย่างเหมาะสม พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้มีพื้นที่ส่วนตัวสำหรับทำกิจกรรมหรือการเล่นที่เป็นงานอดิเรกของเขา เพราะจะเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก รวมทั้งช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นมาพร้อมพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดี อันจะส่งผลดีต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะมีการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตที่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Ni และคณะ, 2010) ด้านครูเองก็มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเช่นเดียวกัน โดยครูควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีโอกาสในการแสดงความสามารถ ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและมีความถนัด เพื่อให้เด็กมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการไปสู่ความอุตสาหกรรม (Industry) สอดคล้องกับพัฒนาการทางบุคลิกภาพขั้นที่ 4 ตามทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1968)

2.4 ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ

Maslow (1970) ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ประการ (Maslow's Hierarchy of Needs) คือ

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานทางกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองจากความกลัว การบังคับ การข่มขู่จากผู้อื่นและสังคม

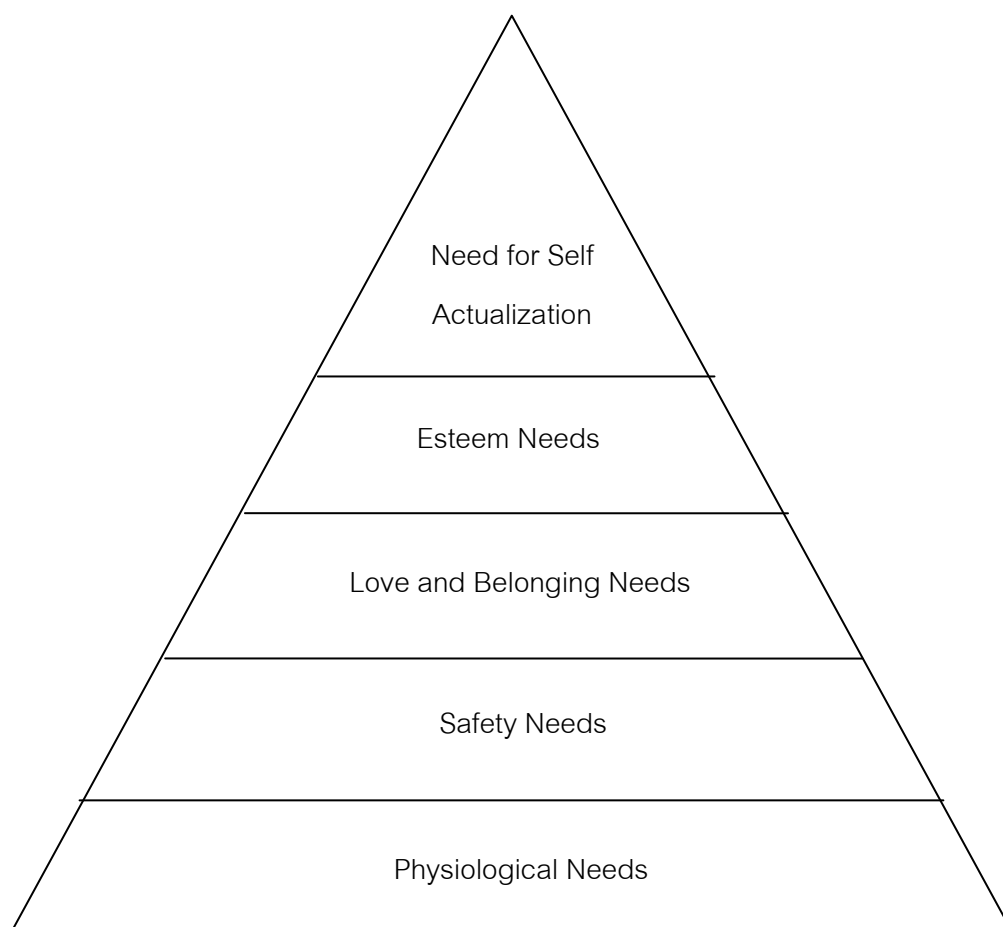
3. ความต้องการความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น ความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ต้องการการยอมรับจากสมาชิกในหมู่คณะ

4. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ ความต้องการการยอมรับและชื่นชมในความสามารถ ความมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี

5. ความต้องการการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงและพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ (Need for Self Actualization) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามที่เป็นอยู่จริง รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความต้องการที่จะเป็นคนดีที่สุดในเท่าที่จะสามารถทำได้ ยอมรับทั้งส่วนที่ดี

และส่วนที่ไม่ดีของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังหมายรวมถึงการพยายามเลิกใช้กลไกการป้องกันตนเองในการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่หรือสถานการณ์ใหม่ๆ เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต

จากทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของ Maslow สามารถแสดงให้เห็นเข้าใจง่ายโดยใช้ภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ประการ ของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของ Maslow ผู้วิจัยมองว่า ความต้องการพื้นฐาน 4 ประการแรกเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาตนตามศักยภาพ จึงมีความต้องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อความสุขในชีวิตของบุคคลทุกคน แต่เด็กวัย

ประถมศึกษาเป็นวัยที่เหมาะสมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเป็นวัยที่เด็กต้องการการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู พี่น้อง โดยเฉพาะเพื่อน ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเด็กเป็นอย่างมาก เด็กวัยนี้ต้องการการยอมรับจากเพื่อนมาก ต้องการรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อเพื่อน ต้องการเป็นบุคคลที่เพื่อนชื่นชอบหรือนับถือในความสามารถ ด้วยเหตุนี้ การที่เด็กวัย 6 – 11 ปี มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนมากที่สุด ในบรรดาปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553) จึงส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จึงสมควรได้รับความเอาใจใส่ในการแก้ไขปัญหานี้ อันจะส่งผลให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีสุขภาพจิตดี ไม่มีปัญหา ด้านอารมณ์ เมื่อเผชิญความเครียดหรือความวิตกกังวลก็สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่สร้างปัญหาให้สังคม

2.5 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy Theory)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) เริ่มต้นมาจากแนวคิดที่ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจภายในในการทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อการประสบความสำเร็จ เขาเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการ และเป็น การป้องกันผลลัพธ์ที่ไม่ต้องการ นอกจากนี้ Bandura (1986) กล่าวว่า แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผลได้แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะบุคคลมักไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุด แม้เขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะทำได้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม รูปแบบการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด กล่าวคือ บุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองสูง จะมองเห็นโอกาสในสถานการณ์ต่างๆ และสร้างภาพความสำเร็จขึ้นในใจ ในขณะที่บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ มักคิดว่าสถานการณ์ที่ประสบนั้นมีแต่ความเสี่ยง และมีแนวโน้มที่จะสร้างภาพความล้มเหลวของตนเองไว้ล่วงหน้า ทำให้ยากต่อการประสบความสำเร็จ ซึ่งจากกระบวนการคิดดังกล่าวจะมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีการตั้งเป้าหมายสูง มีแนวโน้มที่จะเลือกทำงานที่มีความท้าทายความสามารถ มีแรงจูงใจในการทำงานเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ นอกจากนี้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงยังมี

ความสามารถในการควบคุมความคิดทางลบของตนเองได้มากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) เป็นทฤษฎีหนึ่งที่น่ามาใช้ศึกษาเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง ซึ่งเขาได้กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะจัดการและปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อการประสบความสำเร็จ และอธิบายถึงแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถว่ามาจากปัจจัย 4 ประการดังนี้

1. ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Enactive Mastery Experience) ซึ่งเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดขึ้นในอดีตและเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูง

2. การสังเกตจากตัวแบบ (Vicarious Experience) ซึ่งเป็นการมองเห็นผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองได้รับความสำเร็จในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงทำให้คิดว่าตนเองก็มีความสามารถจะทำได้เช่นเดียวกัน

3. การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) ซึ่งเป็นการพูดชักจูงจากผู้อื่นที่ต้องการให้ผู้ฟังมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น โดยต้องยึดหลักการใช้คำพูดที่มีความเป็นไปได้อย่างจริง

4. สถานะทางกายภาพและสถานะทางอารมณ์ (Physiological and Affective State) ซึ่งเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองจากสภาพร่างกายหรืออารมณ์ของตนเอง เช่น ความอ่อนเพลียจากการขาดการพักผ่อนจะทำให้ไม่มีกำลังที่จะทำงาน หรือการที่มีความรู้สึกตื่นเต้นมากเกินไปจะทำให้ทำงานได้ไม่ดีนัก เพราะขาดสติและสมาธิ ฯลฯ

Bandura (1997) เสนอว่าคำกล่าวที่จูงใจสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในการเสริมแหล่งที่มาที่มีประสิทธิภาพได้ นอกจากนี้ Wise and Trunnell (2001) กล่าวว่า เมื่อบุคคลที่สามใช้การพูดชักจูง (กล่าวคำชม) ภายหลังจากการที่บุคคลได้รับความสำเร็จ จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น การพูดชักจูงนี้เป็นเสมือนการเสริมแรงให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองตามความสำเร็จที่เกิดขึ้น

จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) ทำให้ผู้วิจัยเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้แก่เด็ก โดยเฉพาะเด็กวัยประถมศึกษา เนื่องจากเด็กวัยนี้มีความขยัน ใฝ่รู้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จจะช่วยให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ซึ่งเมื่อเด็กรู้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ เขาก็จะยิ่งขยันหมั่นเพียรและใฝ่หาความรู้มากขึ้น เกิดแรงจูงใจ

ในการพัฒนาทักษะหรือความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้ก้าวหน้าขึ้น และมีความพยายามในการทำงานครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น โดยที่ประสบการณ์แห่งความสำเร็จและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นเหตุและผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จเป็นเหตุให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การที่เด็กทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จด้วยตนเองแล้ว จะทำให้เด็กคนนั้นเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานหรือสิ่งใดก็ตามในอนาคต เพราะเขาเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายนั่นเอง เช่นเดียวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็เป็นเหตุที่นำไปสู่การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เนื่องจากว่า เมื่อเด็กมีแรงจูงใจในการทำสิ่งใดก็ตาม โอกาสที่สิ่งนั้นจะให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจก็ย่อมมีมากขึ้นตามไปด้วย เพราะเกิดจากการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยการนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมาใช้เป็นหลักในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความสำคัญของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) ดังกล่าว ทฤษฎีนี้ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ด้วย โดย Bandura กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็น “ความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะจัดการและปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อการประสบความสำเร็จ” ซึ่งเขาได้เสนอแหล่งที่มาของการรับรู้ในความสามารถของบุคคล อันได้แก่ 1) ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ 2) การสังเกตจากตัวแบบ 3) การพูดชักจูง และ 4) สถานะทางกายภาพและสถานะทางอารมณ์ โดยการพูดกับตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของแหล่งที่มาลำดับที่สาม คือ การพูดชักจูง ไม่ว่าจะเป็คำพูดที่มาจากผู้อื่นหรือมาจากตนเองก็ตาม

จากแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถตามทฤษฎีของ Bandura การพูดกับตนเองทางบวกสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ โดยการได้รับแรงเสริมทางสังคม ซึ่งได้แก่ คำชมที่มีต่อความสามารถของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลทำงานหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งประสบความสำเร็จด้วยดีแล้วได้รับคำชื่นชมในความสำเร็จหรือผลลัพธ์ของการทำงานนั้น เขาจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้น

นอกจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura แล้ว ยังมีทฤษฎีอีกทฤษฎีหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเอง คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญาของ Vygotsky

2.6 ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา (Cognitive Theory)

Vygotsky (1975) ศึกษาพัฒนาการทางปัญญา โดยเน้นความสำคัญของสังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพัฒนาการทางปัญญา ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม เขาได้แบ่งระดับเชาวน์ปัญญาออกเป็น 2 ชั้น คือ

1. ระดับเชาวน์ปัญญาขั้นเบื้องต้น (Elementary Mental Processes) ซึ่งเป็นเชาวน์ปัญญาพื้นฐานตามธรรมชาติโดยไม่ต้องผ่านการเรียนรู้ เช่น การดูคนมของเด็กทารก

2. ระดับเชาวน์ปัญญาขั้นสูง (Higher Mental Processes) ซึ่งเป็นเชาวน์ปัญญาที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เด็กจะเรียนรู้การใช้ภาษา และความคิดรวบยอดจากผู้ใหญ่

นอกจากนี้ Vygotsky ยังได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของภาษาที่มีต่อพัฒนาการทางปัญญา เพราะภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญของการคิด โดยแบ่งพัฒนาการของภาษาออกเป็น 3 ชั้น คือ

1. ภาษาสังคม (Social Speech) ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาษาสังคมเป็นภาษาที่เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี ใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อแสดงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ หรือความต้องการของตนเอง โดยใช้คำพูดพยางค์เดียว เช่น “ไม่” ซึ่งอาจมีความหมายว่า “ไม่ชอบ” “ไม่ต้องการ” หรือ “ไม่ได้”

2. ภาษาที่พูดกับตนเอง (Egocentric Speech) เป็นภาษาที่เด็กอายุ 3 – 7 ปี ใช้ในการพูดกับตนเอง โดยมักใช้ภาษาเป็นสิ่งที่สั่งให้ทำงานต่างๆ แม้ว่าจะพูดคนเดียว แต่มักออกเสียงให้ผู้อื่นได้ยินด้วย ภาษาที่พูดกับตนเองมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล

3. ภาษาคิด (Inner Speech) เป็นภาษาที่เด็กอายุ 7 ปีขึ้นไปใช้ในการพูดในใจ กล่าวคือ ใช้ในการคิดนั่นเอง ซึ่งจากการวิจัยเรื่องการใช้ภาษาที่พูดในใจเฉพาะตัวและการคิดแก้ปัญหา พบว่าเด็กจะใช้ภาษาที่พูดในใจบ่อยขึ้นตามอายุ และเมื่อพบปัญหาที่ซับซ้อน (Palincsar และ Brown, 1989 อ้างถึงใน สุรางค์ ใคว์ตระกูล, 2552) เด็กที่สามารถเรียนรู้การแก้ปัญหาซับซ้อนได้เร็วจะใช้ภาษาในใจเฉพาะตนเองมากกว่าเด็กที่แก้ปัญหาซับซ้อนได้ช้า (Bivens และ Berk, 1990 อ้างถึงใน สุรางค์ ใคว์ตระกูล, 2552) เนื่องจากเด็กใช้ภาษาช่วยในการคิดแก้ปัญหา สอดคล้องกับที่ Vygotsky กล่าวไว้ว่า ภาษาคิด (Inner Speech) ซึ่งก็คือการพูดกับตนเองในใจ มีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาของบุคคล

แนวคิดของ Vygotsky มีหลักการพื้นฐานว่า พัฒนาการทางภาษาของเด็กไม่เพียงช่วยให้เด็กสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เด็กสามารถคิดวางแผน

และควบคุมการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ของตนเอง เขากล่าวว่า ภาษาคิด (Inner Speech) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้มนุษย์สามารถอธิบายเป้าหมายในการทำงาน ตลอดจนวางแผนในการทำงาน กิจกรรมเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ภาษาคิดช่วยให้มนุษย์รู้จักแก้ปัญหาด้วยการคิดก่อนที่จะลงมือกระทำจริง

นอกจากนี้ Palincsar และ Brown (1989 อ้างถึงใน สุรางค์ ใต้ตระกูล, 2552) พบว่า ภาษาคิดเกิดขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็กและมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตามพัฒนาการทางปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ Vygotsky ที่กล่าวว่า เด็กจะมีการพูดกับตนเองบ่อยขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้การสื่อสารมีความกระชับมากขึ้น การพูดกับตนเองด้วยการเปล่งเสียงช่วยเชื่อมโยงการพูดกับผู้อื่นและการพูดกับตนเองในใจเข้าไว้ด้วยกัน แม้ว่าการพูดกับตนเองในใจจะมีความซับซ้อนมากกว่าการพูดกับตนเองด้วยการเปล่งเสียง แต่การพูดกับตนเองด้วยการเปล่งเสียง และการพูดกับตนเองในใจมีโครงสร้างที่คล้ายคลึงกัน เพราะเป็นการพูดกับตนเองเหมือนกัน

จากบทบาทของภาษาที่มีต่อพัฒนาการทางปัญญา ซึ่ง Vygotsky ได้แบ่งพัฒนาการภาษาออกเป็น 3 ชั้น คือ ภาษาสังคม (Social Speech) ภาษาที่พูดกับตนเอง (Egocentric Speech) และภาษาคิด (Inner Speech) ทำให้ทราบว่า การพูดกับตนเองในใจจะเริ่มเมื่อเด็กอายุ 7 ปี และจะใช้ภาษาที่พูดในใจบ่อยขึ้นตามอายุ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกรมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในวัยที่มีพัฒนาการภาษาเข้าสู่ขั้นภาษาคิดมาระยะหนึ่งแล้ว อีกทั้งยังเป็นช่วงวัยที่เข้าเรียนหนังสือในโรงเรียนมาระยะหนึ่งแล้ว มีทักษะการอ่านและการเขียนที่ดีกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นซึ่งเพิ่งเริ่มเรียนเขียนอ่านมาได้ไม่นานนัก ประกอบกับเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาเจริญเติบโตขึ้นกว่าช่วงวัยอนุบาลมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่านักเรียนสามารถคิดและปฏิบัติการตามกระบวนการฝึกพูดกับตนเองทางบวกรได้เป็นอย่างดี

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการพูดกับตนเองทางบวกร พบว่า การพูดกับตนเองทางบวกรมีความสัมพันธ์ทางบวกรกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Burnett, 1994) การพูดกับตนเองทางบวกรมีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้า (จุฑาทิพย์ ประทีนทอง, 2551; พัชริน ฉายสุขศรี, 2551; หทัยรัตน์ คุเกษมกิจ, 2550) ลดความวิตกกังวลในการทำงาน (อนัญพร ศรีนวล, 2548) ลดความวิตกกังวลในผู้ติดเชื้อเอชไอวี (ทัพพภานนท์ พิมพิวงค์ทอง, 2550) และช่วยเพิ่มความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี (ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม, 2551) ได้

แสดงให้เห็นว่า การพูดกับตนเองทางบวกเป็นแนวทางที่มีคุณค่าสำหรับนำมาพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์และลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างต่อเนื่องจะสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นเดียวกัน โดยในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวก มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาของการพูดกับตนเอง ความหมายของการพูดกับตนเอง ประเภทของการพูดกับตนเอง ความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก ความสำคัญของการพูดกับตนเองทางบวก กระบวนการพูดกับตนเองทางบวก ผลของการพูดกับตนเองทางบวก และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

3.1 ที่มาของการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเอง (Self-talk) หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การสอนตนเอง (Self-instruction) เป็นเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Meichenbaum และ Cameron, 1974; Meichenbaum, 1977) ซึ่ง Meichenbaum พัฒนาขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 1970 การพูดกับตนเองเป็นแนวทางที่บุคคลใช้ในการสอนและให้คำแนะนำในเรื่องพฤติกรรมแก่ตนเอง โดยการสนทนาภายในใจกับตนเอง Meichenbaum (1977) อธิบายถึงการฝึกพูดกับตนเองว่า ขั้นตอนการฝึกพูดกับตนเองจะเป็นการทำตามตัวแบบทางความคิด (Cognitive Modeling) ซึ่งผู้ใหญ่แสดงให้เห็นผ่านทาง การพูดกับตนเองด้วยการเปล่งเสียงพูดออกมา เรียกว่า การแนะนำด้วยเสียงอันดัง (Overt External Guidance) จากนั้นให้เด็กแสดงบทบาทตามอย่างผู้ใหญ่แสดงให้ดูเป็นตัวอย่าง ในขณะที่ผู้ใหญ่เองก็พูดแนะนำไปด้วย การพูดกับตนเองมี 3 ลักษณะ คือ 1) การพูดกับตนเองด้วยเสียงอันดัง (Overt Self-guidance) ซึ่งเป็นการสอนตนเองด้วยการพูดเปล่งเสียงออกมาให้ได้ยินอย่างชัดเจน 2) การพูดกับตนเองด้วยเสียงกระซิบ (Faded Overt Self-guidance) ซึ่งเป็นการสอนตนเองด้วยการพูดเสียงเบาๆ กับตนเอง และ 3) การพูดกับตนเองในใจ (Covert Self-guidance) ซึ่งเป็นการคิดกับตนเองในใจ ไม่เปล่งเสียงพูดใดๆ ออกมา การฝึกพูดกับตนเองตามแนวคิดของ Meichenbaum เป็นแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กับการแก้ไขพฤติกรรม การปรับตัวที่ผิดปกติ ดังนั้น การฝึกสอนตนเองจึงสามารถใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิดของบุคคล

นอกจาก Meichenbaum แล้ว ยังมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง คือ Ellis (1962 อ้างถึงใน Stackhouse, 2002) ซึ่งได้ให้คำอธิบายเรื่องการบำบัดเชิงเหตุผลและอารมณ์ ว่า ความแปรปรวนทางอารมณ์เกิดขึ้นเนื่องจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเกี่ยวกับสภาพสังคม และการตั้งสมมติฐานที่ไม่มีเหตุผลที่บุคคลมีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น “ฉันรู้สึกว่าคุณ

ต้องได้รับความรักจากคนสำคัญในชีวิต ถ้าไม่ได้อย่างนั้นฉันจะรู้สึกชีวิตนี้แย่มาก” “ฉันต้องไม่ทำอะไรผิดพลาดหรือทำเรื่องแยๆ เพราะว่ามันเลวร้ายมากๆ” และ “คนทุกคนและเรื่องทุกอย่างควรจะเป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็น” Ellis กล่าวว่า รูปแบบความคิดเหล่านี้นำไปสู่การพูดกับตนเองทางลบ และอาจส่งผลร้ายต่อพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองได้ การมีความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลทำให้บุคคลต้องประสบกับความทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดและความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

Beck (1976 อ้างถึงใน Stackhouse, 2002) ได้ทำการวิเคราะห์รูปแบบการคิดของบุคคล พบว่ามีความคล้ายคลึงกับแนวทางการบำบัดเชิงเหตุผลและอารมณ์ของ Ellis เขาเชื่อว่าการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะซึมเศร้า เนื่องจากมีรูปแบบการคิดที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการอนุมานโดยไม่มีเหตุผล การสรุปโดยไม่มีหลักฐาน และการพูดกว้างเกินไป รวมถึงเหตุการณ์ที่ประสบความล้มเหลวซึ่งเป็นเครื่องชี้ถึงการเป็นบุคคลไม่มีความสามารถ เขากล่าวว่าบุคคลควรตระหนักถึงรูปแบบการคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง เพราะจะมีผลต่อการประเมินลักษณะและการกระทำของตนเองตามความเป็นจริง กระบวนการเกิดการคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ช่วยให้บุคคลรู้จักยอมรับและติดตามความคิดของตนเอง รวมทั้งได้ทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและผลของการคิดอีกด้วย

ในขณะที่ Ellis และ Beck ให้ความสำคัญเรื่องการพูดกับตนเองกับความเชื่อรูปแบบการแก้ปัญหา และทักษะการจัดการกับปัญหา แต่ D’Zurilla และ Goldfried (1971) กับ Goldfried และ Goldfried (1975) กลับเสนอว่า บุคคลอาจจะมีทักษะการแก้ปัญหอย่างเป็นระบบที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมปรับตัวที่ผิดปกติ เป็นบ่อเกิดของอัตมโนทัศน์ทางลบ ดังนั้น บุคคลที่ขาดทักษะการจัดการกับปัญหาจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปใช้จัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

แม้ว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างน้อย แต่นักวิจัยบางท่านเชื่อว่าการพูดกับตนเองมีบทบาทต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Burnett, 1999) ความสมดุลระหว่างการพูดทางบวกกับการพูดทางลบ และความพยายามในการกำจัดการพูดกับตนเองทางลบไปพร้อมกัน จะช่วยให้บุคคลขยับเข้าใกล้ตัวตนในอุดมคติมากขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลขยับเข้าใกล้ตัวตนในอุดมคติของเขา เมื่อนั้นช่องว่างระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนในอุดมคติจะลดน้อยลง และการเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น การสอนให้บุคคลพูดกับตนเองทางบวกมากขึ้นและพูดกับตนเองทางลบให้น้อยลง จะช่วย

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Lamke, Lujan, และ Showalter, 1988; Philpot และ Bamburg, 1996)

3.2 ความหมายของการพูดกับตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการพูดกับตนเอง พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของคำว่า การพูดกับตนเอง (Self-talk) ไว้ดังนี้

การพูดกับตนเอง เป็นการสื่อสารภายในใจของบุคคล กล่าวคือ การพูดกับตนเอง เป็นกระบวนการทางความคิดที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการนำคำพูดหรือวลีมาใช้ในการชี้แนะตนเองหรือกำกับตนเองในระดับจิตใต้สำนึก คำหรือวลีที่ใช้ในการชี้แนะตนเองนั้นมีผลทั้งด้านสรีระวิทยาและด้านชีวเคมี พฤติกรรม รวมถึงแบบแผนความคิด เพื่อนำมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นการสร้างแรงจูงใจภายในด้วยตนเอง (Fletcher, 1989) โดยมีการสร้างภาพในความคิดเพื่อจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า พร้อมกับการสร้างความเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล (Nelson-Jones, 1990)

เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk Technique) เป็นเทคนิคในการควบคุมพฤติกรรมตนเองอย่างหนึ่งโดยผ่านการปรับโครงสร้างทางความคิด จัดอยู่ในกลุ่มแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) ซึ่ง Meichenbaum พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1977 กระบวนการพูดกับตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเสนอตัวแบบ การฝึกซ้อม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการวางเงื่อนไขผลกรรม Meichenbaum (1977) กล่าวว่า เทคนิคการสอนตนเอง (Self-instruction) หรือการพูดกับตนเอง (Self-talk) เป็นการคิดและพูดกับตนเอง ชี้นำตนเอง และเป็นพฤติกรรมภายใน มีเป้าหมายในการกำกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่พอใจได้

Morin (1993) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การสนทนากับตนเองหรือการสนทนากับตัวตนในอุดมคติของบุคคล โดยที่การสนทนานั้นอาจจะมาจากการที่บุคคลได้รับข้อมูลมาจากผู้อื่น หรือการสนทนาที่บุคคลวิพากษ์วิจารณ์ตนเองก็ได้

Nelson-Jones (1990) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การสื่อสารภายในตนเองโดยความคิด หรือการพูดกับตนเอง อาจเป็นการพูดกับตนเองในใจหรือการพูดกับตนเองโดยการเปล่งเสียงพูดออกมาก็ได้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมอารมณ์ และเพื่อปรับระดับประคองจิตใจตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเอง การเลือกใช้คำพูดกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมของตนเอง

Braiker (1989) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การพูดที่บุคคลใช้พูดกับตนเอง ซึ่งช่วยให้สามารถคาดการณ์ถึงโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จ และเกิดความเข้าใจในปฏิกิริยาที่บุคคลตอบสนองต่อตนเอง ต่อสถานการณ์ต่างๆ และต่อผู้อื่นได้

Helmstetter (1988) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การกำหนดการทำงานของจิตใต้สำนึกใหม่อย่างมีขั้นตอน โดยการใช้คำพูดหรือประโยคที่เฉพาะเจาะจงเพื่อพูดซึ่งนำความคิดของตนเองหรือพูดสอนตนเอง ซึ่งอาจเป็นการพูดสอนตนเองในใจหรือเปล่งเสียงพูดออกมาก็ได้ การพูดกับตนเองเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการกำกับตนเอง โดยการให้กำลังใจตนเองและชี้นำตนเองให้เห็นภาพที่ตนปรารถนา

จากความหมายของการพูดกับตนเองที่กล่าวมา ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การสื่อสารกับตนเองโดยการใช้คำพูดหรือการคิดแล้วเปล่งเสียงพูดออกมา ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

3.3 ประเภทของการพูดกับตนเอง

Nelson-Jones (2003) อธิบายเรื่องของการพูดกับตนเองไว้ว่า การพูดกับตนเองมี 2 ประเภท คือ 1) การพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-talk) และ 2) การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) ซึ่งประกอบด้วย การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์ (Calming Self-talk) การพูดกับตนเองเพื่อสอนตนเอง (Coaching Self-talk) และการพูดกับตนเองเพื่อยืนยันกับตนเอง (Affirming Self-talk) ดังนี้

1. การพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-talk) เป็นการพูดที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จดจ่ออยู่กับความล้มเหลวในอดีต การพูดกับตนเองทางลบนี้หมายรวมถึงการดูถูกตนเอง (Self-disparagement) ด้วย

2. การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) เป็นการพูดกับตนเองที่มีลักษณะตรงข้ามกับการพูดกับตนเองทางลบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self-talk) ในขณะที่การพูดกับตนเองทางลบเป็นการพูดที่ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการสื่อสารและการกระทำที่เหมาะสม แต่การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น การพูดกับตนเองลักษณะนี้แตกต่างจากการพูดกับตนเองเพื่อความเชี่ยวชาญ (Mastery Self-talk) เพราะการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดกับตนเองถึงสิ่งที่สามารถทำได้อย่างมีเหตุผล มากกว่าการแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือการแสวงหาความเชี่ยวชาญ ความสมบูรณ์แบบ โดยการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหามี 3 มิติ คือ

2.1 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์ (Calming Self-talk) เป็นการพูดที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งก่อนเกิดปัญหา ระหว่างที่ปัญหากำลังดำเนินอยู่ หรือภายหลังจากที่ปัญหาจบสิ้นไปแล้ว โดยการทำจิตใจให้สงบ ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความรู้สึกทางลบของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ ฯลฯ นอกจากนี้ยังช่วยจัดการกับความเครียดของผู้อื่นได้ด้วย และช่วยให้บุคคลรู้จักคิดและพูดในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2.2 การพูดกับตนเองเพื่อสอนตนเอง (Coaching Self-talk) เป็นการฝึกพูดกับตนเองในการทำงาน ซึ่งไม่ใช่ทักษะการสื่อสารเพื่อความสำเร็จในการทำงาน แต่เป็นกลวิธีในการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา รวมถึงการแสวงหาแนวทางจัดการกับความล้มเหลว โดยการเปล่งเสียงพูดกับตนเอง ให้ความสำคัญกับการใช้ภาษาพูด (การใช้น้ำเสียง) และภาษากาย (การสบตา การแสดงสีหน้า) อย่างเท่าเทียมกัน การฝึกซ้อมการพูดกับตนเองลักษณะนี้เป็นประจำจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดีขึ้น และยังสามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้อื่นในขณะเผชิญสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิมได้อีกด้วย

2.3 การพูดกับตนเองเพื่อยืนยันกับตนเอง (Affirming Self-talk) เป็นการพูดกับตนเองทางบวกโดยตั้งบนฐานของความเป็นจริง มีลักษณะเป็นการพูดให้ตนเองรู้สึกมั่นใจว่ามีความสามารถจัดการกับปัญหาได้ เช่น “ฉันสามารถจัดการเรื่องนี้ได้” “ความวิตกกังวลเป็นสัญญาณบอกให้ฉันใช้ทักษะการแก้ปัญหา” ฯลฯ หลังจากนั้น เมื่อสถานการณ์เริ่มดีขึ้นก็ให้พูดกับตนเองอีกครั้งว่า “ฉันใช้ทักษะการแก้ปัญหาแล้วมันก็ได้ผล” ต่อมาให้บุคคลตระหนักถึงจุดแข็งของตนเอง เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และฝึกนึกถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จในอดีตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ การยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติ หรือเพื่อน จะทำให้รู้สึกมั่นใจในการจัดการกับปัญหามากขึ้น

จากประเภทของการพูดกับตนเองดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย การพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self-talk) และการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) ผู้วิจัยเห็นว่าการพูดกับตนเองทางลบเป็นลักษณะการพูดที่มีโทษต่อชีวิต เนื่องจากเป็นการคิดวนเวียนเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ บั่นทอนกำลังใจในการทำงาน ในขณะที่เดียวกัน ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา ซึ่งเป็นการพูดกับตนเองทางบวกหรือการคิด

บวก เพราะการคิดบวกช่วยให้บุคคลมีความหวังและกำลังใจในการทำงาน ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ช่วยในการสอนและตักเตือนตนเองในการทำงาน และช่วยให้สามารถยืนยันกับตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำงานต่างๆ และการแก้ปัญหาได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจและมีพลังในการเผชิญหน้ากับปัญหา จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ ไม่วิตกกังวลจนเกินไป และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.4 ความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self-talk) ไว้ดังนี้

Zimmer (2004) อธิบายว่า การพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง การสนทนาภายในใจตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

Harrell (2000) อธิบายว่า การพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง การพูดกับตนเองเพื่อเอาชนะพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วยการพูดในแง่ดี เพื่อกำจัดพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้น

Nelson-Jones (1990) อธิบายว่า การพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง การสื่อสารภายในใจตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อควบคุมอารมณ์หรือเพื่อให้กำลังใจตนเอง ซึ่งอาจเป็นการพูดกับตนเองในใจหรือการพูดกับตนเองโดยการเปล่งเสียงพูดออกมาก็ได้

McGonigle (1988) อธิบายว่า การพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดส่วนใหญ่เป็นไปในทางบวก มีความคิดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเป้าหมาย มีเหตุผลบนพื้นฐานความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน แล้วจึงถ่ายทอดความคิดนั้นเป็นคำพูดที่ใช้บอกตนเอง

จากความหมายของการพูดกับตนเองทางบวกดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การพูดกับตนเองทางบวก หมายถึง การสื่อสารกับตนเองโดยการคิดเชิงบวก เป็นการคิดอย่างมีเป้าหมายและมีเหตุผล เพื่อเอาชนะพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วยการคิดแง่ดี ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ถึงข้อดีของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

3.5 ความสำคัญของการพูดกับตนเองทางบวก

การพูดกับตนเองทางบวกมีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะคำพูดหรือประโยคที่บุคคลใช้พูดกับตนเองอยู่เสมอ นั้น เปรียบเสมือนการสร้างเสริมและพัฒนาความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมต่างๆ ให้เกิดขึ้นและมีความมั่นคงขึ้น ซึ่งการพัฒนาสิ่งเหล่านั้นจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกของบุคคล

Helmstetter (1988) อธิบายว่า การพูดกับตนเองทางบวก เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการควบคุมตนเองได้ เกิดความเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองได้ และช่วยให้บุคคลพัฒนาการคิดแบบมีเหตุผล นอกจากนี้ การพูดกับตนเองทางบวก ยังสามารถนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รวมถึงการจัดการกับความรู้สึกทางลบ จำพวกความเครียดหรือความวิตกกังวล ในขณะที่ประสบปัญหาได้ (Nelson-Jones, 1990)

การพูดกับตนเองมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและการดำรงการเห็นคุณค่าในตนเอง Burnett (1999) ได้เสนอไว้ว่าการสอนบุคคลให้ใช้ข้อความทางบวกพูดกับตนเองเพิ่มขึ้น และลดการใช้ข้อความทางลบกับตนเอง จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ สอดคล้องกับที่นักวิจัยหลายท่านพบว่า บุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีการใช้การพูดกับตนเองทางบวกมากกว่า และใช้การพูดกับตนเองทางลบน้อยกว่าบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Burnett, 1994; Lamke, Lujan, และ Showalter, 1988)

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544) อธิบายถึงการพูดกับตนเองไว้ว่า แม้คนเราจะไม่ได้พูดออกเสียง แต่มักพูดกับตนเองในใจเกือบตลอดเวลา โดยการพูดกับตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้น บุคคลจึงควรได้รับการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ดังนี้

1. สร้างความเชื่อว่าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้
2. ฝึกการฟังความคิดตนเองให้มากขึ้น
3. เมื่อพบความคิดทางลบในสมองให้รีบจัดออกไป โดยการกำกับตนเองให้หยุดคิด
4. คิดคำพูดทางบวกมาใช้แทนที่คำพูดทางลบ

การฝึกพูดกับตนเองทางบวกควรฝึกในช่วงเวลาที่จิตใจผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภาวะที่คลื่นสมองต่ำ เช่น ช่วงก่อนนอนหรือช่วงที่เพิ่งตื่นนอนเพราะจิตใต้สำนึกจะรับข้อมูลใหม่ๆ ได้ดี โดยฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 – 10 รอบ และฝึกอย่างต่อเนื่องประมาณ 3 สัปดาห์ จึงเริ่มเกิดความคุ้นเคย จากนั้นให้ฝึกต่อไปจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และมีความสุขในชีวิต ซึ่งนอกจากการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจะมีประโยชน์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การฟังคำพูดทางบวกจากผู้อื่นก็ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้เช่นกัน คำพูดทางบวกอาจเป็นเพียงคำสั้นๆ เช่น ดี เก่ง สวย น่ารัก ฯลฯ หรืออาจเป็นประโยคก็ได้ เช่น หนูน่ารักมากเลย หนูเป็นเด็กดีมาก ฯลฯ หากเด็กได้รับฟังคำพูดทางบวกจากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของชีวิต คำพูดเหล่านั้นจะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของเด็ก และมีคุณค่า

อย่างยิ่งต่อการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเด็ก ส่งผลให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

นอกจากนี้ กลยุทธ์การพูดกับตนเองเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการเขียนความเรียง (Sexton, Harris, และ Graham, 1998) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้และมีแรงจูงใจต่ำ และการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาการใช้คำ (Cassel และ Reid, 1996) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 – 6 ที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับอ่อน จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการสอนตนเองเป็นแนวทางที่ได้ผลในการพัฒนาทักษะหลายด้านสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

จากความสำคัญของการพูดกับตนเองทางบวกดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการพูดกับตนเองทางบวกเป็นการพูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกคน เพราะทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น และเนื่องจากความคิดและความรู้สึกเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การฝึกพูดกับตนเองทางบวกจึงสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีได้ ดังนั้น การพูดกับตนเองทางบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจได้ ด้วยวิธีการที่เน้นย้ำกับจิตใต้สำนึกของตนเอง

3.6 กระบวนการพูดกับตนเองทางบวก

กระบวนการพูดกับตนเองทางบวก เป็นกระบวนการการเรียนรู้และการฝึกทักษะการคิด ตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ประกอบด้วยกระบวนการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลี ซึ่งเป็นการที่บุคคลเริ่มต้นประโยคด้วยการใช้สรรพนามแทนตนเองในการพูดกับตนเอง เพื่อเป็นการเน้น และเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลผู้พูดได้เป็นผู้เลือก (Chooser) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่พูด และแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดเหล่านั้นมากกว่าการพูดลอยๆ หรือการพูดโดยใช้สรรพนามอื่นขึ้นต้น เช่น เขา เธอ คุณ ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นการพูดเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำ การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลี จะช่วยให้บุคคลรู้จักควบคุมความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง โดยการใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลี มีขั้นตอนดังนี้

1.1 การเขียนประโยคที่จะพูดกับตนเองลงในกระดาษโดยเขียนคำว่า “ฉัน” ขึ้นต้นประโยค

1.2 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้น

- หนึ่ง
- 1.3 ตั้งใจฟังเสียงตนเอง
 - 1.4 ทำความเข้าใจประโยคที่เขียน และนำประโยคเหล่านั้นไปคิด
 - 1.5 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นให้ตนเองฟังอย่างตั้งใจอีกครั้ง
- เพื่อน)
- 1.6 อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นให้เพื่อนฟังอย่างจริงจัง (ถ้ามี

1.7 เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างการอ่านออกเสียงให้ตนเองฟัง และการอ่านออกเสียงให้เพื่อนฟัง จากนั้นจึงเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง เป็นการตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกพูดกับตนเอง เข้าใจถึงผลลัพธ์ของการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ รู้ว่าการพูดกับตนเองลักษณะใดจะให้โทษและลักษณะใดจะเป็นประโยชน์ โดยที่บุคคลอาจฝึกการพูดกับตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต หรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตก็ได้ การตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.1 การตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเป็นการรับรู้ถึงวิธีการพูดกับตนเองที่บุคคลเลือกใช้

2.2 การตัดสินใจเลือก (Choice) ซึ่งเป็นการพิจารณาถึงผลของการพูดกับตนเองที่มีต่อความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนแนวทางการพูดกับตนเองให้เป็นการพูดกับตนเองทางบวก

2.3 การลงมือกระทำ (Action) ซึ่งเป็นการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

ขั้นตอนที่ 3 การค้นหาการพูดกับตนเองทางลบ สามารถทำได้ดังนี้

3.1 การใช้สติจับคำพูดทางลบ

3.2 นำคำพูดทางลบมาพูดกับตนเอง โดยอาจพูดกับตนเองในใจ หรือพูดออกเสียงก็ได้

3.3 จดบันทึกคำพูดเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) โดยที่ปัญหานั้นอาจเป็นความเครียด ความโกรธ ความอาย ความวิตกกังวลกับการสอบ ความหุนหันพลันแล่น หรือความเจ็บปวดก็ได้ การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาจะแตกต่างจากการพูดกับตนเองทางลบ เพราะการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการของการกระทำ ซึ่งเป็นการพูดที่มุ่งเน้นให้บุคคล

ได้ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ อย่างเต็มความสามารถ มุ่งเน้นให้บุคคลตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถและตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ไม่ใช่การตั้งเป้าหมายที่สูงหรือสมบูรณ์แบบจนเกินไป ในขณะที่การพูดกับตนเองทางลบเป็นการพูดที่ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ การพูดกับตนเองทางบวกหรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา จำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

4.1 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์ (Calming Self-talk) ซึ่งเป็นการช่วยให้อารมณ์สงบลงในขณะที่กำลังประสบปัญหา อาจเป็นการพูดกับตนเองว่า “หายใจเข้าลึกๆ ใจเย็นๆ”

4.2 การพูดกับตนเองเพื่อสอนตนเอง (Coaching Self-talk) ซึ่งเป็นการให้กำลังใจตนเองเพื่อให้ผ่านปัญหาไปได้ โดยการพูดกับตนเองว่าเราสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ เช่น “ฉันจัดการเรื่องนี้ได้”

ขั้นตอนที่ 5 การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคลสามารถทำได้ดังนี้

5.1 การฝึกพูดกับตนเองทางบวก โดยการพูดสอนตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาประสบปัญหาหรือหลังจากที่ปัญหาผ่านพ้นไปแล้ว เริ่มจากการพูดกับตนเองด้วยประโยคง่ายๆ ก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เปลี่ยนไปพูดประโยคที่ยากขึ้น

5.2 การฝึกซ้อมการพูดกับตนเองทางบวกเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยพัฒนาวิธีการพูดกับตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ 6 การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้

การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้นั้น ทำได้โดยการอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พูดกับตนเอง หรือใช้ประโยคที่สามารถพบได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นประโยคที่สร้างแรงบันดาลใจทางบวก การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้อยู่เสมอจะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเป็นรูปแบบการพูดกับตนเองโดยอัตโนมัติ

จากกระบวนการของการฝึกพูดกับตนเองทางบวกดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่สามารถฝึกการพูดกับตนเองได้แล้ว ตามพัฒนาการภาษาของ Vygotsky (1975) ได้อธิบายไว้ว่า ภาษาของเด็กอายุตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป คือ ภาษาคิด หรือภาษาที่พูดในใจ

(Inner Speech) ดังนั้น การฝึกพูดกับตนเองจึงสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สำหรับกลุ่มตัวอย่างได้

3.7 ผลของการพูดกับตนเองทางบวก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ผู้วิจัยพบว่าการพูดกับตนเองทางบวกมีประโยชน์หลายประการ ตามที่มีผู้ทำการศึกษาในประเทศไทย พบว่าการพูดกับตนเองทางบวกสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้า (จุฑาทิพย์ ประทินทอง, 2551; พัชริน ฉายสุขศรี, 2551; ทศรัตน์ คุเกษมกิจ, 2550) และเพิ่มความหวังในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี (ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม, 2551) อย่างได้ผล และสำหรับการศึกษาผลงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่าการพูดกับตนเองทางบวกสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง Meichenbaum และ Cameron (1974) นำเทคนิคการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมาใช้ในการลดอาการหุนหันพลันแล่น ความวิตกกังวลในการรักษามนุษย์สัมพันธ์ ความวิตกกังวลในการสอบ การมีความคิดสร้างสรรค์ต่ำ ความหวาดกลัว และโรคจิตเภทได้เป็นผลสำเร็จ นอกจากนี้ การฝึกพูดกับตนเองทางบวกยังสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะการเล่นบาสเกตบอล (Boroujeni และ Shahbazi, 2011; Kolovelonis, Goudas และ Dermitzaki, 2011) ความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ (Babakhani, 2011) ความสามารถในการเขียน (Jongmans และคณะ, 2003) ทักษะทางวิชาการ (Manning, 1990) การจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความวิตกกังวล (Prins และ Hanewald, 1999) การตั้งเป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Schwartz และ Gredler, 1999) นอกจากนี้ ยังพบว่าการพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ (Depape และคณะ, 2006) อีกด้วย

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก พบว่ามีนักการศึกษาทั้งในและต่างประเทศศึกษาเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกไว้เป็นจำนวนมาก ดังนี้

3.8.1 งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก พบว่าการศึกษาในเรื่องนี้ยังมีจำนวนจำกัด มีเฉพาะการศึกษาผลของการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้า และผลของการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อความหวัง แต่ยังไม่มีการวิจัยที่นำการฝึกพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ งานวิจัยในประเทศดังกล่าว มีดังนี้

จุฑาทิพย์ ประทินทอง (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร ตัวแปรอิสระ คือ

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร อายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกของชวัญจิต มหาทิตติคุณ (2548) มีลักษณะเป็นแผนการปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการฝึกพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ประกอบด้วยลักษณะคำพูดที่บุคคลใช้พูดกับตนเอง โดยจัดกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตรที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ตัวแปรตาม คือ ความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มาใช้บริการที่โครงการพันธกิจเอดส์ มูลนิธิสภาคริสตจักรในประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 20 – 60 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความหวัง และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกของ ชวัญจิต มหาทิตติคุณ (2548) มีลักษณะเป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลด้วยการคิดซึ่งเป็นการพูดในใจหรืออาจเป็นการเปล่งเสียงออกมาก็ได้ ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเอง การเลือกใช้คำพูดกับตนเอง ตลอดจนการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) โดยจัดกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก มีคะแนนความหวังสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พัชริน ฉายสุขศรี (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นหญิงที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน อายุระหว่าง 12 – 19 ปี จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงจาก

โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกของขวัญจิต มหาภคิตติคุณ (2548) มีลักษณะเป็นแผนการปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการฝึกพุดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ประกอบด้วยลักษณะคำพุดที่บุคคลใช้พุดกับตนเอง โดยลักษณะคำพุดเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีเหตุผล อยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน โดยจัดกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ผลการวิจัยพบว่า วิทยุหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หทัยรัตน์ คุเกษมกิจ (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์ ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวก ตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมโคลนถล่ม จังหวัดอุตรดิตถ์ อายุระหว่าง 13 – 21 ปี จำนวน 26 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) มีลักษณะเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยลักษณะคำพุดที่บุคคลใช้พุดกับตนเอง โดยลักษณะคำพุดเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีเหตุผล อยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน โดยจัดกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 6 วัน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิมลมาศ ประชากุล (2547) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการพุดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักฟุตบอล ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกพุดกับตนเอง ตัวแปรตาม คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และแบบบันทึกประจำวันของนักกีฬา โดยให้นักกีฬาเขียนบันทึกความรู้สึกและเป้าหมายที่พุดกับตนเองที่มีรูปแบบคำที่ใช้พุดว่า “ฉันรู้ว่าฉันสามารถ...ได้” โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักฟุตบอลในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการพุดกับตนเองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่านักฟุตบอลในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

ทักษะการพูดกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก ที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.6 ดังนี้

ตารางที่ 2.6 สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
จุฑาทิพย์ ประทินทอง (2551)	ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร	โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก	ภาวะซึมเศร้า	ผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร (18 – 25 ปี) จำนวน 15 คน	1.แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2.แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 3.โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม (2551)	ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้ อเอช ไอ วี	โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก	ความหวังในผู้ติดเชื้ อเอช ไอ วี	ผู้ติดเชื้ อเอช ไอ วี ที่มารับบริการที่โครงการพันธกิจเอ็ดส์ (20 – 60 ปี) จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน	1.แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2.แบบวัดความหวัง 3.โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความหวังสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2.6 สรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพุดกับตนเองทางบวก (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
พัชริน ฉายสุขศรี (2551)	ผลของโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน	โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวก	ภาวะซึมเศร้า	วัยรุ่นหญิง (12 – 19 ปี) ที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน	1.แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2.แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 3.โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวก	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
หทัยรัตน์ คูเกษมกิจ (2550)	ผลของโปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวกที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์	โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวก	ภาวะซึมเศร้า	เยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์น้ำท่วมโคลนถล่ม จังหวัดอุตรดิตถ์ อายุ 13 – 21 ปี จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน	1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2.แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 3.โปรแกรมการฝึกพุดกับตนเองทางบวก	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
วิมลมาศ ประชากุล (2547)	ผลของการฝึกทักษะการพุดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง	การฝึกพุดกับตนเอง	ความเชื่อมั่นในตนเอง	นักฟุตบอลชายของมศว จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน	แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับของตัวแปรตามสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวก พบว่ามีการนำการฝึกพูดกับตนเองทางบวกหรือการสอนตนเอง มาใช้พัฒนาทักษะต่างๆ และมีนักการศึกษาบางท่านได้สังเกตเห็นถึงประโยชน์ของการพูดกับตนเองทางบวกในการนำมาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการออกแบบการวิจัย 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การวิจัยกึ่งทดลอง และ 2) การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.8.2.1 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

Boroujeni และ Shahbazi (2011) ศึกษาผลของการพูดกับตนเองด้านการสอนและด้านการจูงใจที่มีต่อทักษะการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหญิง อายุเฉลี่ย 20 ปี จำนวน 72 คน โดยแบ่งนักศึกษาเป็น 3 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจ และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบความเร็วของการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออก ความแม่นยำของการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออก และทดสอบการโยนลูกบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งสามกลุ่มมีการพัฒนาทักษะในการทดสอบความเร็ว และการทดสอบความแม่นยำของการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออก โดยนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอนมีทักษะโดยรวมดีกว่านักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ในขณะที่นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจมีการทดสอบความเร็วของการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออกดีกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

Kolovelonis, Goudas, และ Dermitzaki (2011) ศึกษาผลของการพูดกับตนเองด้านการสอนและด้านการจูงใจที่มีต่อผลการปฏิบัติงานในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 54 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจ และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออก การทดสอบการโยนลูกบาสเกตบอล และมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากแบบสำรวจการพูดกับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจ มีผลการทดสอบทั้งสองลักษณะดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอนและ

ด้านการจูงใจมีผลการทดสอบการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออกไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจมีผลการทดสอบการโยนลูกบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอน

Stackhouse (2002) ศึกษาผลของการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ขั้นรุนแรง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กอายุ 10 – 11 ปี จำนวน 15 คน เป็นเด็กชาย 12 คน และเด็กหญิง 3 คน ซึ่งศึกษาอยู่ในโรงเรียนเฉพาะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกของ Stackhouse ประกอบด้วย 1) การอภิปรายเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างรับชมภาพยนตร์ขนาดสั้น ซึ่งเป็นสถานการณ์วิกฤต และให้ตอบคำถามที่ว่า “นักเรียนคิดว่าบุคคลในเรื่องนี้พูดอะไรกับตนเอง” มีทั้งหมด 5 สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เมื่อชมภาพยนตร์สั้นจบ ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองคิด จากนั้นให้เขียนข้อความทางบวกใส่กระดาษแทนที่ข้อความทางลบในเรื่อง 2) การฝึกพูดกับตนเองทางบวก จะมีข้อความทางลบมาให้ และให้นักเรียนฝึกเปลี่ยนเป็นข้อความทางบวก 3) มีข้อความสั้นๆ ซึ่งเป็นสถานการณ์ต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีมาให้ และให้นักเรียนบอกสิ่งที่พูดกับตนเองในใจให้ฟัง 4) อ่านรายการข้อความทางบวกที่ใช้พูดกับตนเองที่นักเรียนเขียนไว้ 5) รับชมภาพยนตร์เรื่อง Angus และให้อภิปรายถึงรูปแบบการพูดกับตนเองของตัวละคร และให้ตอบคำถามที่ว่า “การพูดกับตนเองของตัวละครมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเขาอย่างไร” เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Culture-Free Self-Esteem Inventory (2nd ed.)) และแบบสอบถามความคิดอัตโนมัติ (The Automatic Thoughts Questionnaire) สำหรับวัดการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง การพูดกับตนเองของกลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนการทดลอง และไม่พบความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยของ Stackhouse ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แม้ผลการวิจัยจะไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กเกินไป (15 คน) ความถี่และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองน้อยเกินไป (4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 8 ครั้ง) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน (ร้อยละ 73) ตอบคำถามในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนของกรวัดการป้องกันตนเอง (Lie Subscale) ในข้อที่คิดว่าสมควรตอบ ไม่ได้ตอบคำถามตามความเป็นจริง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (LD) ประกอบด้วยเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นสมาธิสั้น (ADHD)

ร่วมด้วย และเด็กที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีสมาธิบกพร่อง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 5 คน (ร้อยละ 33.33) ได้รับยากระตุ้นในระยะของการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง อันอาจส่งผลกระทบต่อผลการวิจัย แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ก็เป็นประโยชน์ต่อการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับผู้สนใจที่จะทำการวิจัยในอนาคต และในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการทดสอบก่อนการทดลองเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าวกับเด็กที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างและการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบวัดก่อนการทดลอง การควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น การได้รับยาของกลุ่มตัวอย่าง เพศของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเด็กหญิงมีการพูดกับตนเองทางบวกมากกว่าเด็กชาย ตามการศึกษาของ Burnett (1994) รวมทั้งการเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง ซึ่งอาจส่งผลให้ผลการวิจัยมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

Burnett (1997) ศึกษาผลของคำกล่าวเชิงบวกและคำกล่าวเชิงลบของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก ที่มีต่อการพูดกับตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 269 คน เป็นเด็กชาย 144 คน เด็กหญิง 125 คน อายุเฉลี่ย 9 ปี 8 เดือน โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามรายงานตนเองเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้ 1) ความถี่ของคำกล่าวเชิงบวกและคำกล่าวเชิงลบของพ่อแม่ ครู และเพื่อน 2) การพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบของนักเรียนเอง และ 3) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและการใช้คำกล่าวเชิงบวกของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก มีความสัมพันธ์กับการพูดกับตนเองทางบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์เชิงลบมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ นอกจากนี้ Burnett (1996) ยังพบว่า คำกล่าวของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กมีความสัมพันธ์กับการพูดกับตนเองของเด็กอีกด้วย ยิ่งมีความถี่ของการใช้คำกล่าวเชิงบวกสูง จะทำให้เด็กมีการพูดกับตนเองทางบวกมากขึ้น นอกจากนี้ เขายังพบว่า สำหรับเด็กชาย การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์กับการใช้คำกล่าวเชิงบวกของพ่อแม่ ส่วนเด็กหญิงนั้น การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์กับการใช้คำกล่าวเชิงบวกของครู แต่การพูดกับตนเองทางลบของทั้งเด็กชายและเด็กหญิงมีความสัมพันธ์กับการใช้คำกล่าวเชิงลบของเพื่อนและพี่น้อง ดังนั้น สรุปได้ว่าผู้ใหญ่มีอิทธิพลต่อการพูดกับตนเองทางบวก ในขณะที่เด็กมีอิทธิพลต่อการพูดกับตนเองทางลบ ในนักเรียนระดับประถมศึกษา

จากงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่ออกแบบ
การวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.7 ดังนี้

ตารางที่ 2.7 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Boroujeni และ Shahbazi (2011)	ผลของการพูดกับ ตนเองด้านการสอน และด้านการจูงใจที่มี ต่อทักษะการเล่น บาสเกตบอล	1.การพูดกับตนเอง ด้านการสอน 2.การพูดกับตนเอง ด้านการจูงใจ	ทักษะการเล่น บาสเกตบอล	นักศึกษามัธยม อายุเฉลี่ย 20 ปี จำนวน 72 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม	1.การทดสอบความเร็ว ในการเดาะลูก บาสเกตบอลระดับอก 2.การทดสอบความ แม่นยำในการเดาะลูก บาสเกตบอลระดับอก 3.การทดสอบการโยน ลูกบาสเกตบอล	หลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มที่ ได้รับการฝึกพูดกับ ตนเองด้านการสอนมี ทักษะโดยรวมดีกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูด กับตนเองด้านการ จูงใจและกลุ่มควบคุม ส่วนกลุ่มจูงใจมีการ ทดสอบความเร็วดีกว่า กลุ่มควบคุม
Kolovelonis, Goudas ,และ Dermitzaki (2011)	ผลของการพูดกับ ตนเองด้านการสอน และด้านการจูงใจที่มี ต่อผลการปฏิบัติงาน ในวิชาพลศึกษา	1.การพูดกับตนเอง ด้านการสอน 2.การพูดกับตนเอง ด้านการจูงใจ	ผลการปฏิบัติงานใน วิชาพลศึกษา	นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 และ 6 จำนวน 54 คน โดยแบ่งนักเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม	1.การทดสอบการเดาะ ลูกบาสเกตบอลระดับ อก 2.การทดสอบการโยน ลูกบาสเกตบอล 3.แบบสำรวจการพูด กับตนเอง	หลังการทดลองกลุ่ม ทดลอง 2 กลุ่มมีผล การทดสอบทั้งสอง ลักษณะดีกว่ากลุ่ม ควบคุม

ตารางที่ 2.7 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Stackhouse (2002)	ผลของการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ขั้นรุนแรง	การพูดกับตนเองทางบวก	การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เป็นเด็กชาย 12 คน เด็กหญิง 3 คน (10-11 ปี) ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเฉพาะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้	1.แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.แบบวัดความคิดอัตโนมัติ (ใช้วัดการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ)	1.หลังการทดลองไม่พบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลอง 2.หลังการทดลองไม่พบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
Burnett (1997)	ผลของคำกล่าวเชิงบวกและคำกล่าวเชิงลบของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กที่มีต่อการพูดกับตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก	1.คำกล่าวเชิงบวก 2.คำกล่าวเชิงลบ	1.การพูดกับตนเอง 2.การเห็นคุณค่าในตนเอง	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 269 คน	แบบสอบถามรายงานตนเอง (สำหรับวัดการใช้คำกล่าวเชิงบวกและคำกล่าวเชิงลบของพ่อแม่ ครู และเพื่อน วัดการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ และวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง)	ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและการใช้คำกล่าวเชิงบวกของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก มีความสัมพันธ์กับการพูดกับตนเองทางบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

3.8.2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

Depape และคณะ (2006) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 126 คน เป็นชาย 42 คน และหญิง 84 คน ที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ และการใช้ภาษาพูด โดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกพูดกับตนเองระหว่างการวางแผนก่อนเริ่มทำงาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามภูมิหลังและความคล่องทางภาษาของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดการพูดกับตนเอง ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเอง จำนวน 22 ข้อ แบบสอบถามการพูดกับตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินการพูดปลั่งเสียงกับตนเอง จำนวน 27 ข้อ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 33 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์

Burnett (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองทางบวกกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 105 คน เป็นเด็กหญิงร้อยละ 59 อายุเฉลี่ย 10 ปี จากโรงเรียน 5 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แบบวัดอัตมโนทัศน์โดยทั่วไป ซึ่งใช้สำหรับวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และมีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการพูดกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ และทำการบันทึกเทปไว้ ผลการวิจัยพบว่า การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและภาวะซึมเศร้า แต่การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ ยังพบว่าการพูดกับตนเองทางบวกในเด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกัน โดยเด็กหญิงจะมีการพูดกับตนเองทางบวกมากกว่าเด็กชายในทุกระดับชั้นเรียน

จากงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2.8 ดังนี้

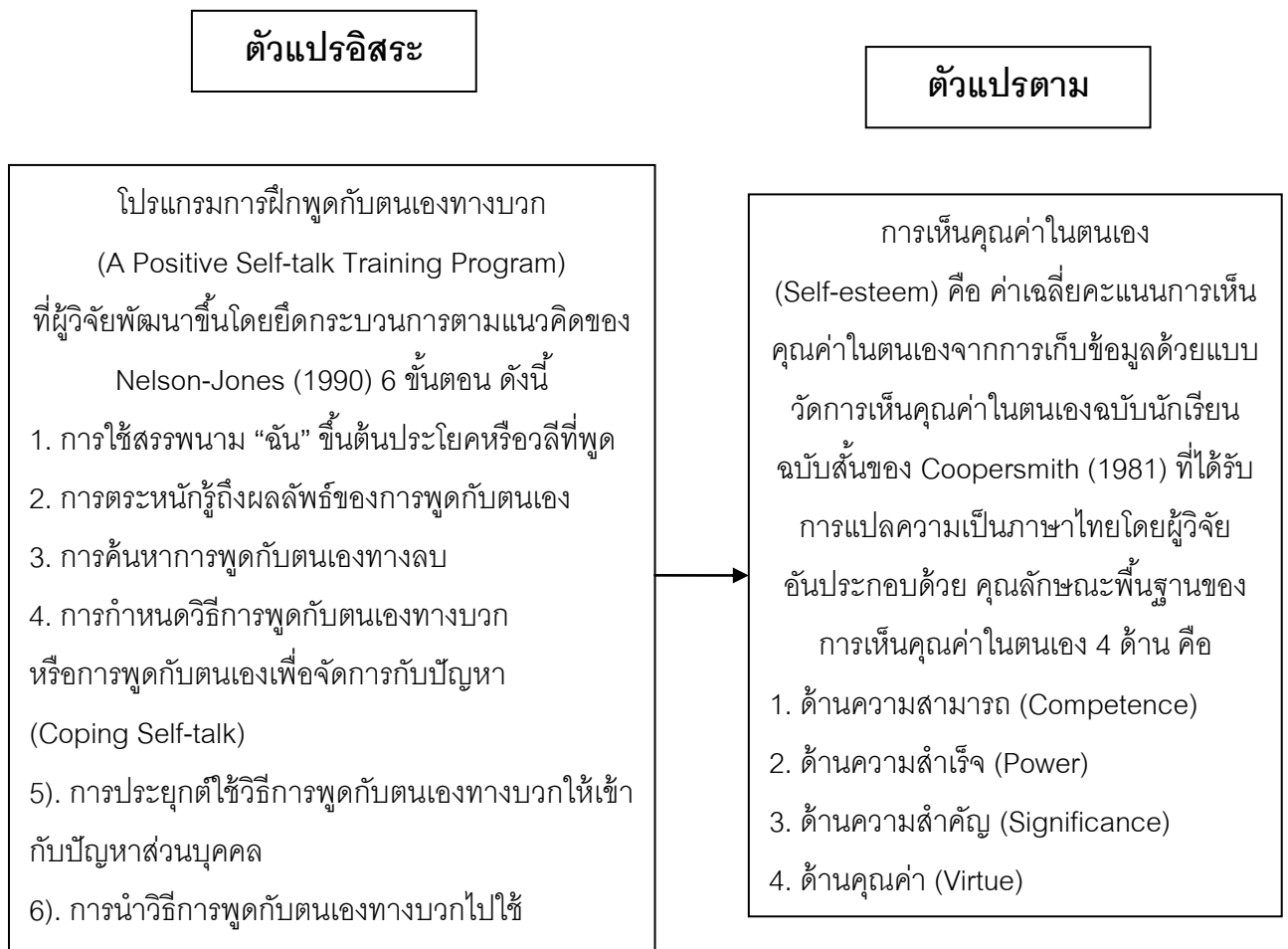
ตารางที่ 2.8 สรุปงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเองทางบวกที่เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์)	ชื่อเรื่อง	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือ	ผลการวิจัย
Depape และคณะ (2006)	ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองทางบวกและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา	1. การพูดกับตนเองทางบวก 2. ความฉลาดทางอารมณ์	นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 126 คน (ชาย 42 คน หญิง 84 คน) ที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ และการใช้ภาษาพูด	1.แบบสอบถามภูมิหลังและความคล่องทางภาษา 2.แบบวัดการพูดกับตนเอง (แบบรายงานตนเอง) 3.แบบสอบถามการพูดกับเปล่งเสียงกับตนเอง 4.แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์	การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์
Burnett (1994)	ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองทางบวกกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนระดับประถมศึกษา	1. การพูดกับตนเองทางบวก 2. ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล 3. การเห็นคุณค่าในตนเอง 4. ภาวะซึมเศร้า	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 105 คน	1. แบบวัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล 2. แบบวัดอัตมโนทัศน์โดยทั่วไป 3. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 4. การสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพูดกับตนเอง	การพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและภาวะซึมเศร้า แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการพูดกับตนเองทางบวก ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการพัฒนาโปรแกรมในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นโดยจัดการดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการการฝึกพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลี เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองพูด และรับผิดชอบต่อคำพูดเหล่านั้นมากกว่าการพูดลอยๆ หรือการพูดโดยใช้สรรพนามอื่นมาแทนที่ ช่วยให้ผู้คนรู้จักควบคุมความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง 2) การตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกพูดกับตนเอง เข้าใจถึงผลลัพธ์ของการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ 3) การค้นหาการพูดกับตนเองทางลบ ด้วยการใช้สติจับคำพูดทางลบ และนำคำพูดทางลบมาพูดกับตนเอง 4) การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) ซึ่งเป็นการพูดที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ อย่างเต็มความสามารถ และตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถและความเป็นไปได้ 5) การประยุกต์ใช้วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล ด้วยการฝึกพูดกับตนเองทางบวก เริ่มจากการพูดกับตนเองด้วยประโยคง่ายๆ ก่อน และการฝึกซ้อมเป็นประจำ และ 6) การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ โดยการอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พูดกับตนเอง

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกตามกระบวนการที่มีลักษณะเป็นขั้นตอนของ Nelson-Jones (1990) ผู้วิจัยได้กำหนดคุณลักษณะเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ซึ่งก็คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) ที่ผู้วิจัยได้แปลความเป็นภาษาไทยแล้ว อันประกอบด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถ (Competence) ด้านความสำเร็จ (Power) ด้านความสำคัญ (Significance) และด้านคุณค่า (Virtue) ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามหัวข้อต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตจังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 111 คน รวม 3 ห้องเรียน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 74 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 37 คน ซึ่งจะได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุม จำนวน 37 คน ซึ่งจะไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมดังกล่าว โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

โดยพิจารณาจากความเหมาะสม คือ เป็นโรงเรียนสหศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ และผู้บริหาร คณะครู และผู้ปกครอง ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

1.2.2 การเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มเลือกนักเรียน เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 37 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ารับเงื่อนไขการทดลอง

(Random Assignment) โดยทำการวัดคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง เมื่อไม่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยรายห้องจึงทำการจับสลากเพื่อเลือกห้องเรียนจำนวน 2 ห้อง โดยจับสลากครั้งที่ 1 เลือกห้องเรียนที่จะเป็นกลุ่มทดลอง และจับสลากครั้งที่ 2 เพื่อเลือกห้องเรียนที่จะเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงตามตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนห้อง ป. 4/1, ป. 4/2 และ ป. 4/3

แหล่งข้อมูล	SS	df	M	F	Sig.
Between Groups	25.30	2	12.65	.74	.48
Within Groups	1839.46	108	17.03		
Total	1864.76	110			

จากตารางที่ 3.1 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = .74$, $Sig. = .48$)

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก โดยมีการวัดผล 2 ครั้ง คือ การวัดผลก่อนการทดลอง (Pretest) ก่อนการทดลอง 5 วัน และการวัดผลหลังการทดลอง (Posttest) หลังการทดลอง 4 วัน ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลข้อคำถามในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) มาเป็นภาษาไทย ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามภาพที่ 3.1 ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง
E	O	X	O
C	O	-	O

ภาพที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย (Research Design)

โดย	E	=	กลุ่มทดลอง
	C	=	กลุ่มควบคุม
	X	=	การสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก
	O	=	การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ด้วยกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย 2 ส่วน คือ 1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีรายละเอียดในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Inventory)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นสำหรับเด็กอายุ 8 – 15 ปี ของ Coopersmith (1981) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) จำนวน 25 ข้อ มาแปลความเป็นภาษาไทยเพื่อใช้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ในการวิจัยครั้งนี้

1.1 ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้แปลความมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981)

ผู้วิจัยนำข้อคำถามในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นสำหรับเด็กอายุ 8 – 15 ปี ของ Coopersmith (1981) ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ อันประกอบด้วย ข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 และข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 มาแปลความเป็นภาษาไทย และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981)

คำตอบ	ใช่	ไม่ใช่
ข้อความทางบวก	1 คะแนน	0 คะแนน
ข้อความทางลบ	0 คะแนน	1 คะแนน

1.2 คุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) ในการวิจัยครั้งนี้มีการหาคุณภาพของแบบวัดตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) การตรวจสอบคุณภาพความตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยการตรวจสอบความถูกต้องของภาษา (Language Validation) และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีการพิจารณาข้อคำถามเพื่อนำมาหาค่าความตรงตามเนื้อหา ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ และให้ -1 คะแนนเมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าความสอดคล้องทั้งฉบับเท่ากับ .84 จากนั้นจึงทำการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2) เก็บข้อมูลหลังจากการทดลองใช้ (Try Out) เพื่อศึกษาความยากง่ายของภาษาและความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม โดยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วมาทดสอบกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .79

3) ปรับแก้เนื้อหาของข้อคำถามแต่ละข้อให้มีความหมายตรงตามต้นฉบับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) มากที่สุด

4) จัดพิมพ์แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์

2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 (A Positive Self-talk Training Program for Fourth Grade Students)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

2.1 ลักษณะของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมดังนี้

1) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การพูดกับตนเองทางบวก รวมถึงพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกให้มีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง

2) การเลือกกระบวนการพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ซึ่งมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลีที่พูด 2) การตระหนักถึงผลลัพธ์ของการพูดกับตนเอง 3) การค้นหาการพูดกับตนเองทางลบ 4) การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) 5) การประยุกต์ใช้วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และ 6) การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ เนื่องจากกระบวนการของ Nelson-Jones มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติตามได้โดยง่าย ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาการให้ความหมายของคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) 4 ด้าน อันประกอบด้วย 1) ด้านความสามารถ 2) ด้านความสำเร็จ 3) ด้านความสำคัญ และ 4) ด้านคุณค่า เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกตามกระบวนการพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) สำหรับการวิจัยครั้งนี้

3) การพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก โดยการกำหนดเค้าโครงเนื้อหาในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้มีความสอดคล้องตามกระบวนการพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) โดยกิจกรรมที่ 1 เป็นการแนะนำให้นักเรียนรู้จักความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก และเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก ก่อนดำเนินการตามกระบวนการพูดกับตนเองทางบวก ต่อมาในกิจกรรมที่ 2 ถึงกิจกรรมที่ 7 ซึ่งเป็นกิจกรรมการอ่านเรื่องสั้น และกิจกรรมที่ 8 ถึงกิจกรรมที่ 11 ซึ่งเป็นกิจกรรมการพูดทางบวกจากสถานการณ์ตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาให้สอดคล้องตามกระบวนการพูดกับตนเองทางบวกขั้นที่ 1-4 ส่วนกิจกรรมที่ 12 เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวนถึงปัญหาและข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งให้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องเหล่านั้นด้วย โดยสำหรับปัญหาหรือข้อบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้นั้นผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียนพูดกับตนเองทางบวกแทน ซึ่งในกิจกรรมที่ 12 นี้ นักเรียนจะได้ฝึกนำการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้กับบริบทชีวิตจริงของตนเอง

โดยยังคงยึดกระบวนการพูดกับตนเองทางบวกตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) แต่กำหนดให้มีการรวมการปฏิบัติตามกระบวนการทั้ง 6 ขั้นตอนเข้าไว้ด้วยกัน นอกจากนี้ กิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกทั้ง 12 กิจกรรม มีการพัฒนาขึ้นตามกรอบคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) 4 ด้าน โดยเนื้อหาในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ ตามตารางที่ 3.3 ดังนี้

ตารางที่ 3.3 กิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้านตามกรอบคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ประโยชน์ของกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ
1.	มาพูดกับตนเองกันเถอะ	ด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า
2.	อยากมีเหมือนเพื่อน	ด้านคุณค่า
3.	คะแนนนั้นสำคัญไฉน	ด้านความสามารถ
4.	ความผิดของเราเอง	ด้านคุณค่า
5.	ของสำคัญที่หายไป	ด้านความสามารถ
6.	เธอกับฉันเป็นเพื่อนกันนะ	ด้านความสำคัญ
7.	ผู้ชนะ	ด้านความสำเร็จ และด้านความสำคัญ
8.	สร้างเสริมศักยภาพ	ด้านความสามารถ
9.	ปูทางสู่ความสำเร็จ	ด้านความสำเร็จ
10.	ฉันเป็นคนสำคัญ	ด้านความสำคัญ
11.	รู้คุณค่าตนเอง	ด้านคุณค่า
12.	ฉันทำได้	ด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า

กิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “มาพูดกับตนเองกันเถอะ” เป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นโดยผู้วิจัยจะถามคำถามนักเรียน เกี่ยวกับความเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อการพูดกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ความหมายของการพูดกับตนเอง ประเภทของการพูดกับตนเอง และผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวชี้แจงถึง ความหมายของการพูดกับตนเอง

ประเภทของการพูดกับตนเอง ลักษณะของการพูดกับตนเองทางบวก และประโยชน์ของการพูดกับตนเองทางบวกให้นักเรียนฟัง จากนั้นจึงให้นักเรียนทำใบงาน และนำเสนอคำตอบจากใบงานให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองทางบวก เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการพูดกับตนเองให้มีความเหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะเป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า

กิจกรรมที่ 2 “อยากมีเหมือนเพื่อน” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ 1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกอยากมีสิ่งของเหมือนเพื่อน พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า

กิจกรรมที่ 3 “คะแนนนี้สำคัญไฉน” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ 1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกอยากสอบได้คะแนนสูงๆ พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ

กิจกรรมที่ 4 “ความผิดของเราเอง” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้ให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ 1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกกลัวถูกพ่อแม่ทำโทษ พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า

กิจกรรมที่ 5 “ของสำคัญที่หายไป” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้ให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ 1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกเสียตายสิ่งของอันเป็นที่รัก พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ

กิจกรรมที่ 6 “เธอกับฉันเป็นเพื่อนกันนะ” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้ให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้ให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ

1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกโกรธเพื่อนที่ซอบกลั่นแกล้ง พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ

กิจกรรมที่ 7 “ผู้ชนะ” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากเรื่องสั้น ซึ่งผู้วิจัยจะให้นักเรียนอ่านเรื่องสั้นที่สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนักเรียนอ่านเรื่องจบแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือกันคิดทบทวนเรื่องที่อ่าน และมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบจากเรื่อง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย หลังจากนั้นจะให้นักเรียนได้ปรึกษากันในกลุ่มและให้ออกมานำเสนอคำตอบของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ตอบคำถาม คนละ 1 คำถาม โดยให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอในลักษณะเดียวกัน มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองทางบวกในบริบทที่เกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขัน พร้อมทั้งยังได้ฝึกการวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำเร็จ และด้านความสำคัญ

กิจกรรมที่ 8 “สร้างเสริมศักยภาพ” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากสถานการณ์ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์ที่ตัวเอกของเรื่องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้นักเรียนฟังโดยพร้อมเพรียงกัน โดยให้นักเรียนสมมติตนเองเป็นตัวเอกของแต่ละสถานการณ์ ซึ่งตัวเอกในสถานการณ์ที่กำหนดให้จะพูดกับตนเองทางลบในสถานการณ์นั้นๆ แต่ผู้วิจัยจะให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบของตัวเอกเป็นคำพูดทางบวกของนักเรียนเอง โดยกำหนดมาให้ทั้งหมด 4 สถานการณ์ คือ 1) เรียนหนังสือไม่เข้าใจ 2) กลัวการย้ายโรงเรียน 3) กังวลกับการทำงานกลุ่ม และ 4) รู้สึกว่าเพื่อนไม่อยากคบ มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ และได้ฝึกพูดทางบวกในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหลากหลายลักษณะ โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ

กิจกรรมที่ 9 “ปูทางสู่ความสำเร็จ” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากสถานการณ์ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์ที่ตัวเอกของเรื่องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้นักเรียนฟังโดยพร้อมเพรียงกัน โดยให้นักเรียนสมมติตนเองเป็นตัวเอกของแต่ละสถานการณ์ ซึ่งตัวเอกในสถานการณ์ที่กำหนดให้จะพูดกับตนเองทางลบในสถานการณ์นั้นๆ แต่ผู้วิจัยจะให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบของตัวเอกเป็นคำพูดทางบวกของนักเรียนเอง โดยกำหนดมาให้

ทั้งหมด 4 สถานการณ์ คือ 1) กลัวการพูดหน้าชั้นเรียน 2) ลังเลใจกับการไปศึกษาต่อในเมือง 3) รู้สึกว่าถูกพ่อแม่กดดันเรื่องการเรียน และ 4) รู้สึกท้อแท้กับการซ้อมดนตรี มีเป้าหมายเพื่อให้ นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ และได้ฝึกพูดทางบวกในสถานการณ์ที่เป็น ปัญหาหลากหลายลักษณะ โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน ความสำเร็จ

กิจกรรมที่ 10 “ฉันเป็นคนสำคัญ” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจาก สถานการณ์ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์ที่ตัวเอกของเรื่องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้ นักเรียนฟังโดยพร้อมเพรียงกัน โดยให้นักเรียนสมมติตนเองเป็นตัวเอกของแต่ละสถานการณ์ ซึ่ง ตัวเอกในสถานการณ์ที่กำหนดให้จะพูดกับตนเองทางลบในสถานการณ์นั้นๆ แต่ผู้วิจัยจะให้ นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบของตัวเอกเป็นคำพูดทางบวกของนักเรียนเอง โดยกำหนดมาให้ ทั้งหมด 4 สถานการณ์ คือ 1) รู้สึกว่าเพื่อนไม่ชอบตนเพราะหน้าตาไม่ดี 2) รู้สึกน้อยใจที่พ่อแม่ ห่วงใยน้องมากกว่าตน 3) รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ไว้ใจมอบหมายงานสำคัญให้ตน และ 4) รู้สึกคับข้องใจ ที่คิดว่าตนมากกว่านักเรียนคนอื่น มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูด ทางบวกได้ และได้ฝึกพูดทางบวกในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหลากหลายลักษณะ โดยกิจกรรมนี้ จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสำคัญ

กิจกรรมที่ 11 “รู้คุณค่าตนเอง” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจากสถานการณ์ ปัญหา ซึ่งผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์ที่ตัวเอกของเรื่องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งให้นักเรียนฟัง โดยพร้อมเพรียงกัน โดยให้นักเรียนสมมติตนเองเป็นตัวเอกของแต่ละสถานการณ์ ซึ่งตัวเอกใน สถานการณ์ที่กำหนดให้จะพูดกับตนเองทางลบในสถานการณ์นั้นๆ แต่ผู้วิจัยจะให้ นักเรียนเปลี่ยน คำพูดทางลบของตัวเอกเป็นคำพูดทางบวกของนักเรียนเอง โดยกำหนดมาให้ทั้งหมด 4 สถานการณ์ คือ 1) รู้สึกว่าตนเองรูปร่างหน้าตาไม่ดีจึงอยากดูดีเหมือนคนอื่น 2) รู้สึกรำคาญใจที่ เพื่อนนิทาตน 3) รู้สึกหงุดหงิดที่แม่ไม่ตามใจ และ 4) รู้สึกกังวลใจกับความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น มี เป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ และได้ฝึกพูดทางบวกใน สถานการณ์ที่เป็นปัญหาหลากหลายลักษณะ โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเองด้านคุณค่า

กิจกรรมที่ 12 “ฉันทำได้” เป็นกิจกรรมการค้นหาความคิดทางลบและเปลี่ยนให้เป็นคำพูด ทางบวก ซึ่งผู้วิจัยจะให้ นักเรียนทำใบงานและออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยนักเรียนจะได้ฝึก การค้นหาปัญหาและข้อบกพร่องของตนเอง รวมทั้งคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่อง เหล่านั้น ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่องเหล่านั้น แต่หากไม่สามารถแก้ไขได้

ให้นักเรียนเขียนข้อความที่พูดกับตนเองทางบวก มีเป้าหมายเพื่อ ให้นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้พูดกับตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความสามารถ ด้านความสำเร็จ ด้านความสำคัญ และด้านคุณค่า

2.2 คุณภาพของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีขั้นตอนในการหาคุณภาพของโปรแกรมดังนี้

1) นำกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ กิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 เพื่อขอให้ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมเท่ากับ 1.00 แต่เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญท่านหนึ่งได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในกิจกรรมที่ 2 ค่อนข้างแคบเกินไปสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยจึงได้นำข้อเสนอแนะดังกล่าวมาทำการปรับแก้เกณฑ์การให้คะแนนในกิจกรรมที่ 2 ก่อนการนำไปทดลองใช้ (Try Out)

2) นำไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้จำนวน 1 กิจกรรม (60 นาที) กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเสสะเวชวิทยา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 25 คน พบว่า ในกิจกรรมที่ 2 นักเรียนสามารถตอบคำถามได้บางส่วน แต่ยังไม่ครอบคลุมตามเกณฑ์การให้คะแนนคำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ และส่วนใหญ่นักเรียนจะให้คำตอบของคำถามแต่ละข้อในลักษณะที่คล้ายคลึงกันมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำคำตอบของนักเรียนมาเป็นข้อสังเกตและเป็นแนวทางในการปรับแก้เกณฑ์การให้คะแนนในกิจกรรมที่ 2

3) ปรับแก้เกณฑ์การให้คะแนนคำตอบในกิจกรรมที่ 2 ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถในการคิดและการให้เหตุผลของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้นำคำตอบแต่ละข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 4.2 ของนักเรียนส่วนใหญ่ (มากกว่าร้อยละ 50) มาใช้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อใหม่ ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับระดับความสามารถในการคิดและการให้เหตุผลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังผู้อำนวยการและครูประจำชั้นของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วชี้แจงเพื่อทำความเข้าใจในเรื่องการวิจัยด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้แปลข้อความในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) มาเป็นภาษาไทย รวมถึงชี้แจงเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลองทั้งหมด

4.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการทดลอง (Pretest) เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดเวลาในการตอบแบบวัดคือ 15 นาที

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยสำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้มีการสอนด้วยโปรแกรมดังกล่าว โดยการทดลองใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

4.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังดำเนินการทดลอง (Posttest) เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดเวลาในการตอบแบบวัดคือ 15 นาที

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2555 ถึงวันศุกร์ที่ 9 มีนาคม 2555 รวม 14 ครั้ง โดยมีกำหนดวันและเวลาตามตารางที่ 3.4 ดังนี้

ตารางที่ 3.4 วันและเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ครั้งที่	กิจกรรม	วันที่ทำกิจกรรม	เวลาที่ทำกิจกรรม
1	การวัดผลก่อนการทดลอง	10 กุมภาพันธ์ 2555	9.30-9.45 น.
2	กิจกรรมที่ 1	15 กุมภาพันธ์ 2555	10.00-11.00 น.
3	กิจกรรมที่ 2	17 กุมภาพันธ์ 2555	13.00-14.00 น.
4	กิจกรรมที่ 3	18 กุมภาพันธ์ 2555	10.00-11.00 น.
5	กิจกรรมที่ 4	20 กุมภาพันธ์ 2555	13.00-14.00 น.
6	กิจกรรมที่ 5	22 กุมภาพันธ์ 2555	12.40-13.40 น.
7	กิจกรรมที่ 6	24 กุมภาพันธ์ 2555	14.00-15.00 น.
8	กิจกรรมที่ 7	25 กุมภาพันธ์ 2555	11.00-12.00 น.
9	กิจกรรมที่ 8	27 กุมภาพันธ์ 2555	10.00-11.00 น.
10	กิจกรรมที่ 9	29 กุมภาพันธ์ 2555	12.40-13.40 น.
11	กิจกรรมที่ 10	2 มีนาคม 2555	12.40-13.40 น.
12	กิจกรรมที่ 11	3 มีนาคม 2555	12.40-13.40 น.
13	กิจกรรมที่ 12	5 มีนาคม 2555	10.00-11.00 น.
14	การวัดผลหลังการทดลอง	9 มีนาคม 2555	11.00-11.15 น.

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ (Dependent T-Test) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จากนั้นจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบการบรรยาย

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบเป็นอิสระ (Independent T-Test) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง จากนั้นจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบการบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งได้มีการออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Randomized Control Group Pretest - Posttest Design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 มีสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) มีดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) มีดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เมื่อพิจารณาค่าสถิติพื้นฐานจากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน คือ 15.08 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน คือ 17.03 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 4.46 และ 3.77 ตามลำดับ รายละเอียดตามตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ด้วยสถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test)

กลุ่มทดลอง	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่าสถิติ (p)
ก่อนการทดลอง	37	5.00	22.00	15.08	4.46	.01
หลังการทดลอง	37	8.00	23.00	17.03	3.77	

$p^* < .05$

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาค่าสถิติพื้นฐานจากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน คือ 14.76 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน คือ 13.73 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 4.00 และ 5.09 ตามลำดับ รายละเอียดตามตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test)

กลุ่มควบคุม	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่าสถิติ (p)
ก่อนการทดลอง	37	4.00	22.00	14.76	4.00	.16
หลังการทดลอง	37	2.00	22.00	13.73	5.09	

$p^* < .05$

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .16$)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาค่าสถิติพื้นฐานจากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน คือ 15.08 และ 14.76 ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 4.46 และ 4.00 ตามลำดับ รายละเอียดตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ด้วยสถิติทดสอบที่แบบเป็นอิสระ (Independent t-test)

ก่อนการทดลอง	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่าสถิติ (p)
กลุ่มทดลอง	37	5.00	22.00	15.08	4.46	.37
กลุ่มควบคุม	37	4.00	22.00	14.76	4.00	

$p^* < .05$

จากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .37$)

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาค่าสถิติพื้นฐานจากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ 17.03 และ 13.73 ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 3.77 และ 5.09 ตามลำดับ รายละเอียดตามตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ด้วยสถิติทดสอบที่แบบเป็นอิสระ (Independent t-test)

หลังการทดลอง	จำนวน (คน)	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่าสถิติ (p)
กลุ่มทดลอง	37	8.00	23.00	17.03	3.77	.00
กลุ่มควบคุม	37	2.00	22.00	13.73	5.09	

$p^* < .05$

จากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .00$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2

สรุปผลการวิจัย

1. ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 (ตารางที่ 4.1)
2. ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 (ตารางที่ 4.4)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยแบบแผนการทดลองเป็นแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก และ 2) กลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก มีสาระสำคัญสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

1.1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตจังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 111 คน รวม 3 ห้องเรียน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 37 คน รวม 74 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยทำการจับสลากเพื่อเลือกห้องเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งจะได้รับการ

สอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และห้องเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งจะไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กอายุ 8 – 15 ปี ซึ่งผู้วิจัยได้แปลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนฉบับสั้นของ Coopersmith (1981) มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบทวิภาค (Dichotomous) กำหนดเวลาในการตอบแบบวัดคือ 15 นาที

2.2 โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (A Positive Self-talk Training Program) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยยึดกระบวนการพูดกับตนเอง 6 ขั้นตอนที่ตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) ในการจัดกิจกรรม ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจำแนกเป็น 4 รูปแบบ คือ 1) กิจกรรมการสำรวจความเข้าใจเดิมเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง จำนวน 1 กิจกรรม 2) กิจกรรมการฝึกพูดทางบวกจากเรื่องสั้น จำนวน 6 กิจกรรม 3) กิจกรรมการพูดทางบวกจากสถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 4 กิจกรรม และ 4) กิจกรรมการค้นหาความคิดทางลบและเปลี่ยนให้เป็นคำพูดทางบวก จำนวน 1 กิจกรรม รวมจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 1 กิจกรรม สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมการทดสอบก่อนและหลังการทดลองเป็นจำนวน 14 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้นประมาณ 4 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยสามารถสรุปผลตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานของการวิจัย พบว่าหลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้นำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ลักษณะของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก และ 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามลำดับดังนี้

1. ลักษณะของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้ดำเนินโปรแกรมด้วยการจัดกิจกรรม 4 รูปแบบ อันประกอบไปด้วย 1) กิจกรรมการสำรวจความเข้าใจเดิมเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง 2) กิจกรรมการฝึกพูดทางบวกจากเรื่องที่อ่าน 3) กิจกรรมการฝึกพูดทางบวกจากสถานการณ์ตัวอย่าง 4) กิจกรรมการค้นหาความคิดทางลบและเปลี่ยนให้เป็นคำพูดทางบวก โดยที่แต่ละกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อตนเอง ซึ่งนักเรียนจะได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนการพูดกับตนเองทางบวก รวมทั้งจะได้มีโอกาสรับฟังและเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง จากการรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมชั้น โดยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้มีวัตถุประสงค์ครอบคลุมกระบวนการฝึกพูดกับตนเองตามแนวคิดของ Nelson-Jones (1990) คือ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคหรือวลีที่พูด เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองพูดมากกว่าการพูดลอยๆ 2) การตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกพูดกับตนเอง เข้าใจถึงผลลัพธ์ของการพูดกับตนเองทางบวกและการพูดกับตนเองทางลบ 3) การใช้สติจับคำพูดทางลบ และนำคำพูดทางลบเหล่านั้นมาพูดกับตนเอง 4) การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) 5) การประยุกต์ใช้วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และ 6) การนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ โดยการอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พูดกับตนเอง

ตามทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1968) กล่าวไว้ว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กวัย 6 – 12 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและด้านสติปัญญาเจริญขึ้นอย่างมาก จึงมักขยันหมั่นเพียรและมีความพยายามในการทำงานมาก เมื่อประสบความสำเร็จจะ

รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นหากเราต้องการพัฒนาให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็สามารถช่วยเหลือได้โดยการช่วยให้เด็กวัยนี้มีโอกาสประสบความสำเร็จ และแสดงความชื่นชมในความสำเร็จของเขา ซึ่งจะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งโปรแกรมนี้อาจเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สัมผัสกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง และรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kolovelonis, Goudas, และ Dermitzaki (2011) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการสอนและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองด้านการจูงใจ (ซึ่งต่างก็เป็นการพูดกับตนเองทางบวก) มีผลการทดสอบการเดาะลูกบาสเกตบอลระดับออกและการทดสอบการโยนลูกบาสเกตบอลดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อันเป็นผลมาจากลักษณะพื้นฐานของเทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ช่วยพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานในวิชาพลศึกษา และความสำเร็จจากการปฏิบัติงานนี้เองที่ทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้ จากการที่นักเรียนได้ฝึกการพูดกับตนเองทางบวกจากกิจกรรมแต่ละรูปแบบ สามารถสรุปได้ว่า การทำกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจถึงความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก เข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และเข้าใจถึงผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบที่มีต่อตัวนักเรียนเอง จึงทำให้นักเรียนเลือกที่จะกำหนดวิธีการพูดกับตนเองให้เป็นการพูดกับตนเองทางบวก โดยจากการจัดกิจกรรมการอ่านเรื่องสั้นในกิจกรรมที่ 2-7 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำใบงานเป็นกลุ่ม พบว่า การทำงานกลุ่มช่วยให้นักเรียนได้มุมมองของคำตอบที่หลากหลายและเมื่อให้นักเรียนออกมานำเสนอคำตอบหน้าชั้นเรียน นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ช่วยเหลือกันในการตอบคำถาม แม้ว่านักเรียนบางคนในกลุ่มอาจตอบคำถามไม่ได้ (ซึ่งผู้วิจัยได้ช่วยเหลือโดยการให้นักเรียนดูคำตอบจากใบงานของกลุ่มตนเอง) แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเป็นประจำ แม้ว่าข้อความทางบวกที่นักเรียนพูดนั้นจะไม่ได้ถูกส่งออกมาจากความคิดของตนเอง แต่ก็ช่วยให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยกับการพูดกับตนเองทางบวก เนื่องจากการรับฟังเสียงของตนเองและเสียงของเพื่อนร่วมชั้นที่พูดประโยคทางบวกนั่นเอง ในขณะที่กิจกรรมซึ่งผู้วิจัยอ่านสถานการณ์ปัญหาให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนตอบคำถามปากเปล่าก่อนแจกใบงานให้นักเรียนทำในกิจกรรมที่ 8-11 พบว่า การถามคำถามนักเรียนปากเปล่าเป็นรายบุคคลทำให้นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์ที่ผู้วิจัยอ่านให้ฟัง และสามารถคิดหาข้อความ

ทางบวกมาพบกับตนเองในสถานการณ์ปัญหาเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี และเมื่อแจกใบงานให้นักเรียนทำก็พบว่านักเรียนแทบทุกคนสามารถพบกับตนเองทางบวกได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในกิจกรรมที่ 12 ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายของโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกยังช่วยให้นักเรียนได้ย้อนกลับมาสำรวจตนเอง โดยการค้นหาความคิดทางลบของตนเองและฝึกเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวก พร้อมทั้งได้ฝึกการนำประโยคหรือวลีทางบวกที่ตนเองเขียนขึ้นมาใช้พบกับตนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ โปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงผลดีของการพบกับตนเองทางบวก ในขณะเดียวกันก็เข้าใจถึงผลเสียของการพบกับตนเองทางลบ นักเรียนจึงเลือกที่จะพบกับตนเองทางบวกมากกว่าทางลบ และเนื่องจากการฝึกพบกับตนเองทางบวกเป็นเทคนิคที่อาศัยหลักของการเน้นย้ำกับจิตใต้สำนึกดังได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีการฝึกพบกับตนเองทางบวกอยู่เสมอจึงทำให้นักเรียนเริ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น รับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อันเป็นผลมาจากการคิดบวก การพบกับตนเองทางบวก และการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวก

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งมีการออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยแบบแผนการทดลองเป็นแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ คือ 1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพบกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามลำดับดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัณฐานสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 คือ จากการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .01$) ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัณฐานสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 คือ จากการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .00$) ดังแสดงในตารางที่ 4.4

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การฝึกพูดกับตนเองทางบวกเป็นแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Burnett (1994) และ Phillips (1984) ที่พบว่าการพูดกับตนเองทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ Wood, Perunovic, และ Lee (2009); Clore และ Gaynor (2006); Philpot และ Bamburg (1996) ได้ศึกษาพบว่า การพูดกับตนเองทางบวกส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ด้วยโปรแกรมดังกล่าว ดังนั้นครูจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างสม่ำเสมอ โดยการประยุกต์โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ให้เหมาะสมกับวิชาเรียน เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม และสอดคล้องกับระดับชั้นของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างต่อเนื่อง

1.2 จากโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีรูปแบบที่ส่งเสริมการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนอย่างทั่วถึง เช่น กิจกรรมที่ 2 จนถึงกิจกรรมที่ 7 ได้กำหนดให้นักเรียนนำข้อความที่พูดกับตนเองทางบวกมาแทนที่ข้อความทางลบของตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่าน และให้นักเรียนทุกกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยได้กำหนดให้สมาชิกกลุ่มทุกคนออกมานำเสนอคำตอบด้วย เช่นเดียวกับกิจกรรมที่ 8 จนถึงกิจกรรมที่ 11 ซึ่งได้กำหนดให้นักเรียนพูดกับตนเองทางบวก (แบบเปล่งเสียง) ต่อสถานการณ์ปัญหาเป็นรายบุคคล ซึ่งวิธีนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนทุกคน เพราะนอกจากนักเรียนจะมีโอกาสได้รับฟังความคิดเห็นทางบวกของเพื่อนร่วมชั้นซึ่งอาจแตกต่างกับความคิดของนักเรียนแล้ว ยังได้ฝึกพูดทางบวกต่อปัญหาของตัวละครในเรื่องซึ่งเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับการพูดทางบวก นอกจากนี้ การทำกิจกรรมการฝึกพูดทางบวกจากเรื่องสั้นยังส่งเสริมให้นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวได้มีโอกาสในการพูดกับตนเองทางบวกให้ผู้วิจัยและเพื่อนร่วมชั้นฟังเช่นเดียวกันกับนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวอีกด้วย ดังนั้น ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนฝึกพูดทางบวกต่อปัญหาหลากหลายลักษณะและสนับสนุนให้ฝึกพูดทางบวกอย่างสม่ำเสมอเพราะจะเป็นการบ่มเพาะนิสัยการพูดกับตนเองทางบวกให้แก่ นักเรียน อันจะเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองควรแบ่งระยะการเก็บข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเพื่อตรวจสอบความคงทนของประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 สัปดาห์ จึงเพิ่งเริ่มเกิดความคุ้นเคยกับการพูดกับตนเองทางบวก แต่เมื่อสิ้นสุดการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกแล้ว กลุ่มทดลองซึ่งเพิ่งได้รับการฝึกการพูดกับตนเองทางบวกเพียง 3 สัปดาห์ ซึ่งถือเป็นช่วงเวลาที่ค่อนข้างสั้น โดยกลุ่มทดลองไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอีก เมื่อระยะเวลาผ่านไป นักเรียนจึงอาจกลับมาพูดกับตนเองในลักษณะเดิมที่เคยเป็นมาก่อนได้รับการสอน ซึ่งจะมีผลทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลลดต่ำลงจากระยะหลังการทดลองได้ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเพิ่มเติม

2.2 จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ควรมีการเพิ่มระยะเวลาการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 8 – 12 สัปดาห์ เพราะการที่นักเรียนได้รับการฝึกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างต่อเนื่อง จะทำให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยและสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะการคิดและการพูดกับตนเองให้เข้าไปในทางบวก อีกทั้งการพัฒนาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาที่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Burnett และ McCrindle (1999), Burnett (1996) และ Phillips (1984) ที่เสนอไว้ว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนควรใช้การศึกษาติดตามในระยะยาว (Long Term Study)

2.3 จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยพบข้อมูลที่น่าสนใจจากความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองในการทำกิจกรรมที่ 1 จนถึงกิจกรรมที่ 7 คือ การให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ พบว่ามีนักเรียนเกินกว่าร้อยละ 50 ที่เสนอว่า การพูดกับตนเองทางบวกทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งก็คือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป จึงน่าจะมีการประยุกต์โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล อันเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล เพราะความเชื่อมั่นในตนเองทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังที่ อุลัย บุญโท (2544) กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล เพราะเป็นตัวชี้หน้าความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามแผนการที่ได้วางไว้ เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความกล้าในการคิดและการกระทำ ไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม อันหมายถึงสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่เราจำเป็นต้องปลูกฝัง และพัฒนาให้เกิดขึ้นในเด็กผู้ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า นอกจากการประยุกต์โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแล้ว อาจนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้ เช่น กลุ่มเด็กด้อยโอกาส กลุ่มเด็กกำพร้า เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต ฉบับเดือนมกราคม 2553*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). *พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพฯ: ที.พี. พริน.
- ขวัญจิต มหาภคิตติคุณ. (2548). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑาทิพย์ ประทีนทอง. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังวัยรุ่นชายในเรือนจำจังหวัดพิจิตร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑารัตน์ เปลวทอง. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนัฐชาริ เขียวชะอุ่ม. (2549). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชไมพร เจริญครบุรี. (2546). "การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 - 2543". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม. (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทัฬหภาณท์ พิมพวงศ์ทอง. (2550). *ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อความวิตกกังวลในผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในศูนย์รวมใจโรงพยาบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นันทภา ชมพูนุตร. (2549). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญนา ไตรรัตน์. (2545). ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พาฝัน อารีมา. (2547). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชริน นายสุขศรี. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาวดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑนา นทีธาร, ภัทราภรณ์ พงษ์ปันคำ และ ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. (2547). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. พยาบาลสาร 31(2): 74-86.
- โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รัชณี สุวะมาตย์. (2544). ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิดโคิน ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วันเพ็ญ อำนางเกษม. (2549). *การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าด้วยกิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). *ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). *ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2549). *พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัย 6-12 ปี*. วารสาร *สาธารณสุขและการพัฒนา* 2549 4: 89-100.
- ศิริพร ชวนชาติ. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยมพร เค-ไพบูลย์. (2544). *ทำอย่างไรเด็กจึงจะภาคภูมิใจในตนเองและมีความสุข*. กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.
- สุขสันต์ หัตถสาร. (2550). *ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะการทำงานกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง และเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สุทิดา โขงรัมย์. (2553). *ผลการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2552). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- หทัยรัตน์ คุณเกษมกิจ. (2550). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเยาวชนผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติจังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนัญพร ศรีนวล. (2548). ผลการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุลัย บุญโท. (2544). การศึกษาพฤติกรรมการความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษ ปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาอังกฤษ

- Ayin, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 15: 3500-3505.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bartell, N. P., & Reynolds, W. M. (1986). Depression and self-esteem in academically gifted and nongifted children: A comparison study. *Journal of School Psychology* 24(1): 55-61.
- Bee, H. (1995). *The growing child*. New York: Harper Collins Publishers.
- Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 15: 3113-3117.
- Braiker, H.B. (1989). The Power of self-talk. *Psychology Today* 23(2): 23-27.
- Branden, N. (1981). *The Psychological of Self-esteem*. New York: Bantoom Book.
- Bruno, F.J.(1983). *Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway*. 2nd ed. New York: John Wiley and son.

- Burnett, P.C. (1994). Self-talk in upper elementary school children: Its relationship with irrational beliefs, self-esteem, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 12(3): 181-188.
- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology* 16: 57-67.
- Burnett, P. C. (1996). Self-Esteem Enhancement in Upper Primary School Children (Reports - Research 143). Paper presented at the Annual Meeting of the Queensland Guidance and Counseling Association 9th, Brisbane, Queensland, Australia.
- Burnett, P. C. (1997). The Impact of Positive and Negative Statements Made by Parents, Teachers and Peers on Primary School Children's Self-talk and Self-esteem. *Journal of Guidance and Counseling: Challenge the Futures*: 3-7.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice* 15: 195-200.
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. [Article]. *Child Study Journal* 29(1): 39-48.
- Cassel, J., & Reid, R. (1996). Use of a self-regulated strategy intervention to improve word problem-solving skills of students with mild disabilities. *Journal of Behavioral Education* 6(2): 153-172.
- Chapman, P. L., & Mullis, A. K. (2002). Readdressing Gender Bias in the Coopersmith Self-Esteem Inventory-Short Form. [Article]. *Journal of Genetic Psychology* 163(4): 403.
- Cheung, C.-k., & Yeung, J. W.-k. (2010). Gender differential in deviant friends' influence on children's academic self-esteem. *Children and Youth Services Review* 32(12): 1750-1757.
- Clore, J., & Gaynor, S. (2006). Self-Statement Modification Techniques for Distressed College Students with Low Self-Esteem and Depressive Symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy* 2(3): 314-331.

- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. California: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Crowe, T. V. (2002). Translation of the Rosenberg Self-Esteem Scale into American Sign Language: A principal components analysis. *Social Work Research* 26(1): 57.
- Depape, A.-M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students. *Canadian Journal of Behavioral Science* 38(3): 250-260.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology* 78(1): 107-126.
- Erikson, E. (1968). *Identity : youth and crisis*. New York: W.W. Norton.
- Ertugut, P., & Ertugut, R. (2010). Stress and academic self esteem in primary school children who applied to the hospital: A research in pediatric hospitals in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2(2): 1200-1204.
- Fletcher, J. E. (1989). Physiological foundations of intrapersonal communication. In J. Roberts, & N. Watson (Eds.), *Intrapersonal communication processes*, 188-202. New Orleans: Spectra.
- Goldfried, M., & Goldfried, A. (1975). *Cognitive change methods*. In F. Kanfer and A. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 89-116). New York: Pergamon Press.
- Greenberg, J. & Gold, R. (1994). *Holt health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the Self*. 2nd ed. New York: Holt.
- Harrell, K. (2000). *Attitude is everything*. New York: Haper Collins.
- Helmstetter, S. (1988). *The self-talk solution*. New York: Simon & Schuster.
- Hills, P. R., Francis, L. J., & Jennings, P. (2011). The School Short-Form Coopersmith Self-Esteem Inventory: Revised and Improved. *Canadian Journal of School Psychology* 26(1): 62-71.

- Ikiz, F. E., & Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5: 2338-2342.
- James, W. (2007). *The principles of psychology. (Vol. 1)*. New York: Cosimo.
- Karacan, N., & Güneri, O. Y. (2010). The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5: 318-322.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research* 13(6): 583-598.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise* 12(2): 153-158.
- Kounenou, K. (2010). Exploration of the relationship among drug use & alcohol drinking, entertainment activities and self-esteem in Greek University students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2(2): 1906-1910.
- Lamke, L. K., Lujan, B. M., & Showalter, J. M. (1988). The case for modifying adolescents' cognitive self-statements. *Adolescence* 23: 967-974.
- Lane, G. G., White, A. E., & Henson, R. K. (2002). Expanding Reliability Generalization Methods with KR-21 Estimates an RG Study of the Coopersmith Self-Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement* 62(4): 685-711.
- Legum, H. L., & Hoare, C. H. (2004). Impact of a Career Intervention on At-Risk Middle School Students' Career Maturity Levels, Academic Achievement, and Self-Esteem. [Article]. *Professional School Counseling* 8(2): 148-155.
- Leslie J, F. (1998). Self-esteem as a function of personality and gender among 8–11 year olds: is coopersmith's index fair? *Personality and Individual Differences* 25(1): 159-165.

- Lim, J. Y., Kim, M. A., Kim, S. Y., Kim, E. J., Lee, J. E., & Ko, Y. K. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Nurse Education Today* 30(8): 731-736.
- Lindenfield, G. (2000). *Self Esteem*. Hammersmith, London: Thorsons.
- Lodge, J., Harte, D. K., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders* 12(2): 153-176.
- Manning, B. H. (1990). Cognitive self-instruction for an off-task fourth grader during independent academic tasks: A case study. *Contemporary Educational Psychology* 15(1): 36-46.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers.
- Maxwell, L. E., & Chmielewski, E. J. (2008). Environmental personalization and elementary school children's self-esteem. *Journal of Environmental Psychology* 28(2): 143-153.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics Associated With Low Self-Esteem Among US Adolescents. *Academic Pediatrics* 10(4): 238-244.
- McGonigle, D. (1988). Making self talk positive. *American journal of nursing* 88(5): 725-726.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behaviour modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1974). The clinical potential of modifying what clients say to themselves. *Psychotherapy, Theory, Research and Practice* 11: 103-117
- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind and Behavior* 14(3): 223-234.

- Narimani, M., & Mousazadeh, T. (2010). Comparing self-esteem and self-concept of handicapped and normal students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2(2): 1554-1557.
- Nasir, R., Zamani, Z. A., Khairudin, R., & Latipun. (2010). Effects of Family Functioning, Self-esteem, and Cognitive Distortion on Depression among Malay and Indonesian Juvenile Delinquents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 7: 613-620.
- Nelson-Jones, R. (1990). *Thinking skills : managing and preventing personal problems*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publications.
- Nelson-Jones, R. (2003). *Basic counseling skills: a helper's manual*. London: SAGE Publications.
- Ni, C., Liu, X., Hua, Q., Lv, A., Wang, B., & Yan, Y. (2010). Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: A matched case-control study. *Nurse Education Today* 30(4): 338-343.
- Palladino, C. D. (1996). *Developing Self-esteem A Positive Guide For Personal Success*. London: Kogan Page.
- Papalia, D.E., & Olds, S.W. (1993). *A Child's world: infancy through adolescence*. New York: Mc Graw-Hill, 440-477.
- Phillips, R. H. (1984). Increasing positive self-referent statements to improve self-esteem in low-income elementary school children. *Journal of School Psychology* 22(2): 155-163.
- Philpot, V. D., & Bamburg, J. W. (1996). Rehearsal of positive self-statements and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological Reports* 79: 83-91.
- Prins, P. J. M., & Hanewald, G. J. F. P. (1999). Coping Self-Talk and Cognitive Interference in Anxious Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(3): 435-439.

- Quayle, W., & Holsworth, J. (1997). Self-esteem Groups at The Eleanor Smith School and Primary Support Service. *Emotional and Behavioural Difficulties* 2(2): 21-24.
- Samadzadeh, M., Abbasi, M., & Shahbazzadegan, B. (2011). Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non- athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 15: 1942-1950.
- Schwartz, L. S., & Gredler, M.E. (1999). The effects of self-instructional materials on goal-setting and self-efficacy. *Journal of Research & Development in Education* 31(2): 83-89.
- Sexton, M., Harris, K. R., & Graham, S. (1998). Self-regulated strategy development and the writing process: Effects on essay writing and attributions. *Exceptional Children* 64(3): 295-311.
- Sletta, O., Valas, H., Skaalivk, E., & Sobstad, F. (1996). Peer relations, loneliness, and self perceptions in school-aged children. *The British Journal of Educational Psychology* 66(4): 431-445.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise* 10(3): 381-389.
- Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5: 1818-1822.
- Stackhouse, A. L. (2002). *Modifying Self-talk to Increase the Self-Esteem Levels of Ten and Eleven-Year-Old Children with Learning Disabilities. Master's Thesis, Department of Education, Mount Saint Vincent University.*
- Treadwell, K. R. H., & Kendall, P. C. (1996). Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64(5): 941-950.

- Vygotsky, L. S. (1975). *Thought and Language*. 12th ed. Cambridge, Massachusetts: The M.I.T. Press.
- Wise, J. B., & Trunnell, E. P. (2001). The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 23: 268–280.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others. [Article]. *Psychological Science* (Wiley-Blackwell) 20(7): 860-866.
- Zimmer, S. (2004). *Self-talk: What you say to yourself determines your experience*. [Online]. Available from: http://www.self-expression.com/self_talk.html. [2011, August 12]

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ
หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร. ชนิศา ตันติเฉลิม
อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์รับขวัญ ภูเขาแก้ว
หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ภาคผนวก ข
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

	ข้อคำถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ			
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม
1.	ฉันไม่เคยรู้สึกไร้ค่ากับสิ่งใดๆ	+1	+1	-1	.33
2.	ฉันรู้สึกว่าการศึกษาชั้นเรียนเป็นเรื่องยาก	+1	+1	+1	1
3.	ถ้าทำได้ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายๆ ด้าน	+1	+1	+1	1
4.	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยปราศจากความกังวล	+1	+1	-1	.33
5.	ฉันทำให้คนที่อยู่กับฉันรู้สึกสนุกมาก	+1	+1	+1	1
6.	ฉันรู้สึกเสียใจง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน	+1	+1	+1	1
7.	ฉันต้องใช้เวลานานมากกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่	+1	+1	+1	1
8.	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน	+1	+1	+1	1
9.	พ่อแม่ใส่ใจความรู้สึกของฉันเสมอ	+1	+1	+1	1
10.	ฉันยอมแพ้อะไรอย่างง่ายตายมาก	+1	+1	+1	1
11.	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	+1	+1	+1	1
12.	การเป็นตัวฉันนั้นค่อนข้างยาก	+1	+1	-1	.33
13.	ชีวิตฉันมีเรื่องวุ่นวายหลายเรื่อง	+1	+1	+1	1
14.	เพื่อนๆ มักทำตามความคิดของฉัน	+1	+1	+1	1
15.	ฉันรู้สึกว่าตนเองด้อย	+1	+1	0	.67
16.	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน	+1	+1	+1	1
17.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อยๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน	+1	0	+1	.67
18.	ฉันหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับคนอื่น	+1	+1	+1	1
19.	ถ้าฉันมีอะไรจะพูด ฉันมักจะพูดออกมาเลย	+1	+1	+1	1
20.	พ่อแม่เข้าใจฉัน	+1	+1	+1	1

	ข้อคำถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ			
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม
21.	ฉันไม่ได้เป็นที่ชื่นชอบเท่ากับคนส่วนใหญ่	+1	-1	+1	.33
22.	ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณแม่เคียดแค้น	+1	0	0	.33
23.	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	+1	+1	+1	1
24.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอยากเป็นคนอื่น	+1	+1	+1	1
25.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ใครได้	+1	+1	+1	1
ค่าความสอดคล้องของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับเท่ากับ .84					

ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ			รวม
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. มาพูดกับตนเองกันเถอะ	<p>1.เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจความหมายของการพูดกับตนเองและการพูดกับตนเองทางบวกอย่างถูกต้อง</p> <p>2.เพื่อให้ นักเรียนรู้จักประเภทของการพูดกับตนเอง</p> <p>3.เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองทางบวก รวมทั้งเข้าใจถึงผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบอย่างถูกต้อง</p>	<p>1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการพูดกับตนเองและความหมายของการพูดกับตนเองทางบวกได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าการพูดกับตนเองมีกี่ประเภท อะไรบ้าง และสามารถอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างการพูดกับตนเองแต่ละประเภทได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีต่อตัวนักเรียนอย่างไร และการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียต่อตัวนักเรียนอย่างไร</p>	+1	+1	+1	1
2. อยากมีเหมือนเพื่อน	<p>1.เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.เพื่อให้ นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4.เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ</p>	<p>1.นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.นักเรียนสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ</p> <p>3.นักเรียนสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครในเรื่อง นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร</p> <p>4.นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม</p>	+1	+1	+1	1

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

18 255 55
14.40



ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- 0014

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2555

เรื่อง ขอลดองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเสตะเวชวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเที่ยงขวัญ มหาโชคเดิศจิตตนา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4" โดยมี อาจารย์ ดร. วรณี เจตจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องลดองใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา และ โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ลดองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

เรื่อง	022
วันที่รับ	20 ส.ค. 2555
<input checked="" type="checkbox"/> วิชา <input checked="" type="checkbox"/> วิชาการ <input checked="" type="checkbox"/> วิชาเฉพาะ	<input type="checkbox"/> บุคคล <input type="checkbox"/> วิชาเฉพาะ <input type="checkbox"/> วิชาอื่น



ที่ ศธ 0512.6(2771)ย55-0215

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2555

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4" โดยมี อาจารย์ ดร. วรณี เจดจันทบุษ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา และ โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม: มาพูดกับตนเองกันเถอะ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการพูดกับตนเองและการพูดกับตนเองทางบวกอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประเภทของการพูดกับตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก รวมทั้งเข้าใจถึงผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบอย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของการพูดกับตนเองและความหมายของการพูดกับตนเองทางบวกให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการพูดกับตนเองและความหมายของการพูดกับตนเองทางบวกให้ผู้วิจัยและเพื่อนร่วมชั้นฟังได้อย่างถูกต้อง
2. หลังจากที่ผู้วิจัยได้อธิบายประเภทของการพูดกับตนเองให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถอธิบายประเภทของการพูดกับตนเองได้อย่างถูกต้อง ว่าการพูดกับตนเองมีกี่ประเภท อะไรบ้าง และสามารถอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างการพูดกับตนเองแต่ละประเภทได้อย่างเหมาะสม
3. หลังจากที่ผู้วิจัยได้อธิบายถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถบอกได้ว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีต่อตัวนักเรียนอย่างไร และการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียต่อตัวนักเรียนอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและแนะนำตัวให้นักเรียนรู้จัก จากนั้นจึงอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “มาพูดกับตนเองกันเถอะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจความหมายของการพูดกับตนเองและการพูดกับตนเองทางบวก รู้จักประเภทของการพูดกับตนเอง รวมทั้งเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการพูดกับตนเองแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยถามคำถามเพื่อสำรวจความเข้าใจเดิมของนักเรียนในเรื่อง “การพูดกับตนเอง” โดยถามถึงความหมายของการพูดกับตนเอง ลักษณะของการพูดกับตนเอง และประเภทของการพูดกับตนเอง โดยการให้นักเรียนลุกขึ้นยืนที่โต๊ะเรียนเพื่อตอบคำถามที่ละคนจนครบทุกคน ใช้เวลา 20 นาที

2. หลังจากที่นักเรียนทุกคนได้นำเสนอความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจึงอธิบายเกี่ยวกับความหมายของการพูดกับตนเอง ความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก ประเภทของการพูดกับตนเอง ผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบให้นักเรียนฟัง เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องการพูดกับตนเองอย่างถูกต้อง ใช้เวลา 10 นาที

3. หลังจากที่ผู้วิจัยอธิบายเรื่องของการพูดกับตนเองให้นักเรียนฟังแล้ว ผู้วิจัยจึงแจกใบงานให้นักเรียนทำ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อความหมายของการพูดกับตนเอง ความหมายของการพูดกับตนเองทางบวก ประเภทของการพูดกับตนเอง ผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ใช้เวลา 10 นาที

4. หลังจากที่นักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะเรียกให้อาสาสมัครออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อเป็นตัวแทนนักเรียนเขียนคำตอบบนกระดานดำ โดยให้นักเรียนที่ไม่ได้ออกมาหน้าชั้นช่วยกันตอบคำถามข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 4 และอาสาสมัครเขียนตามที่เพื่อนบอก โดยที่คำถามแต่ละข้อสามารถมีคำตอบที่หลากหลายแตกต่างกันได้ และถ้าคำตอบของใครยังไม่ได้ปรากฏบนกระดานดำ นักเรียนจะต้องบอกให้อาสาสมัครช่วยเขียนคำตอบของตนเองเพิ่มเติมจนกว่าจะได้คำตอบของนักเรียนทุกคน ใช้เวลา 10 นาที

5. เมื่อได้คำตอบครบทุกข้อแล้ว ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครรวบรวมใบงานของนักเรียนทุกคน มาส่งคืนให้ผู้วิจัย

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้เข้าใจความหมายของการพูดกับตนเองและการพูดกับตนเองทางบวก ได้รู้จักกับการพูดแต่ละประเภท เห็นความสำคัญและผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อตนเอง และตระหนักถึงผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบที่มีต่อตัวนักเรียน

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อ รวม 10 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้อง ให้ 3 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 และ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้อง ให้ 3 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 และ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองคืออะไร มีกี่ประเภท

ตอบ : การสื่อสารกับตนเองโดยการคิดในใจ หรือการสื่อสารกับตนเองโดยการคิดแล้ว เปล่งเสียงพูดออกมา (ถ้าตอบตรงอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน) มี 2 ประเภท (1 คะแนน)

2. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกเป็นอย่างไร

ตอบ : การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (1 คะแนน) เพื่อควบคุมอารมณ์ตนเอง (1 คะแนน) และเพื่อสอนตนเอง (1 คะแนน)

3. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกจะส่งผลดีอย่างไรต่อนักเรียนบ้าง

ตอบ : สามารถแก้ไขปัญหาได้ (หรือวลีที่สื่อความหมายถึงการรับรู้และเข้าใจถึงปัญหาให้ 1 คะแนน) และสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้ (หรือวลีที่สื่อความหมายถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีให้ 1 คะแนน)

4. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบจะส่งผลเสียอย่างไรต่อนักเรียนบ้าง

ตอบ : ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ (หรือวลีที่สื่อความหมายถึงการสร้างปัญหาต่อตนเองและคนรอบข้างให้ 1 คะแนน) และทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง (หรือวลีที่สื่อความหมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจให้ 1 คะแนน)

ใบงานกิจกรรมที่ 1
 “มาพูดกับตนเองกันเถอะ”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี
 โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.
 คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเข้าใจของตนเอง



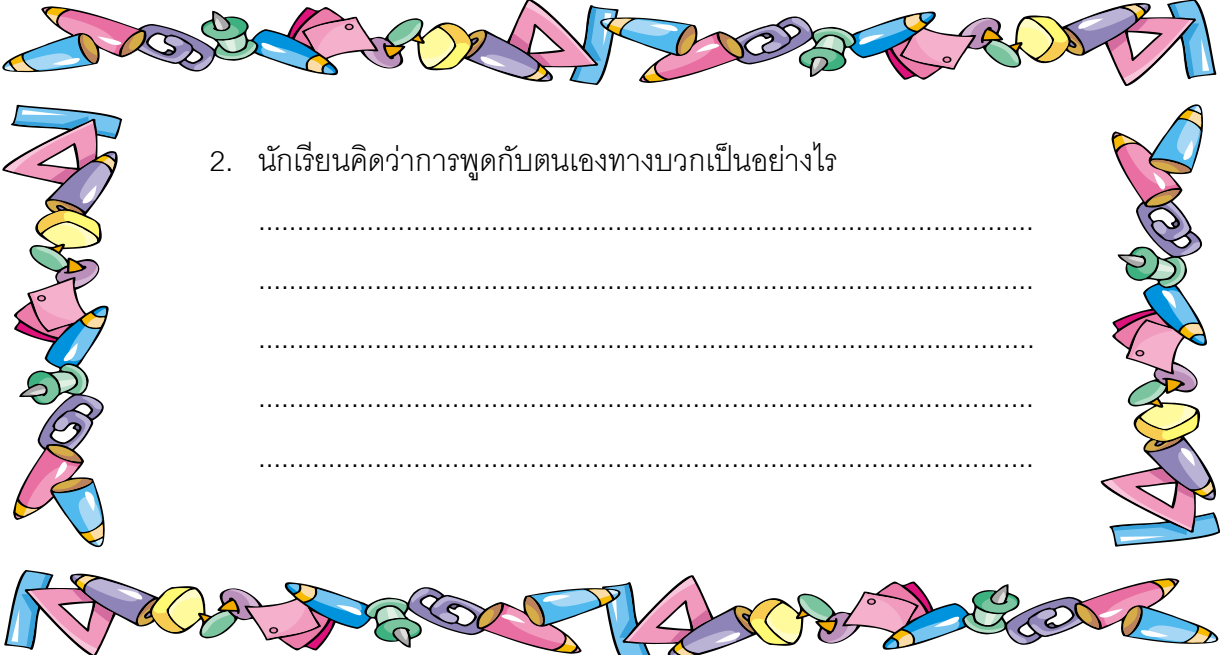
1. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองคืออะไร มีกี่ประเภท

.....

.....

.....

.....



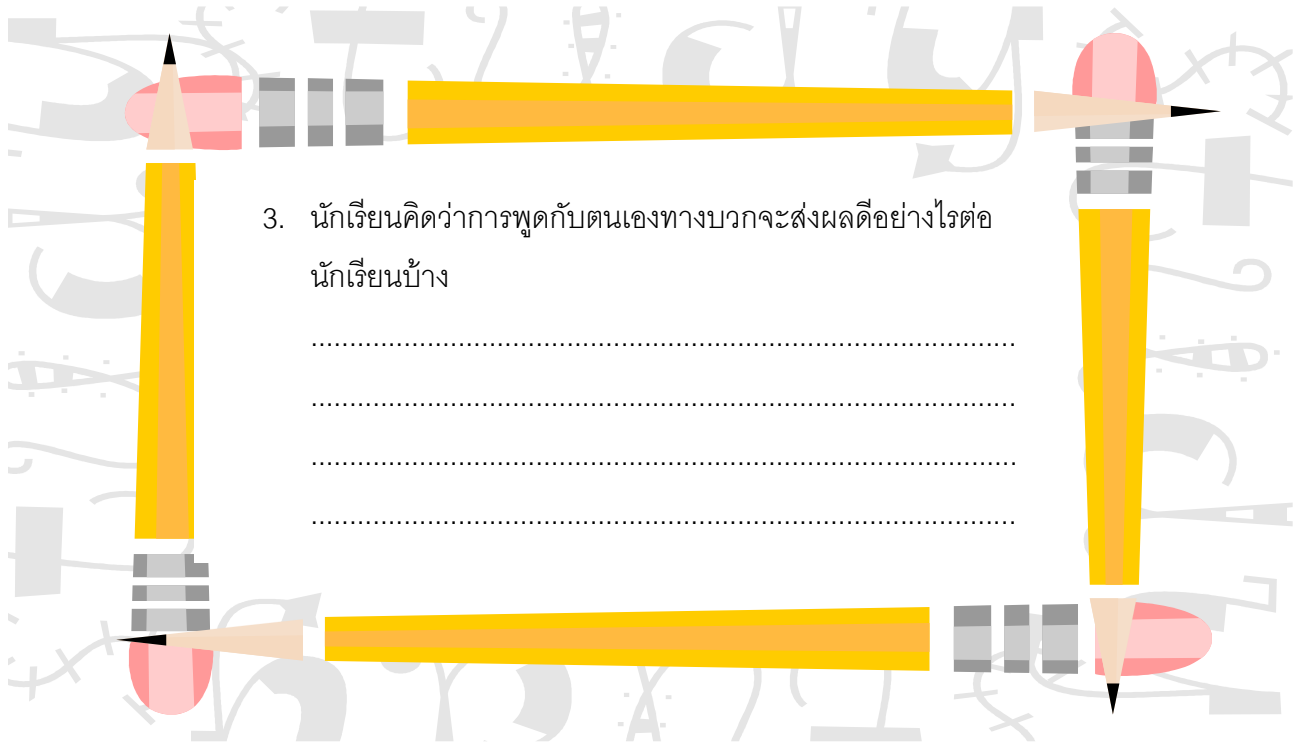
2. นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกเป็นอย่างไร

.....

.....

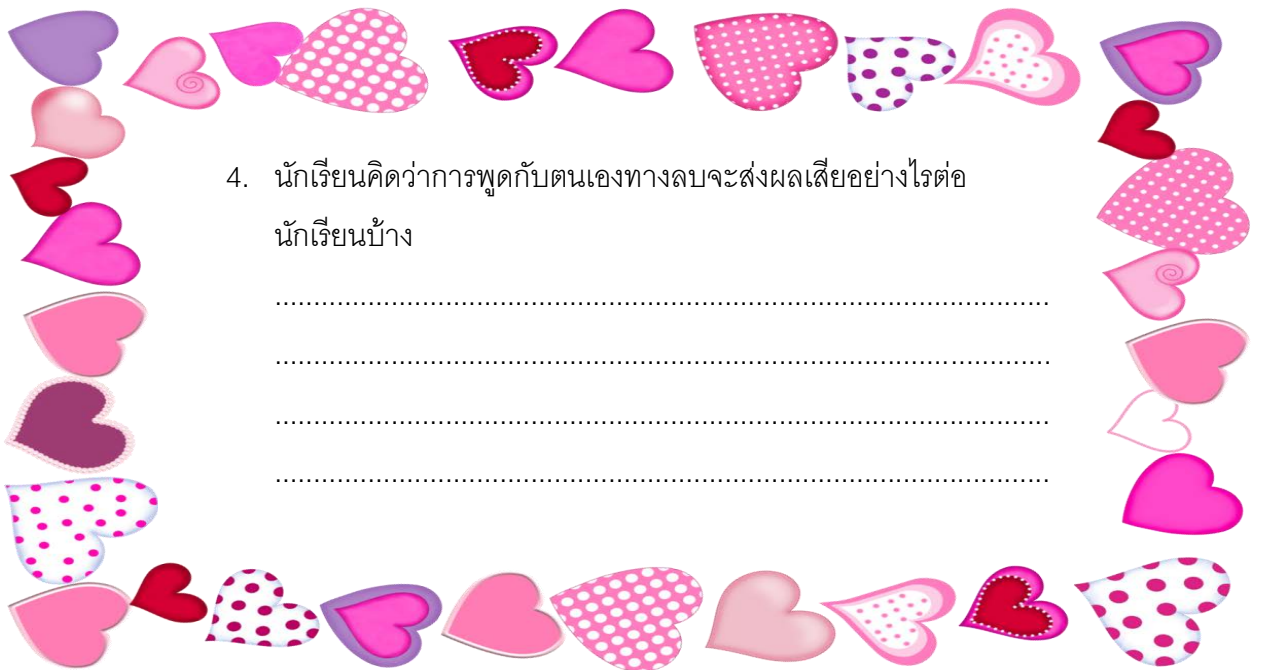
.....

.....



3. นักเรียนคิดว่า การพูดกับตนเองทางบวกจะส่งผลดีอย่างไรต่อ
นักเรียนบ้าง

.....
.....
.....
.....



4. นักเรียนคิดว่า การพูดกับตนเองทางลบจะส่งผลเสียอย่างไรต่อ
นักเรียนบ้าง

.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม: อยากรู้เหมือนเพื่อน

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 2 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “อยากมีเหมือนเพื่อน” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผีอกแยกแยะ คำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกัน ผีอกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจ ถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และ ผีอกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละ ประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึง สาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้ นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพุดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม รวม 10 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. ถ้านักเรียนเป็นพราว ในขณะที่เกิดความรู้สึกอยากได้มือถือ นักเรียนจะพุดกับตนเองอย่างไร และคำพุดของนักเรียนเป็นคำพุดทางลบหรือคำพุดทางบวก

คำตอบ : เรามีโทรศัพท์มือถืออยู่แล้ว เราจะอยากได้ไปทำไม, โทรศัพท์มือถือมีไว้ใช้โทรศัพท์คุยกัน, โทรศัพท์มือถือไม่ได้มีไว้เล่นเกมหรือส่องกระจก, เรายังโชคดีกว่าคนที่ไม่มีโทรศัพท์มือถือ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) คำพุดนี้เป็นคำพุดทางบวก (1 คะแนน)

2. ถ้านักเรียนเป็นก้อย เด็กที่ไม่มีมือถือ นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

คำตอบ : (ไม่เป็นไร) เราใช้ตู้โทรศัพท์หยอดเหรียญก็ได้, (ไม่เป็นไร) พ่อแม่เราไม่ได้มีเงินมากนัก เราต้องช่วยพ่อแม่ประหยัดเงิน, (ไม่เป็นไร) เดี่ยวเราค่อยเก็บเงินซื้อเองก็ได้ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

3. หลังจากที่พราวได้คุยกับก้อย นักเรียนคิดว่าพราวจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

คำตอบ : เราไม่จำเป็นต้องมีโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่เลย แค่มีโทรศัพท์มือถือไว้ใช้โทรก็ดีมากแล้ว, ไม่จำเป็น เพราะทำให้สิ้นเปลืองเงินพ่อแม่ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของพราวจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าถ้าวการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อพราวบ้าง

คำตอบ : ทำให้พราวพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่, ทำให้พราวไม่อยากได้สิ่งของที่ไม่จำเป็น, ทำให้พราวรู้จักประหยัด, ทำให้พราวไม่ต้องเสียเงินไปกับสิ่งของที่ไม่จำเป็น, ทำให้พราวรู้สึกดีต่อตนเอง (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่าถ้าวการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อพราวบ้าง

คำตอบ : ทำให้พราวเกิดความโลภ, ทำให้พราวอยากมีเหมือนเพื่อน ทั่วๆ ที่รู้ว่าไม่ใช่สิ่งจำเป็น, ทำให้พราวเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย, ทำให้พราวเสียเงินไปกับสิ่งของที่ไม่จำเป็น, ทำให้พราวรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

เรื่องของพราว

พราว เด็กหญิงอายุ 10 ปี พ่อของพราวทำงานเป็นลูกจ้างในอู่ซ่อมรถ ส่วนแม่มีอาชีพรับจ้างซักรีด แม่จะไม่ได้ยากจนมากนัก แต่ก็จำเป็นต้องกินอยู่แบบมัธยัสถ์ เข้าวันหนึ่งก่อนเช้าแถวเคารพธงชาติ พราวเห็นกิ๊ก เพื่อนร่วมชั้นเรียน กำลังเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุด พราวรู้สึกอยากได้มาก หลังเลิกเรียน พราวเดินกลับบ้านตามปกติ พลังคิดในใจว่า

อยากได้โทรศัพท์จังเลย อยากได้ๆๆ โทรศัพท์แบบของกิ๊กสวยที่สุดเท่าที่เคยเห็นมาเลย สวยกว่าโทรศัพท์ของเราตั้งเยอะแยะ ของเราถ่ายรูปก็ไม่ได้ เกมก็น้อย เล่นจนเบื่อแล้ว ไม่มีกระจกไว้ดูเหมือนเครื่องนั้นด้วย ต้องลองขอแม่ให้แม่ซื้อให้ดีกว่า แม่ใจดีอาจจะซื้อให้ได้

ดังนั้น เมื่อกลับมาถึงบ้าน พราวจึงขานบอกแม่เสียงสดใส

“แม่คะ หนูกลับมาแล้ว”

“แม่คะ หนูมีเรื่องจะเล่าให้แม่ฟังด้วยคะ วันนี้ตอนก่อนเช้าแถว หนูเห็นกิ๊กเอาโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่มาเล่นด้วยคะ เป็นแบบที่สวยมากเลย ทำอะไรได้ตั้งหลายอย่าง ถ่ายรูปได้ มีเกมเยอะ เล่นอินเทอร์เน็ตก็ได้นะคะแม่ หนูอยากได้บ้างจัง แม่ซื้อให้หน่อยได้มั๊ยคะ”

พราวขอร้องแม่ แต่แม่บอกพราวว่า

“โทรศัพท์ของหนูก็ยังใช้ได้อยู่นี่ลูก แล้วโทรศัพท์นั้นนะมันแพง เรามีโทรศัพท์มือถือไว้โทรคุยกัน นี่เป็นหน้าที่หลักของโทรศัพท์ พราวลองคิดดูดีๆ สิ ว่าถ้าพราวไม่มีโทรศัพท์แบบกิ๊กแล้ว มันทำให้พราวรู้สึกว่าพราวเป็นเด็กน่ารักน้อยลงหรือเปล่า หรือว่าไม่ทันสมัย เพื่อนไม่คบ”

พราวนั่งฟังแม่นิ่งเงียบไม่ได้ตอบอะไร พลังคิดในใจว่า ไม่เห็นเกี่ยวกันเลย แม่พูดเรื่องอะไร เย็นวันนั้นเอง พราวออกไปเดินดูต้นไม้ฟ้างหน้าบ้าน ก้อย เพื่อนร่วมชั้นของพราวเดินผ่านมาพอดี พราวจึงเอ่ยทัก

“ก้อย เป็นอะไรไป หน้าตาบึ้งตึงเขียว ไม่สบายหรือ”

ก้อยหันมามองพราว พร้อมกับพูดด้วยเสียงหงุดหงิดขึ้นมาว่า

“ก็ตอนวิ่งชั่วโมงพลละนะสิ ฉันทกล้ม ตอนแรกนึกว่าไม่เป็นไร แต่พอเลิกเรียนมันก็ปวดขึ้นมา นี่ถ้าฉันมีมือถือเหมือนพราวก็ดีนะสิ จะได้โทรบอกแม่ให้มารับที่โรงเรียน ไม่ต้องเดินกลับบ้านแบบนี้ โอ๊ย เจ็บจังเลย”

พราวได้ฟังก้อยแล้วก็นิ่งอึ้งนึกถึงเรื่องที่ตัวเองอยากได้มือถือเครื่องใหม่ ตั้งแต่วันนั้นมา พราวก็ไม่เคยเอ่ยปากขอโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่จากแม่อีกเลย

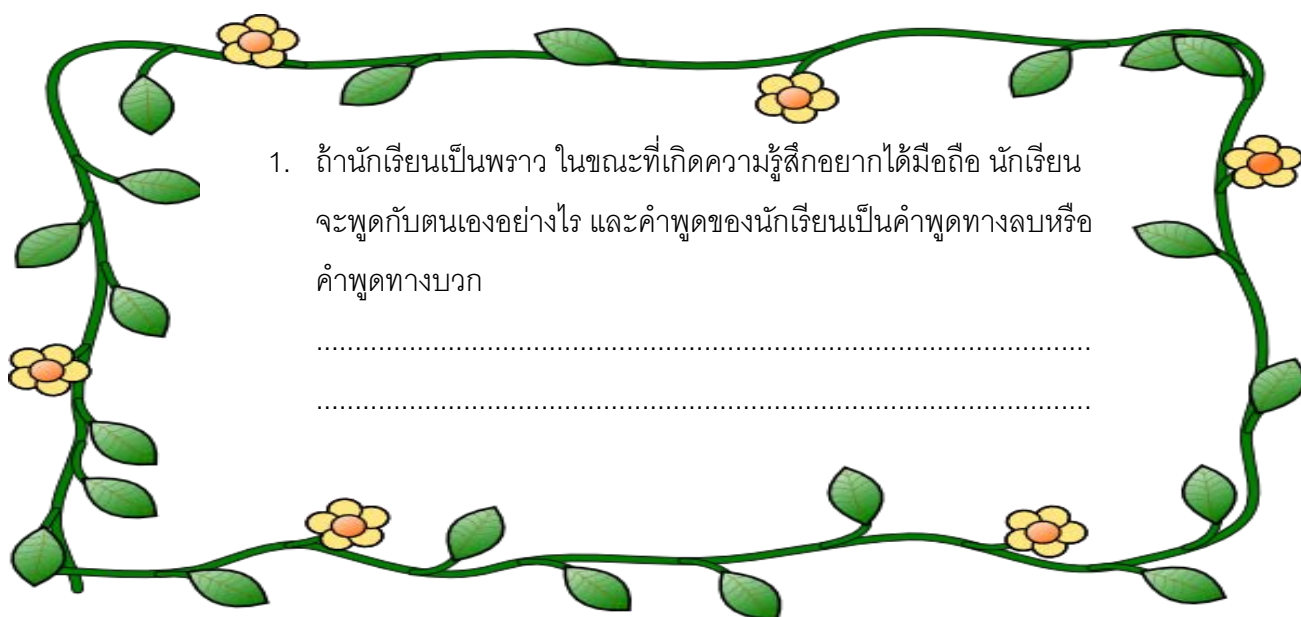


ใบงานกิจกรรมที่ 2
“อยากมีเหมือนเพื่อน”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

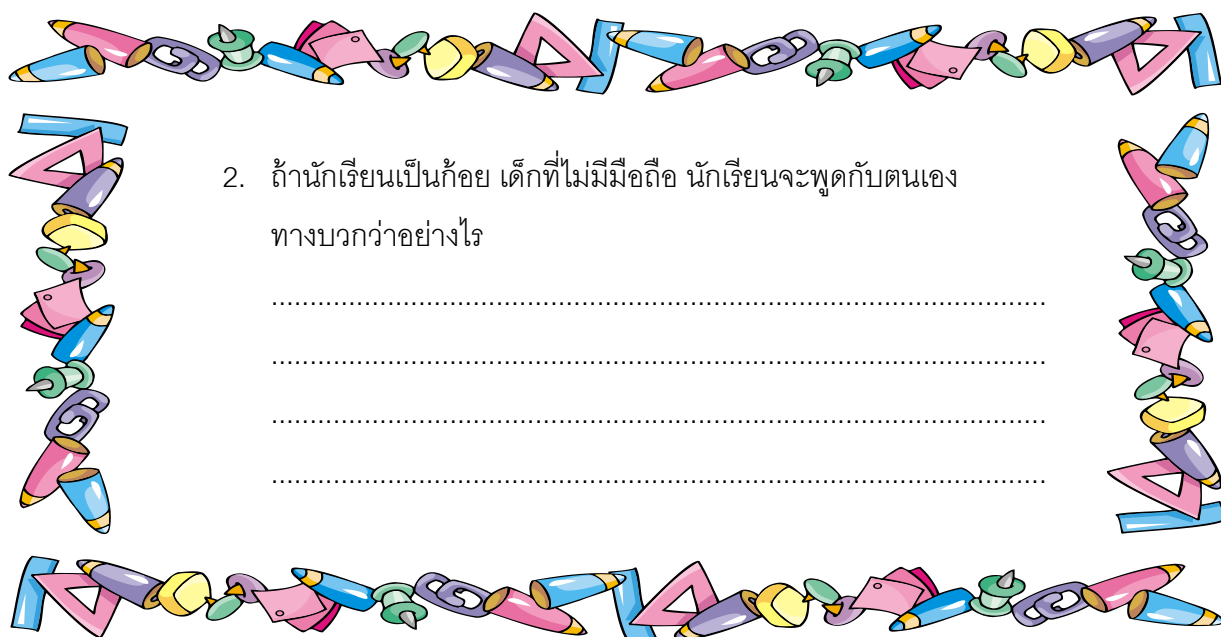
โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน



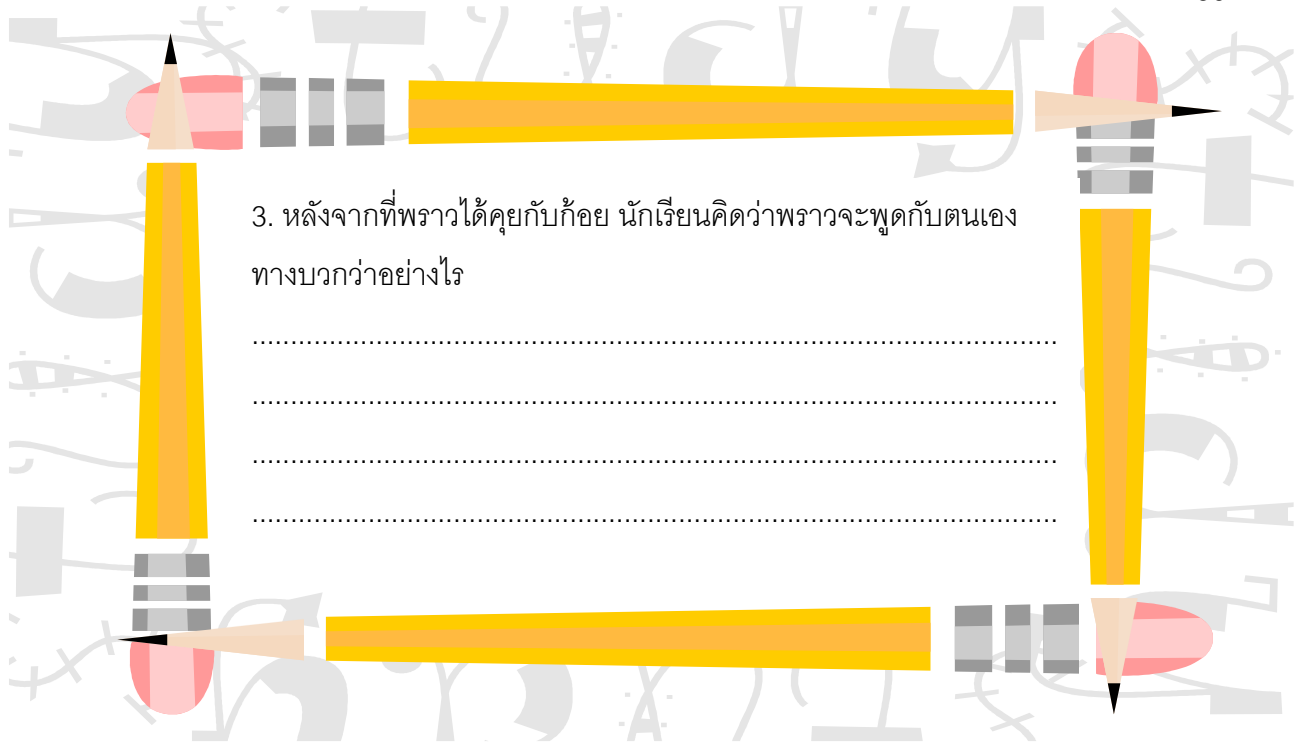
1. ถ้านักเรียนเป็นพราว ในขณะที่เกิดความรู้สึกอยากได้มือถือ นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไร และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางลบหรือคำพูดทางบวก

.....
.....



2. ถ้านักเรียนเป็นก้อย เด็กที่ไม่มีมือถือ นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....
.....
.....



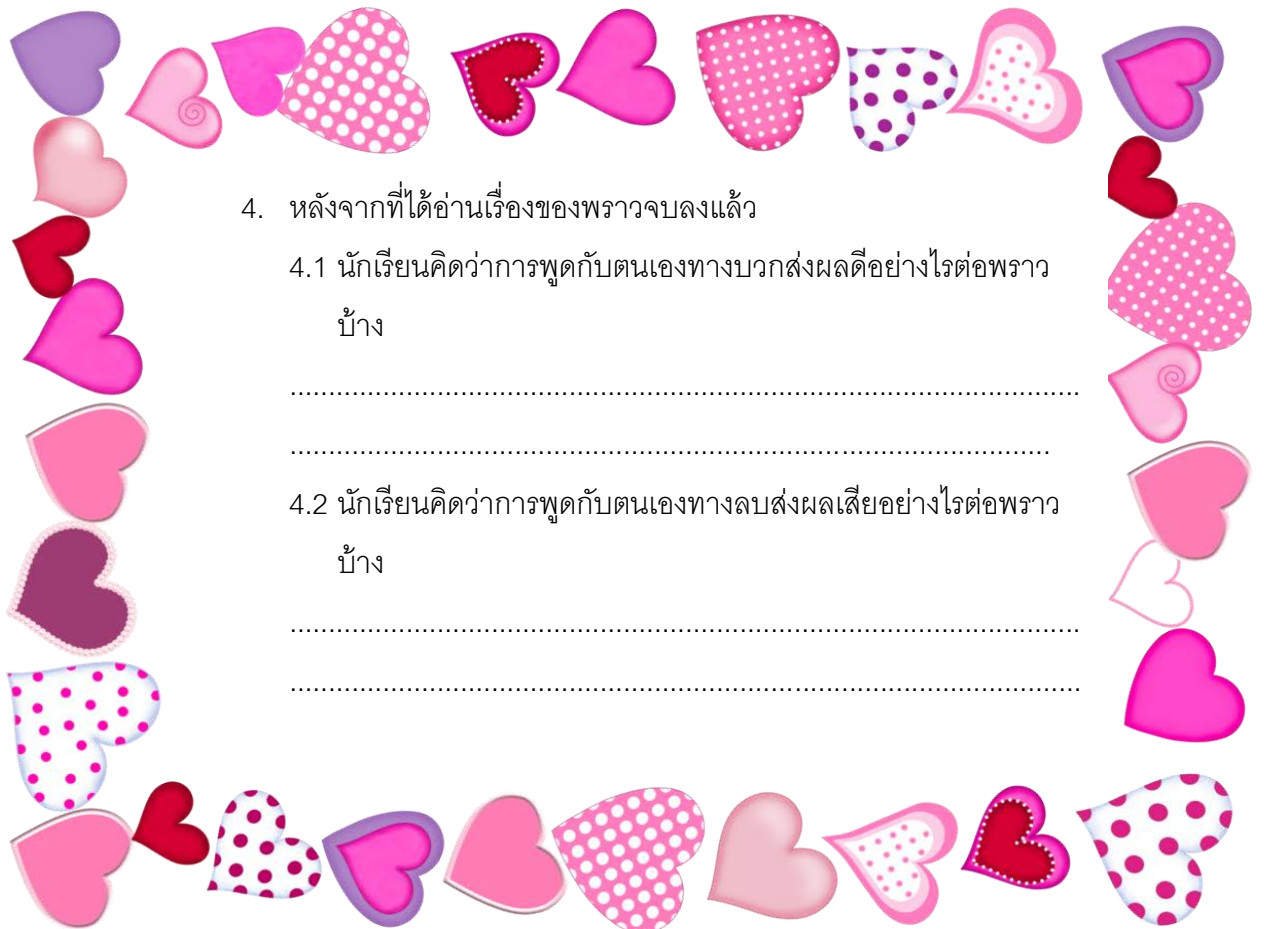
3. หลังจากที่พราวได้คุยกับก้อย นักเรียนคิดว่าพราวจะพูดกับตนเอง
ทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....



4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของพราวจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อพราว
บ้าง

.....

.....

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อพราว
บ้าง

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม: คะแนนนั้นสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 3 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ชั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “คะแนนนั้นสำคัญไฉน” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผูก แยกและคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกัน ผูกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และ ผูกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึงสาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้ นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม รวม 10 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. ก่อนที่ครูประจำชั้นจะประกาศผลคะแนน ต้นพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และถ้านักเรียนเป็นต้นจะพูดกับตนเองว่าอย่างไร

คำตอบ : ก่อนที่ครูประจำชั้นจะประกาศผลคะแนน ต้นพูดกับตนเองทางลบ (1 คะแนน) และถ้าฉันเป็นต้น ฉันจะพูดกับตนเองว่า ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่สำคัญ เพราะฉันตั้งใจเรียน และทบทวนบทเรียนมาเต็มที่แล้ว, ขอให้ฉันสอบได้ที่หนึ่งด้วยเถอะ แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร, ฉันต้องขยันอ่านหนังสือให้มากกว่านี้ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน)

2. หลังจากทราบคะแนนแล้ว ตื่นพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และพูดว่าอย่างไรบ้าง

คำตอบ : หลังจากทราบคะแนนแล้ว ตื่นพูดกับตนเองทางลบ (1 คะแนน) ตื่นพูดว่า “นี่เรา
ได้ไม่ถึง 80 เปอร์เซนต์หรือเนี่ย ไม่ได้ที่ 1 แล้วก็ไม่ได้เกรด 4 ด้วย” (1 คะแนน)

3. ถ้านักเรียนเป็นต้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร หลังจากได้รับทราบคะแนนแล้ว

คำตอบ : ฉันจะพูดกับตนเองทางบวกว่า ถึงแม้ว่าฉันจะไม่ได้ที่หนึ่งก็ไม่ใช่ไร, ไม่ใช่ไร
ฉันตั้งใจเรียนและพยายามอย่างดีที่สุดแล้ว, ไม่ใช่ไร เดี่ยวค่อยแก้ตัวใหม่ในการสอบครั้ง
หน้าก็ได้, ไม่ใช่ไร ฉันจะตั้งใจเรียนและขยันอ่านหนังสือให้มากขึ้น (ถ้าตอบอย่างใดอย่าง
หนึ่งให้ 2 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของต้นจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อต้นบ้าง

คำตอบ : ทำให้ต้นไม่ผิดหวังหรือเสียใจเมื่อผลการสอบไม่เป็นไปตามที่หวังไว้,
ทำให้ต้นมีกำลังใจในการอ่านหนังสือสอบครั้งต่อไป, ทำให้ต้นตั้งใจเรียนมากขึ้น,
ทำให้ต้นมีความมั่นใจในการสอบครั้งต่อไปมากขึ้น, ทำให้ต้นมีความสุขภาคภูมิใจ (ถ้าตอบ
อย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อต้นบ้าง

คำตอบ : ทำให้ต้นรู้สึกผิดหวังและเสียใจเมื่อผลการสอบไม่เป็นไปตามที่หวังไว้,
ทำให้ต้นไม่มีกำลังใจในการอ่านหนังสือสอบครั้งต่อไป, ทำให้ต้นไม่มีกำลังใจใน
การเรียนหนังสือ, ทำให้ต้นไม่มีความมั่นใจในการสอบครั้งต่อไป, ทำให้ต้นเสีย
ความสุขภาคภูมิใจ, ทำให้ต้นไม่มีสมาธิจะทำสิ่งใดเลย (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2
คะแนน)

เรื่องของต้น

เด็กชายต้น อาศัยอยู่กับแม่ ต้นเป็นเด็กเรียนดีทำให้แม่ภูมิใจในตัวเขาเสมอ วันหนึ่งต้นตื่นนอนแต่เช้า เขารอลุ้นคะแนนสอบกลางภาคทุกวิชาที่จะประกาศวันนี้ ต้นไปถึงห้องเรียนแต่เช้า ลักพักครูประจำชั้นก็เดินเข้ามาในห้องเรียน

“เ้า นักเรียนทุกคนคะ เดี่ยวครูจะบอกคะแนนสอบกลางภาคเรียงตามเลขที่นะคะ” ครูหวิว ครูประจำชั้นห้อง ป. 4/2 บอกนักเรียนทุกคน ต้นคิดในใจว่า

ขอให้เราสอบได้ที่หนึ่งด้วยเถอะ สาธุ ถ้าเราไม่ได้ที่หนึ่ง เราต้องอายเพื่อนๆ แยะเลย เมื่อไหร่จะถึงเลขที่ของเรานะ เลขที่ 30 ๗๗

“เลขที่ 29... ได้ 73 เปอร์เซนต์คะ” เสียงของครูหวิวดังขึ้น ต้นรู้สึกหุ้อ และแล้วก็ถึงเวลาที่ครูจะประกาศคะแนนสอบของต้น

“เลขที่ 30... 79 เปอร์เซนต์คะ” ต้นไม่อยากเชื่อหูตัวเอง

นี่เราได้ไม่ถึง 80 เปอร์เซนต์ หรอเนี่ย ไม่ได้ที่ 1 แล้วก็ไม่ได้เกรด 4 ด้วย

ต้นรู้สึกผิดหวังมาก พร้อมๆ กับที่ได้ยินเสียงครูแ่ววๆ ว่า

“นักเรียนหลายคนเรียนดีขึ้นมา ครูขอชมเชยทุกคนคะ ขอบใจนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจเรียน ใครที่คะแนนลดลงก็ต้องพยายามตั้งใจและขยันอ่านหนังสือเยอะๆ หน่อยนะคะ”

วันนั้นทั้งวันต้นไม่มีสมาธิเรียนหนังสือเลย เอาแต่พูดกับตัวเองในใจว่า

ทำไมๆ ทั้งๆ ที่เราก็ตั่งใจเรียนทุกวิชา อ่านหนังสือทุกวัน ทำการบ้านส่งตลอด ไม่เคยขาดเรียนสักวัน แต่ทำไมเราไม่ได้เกรด 4 ทำไมไม่ได้ที่ 1 เหมือนเดิม ทำไมต้องเป็นแบบนี้ด้วย

ต้นเก็บความคับข้องใจไว้ทั้งวัน แต่ไม่พูดให้ใครฟัง ตอนเย็นหลังเลิกเรียน เขาเดินซุ่มๆ ไปขึ้นรถเมล์กลับบ้าน พอถึงบ้าน

“แม่ครับ ต้นกลับมาแล้ว” ต้นบอกแม่แล้วเดินตรงเข้าห้องนอนตัวเองทันที ทำให้แม่รู้สึกผิดสังเกต

“ต้น เป็นอะไรไปลูก ให้แม่เข้าไปข้างในได้มั๊ย” แม่เคาะประตูห้องนอนต้น

ต้นไม่ตอบอะไร แม่จึงเปิดประตูห้องเข้าไป แม่เห็นต้นนั่งร้องไห้อยู่ที่โต๊ะอ่านหนังสือ

“ร้องให้ทำไมต้น” ต้นจึงบอกแม่ว่า “วันนี้ครูบอกคะแนนสอบครับแม่ ต้นได้คะแนนน้อยกว่าตอนที่แล้วอีก ไม่ได้ที่ 1 เหมือนเดิม ฮือๆ”



ตัวยังร้องไห้ไม่หยุด แม่บอกตัวยว่า “ไม่เป็นไรนะลูก ถึงตัวยไม่ได้ที่ 1 ก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย แม่รู้ว่าลูกเป็นเด็กขยันและตั้งใจเรียน ถึงครั้งนี้คะแนนจะลดลง แต่แม่ก็ไม่เคยผิดหวังเลยนะลูก แม่รู้ว่าลูกพยายามเต็มที่แล้ว ไม่ร้องไห้ นะครับ ไว้สู้กันใหม่ตอนปลายภาคนะ”

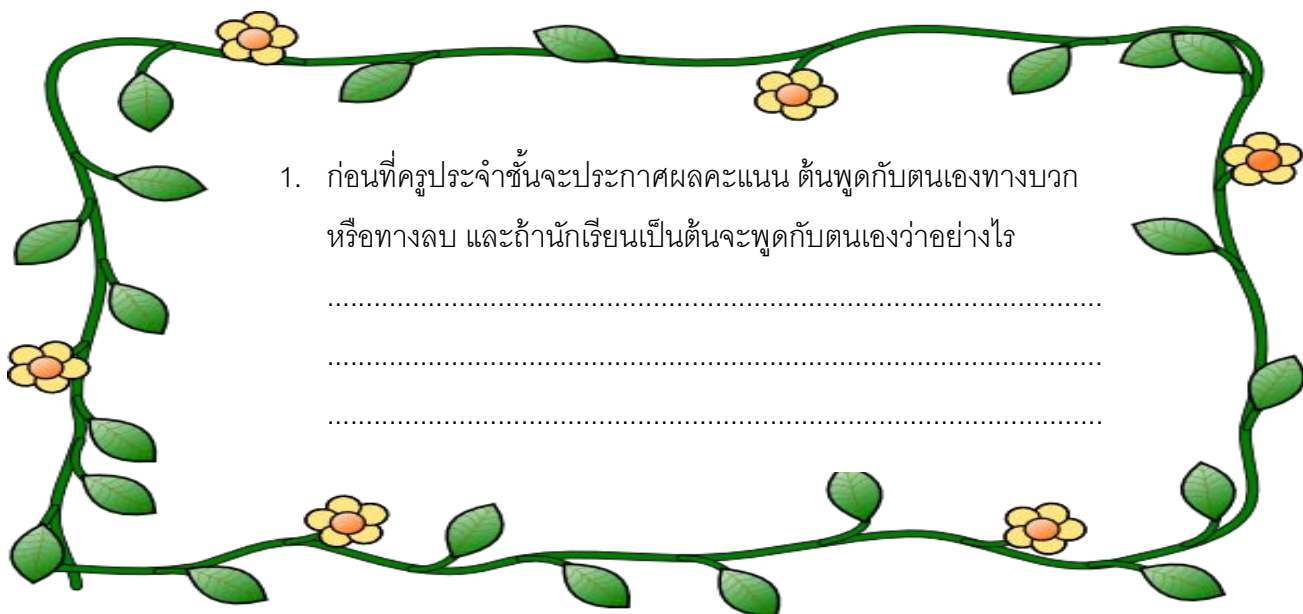
แม่บอกตัวยด้วยรอยยิ้ม ตัวยหยุดร้องไห้แล้วพูดกับแม่ว่า “ครับแม่ ตัวยจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น จะขยันอ่านหนังสือเยอะๆ ด้วย จะทำให้ดีขึ้นให้ได้ครับ”

ใบงานกิจกรรมที่ 3
“คะแนนนั้นสำคัญไฉน”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน

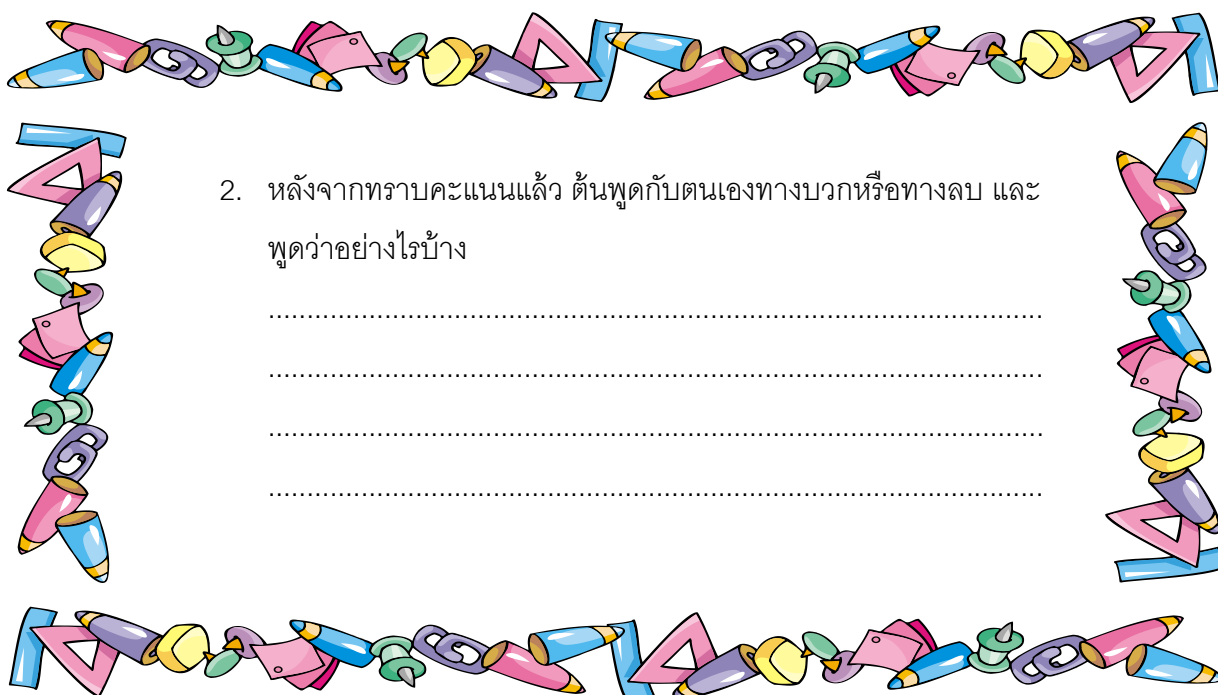


1. ก่อนที่ครูประจำชั้นจะประกาศผลคะแนน ดันพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และถ้านักเรียนเป็นต้นจะพูดกับตนเองว่าอย่างไร

.....

.....

.....



2. หลังจากทราบคะแนนแล้ว ดันพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และพูดว่าอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนเป็นต้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร หลังจากได้รับทราบคะแนนแล้ว

.....

.....

.....

.....

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของต้นจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อต้นบ้าง

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อต้นบ้าง

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม: ของสำคัญที่หายไป

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 4 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ของสำคัญที่หายไป” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผีอกแยกแยะ คำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกัน ผีอกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจ ถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 4 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากให้นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้ นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และ ผีอกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละ ประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึง สาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้ นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม รวม 10 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. นักเรียนคิดว่าระหว่างตามหาตุ๊กตาแมว มีรู้สึกอย่างไร และมีพุดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ

คำตอบ : ฉันคิดว่า ระหว่างตามหาตุ๊กตาแมวมีรู้สึกไม่สบายใจ, มีรู้สึกกังวลใจ, มีรู้สึกตกใจ, มีรู้สึกเสียใจ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และมีพุดกับตนเองทางลบ (1 คะแนน)

2. ถ้านักเรียนเป็นมิว นักเรียนจะพุดกับตนเองอย่างไร หลังจากที่ตุ๊กตาแมวหายไป และคำพุดของนักเรียนเป็นคำพุดทางบวกหรือคำพุดทางลบ

คำตอบ : ถ้าฉันเป็นมิวฉันจะพูดกับตนเองว่า ใจเย็นๆ ค่อยเดินๆ หา มันคงไม่หายไปไหนหรอก, ต่อไปฉันจะดูแลของของตัวเองให้ดี, ต่อไปฉันจะระวังมากขึ้น (1 คะแนน) และ คำพูดของฉันเป็นคำพูดทางบวก (1 คะแนน)

3. หลังจากที่ตุ๊กตาแมวหายไป คุณยายพูดกับมิวทางบวกหรือทางลบ และคุณยายพูดว่าอย่างไร

คำตอบ : คุณยายพูดกับมิวทางบวก (1 คะแนน) คุณยายพูดว่า “ยายอยากให้มีจำเรื่องนี้ไว้เป็นบทเรียน ว่าต่อไปต้องระวังให้มาก อย่าวางของสำคัญทิ้งไว้ ถ้ามีเพื่อนก็ฝากเพื่อนไว้ ถ้ามากับยายก็ฝากไว้ที่ยาย” (1 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของมิวจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อมิวบ้าง

คำตอบ : ทำให้มิวไม่ทุกข์ใจ, ทำให้มิวไม่เครียด, ทำให้มิวมีกำลังใจในการหาตุ๊กตาต่อไป, ทำให้มิวมีสุขภาพจิตดี, ทำให้มิวรู้จักยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อมิวบ้าง

คำตอบ : ทำให้มิวรู้สึกไม่สบายใจ, ทำให้มิวเครียด, ทำให้มิวไม่มีกำลังใจในการตามหาตุ๊กตา, ทำให้มิวเสียสุขภาพจิต, ทำให้มิวกล่าวโทษตนเอง (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

เรื่องของมิว

มิว เด็กหญิงอายุ 9 ปี อาศัยอยู่กับคุณตาคุณยายมาตั้งแต่เด็ก คุณตาจากมิวไปตั้งแต่เมื่อมิวอายุ 7 ขวบ แต่ไม่ว่าจะไปไหน มิวจะต้องเอาตุ๊กตาแมวขนปุยที่คุณตาซื้อให้ตอนวันเกิดอายุ 7 ขวบไปด้วยทุกที่ มิวตั้งชื่อให้เจ้าแมวน้อยว่า “นุ่มนึ่ม” วันหนึ่งมิวชวนคุณยายออกไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน และไม่ลืมเอาของสำคัญติดตัวไปด้วย คือเจ้านุ่มนึ่มของคุณตานั่นเอง ส่วนคุณยายเดินตามมิวได้สักพักก็รู้สึกเมื่อยขาเพราะอายุมากแล้ว คุณยายจึงนั่งพักที่ม้านั่งในสวน

“คุณยายขา มิวหิวน้ำ เต็มมิวไปซื้อน้ำก่อนนะคะ” ว่าแล้วมิวก็เดินตัดผ่านสนามหญ้าไปอีกฟากของสวน

“ขอน้ำส้มสองแก้วค่ะ” มิวพูดกับคนขายน้ำ มิวกำลังจะหยิบเงินในกระเป๋าเพื่อให้คนขายน้ำ แต่หยิบไม่ถนัดเพราะคุณแม่นุ่มนึ่มอยู่ มิวหันซ้ายหันขวาก็เห็นม้านั่งอยู่ข้างหลัง มิวเดินไปวางเจ้านุ่มนึ่มที่ม้านั่ง แล้วจึงเดินมาหยิบเงินให้คนขายน้ำ พอจ่ายเงินเรียบร้อย มิวรับน้ำส้มของตัวเองมาถือไว้ในมือข้างขวา และถือน้ำส้มของคุณยายไว้ในมือข้างซ้าย มิวเดินตัดสนามหญ้ากลับมาหาคุณยาย และยื่นแก้วน้ำให้คุณยายแก้วหนึ่ง ตอนนี้องที่มิวนึกถึงเจ้านุ่มนึ่มขึ้นมา มิวเรียกชื่อตุ๊กตาแมวออกมา

“นุ่มนึ่มๆ มิวลืมนุ่มนึ่มไว้ที่ม้านั่งฝั่งโน้นคะคุณยาย” มิวบอกคุณยายด้วยความตกใจ คุณยายบอกมิวว่า “ยายถือแก้วให้ ไปหาเจ้านุ่มนึ่มเถอะลูก”

มิวจึงรีบวิ่งตัดสนามหญ้ากลับไป แต่มิวก็ต้องตกใจมากกว่าเดิมเมื่อพบว่า ม้านั่งว่างเปล่า เจ้านุ่มนึ่มหายไปแล้ว มิวเริ่มน้ำตาคลอ แต่ยังมีสติรีบวิ่งกลับไปถามคนขายน้ำที่อยู่ใกล้ๆ แต่คนขายน้ำบอกว่าไม่เห็น

มิวเริ่มรู้สึกเสียใจ และโทษตัวเองที่เอาเจ้านุ่มนึ่มไปวางไว้ พลังคิดในใจว่า

ถ้าเราอุ้มนุ่มนึ่มไว้ตลอดเวลา มันก็คงไม่หายไป



จากนั้นมิวจึงวิ่งกลับไปหาคุณยาย และเล่าเรื่องทั้งหมดให้คุณยายฟัง มิวกับคุณยายจึงช่วยกันออกตามหาเจ้าหนุ่มนี้ แต่เดินหาจนทั่วสวนแล้วก็ยังไม่พบ คุณยายจึงปลอบใจหลานว่า

“อย่าร้องไห้เลยนะมิว ถ้ามิวร้องไห้แบบนี้คุณตาจะยิ่งเสียใจนะลูก คุณตาคงไม่อยากเห็นมิวร้องไห้ แล้วยายก็รู้ว่าคุณตาไม่โกรธที่เจ้าหนุ่มนี้หายไป ยายอยากให้คุณจำเรื่องนี้ไว้เป็นบทเรียนว่าต่อไปต้องระวังให้มาก อย่าวางของสำคัญทิ้งไว้ ถ้ามีเพื่อนก็ฝากเพื่อนไว้ ถ้ามาที่บ้านยายก็ฝากไว้ที่ยายนะลูก”

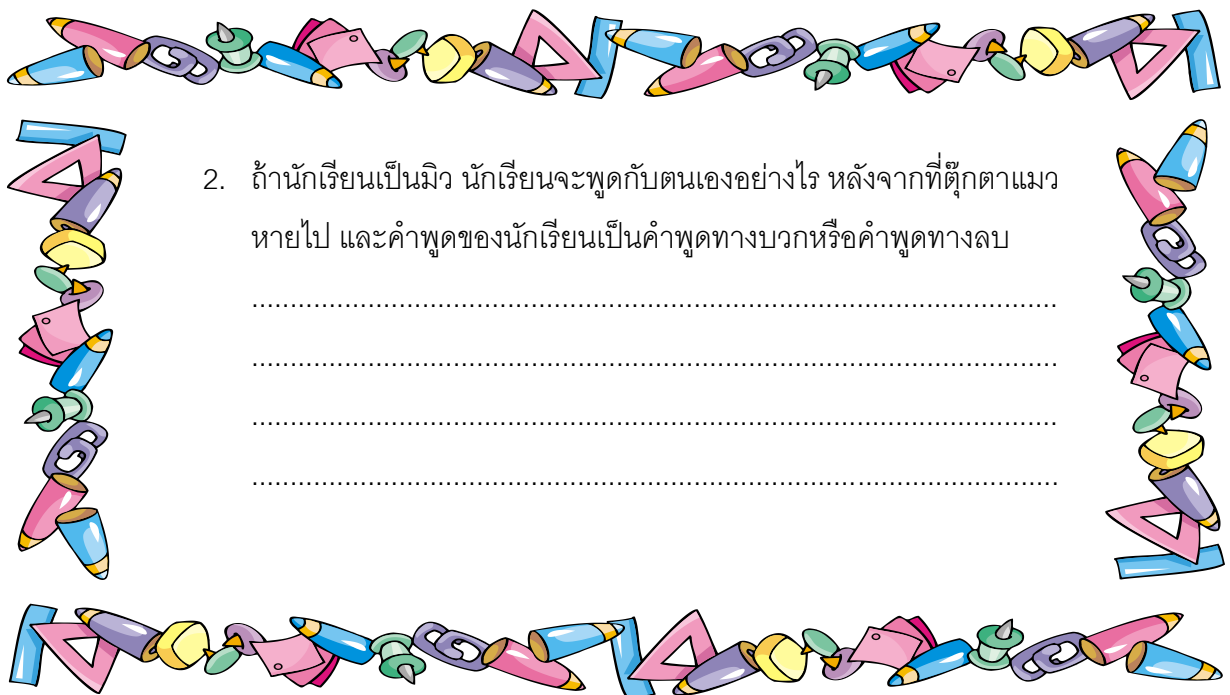
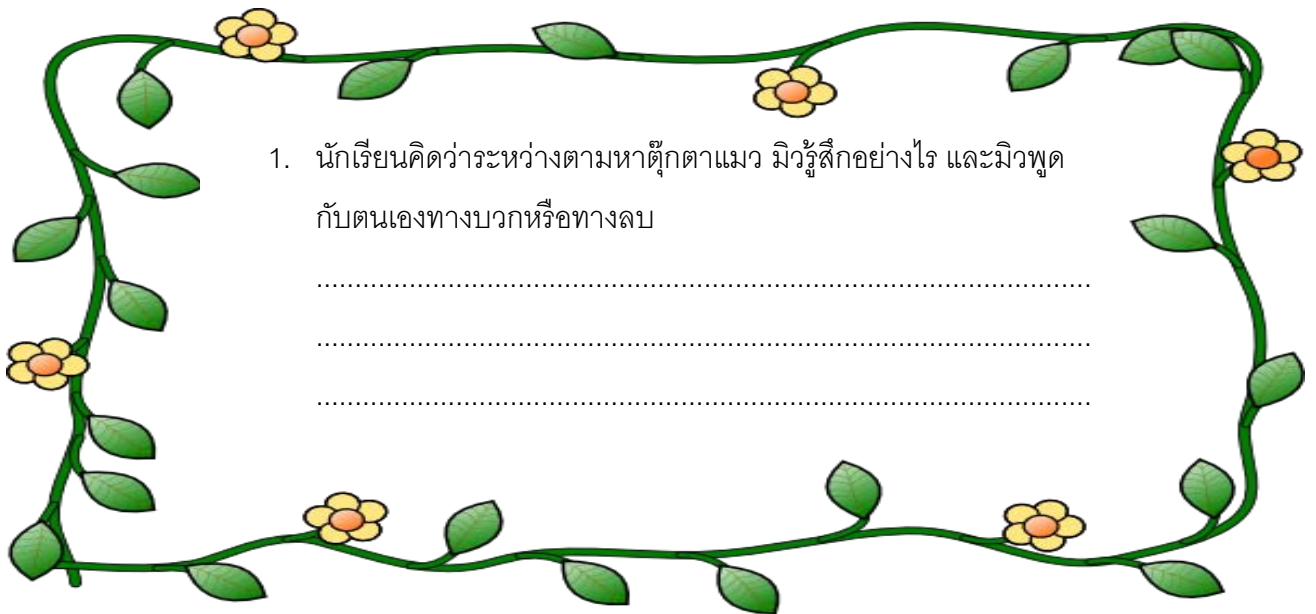
มิวค่อยๆ เช็ดคราบน้ำตาออกจากใบหน้า และพูดกับคุณยายว่า “ค่ะคุณยาย มิวจะไม่ร้องไห้แล้ว มิวไม่อยากให้คุณตาเสียใจ ต่อไปมิวจะไม่วางของทิ้งไว้อีกแล้วค่ะ”

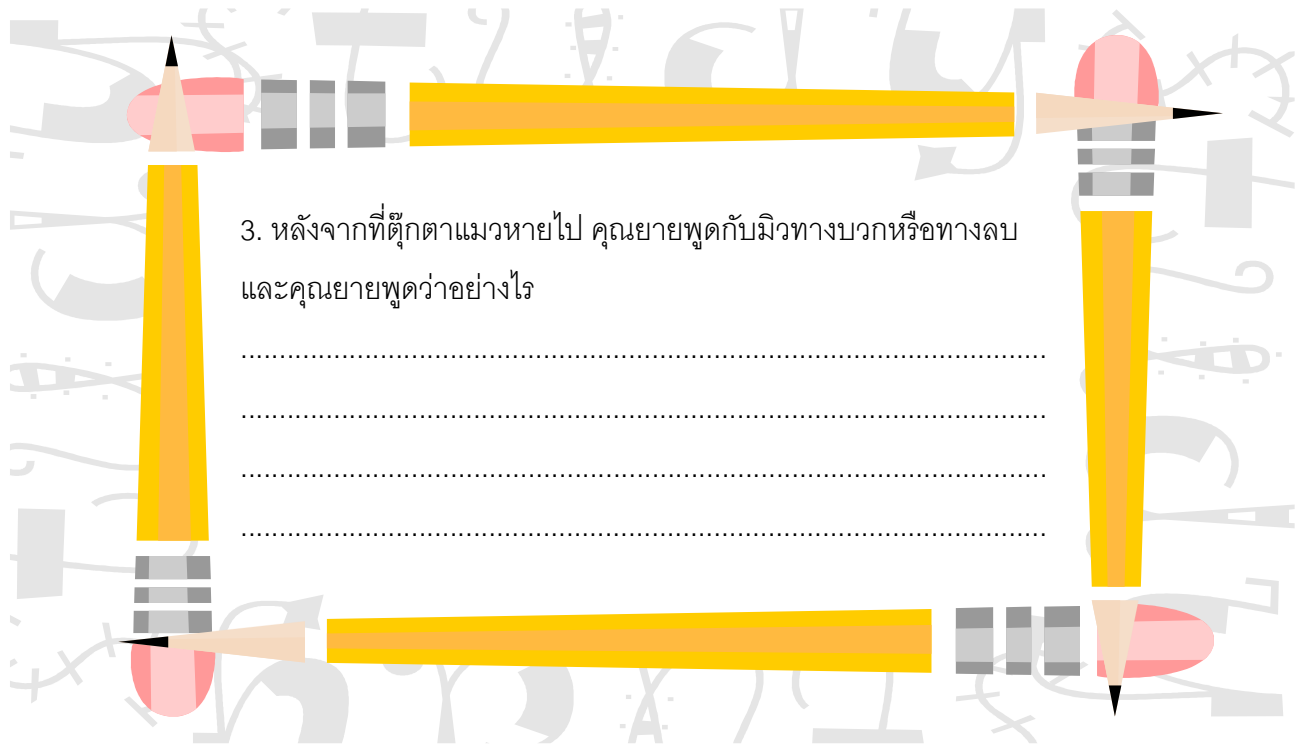
ใบงานกิจกรรมที่ 4
“ของสำคัญที่หายไป”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน





3. หลังจากที่ตุ๊กตาแมวหายไป คุณยายพูดกับมิวทางบวกหรือทางลบ และคุณยายพูดว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....



4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของมิวจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อมิวบ้าง

.....

.....

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อมิวบ้าง

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม: ความผิดของเราเอง

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 5 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ความคิดของเราเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผีอกแยกแยะ คำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกัน ผีอกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจ ถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 5 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และ ผีอกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละ ประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึง สาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้ นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. หลังจากที่ทำกรอกรูปตกแตก กล้าพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และพูดว่าอย่างไรบ้าง

คำตอบ : กล้าพูดกับตนเองทางลบ (1 คะแนน) กล้าพูดว่า “แย่แล้ว ทำยังไงดีล่ะ นี่เป็นกรอกรูปเก่าตั้งแต่สมัยพ่อกับแม่เพิ่งแต่งงานกัน จะให้พ่อกับแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด โชคดีที่พ่อกับแม่ไม่อยู่นะนี่” (1 คะแนน)

2. ถ้านักเรียนเป็นกล้า นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไรเมื่อทำกรอบรูปแตก และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

คำตอบ : ฉันจะพูดกับตนเองว่า ไม่เป็นไรหรอก กรอบรูปเก่าแล้ว ฉันต้องยอมรับผิดกับพ่อแม่ พวกเขาคงจะให้ภัยแน่ๆ, ไม่เป็นไร เดี่ยวค่อยบอกพ่อกับแม่ เก็บกวาดเศษแก้วก่อนดีกว่า, ไม่เป็นไร ฉันจะไปขอโทษพ่อกับแม่, เวลาเราทำผิดก็ต้องยอมรับกับพ่อแม่ต่อไปฉันจะระวังให้มากขึ้น (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และคำพูดของฉันเป็นคำพูดทางบวก (1 คะแนน)

3. หลังจากที่ได้คุยกับพ่อและแม่ นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดกล้าจึงเปลี่ยนมาพูดกับตนเองทางบวก

คำตอบ : เพราะกล้ารู้ว่าพ่อกับแม่ห่วงใยเขาเสมอ, เพราะกล้ารู้ว่าพ่อกับแม่พร้อมจะให้ภัยเขาเสมอ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของกล้าจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่ากรการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อกล้าบ้าง

คำตอบ : ทำให้กล้ามีความกล้าหาญ (ที่จะยอมรับความผิดของตนเอง), ทำให้กล้ามีสุขภาพจิตดี (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่ากรการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อกล้าบ้าง

คำตอบ : ทำให้กล้าเกิดความกลัว ไม่ยอมรับว่าตนเองทำผิด (หรือปิดบังความผิดของตนเองไว้), ทำให้กล้าเสียสุขภาพจิต (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

เรื่องของกล้า

ในวันศุกร์ที่ท้องฟ้าแจ่มใสวันหนึ่ง เด็กชายเล็กๆ คนหนึ่งอายุ 9 ปี ชื่อ กล้า วันนี้พ่อกับแม่ ออกไปทำงานทั้งคู่ กล้าจึงอยู่บ้านเพียงคนเดียว เพราะเป็นช่วงปิดเทอม กล้าตั้งใจจะอ่านหนังสือ การ์ตูนเล่มโปรดเหมือนทุกวัน แต่ตอนที่กล้าเอื้อมมือไปหยิบหนังสือการ์ตูนนั้น มือของเขาได้ปิดไป โดนกรอบรูปของแม่เข้าอย่างแรง ทำให้กรอบรูปตกลงมาแตก กล้าหน้าซีดด้วยความตกใจสุดขีด เขาพูดกับตนเองว่า

แน่แล้ว ทำยังไงดีละ นี่เป็นกรอบรูปเก่าตั้งแต่สมัยพ่อกับแม่เพิ่งแต่งงานกัน จะให้พ่อกับแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด โชคดีที่พ่อกับแม่ไม่อยู่นะนี่

หลังจากเก็บกวาดเศษของกรอบรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว เขาก็มานั่งอ่านหนังสือการ์ตูนที่เก็บซ่อนหน้าบ้าน พอตกลงเย็นพ่อกับแม่กลับมาจากที่ทำงาน กล้าเดินออกไปเปิดประตูบ้านให้พ่อ กับแม่ กล้ารู้สึกหัวใจของเขาเต้นแรงกว่าทุกวัน ไม่กล้าสบตาพ่อกับแม่

สักพักพ่อเดินไปรดน้ำต้นไม้ ส่วนแม่เดินขึ้นห้องไปเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วลงมาทำกับข้าวในครัว เมื่อถึงเวลากินอาหารเย็น พ่อ แม่ และกล้า ต่างก็นั่งโต๊ะกินอาหารกันตามปกติ แม่พูดขึ้นมาว่า

“วันนี้แม่ทำของทีกล้าชอบทั้งนั้นเลย กินเยอะๆ นะลูก” กล้าพยักหน้ารับคำแม่ แต่มีสีหน้าไม่ดี แม่จึงเอ่ยถาม

“ไม่สบายรีเปล่าลูก ทำไมทำหน้าอย่างนั้นล่ะ” กล้าได้ยินเสียงแม่ถามก็เริ่มน้ำตาซึม เขาตอบแม่ด้วยเสียงสั่นเครือ

“แม่ครับ กล้า...กล้าทำกรอบรูปแตก” แล้วก็ร้องไห้โฮออกมา แม่เอามือวางบนศีรษะกล้าเบาๆ แล้วพูดว่า

“กล้า ไม่เป็นไรนะ กรอบรูปเราซื้ออันใหม่มาใส่แทนก็ได้ แต่ถ้าลูกมีเรื่องไม่สบายใจ แม่อยากให้กล้าพูดกับแม่ ได้มั๊ยลูก”

“มีอะไรต้องบอกพ่อแม่ อย่าเก็บไว้คนเดียวนะกล้า” กล้ารู้สึกงุนงงที่พ่อกับแม่ไม่ดูว่ากล้า แถมยังเป็นห่วงเขาขนาดนี้ กล้าจึงเอ่ยขอโทษแม่กับพ่อ

“กล้าขอโทษครับแม่ พ่อ” พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้พ่อและแม่ ตั้งแต่นั้นมา กล้าก็สัญญากับตัวเองว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เขาจะพูดความจริงกับพ่อแม่ ไม่ปิดบังพวกท่านอย่างแน่นอน เพราะกล้ารู้ว่าพ่อกับแม่พร้อมจะให้โอกาสและห่วงใยเขาเสมอ

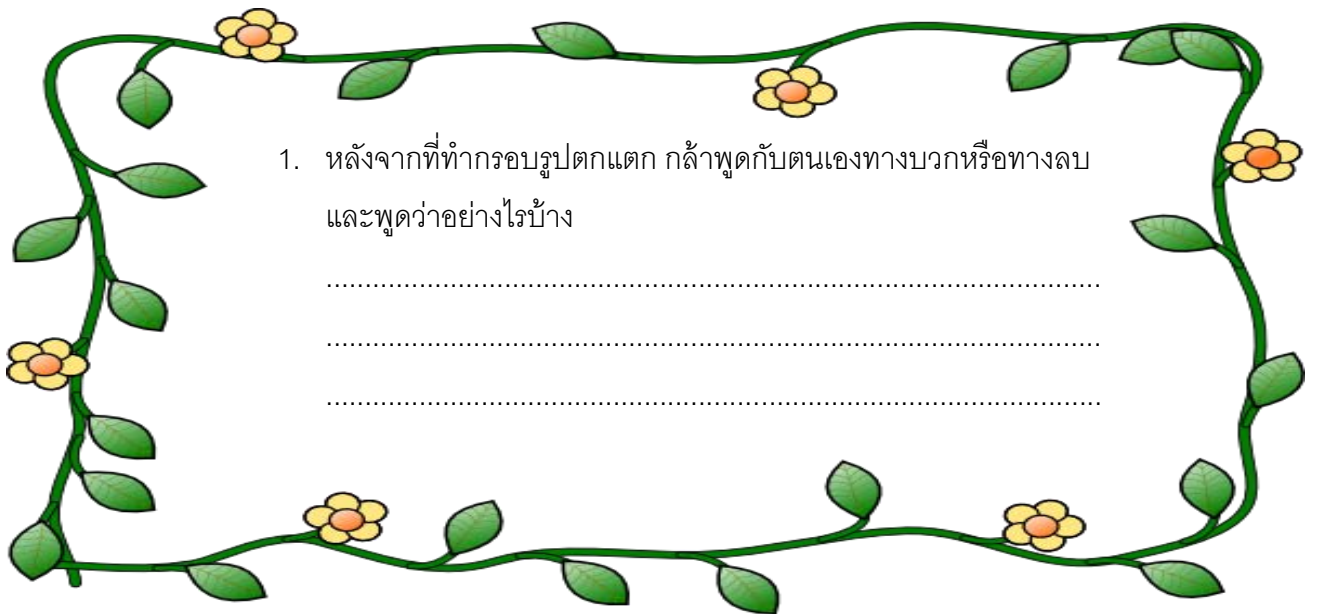


ใบงานกิจกรรมที่ 5
“ความผิดของเราเอง”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน

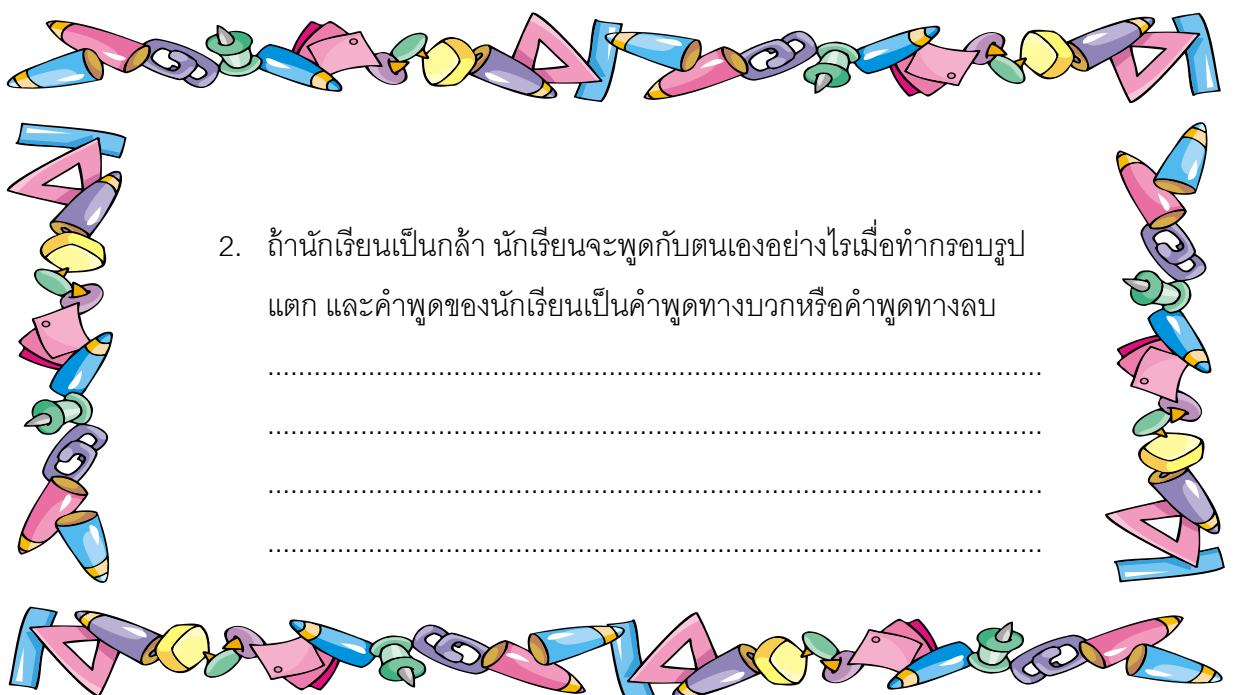


1. หลังจากที่ทำกรอบรูปแตก กล้าพูดกับตนเองทางบวกหรือทางลบ และพูดว่าอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....



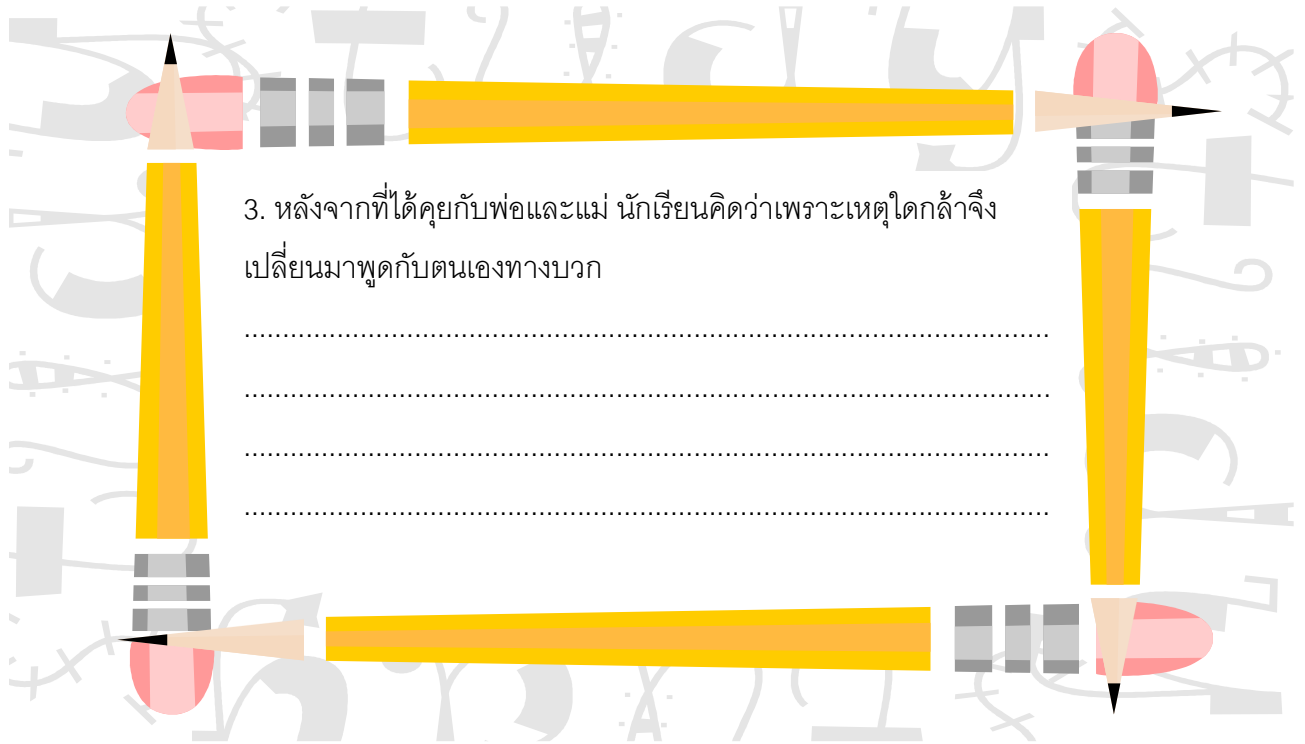
2. ถ้านักเรียนเป็นกล้า นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไรเมื่อทำกรอบรูปแตก และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

.....

.....

.....

.....



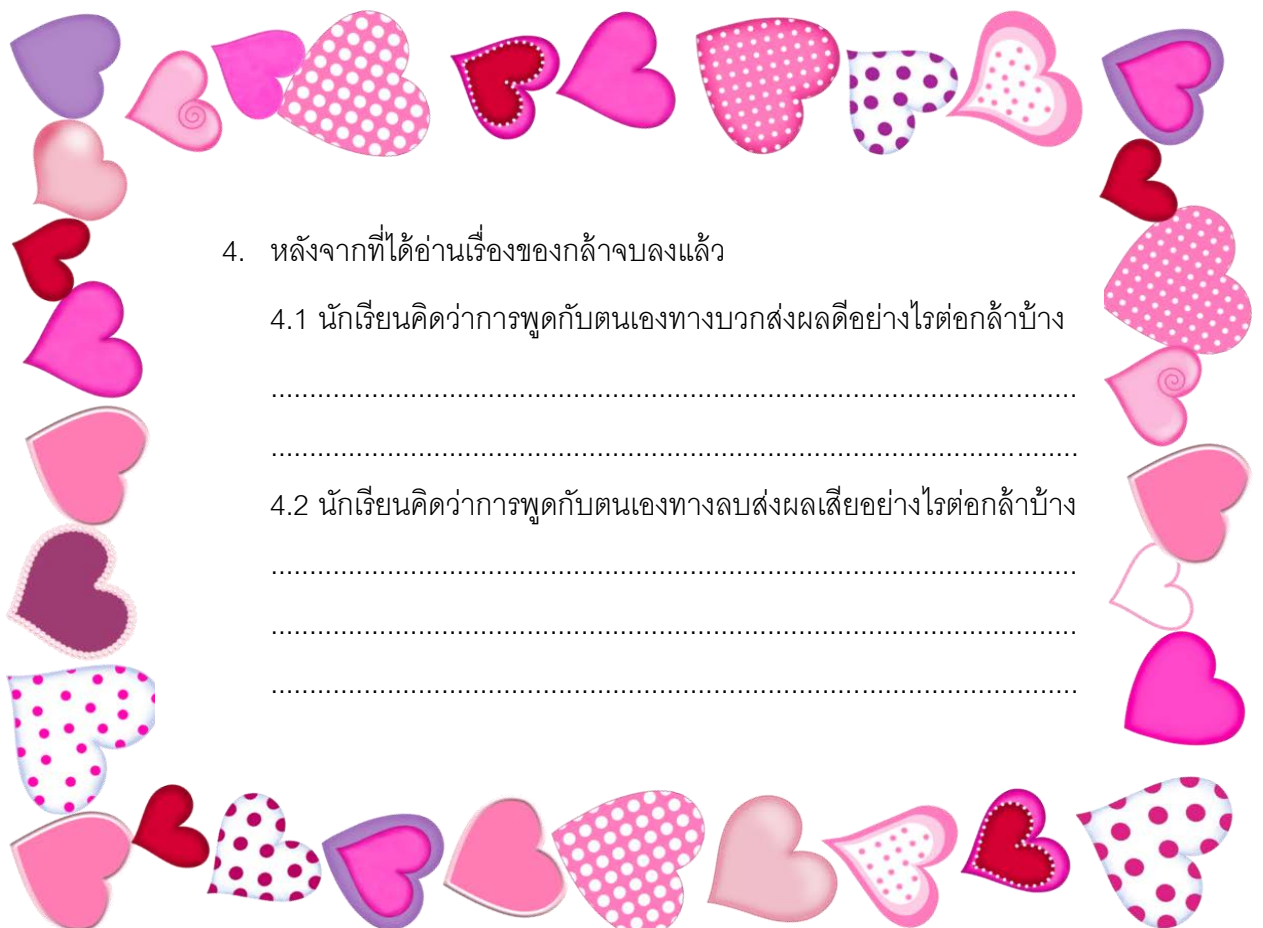
3. หลังจากที่ได้คุยกับพ่อและแม่ นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดกล้าจึง
เปลี่ยนมาพูดกับตนเองทางบวก

.....

.....

.....

.....



4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของกล้าจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อกกล้าบ้าง

.....

.....

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อกกล้าบ้าง

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม: เธอกับฉันเป็นเพื่อนกันนะ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 6 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ชั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “เธอกับฉันเป็นเพื่อนกันนะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผีอก แยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกัน ผีอกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 6 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ผีอกการค้นหาคำพูดทางลบ และผีอกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึงสาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้อง หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. ถ้านักเรียนเป็นจู้ เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธน้ำฝน นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไร และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

คำตอบ : ถ้าฉันเป็นจู้ฉันจะพูดกับตนเองว่า ใจเย็นๆ อย่าไปโกรธน้ำฝนเลย เขาไม่ได้ตั้งใจจะว่าเราหรอก, ไม่ต้องไปโกรธน้ำฝนหรอก เพราะเราไปตะคอกใส่เขาก่อนนี่นา, อย่าไปโกรธน้ำฝนเลย เขาเห็นเรานั่งอยู่คนเดียวก็เลยเข้ามาคุยด้วย เพราะเขาเห็นเราเป็นเพื่อนเขา (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และคำพูดของฉันเป็นคำพูดทางบวก (1 คะแนน)

2. ถ้านักเรียนเป็นจู้ เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธน้ำฝน นักเรียนจะพูดกับน้ำฝนว่าอย่างไร และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

คำตอบ : ถ้าฉันเป็นจู้ฉันจะพูดกับน้ำฝนว่า ฉันไม่อยากทะเลาะกับเธอ เพราะเราเป็นเพื่อนกัน, ฉันขอโทษที่ตะคอกใส่เธอ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และคำพูดของฉันเป็นคำพูดทางบวก (1 คะแนน)

3. นักเรียนคิดว่าจู้พูดกับตนเองทางบวกอย่างไร จึงตัดสินใจไปขอโทษน้ำฝน

คำตอบ : ฉันคิดว่าจู้พูดกับตนเองทางบวกว่า เราจะโกรธน้ำฝนไปทำไม ทั้งๆ ที่เราก็คือเพื่อนกัน, เราจะโกรธน้ำฝนไปทำไม เราตะคอกใส่เขาก่อน เราก็คควรไปขอโทษเขา (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของจู้จบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่ากรการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อจู้และน้ำฝนบ้าง

คำตอบ : ทำให้จู้และน้ำฝนเข้าใจกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนยอมให้อภัยกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนเลิกทะเลาะกันและกลับมาคืนดีกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนไม่ต้องสูญเสียเพื่อนไป (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่ากรการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อจู้และน้ำฝนบ้าง

คำตอบ : ทำให้จู้และน้ำฝนโกรธเคืองกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนไม่ยอมให้อภัยกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนไม่ยอมกล่าวขอโทษอีกฝ่าย, ทำให้จู้และน้ำฝนทะเลาะกันและไม่ยอมคืนดีกัน, ทำให้จู้และน้ำฝนต้องสูญเสียเพื่อนไป (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

เรื่องของจู้

เช้าวันหนึ่ง เวลา 7.00 น. ในห้องเรียน ป. 4/3 จู้นั่งเล่นเกมคนเดียวเพียงคนเดียว ห้านาทีต่อมา น้ำฝนเพื่อนห้อง ป. 4/5 ได้เดินเข้ามาทักทาย

“ใจจู้ ทำไมมานั่งเล่นอยู่คนเดียวล่ะ เพื่อนๆ ยังไม่มาเหรอ”

“แล้วเธอเห็นใครในห้องใหม่ล่ะ ฉันก็นั่งเล่นของฉันคนเดียวทุกวันนั่นแหละ” ทำให้น้ำฝนรู้สึกหงุดหงิด

“ทำไมล่ะ ฉันถามดีๆ ทำไมเธอต้องมาตะคอกใส่ฉันด้วย” เด็กหญิงเดินเข้ามาใกล้เด็กชายจู้และเห็นว่าเขากำลังเล่นเกมบันไดงูอยู่ น้ำฝนจึงพูดด้วยความโมโหว่า

“นี่นะเหรอ เกมที่เธอเล่นอยู่ทุกวัน เกมบันไดงู ไร้สาระ!” จู้รู้สึกโมโหรุน้ำฝนมาก จึงหันหน้าเธอเหม็ง ลูกขึ้นยืนประจันหน้ากับน้ำฝน

“ยัยฝนอ้วน เธอหุบปากไปเลยนะ ฉันจะเล่นเกมอะไรมันก็เรื่องของฉัน ไม่เกี่ยวกับเธอ” แล้วก็ผลักเด็กหญิงล้มลงกับพื้น น้ำฝนน้ำตาคลอ รู้สึกเจ็บขา และเจ็บใจจู้มาก

น้ำฝนพูดด้วยความโมโหว่า “นับตั้งแต่วันนี้เธอไม่ใช่เพื่อนฉันอีกต่อไป” แล้วก็พยุงตัวเองลุกขึ้นเดินกลับห้องเรียนไป ทิ้งให้จู้ยืนอึ้งอยู่กับที่ราวกับถูกสะกด เพราะเขาไม่ได้ต้องการเสียเพื่อนไปเลย



วันรุ่งขึ้น จู้มาถึงโรงเรียนแต่เช้า แต่วันนี้มาช้ากว่าทุกวัน เวลา 6.30 น. เขานั่งรอน้ำฝนหน้าห้อง ป. 4/5 ครึ่งชั่วโมงต่อมา น้ำฝนก็มาถึง เด็กชายยิ้มกว้าง เอ่ยทักน้ำฝนด้วยเสียงสดใส

“น้ำฝน ฉันมารอเธอตั้งแต่เช้าเนอะ”

“เธอมาหาฉันทำไม เราไม่ใช่เพื่อนกันอีกต่อไปแล้ว” พูดจบน้ำฝนก็เดินเข้าห้องเรียนไป แต่เด็กชายเดินตามเข้าไปในห้อง ซึ่งขณะนี้มันนักเรียนอยู่เกือบเต็มห้องแล้ว

“น้ำฝน ฉันขอโทษที่ฉันพูดเสียงดังใส่เธอ ขอโทษที่ผลักเธอล้ม แล้วก็ขอโทษที่โมโหมากเกินไป ฉันผิดเองที่หงุดหงิดใส่เธอ ทั้งๆ ที่เธอเป็นเพื่อนที่ฉันรัก ฉันอยากให้เราเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมได้รึเปล่า” จู้พูดไปก็ร้องไห้ไป

น้ำฝนเห็นแก่ความเป็นเพื่อนกันมานาน จึงยกโทษให้จู้

“อ้อ เราก็เป็นเพื่อนกันอยู่แล้วนี่ เธอหยุดร้องให้ได้แล้ว เพื่อนๆ มองกันใหญ่แล้วเห็นไหม” เด็กหญิงเริ่มรู้สึกว่าเป็นเพื่อนนักเรียนทุกคนในห้องกำลังมองมาที่เธอ จู้ปาดน้ำตา น้ำฝนพูดต่อว่า

“จริงๆ แล้วฉันเองก็ผิดเหมือนกัน ที่ไปโมโหใส่เธอ แล้วก็ตะคอกใส่เธอด้วย” เด็กหญิงยอมรับว่าตัวเองก็มีส่วนผิดเหมือนกัน

“ไม่ใช่หรอก ฉันต่างหากที่ผิด”

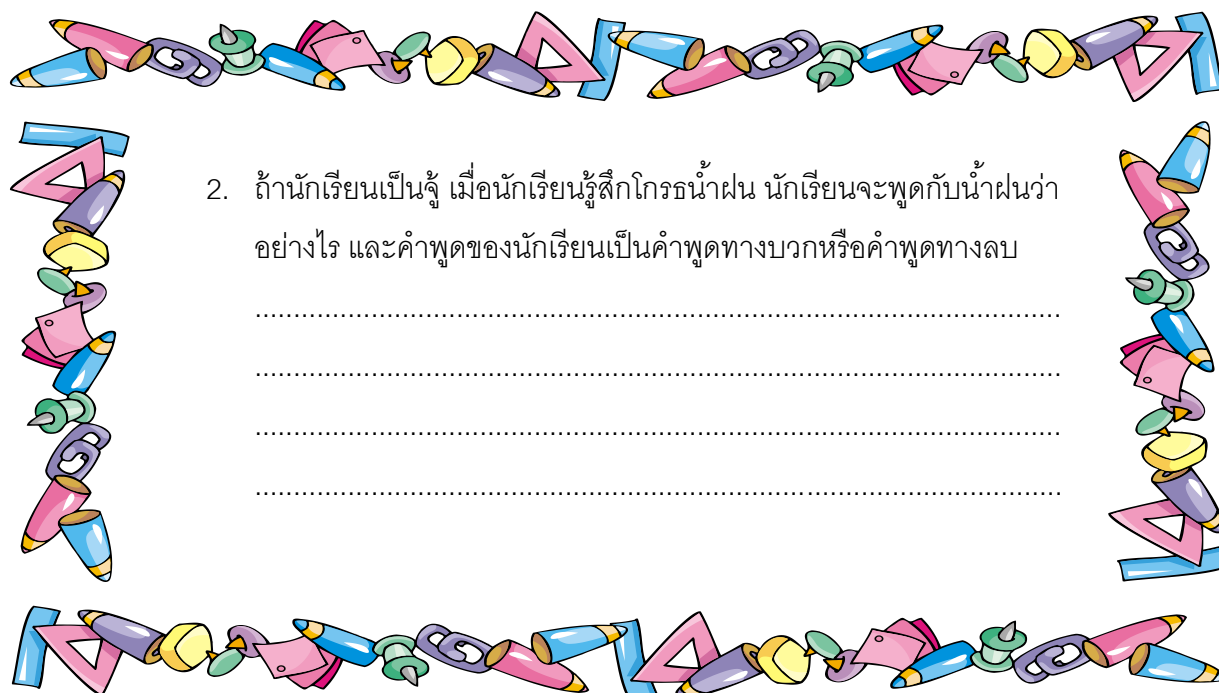
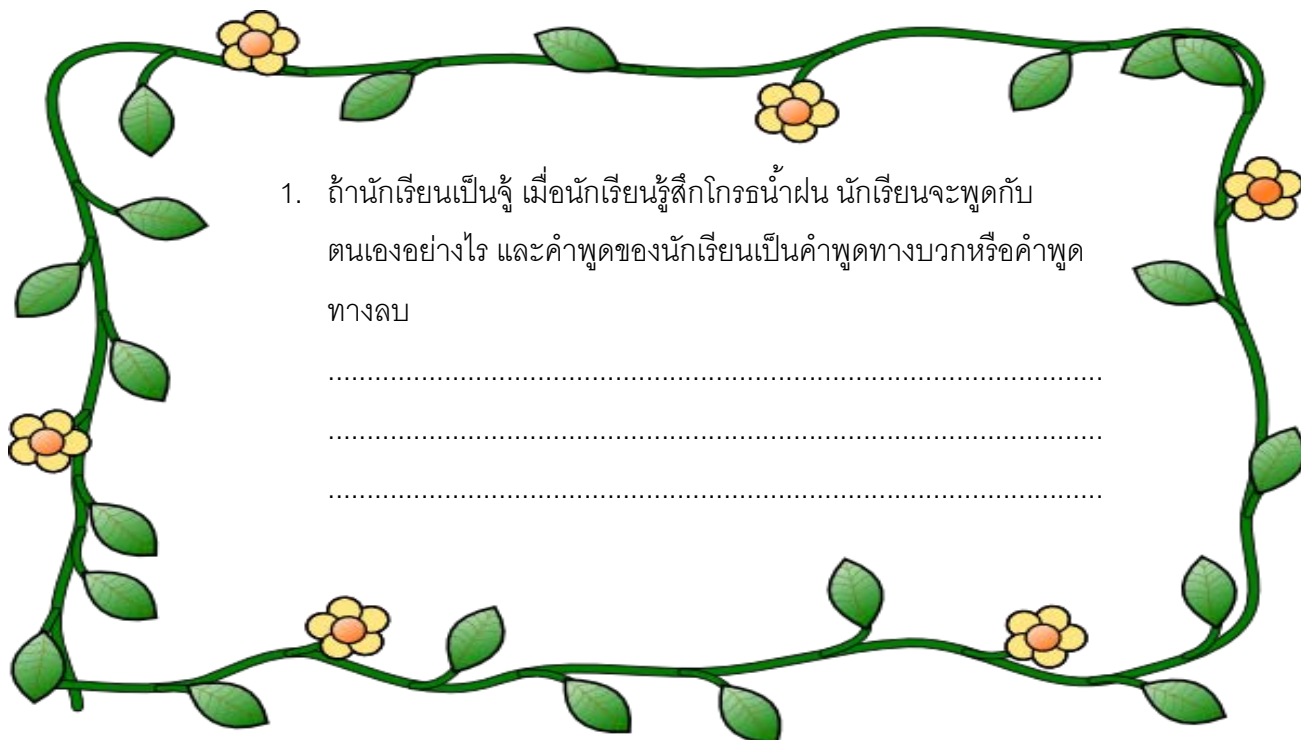
เพื่อนคนหนึ่งในห้องที่ฟังอยู่ทนมั้ไหว พุดขึ้นมาว่า “จะแย่งกันรับผิดชอบทำไม พวกเธอก็ผิดกันทั้งสองคนแหละ” แล้วเพื่อนทุกคนในห้องก็หัวเราะออกมาดังๆ อย่างถูกใจ จู้กับน้ำฝนมองหน้ากันแล้วก็หัวเราะออกมาพร้อมกัน “ฮ่าๆๆๆ”

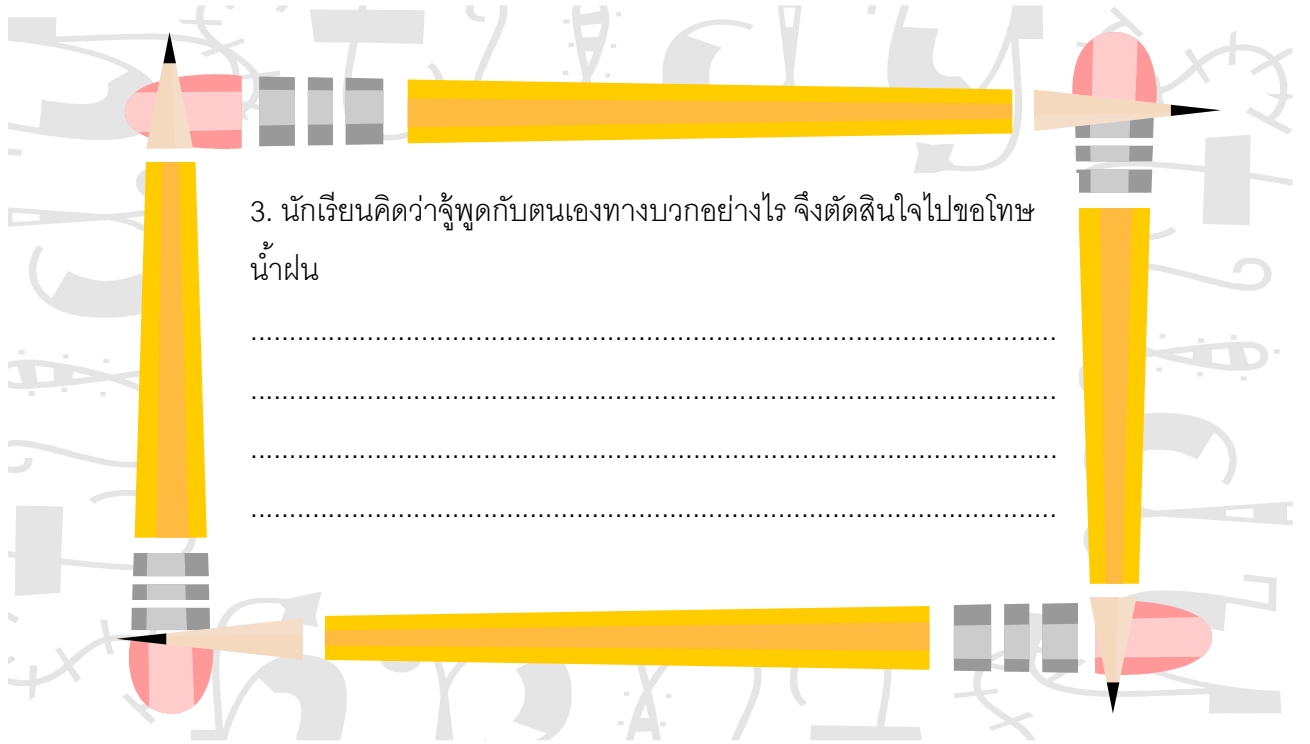
ใบงานกิจกรรมที่ 6
“เธอกับฉันเป็นเพื่อนกันนะ”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน





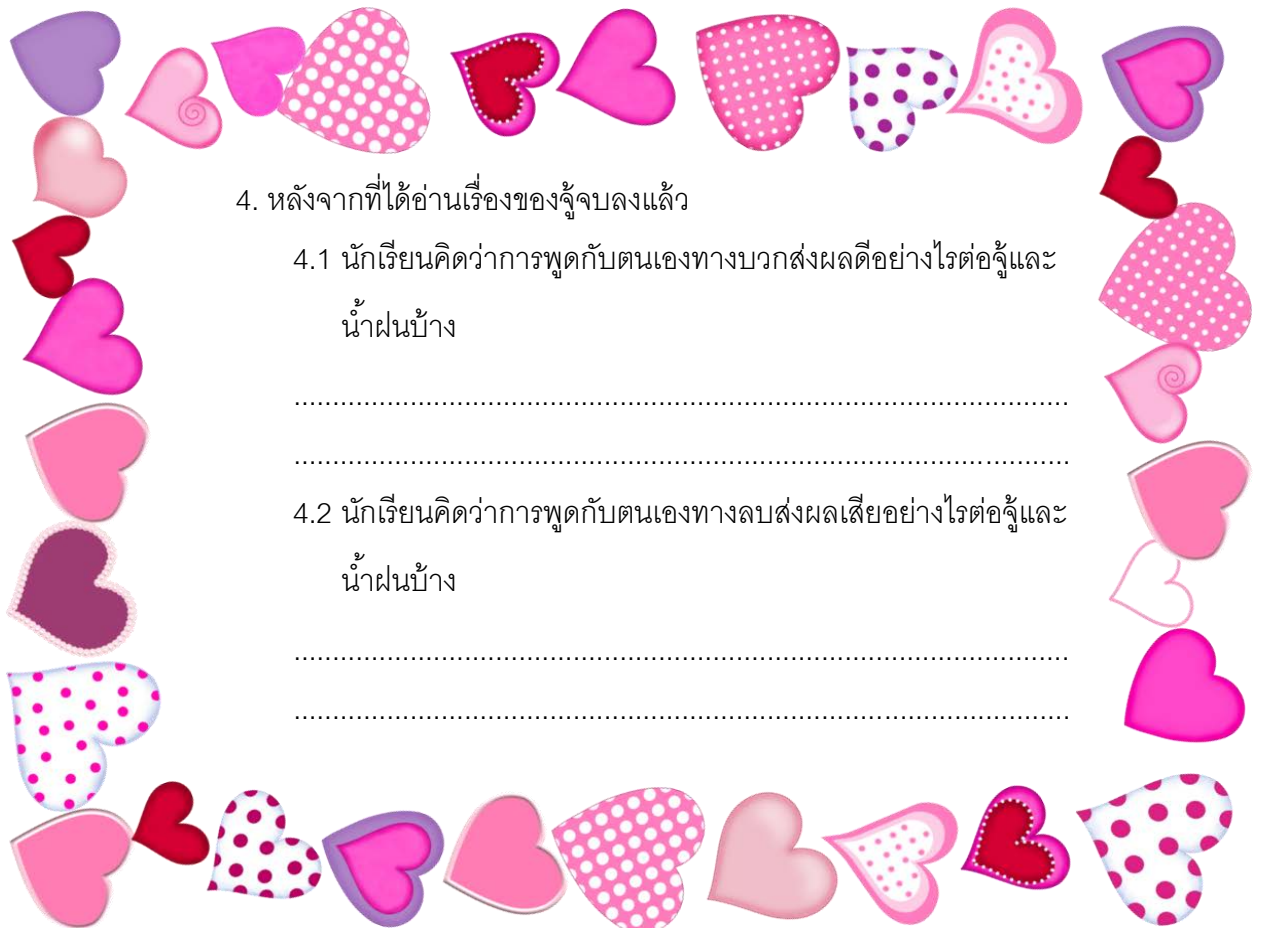
3. นักเรียนคิดว่าผู้พูดกับตนเองทางบวกอย่างไร จึงตัดสินใจไปขอโทษ
น้ำฝน

.....

.....

.....

.....



4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของจู้จบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อจู้และ
น้ำฝนบ้าง

.....

.....

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อจู้และ
น้ำฝนบ้าง

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม: ผู้ชนะ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกคำพูดทางลบของตัวละครในเรื่องได้อย่างถูกต้อง ว่าเป็นคำพูดตอนใดจากเรื่อง
2. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถแยกแยะข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบออกจากกันได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถบอกได้ว่าข้อความใดเป็นคำพูดทางบวกและข้อความใดเป็นคำพูดทางลบ
3. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลง และได้ฝึกการแยกแยะคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบออกจากกันแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกต่อสถานการณ์ที่ตัวละครต้องประสบในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถบอกได้ว่าหากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร
4. หลังจากที่นักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบลงแล้ว นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ที่มีต่อตัวละครในเรื่องสั้นที่อ่านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. เรื่องสั้นจำนวน 37 ชุด
2. ใบงานกิจกรรมที่ 7 จำนวน 7 ชุด
3. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ผู้ชนะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบ ผีอกแยกแยะคำพูดทางบวก และคำพูดทางลบออกจากกัน ผีอกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ปัญหา และเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกเรื่องสั้นให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านเรื่องสั้นที่โต๊ะเรียนของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องสั้นจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นจึงแจกใบงานกิจกรรมที่ 7 ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ (รวม 7 ใบ) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อความทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ ใช้เวลา 10 นาที
4. หลังจากนักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย จากนั้นผู้วิจัยถามคำถามจากใบงานให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามคนละ 1 ข้อ (ตั้งแต่ข้อ 1. ถึงข้อ 4.2) จนนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที
5. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอคำตอบของใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการพูดกับตนเองทางบวก ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้ นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และฝึกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้บทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเข้าใจถึงสาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้ นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อใหญ่ คือ ข้อ 1., 2., 3. และ 4. โดยข้อ 4. ประกอบด้วยข้อย่อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4.1 และ 4.2 จากนั้นนำคะแนนทุกข้อมารวมกันเป็นคะแนนของกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
4. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
5. นักเรียนสามารถตอบคำถามข้อที่ 4.2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน หรือตอบคำถามที่สื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกับเกณฑ์คำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. เพราะเหตุใดแก้วจึงเสียใจกับผลการแข่งขันในครั้งนี้ และนักเรียนคิดว่าสิ่งที่แก้วคิดนั้นถูกต้องหรือไม่

คำตอบ : แก้วเสียใจกับผลการแข่งขันในครั้งนี้เพราะว่า แก้วคาดหวังกับผลการแข่งขันมากเกินไป, แก้วไม่ได้ที่หนึ่ง, แก้วได้ที่สอง (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และฉันคิดว่าสิ่งที่แก้วคิดนั้นไม่ถูกต้อง (1 คะแนน)

2. ถ้านักเรียนเป็นแก้ว เมื่อนักเรียนรู้สึกวิตกกังวล นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไร และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

คำตอบ : ถ้าฉันเป็นแก้วฉันจะพูดกับตนเองว่า ไม่เห็นต้องกลัวอะไรเลย แค่ทำให้ดีที่สุดในที่พอ, ถึงวันนี้จะไม่ได้ที่หนึ่งก็ไม่ใช่ไร เพราะเราวิ่งอย่างเต็มที่แล้ว, ถ้าชนะก็ดี แต่ถ้าไม่ชนะก็ไม่ใช่ไร (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และคำพูดของฉันเป็นคำพูดทางบวก (1 คะแนน)

3. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดแก้วจึงเปลี่ยนความคิดมาพูดกับตนเองทางบวกได้ และแก้วพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

คำตอบ : เพราะแก้วรู้ว่าพ่อกับแม่ภูมิใจในตัวเธอ ไม่ใช่ผลการแข่งขัน, เพราะพ่อกับแม่ให้กำลังใจแก้ว (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน) และแก้วพูดกับตนเองทางบวกว่า “แก้วจะไม่ร้องไห้อีกแล้ว แก้วรู้แล้วว่าเราเป็นคนเก่งได้ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นที่หนึ่ง ” (1 คะแนน)

4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของแก้วจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อแก้วบ้าง

คำตอบ : ทำให้แก้วไม่เป็นทุกข์, ทำให้แก้วไม่วิตกกังวลกับการแข่งขันมากเกินไป, ทำให้แก้วมีความมั่นใจในตนเอง, ทำให้แก้วมีกำลังใจในการวิ่ง, ทำให้แก้วไม่ผิดหวังหรือเสียใจเมื่อไม่ได้ที่หนึ่ง (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อแก้วบ้าง

คำตอบ : ทำให้แก้วเป็นทุกข์, ทำให้แก้ววิตกกังวลกับการแข่งขัน, ทำให้แก้วไม่มีความมั่นใจในตนเอง, ทำให้แก้วไม่มีกำลังใจในการวิ่ง, ทำให้แก้วเกิดความผิดหวังเมื่อไม่ได้ที่หนึ่งตามที่คาดหวังไว้ (ถ้าตอบอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน)

เรื่องของแก้ว

วันนี้เป็นวันแข่งขันวิ่งแข่ง 4 คูณ 100 เมตร ของแก้ว เธอตั้งใจซ้อมอย่างเต็มที่มาร่วม 3 เดือน และมั่นใจว่าจะต้องชนะการแข่งขันในวันนี้อย่างแน่นอน พ่อกับแม่ของแก้วมานั่งรอเชียร์ลูกสาวอยู่บนรถจักรยานยนต์ ทำให้แก้วดีใจมาก แต่เมื่อใกล้ถึงเวลาการแข่งขันแก้วกลับรู้สึกตื่นเต้นมาก และกลัวว่าจะไม่ได้เป็นที่ 1 เธอแต่คิดว่า

*เราจะวิ่งยังไงดีนะ เริ่มวิ่งเร็วๆ ตั้งแต่ต้น หรือเริ่มวิ่งช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วดี เธอ
ใจดีละ เราอุตส่าห์ซ้อมวิ่งมาตั้งสามเดือน ถ้าแพ้เราต้องขายหน้าเพื่อนๆ แยะเลย*

แต่ยิ่งคิดแก้วก็ยิ่งรู้สึกว่าขาทั้งสองข้างรู้สึกเกร็ง ทำให้วิ่งไม่ได้ดีอย่างที่ตั้งใจไว้ เมื่อใกล้ถึงเส้นชัย แก้วรู้สึกว่าผู้แข่งขันที่อยู่ด้านขวาของเธอกำลังจะแซงขึ้นหน้าไป แก้ววิ่งอย่างเต็มแรง แต่ก็ไม่ทันเสียแล้ว เธอได้ที่ 2 ของการแข่งขันวิ่งในครั้งนี้ แก้วรู้สึกผิดหวังมาก เธอเดินคอบตกลับไปที่หาพ่อและแม่ พ่อกำลังยกนิ้วโป้งให้แก้ว พร้อมกับเอ่ยชมเธอว่า

“เยี่ยมมากลูกพ่อ” ในขณะที่แม่เองก็ปรบมือเปาะเปะเสียงดังให้แก้วหลายครั้ง และเอ่ยชมเธอว่า

“เก่งมากจ๊ะลูก” เมื่อแก้วเห็นหน้าพ่อและแม่อย่างนั้นก็ลั่นน้ำตาไว้ไม่อยู่ ร้องไห้โฮออกมาจนทำให้พ่อแม่ตกใจ

“เป็นอะไรไปแก้ว ร้องไห้ทำไมละ ไม่ดีใจหรือ ลูกได้ที่สองเลยนะ สมกับที่ลูกตั้งใจซ้อมมานานหลายเดือน” พ่อทั้งตกใจและแปลกใจที่ลูกสาวไม่ดีใจกับผลการแข่งขัน แม่เองก็รู้สึกแบบเดียวกัน

“แก้วเสียใจค่ะแม่ แก้วตั้งใจว่าจะต้องได้ที่หนึ่ง อุตส่าห์ตั้งใจซ้อมมาตั้งนาน”

“โอ้แก้ว...แม่รู้ว่าลูกตั้งใจมาก แม่เห็นแล้วจ๊ะ ว่าลูกพยายามมากแค่ไหน แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องได้ที่หนึ่งนี่ลูก”

“ใช่ แม่เขาพูดถูก ลูกตั้งใจมาก คนอื่นเขาก็ตั้งใจมากเหมือนกัน หรืออาจจะตั้งใจมากกว่าเราก็ได้ เขาอาจจะซ้อมมานานกว่าเรา หรืออาจจะไม่ตื่นเต้นเท่าเรา”

“ใช่จ๊ะ แม่กับพ่อภูมิใจในตัวลูกมากนะ” พ่อและแม่ยิ้มให้แก้ว ทำให้แก้วรู้สึกดีขึ้นและรู้สึกอบอุ่นอย่างบอกไม่ถูก เธอจึงบอกพ่อและแม่ว่า

“แก้วขอโทษค่ะ แก้วจะไม่ร้องไห้อีกแล้ว แก้วรู้แล้วว่าเราเป็นคนเก่งได้ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นที่หนึ่ง” แก้วรู้สึกดีใจมากที่พ่อและแม่ภูมิใจในตัวเธอ



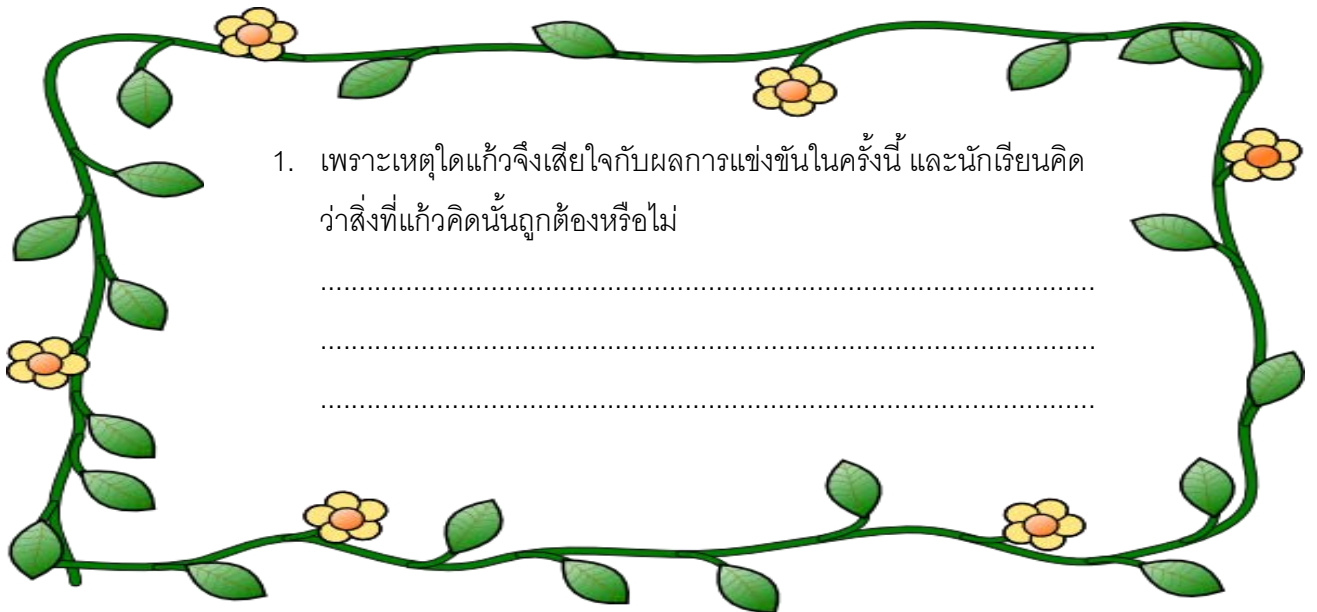
ใบงานกิจกรรมที่ 7

“ผู้ชนะ”

ชื่อสมาชิกกลุ่ม ชั้น

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากเรื่องที่อ่าน

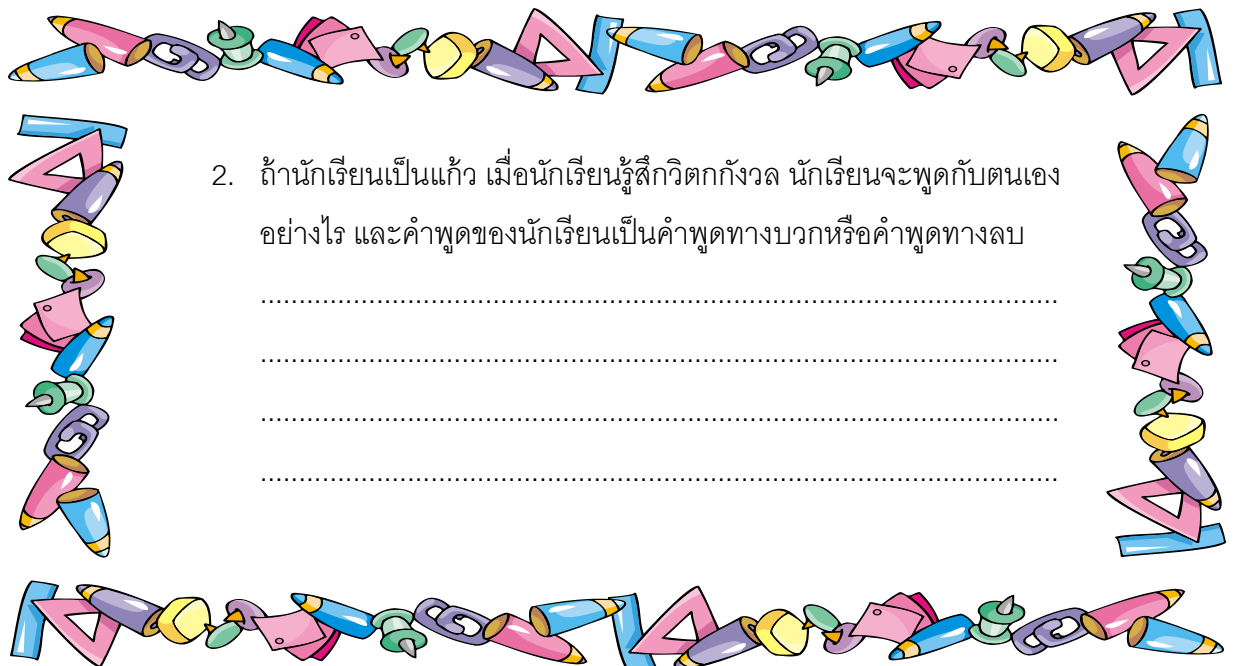


1. เพราะเหตุใดแก้วจึงเสียใจกับผลการแข่งขันในครั้งนี้ และนักเรียนคิดว่าสิ่งที่แก้วคิดนั้นถูกต้องหรือไม่

.....

.....

.....



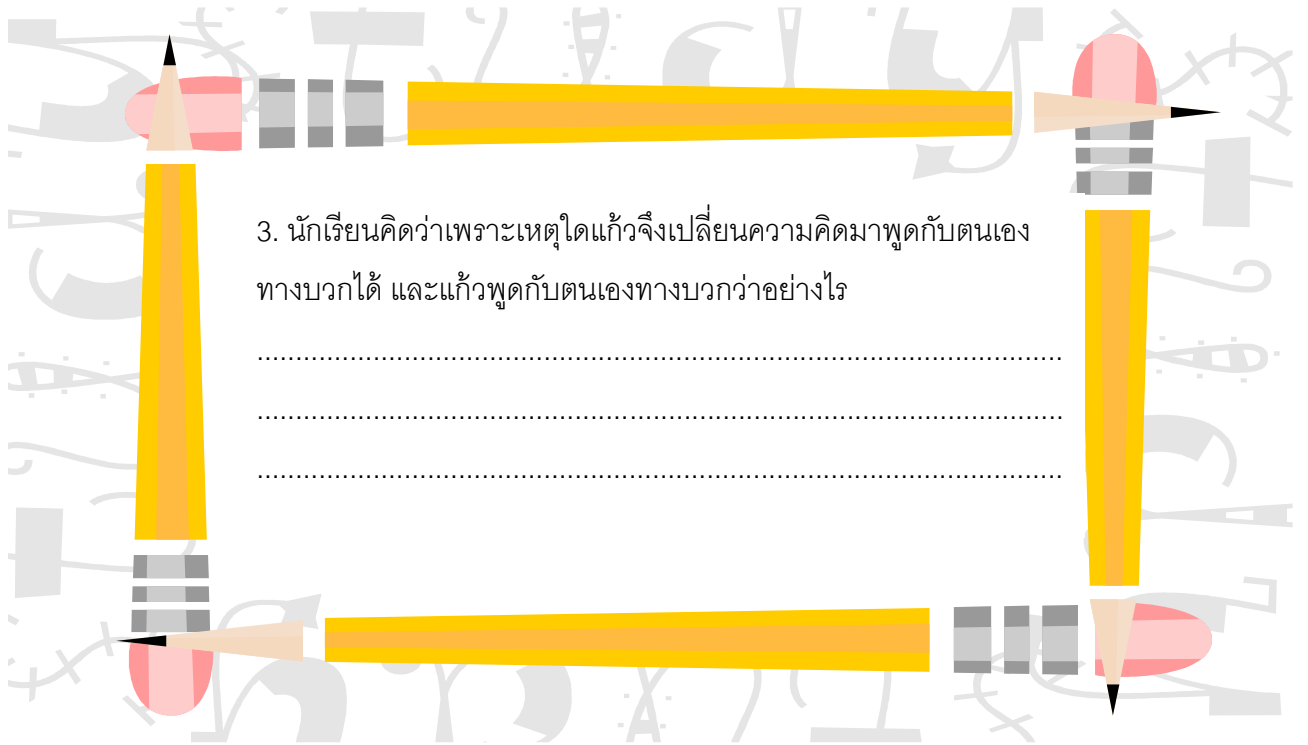
2. ถ้านักเรียนเป็นแก้ว เมื่อนักเรียนรู้สึกวิตกกังวล นักเรียนจะพูดกับตนเองอย่างไร และคำพูดของนักเรียนเป็นคำพูดทางบวกหรือคำพูดทางลบ

.....

.....

.....

.....



3. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดแก้วจึงเปลี่ยนความคิดมาพูดกับตนเอง
ทางบวกได้ และแก้วพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



4. หลังจากที่ได้อ่านเรื่องของแก้วจบลงแล้ว

4.1 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลดีอย่างไรต่อแก้วบ้าง

.....

.....

.....

4.2 นักเรียนคิดว่าการพูดกับตนเองทางลบส่งผลเสียอย่างไรต่อแก้วบ้าง

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม: สร้างเสริมศักยภาพ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวกอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถเปลี่ยนการใช้คำพูดทางลบของตัวเองให้เป็นคำพูดทางบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองอย่างถูกต้อง ว่าการพูดของนักเรียนเป็นการพูดกับตนเองประเภทใด
3. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง ซึ่งก็คือ การพูดกับตนเองทางบวก ได้อย่างเหมาะสม
4. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “สร้างเสริมศักยภาพ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ เกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง

ทางบวก ได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกใบงานและอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
2. หลังจากที่นักเรียนได้ฟังสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 จบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนลุกขึ้นยืน นำเสนอความคิดหรือคำพูดทางบวกของตนเองทีละคน จนครบทั้ง 37 คน ใช้เวลา 10 นาที (ต่อ 1 สถานการณ์)

3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
4. ผู้วิจัยเริ่มต้นอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 2 ให้นักเรียนฟัง
5. รายละเอียดข้อที่ 2. – 3. ข้างต้น จนครบทั้ง 4 สถานการณ์

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวก ได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก ได้ฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการลุกขึ้นยืนพูดให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

4. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 4 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. คำตอบของสถานการณ์ที่ 1 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่เป็นไร เราไม่เห็นจะต้องอายเลย”, “ไม่เป็นไร เราจะได้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น”, “เราต้องตั้งใจเรียนให้มากขึ้น” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
2. คำตอบของสถานการณ์ที่ 2 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก”, “แค่ย้ายโรงเรียนเอง สบายมากอยู่แล้ว”, “ย้ายโรงเรียนก็ดีเหมือนกัน เราจะได้ประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น”, “ลองไปโรงเรียนใหม่ดูก่อน อาจจะชอบก็ได้” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
3. คำตอบของสถานการณ์ที่ 3 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่มีปัญหา”, “เราไม่เห็นต้องอายเลย”, “ก็ดีเหมือนกัน งานอาจจะเสร็จเร็วกว่าด้วย”, “ก็ดีเหมือนกัน เราจะได้ฝึกการทำงานกลุ่มด้วย”, “ก็ดีเหมือนกัน ขอให้เราไม่เข้าใจจะได้ถามเพื่อนได้”, “เราต้องช่วยเพื่อนทำงานให้ได้ เราต้องกล้าพูดมากกว่านี้” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
4. คำตอบของสถานการณ์ที่ 4 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “คนนิสัยดีเพื่อนๆ ก็ต้องชอบอยู่แล้ว”, “เราต้องฝึกยิ้ม/ฝึกพูดกับเพื่อนให้มากขึ้น เพื่อนจะได้คบ”, “เราต้องปรับปรุงตัวเองใหม่เสียแล้ว” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน

ใบงานกิจกรรมที่ 8
“สร้างเสริมศักยภาพ”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี
โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

1. หลังชั่วโมงคณิตศาสตร์ แหวนไม่เข้าใจเรื่องเศษส่วนที่ครูสอน จึงลุกจากโต๊ะไปหาบ้าน ซึ่งเป็นคนมีน้ำใจและทำคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ได้ที่หนึ่งมาตลอด แหวนพูดกับตนเองว่า “ทำไมเราโง่งอย่างนี้ ทำไมถึงได้ฟังครูสอนไม่รู้เรื่องเลย ทำไมคนอื่นถึงโง่งเหมือนเรา ทำไมเราต้องไปขอให้บ้านสอนด้วย ทำไมๆๆ” ถ้านักเรียนเป็นแหวน ขณะที่กำลังเดินไปหาบ้าน นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....
.....
.....



2. แป้งกำลังจะย้ายไปเรียนที่โรงเรียนแห่งใหม่ เพราะครอบครัวย้ายไปอยู่บ้านใหม่ เช้าวันเปิดเรียน แป้งรู้สึกตื่นเต้นและวิตกกังวลมาก กลัวไปหมดทุกเรื่อง ทั้งเรื่องการเรียนรู้ เรื่องครู เรื่องเพื่อน เรื่องการใช้ชีวิตประจำวันที่โรงเรียน แป้งพูดกับตนเองในใจว่า “โอย ไม่อยากจะเดินเข้าโรงเรียนเลย แต่ก็ต้องย้าย โรงเรียนใหม่นี้เพื่อนจะดีเหมือนเพื่อนเก่ารีเปล่าก็ไม่ต้องห่วงจะคุย การบ้านจะเยอะรีเปล่า แย่แน่เลยเรา” ถ้านักเรียนเป็นแป้ง นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....
.....
.....

3. อ้นเป็นเด็กขี้อาย ไม่ชอบการแสดงความคิดเห็นต่อหน้าเพื่อนๆ ยิ่งเพื่อนเยอะก็ยิ่งตื่นเต้น แต่ในชั่วโมงวิทยาศาสตร์วันนี้ ครูมอบหมายให้นักเรียนทำงานกลุ่มในคาบเรียน ทำให้อ้นรู้สึกกังวลมาก เพราะชอบทำงานเดี่ยวมากกว่า อ้นพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมต้องทำงานกลุ่มด้วยเนี่ย อยากทำงานคนเดียว ไม่อยากคุยกับเพื่อน ไม่รู้จะพูดอะไรในกลุ่มด้วย ทำงานคนเดียวเร็วกว่าตั้งเยอะ” ถ้านักเรียนเป็นอ้น นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



4. มีม เป็นเด็กหญิงหน้าตาอึดแอ้มแจ่มใสและช่างพูด แม้ว่าจะเพิ่งเข้ามาเป็นนักเรียนใหม่ของโรงเรียน แต่ก็มีเพื่อนเยอะ ผิดกับผึ้งที่ไม่ค่อยมีเพื่อน เพราะไม่ค่อยยิ้ม ไม่ค่อยพูดกับเพื่อน ผึ้งได้แต่พูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมใครๆ ก็ไปคบแต่มีม แล้วเราล่ะ อยู่โรงเรียนนี้มาตั้งนาน ทำไมเพื่อนๆ ไม่อยากมาคบกับเราบ้าง ทั้งๆ ที่เราก็มิน้ำใจกับทุกคน” ถ้านักเรียนเป็นผึ้ง นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม: ปูทางสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวกอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถเปลี่ยนการใช้คำพูดทางลบของตัวเองให้เป็นคำพูดทางบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองอย่างถูกต้อง ว่าการพูดของนักเรียนเป็นการพูดกับตนเองประเภทใด
3. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง ซึ่งก็คือ การพูดกับตนเองทางบวก ได้อย่างเหมาะสม
4. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ปูทางสู่ความสำเร็จ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ เกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง

ทางบวก ได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกใบงานและอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
2. หลังจากที่นักเรียนได้ฟังสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 จบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนลุกขึ้นยืน นำเสนอความคิดหรือคำพูดทางบวกของตนเองทีละคน จนครบทั้ง 37 คน ใช้เวลา 10 นาที (ต่อ 1 สถานการณ์)

3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
4. ผู้วิจัยเริ่มต้นอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 2 ให้นักเรียนฟัง
5. รายละเอียดข้อที่ 2. – 3. ข้างต้น จนครบทั้ง 4 สถานการณ์

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวก ได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก ได้ฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการลุกขึ้นยืนพูดให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

4. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 4 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. คำตอบของสถานการณ์ที่ 1 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่เป็นไร เราต้องลองออกไปพูดดูก่อน เราอาจจะทำได้ก็ได้อ”, “เราทำได้แน่นอน ไม่ต้องกลัว”, “เราต้องพยายามแสดงความกล้าออกมา”, “เราต้องเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำ” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
2. คำตอบของสถานการณ์ที่ 2 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เราอุตสาหะสอบได้แล้ว และพ่อแม่ก็ดีใจ เราจะล้มเลิกไปทำไม”, “เราต้องไปเรียนต่อเพื่ออนาคตที่ดีของเราเอง”, “เราควรไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ บ้าง”, “ถ้าเราตัดสินใจไปเรียนต่อ พ่อแม่คงจะภูมิใจในตัวเรา”, “เราควรไปเรียนต่อ แล้วถ้าคิดถึงพ่อกับแม่ ก็ค่อยโทรศัพท์มาคุยกับพวกท่านก็ได้” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
3. คำตอบของสถานการณ์ที่ 3 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เราแค่ตั้งใจทำให้ดีที่สุดก็พอ”, “ผลจะเป็นอย่างไรก็ไม่สำคัญ เราไม่จำเป็นต้องสอบได้ที่หนึ่งทุกครั้งก็ได้”, “เราต้องขยันอ่านหนังสือมากขึ้น”, “เราต้องตั้งใจเรียนมากกว่านี้”, “เราต้องรู้จักแบ่งเวลา อาจจะไปเล่นกับเพื่อนบ้าง แล้วค่อยมาอ่านหนังสือต่อ” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
4. คำตอบของสถานการณ์ที่ 4 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ฝึกซ้อมเยอะๆ เดี๋ยวก็เป่าได้เอง”, “เราต้องพยายามทำให้ดีที่สุด”, “เพื่อนๆ เป่าได้ เราก็ต้องเป่าได้เหมือนกัน ลู๊ๆ” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน

ใบงานกิจกรรมที่ 9
 “ปูทางสู่ความสำเร็จ”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี
 โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

1. ในชั่วโมงเรียนวิชาภาษาไทยวันนี้ ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน จากนั้นจะให้ออกมา
 นำเสนองานให้เพื่อนๆ ฟัง แอนรู้สึกกลัว ไม่อยากออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เพราะคิดว่า
 ตัวเองอธิบายไม่เก่ง แอนพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมครูต้องให้ออกไปพูดหน้าชั้นอีกแล้ว
 ไม่อยากออกไปเลย ไม่รู้จะพูดยังไง อายเพื่อนด้วย พูดไม่ได้แน่เลย” ถ้านักเรียนเป็นแอน
 นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



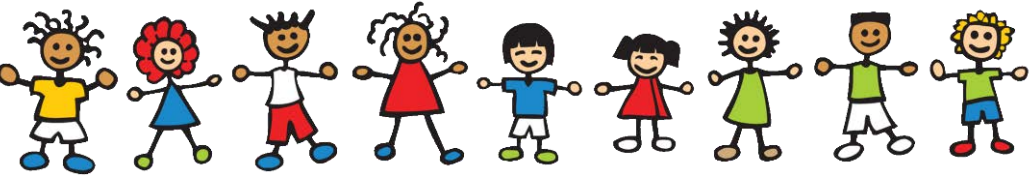
2. ตวงเป็นลูกชาวนา อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่จังหวัดร้อยเอ็ดมาตั้งแต่เกิด ตวงขยันอ่านหนังสือ
 มาก เพื่อเตรียมตัวสอบเข้าเรียนต่อที่กรุงเทพฯ และตวงก็ทำได้สำเร็จ ทำให้พ่อกับแม่ภูมิใจ
 มาก และสนับสนุนให้ตวงไปเรียนที่กรุงเทพฯ แต่ตวงกลับรู้สึกกังวลใจ ทั้งๆ ที่รู้ดีว่าเป็น
 โอกาสที่ดีของชีวิต ตวงพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมพอสอบได้แล้ว ก็รู้สึกไม่อยากไปเรียน
 ขึ้นมา ไปหรือไม่ไปดีนะ ไม่อยากไปอยู่ที่อื่นเลย อยากอยู่บ้านกับพ่อแม่มากกว่า” ถ้านักเรียนเป็นตวง
 นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

3. นนทเป็นเด็กเรียนดี สอบได้ที่หนึ่งของห้องมาตลอด ปีนี้นนทเรียนชั้น ป. 4 แล้ว เมื่อใกล้ถึงวันสอบปลายภาค พ่อกับแม่บอกให้นนทตั้งใจทำข้อสอบให้ดี และย้ำว่าเขาต้องสอบให้ได้ ที่หนึ่งเหมือนที่ผ่านมา ทำให้นนทรู้สึกเครียดและกลัวว่าจะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง นนทพูดกับตนเองในใจว่า “ทำยังไงดีละ ถ้าเราสอบไม่ได้ที่หนึ่ง พ่อกับแม่ต้องผิดหวังมากแน่ๆ เราต้องอ่านหนังสือเยอะๆ ไม่ต้องออกไปเล่นบอลลูกกับเพื่อน มีเวลาเมื่อไหร่ก็ต้องมานั่งอ่านหนังสืออย่างเดียว แล้วก็สอบได้ที่หนึ่ง” ถ้านักเรียนเป็นนนท นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร



4. ดาวเป็นเด็กเรียบร้อยและมีน้ำใจ แต่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ในวิชาดนตรี ครูให้นักเรียนเป่าขลุ่ยเป็นเพลงโดเรมี แต่ไม่ว่าจะฝึกเป่าสักกี่ครั้งดาวก็ยังเป่าไม่ได้สักที ในขณะที่เพื่อนทุกคนสอบผ่านหมดแล้ว ดาวรู้สึกเครียดและกังวลมาก ดาวพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมเราเป่าไม่ได้ซักที เหลือเราคนเดียวที่ยังเป่าไม่ได้ ขนาดซ้อมมาตั้งหลายรอบแล้วยังเป่าไม่ได้เลย ไม่เป่ามันแล้ว ถึงเป่าไปก็คงเป่าเป็นเพลงไม่ได้อยู่ดี” ถ้านักเรียนเป็นดาว นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม: ฉันทน์เป็นคนสำคัญ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวกอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถเปลี่ยนการใช้คำพูดทางลบของตัวเองให้เป็นคำพูดทางบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองอย่างถูกต้อง ว่าการพูดของนักเรียนเป็นการพูดกับตนเองประเภทใด
3. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง ซึ่งก็คือ การพูดกับตนเองทางบวก ได้อย่างเหมาะสม
4. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ฉันทน์เป็นคนสำคัญ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ เกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง

ทางบวก ได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกใบงานและอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
2. หลังจากที่นักเรียนได้ฟังสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 จบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนลุกขึ้นยืน นำเสนอความคิดหรือคำพูดทางบวกของตนเองที่ละคน จนครบทั้ง 37 คน ใช้เวลา 10 นาที (ต่อ 1 สถานการณ์)

3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
4. ผู้วิจัยเริ่มต้นอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 2 ให้นักเรียนฟัง
5. รายละเอียดข้อที่ 2. – 3. ข้างต้น จนครบทั้ง 4 สถานการณ์

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวก ได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก ได้ฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการลุกขึ้นยืนพูดให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 1 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

4. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 4 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. คำตอบของสถานการณ์ที่ 1 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เราต้องปรับปรุงนิสัยตัวเอง เพื่อนจะได้ชอบ”, “ถ้าเราทำดีกับเพื่อน เพื่อนก็คงชอบเราเหมือนกัน” ทั้งสองอย่างให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
2. คำตอบของสถานการณ์ที่ 2 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เพราะน้องยังเด็ก พ่อแม่จึงเป็นห่วงมากกว่า”, “น้องยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พ่อแม่ก็ต้องดูแลน้องมากกว่าอยู่แล้ว”, “พ่อกับแม่รักเรากับน้องเท่ากัน แต่เราโตกว่าน้อง ก็ควรจะช่วยเหลือตัวเองได้มากกว่าน้อง”, “อย่าไปน้อยใจพ่อกับแม่เลย ตอนเด็กๆ พ่อแม่ก็เคยดูแลเราเหมือนน้อง” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
3. คำตอบของสถานการณ์ที่ 3 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “พ่อแม่คงเห็นว่าวินชอบทำกับข้าว”, “พ่อแม่ไม่ได้ไว้ใจวินมากกว่าเราหรอก”, “พ่อแม่อาจจะอยากให้น้องฝึกรับผิดชอบตนเอง”, “ไม่เป็นไร เราช่วยงานอื่นแทนก็ได้ จะได้แบ่งหน้าที่กัน”, “เราน่าจะไปช่วยวินซื้อของบ้าง พ่อกับแม่จะได้ไว้ใจเรามากขึ้น” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
4. คำตอบของสถานการณ์ที่ 4 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เราทำเสียงดังรบกวนเพื่อนๆ ครูจึงลงโทษเรา”, “ครูลงโทษเรา เพราะครูรักและหวังดีกับเรา”, “เราต้องปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น จะได้ไม่ถูกครูลงโทษอีก” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน

ใบงานกิจกรรมที่ 10

“ฉันเป็นคนสำคัญ”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

1. พิมพ์เป็นเด็กรูปร่างเล็ก หน้าตาก็จัดว่าน่ารัก แต่พิมพ์รู้สึกไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองเลย และชอบเปรียบเทียบตนเองกับอิง เพื่อนร่วมชั้นหน้าตาธรรมดาๆ แต่กลับมีเพื่อนนิยมชมชอบมากมาย เพราะเป็นคนใจดี ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ พิมพ์พูดกับตนเองเสมอว่า “ทั้งๆ ที่อิงหน้าตาไม่ได้สวยอะไรเลย แต่ทำไมมีคนมาชอบตั้งเยอะแยะ เราหน้าตาดีกว่าอิงอีก ทำไมถึงไม่มีคนมาชอบเราแบบอิงบ้าง” ถ้านักเรียนเป็นพิมพ์ นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



2. กิ่งเป็นลูกสาวคนโต มีน้องสาวหนึ่งคน พ่อกับแม่รักกิ่งและน้องสาวมาก แต่ห่วงใยและใส่ใจน้องสาวมากกว่า เพราะเห็นว่ายังเป็นเด็กอยู่ ไม่ว่าจะซื้อของเล่นหรือขนมอะไรมา น้องสาวของเธอจะต้องได้รับก่อนเสมอ ทำให้กิ่งรู้สึกน้อยใจ กิ่งรู้สึกที่พ่อแม่รักเธอน้อยกว่าน้องสาว กิ่งพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมพ่อแม่ไม่รักเราเลย รักแต่น้อง มีอะไรก็ให้น้องแล้วเราล่ะ พ่อกับแม่ไม่ห่วงเราบ้างรึไง ฮือๆ” ถ้านักเรียนเป็นกิ่ง นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

3. วิทย์เป็นลูกชายคนโต มีน้องชายหนึ่งคน อายุน้อยกว่า 1 ปี ชื่อว่า วิน ทุกครั้งเวลาพ่อแม่จะให้वानไปซื้อของที่ตลาด ก็มักเรียกใช้แตวินเสมอ เพราะเห็นว่าวินชอบทำอาหารแรกๆ วิทย์ก็รู้สึกที่ดีเหมือนกัน ไม่ต้องลำบากขี่จักรยานไปตลาด แต่พอนานวันเข้า วิทย์ก็เริ่มรู้สึกว่า พ่อกับแม่เชื่อมั่นในตัววินมากกว่า จึงรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนัก วิทย์พูดกับตนเองในใจว่า “มีอะไรพ่อแม่ก็เรียกใช้แตวินตลอด ทำไมพ่อแม่ไม่ใช่เราบ้าง หรือว่าพ่อกับแม่จะไม่ไว้ใจเรา ทำไมนะ เราไม่ดีตรงไหน” ถ้านักเรียนเป็นวิทย์ นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



4. หยกเป็นเด็กสมาธิสั้น อยู่เนิ่นนานๆ ไม่ได้ ทำให้ครูประจำชั้นต้องคอยตักเตือนอยู่บ่อยครั้ง วันนี้ก็เหมือนทุกวัน ระหว่างที่ครูกำลังหันหลังเขียนกระดานดำอยู่นั้น หยกก็กำลังเปิดลิ้นชักเล่น ชักเข้าชักออกอยู่หลายครั้ง ทำให้เกิดเสียงดังรบกวนชั้นเรียน ครูรู้สึกหงุดหงิดมาก จึงพูดโพล่งออกไปว่า หยุดเล่นลิ้นชักเดี๋ยวนี้ แล้วออกไปยืนนอกห้อง ทำให้หยกตกใจมาก เพราะครูไม่เคยโมโหมากขนาดนี้มาก่อน หยกจึงพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมครูดูว่าเราบ่อยจัง ที่กับคนอื่นไม่เห็นว่าเป็นแบบนี้เลย แค่นี้ก็ต้องไล่ออกมายืนนอกห้องด้วย ครูใจร้าย” ถ้านักเรียนเป็นหยก นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม: รู้คุณค่าตนเอง

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวกอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถเปลี่ยนการใช้คำพูดทางลบของตัวเองให้เป็นคำพูดทางบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเองอย่างถูกต้อง ว่าการพูดของนักเรียนเป็นการพูดกับตนเองประเภทใด
3. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง ซึ่งก็คือ การพูดกับตนเองทางบวก ได้อย่างเหมาะสม
4. หลังจากที่ผู้วิจัยเล่าถึงสถานการณ์ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้นักเรียนฟังแล้ว นักเรียนสามารถพูดกับตนเองทางบวกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “รู้คุณค่าตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวกได้ เกิดการตระหนักรู้ถึงการพูดกับตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเอง

ทางบวก ได้ฝึกการพูดทางบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกใบงานและอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
2. หลังจากที่นักเรียนได้ฟังสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 จบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนลุกขึ้นยืน นำเสนอความคิดหรือคำพูดทางบวกของตนเองทีละคน จนครบทั้ง 37 คน ใช้เวลา 10 นาที (ต่อ 1 สถานการณ์)

3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 1 ให้นักเรียนฟัง
4. ผู้วิจัยเริ่มต้นอ่านสถานการณ์ปัญหาเรื่องที่ 2 ให้นักเรียนฟัง
5. รายละเอียดข้อที่ 2. – 3. ข้างต้น จนครบทั้ง 4 สถานการณ์

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการเปลี่ยนคำพูดทางลบให้เป็นคำพูดทางบวก ได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง ได้เรียนรู้การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองทางบวก ได้ฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการลุกขึ้นยืนพูดให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 1 ได้ถูกต้องบางส่วน คือ ตอบได้ 1 คำตอบจากคำตอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ 2 คำตอบ ให้ 2 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 2 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน
3. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 3 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

4. นักเรียนสามารถตอบคำถามของสถานการณ์ที่ 4 ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามได้ถูกต้องบางส่วนแต่ไม่ครบถ้วนตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้ 1 คะแนน แต่หากตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ตอบคำถาม จะไม่ให้คะแนน

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

1. คำตอบของสถานการณ์ที่ 1 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่เห็นจำเป็นต้องเป็นคนสวยเลย แคนิสัยดีก็พอแล้ว”, “เราต้องพอใจในสิ่งที่เราเป็น” อย่างไม่อย่างหนึ่งให้ 2 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
2. คำตอบของสถานการณ์ที่ 2 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “เขาคงคุยเรื่องตลกกันอยู่”, “เขาคงไม่ได้นินทาเราหรอก”, “ถึงเขาจะนินทาเราก็ไม่เป็นไร อย่าคิดมากเลย”, “เพื่อนๆ ข้าอะไรกันนะ เราเข้าไปคุยด้วยดีกว่า” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
3. คำตอบของสถานการณ์ที่ 3 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “ไม่เป็นไรหรอก เรามีเสื้อผ้าเยอะอยู่แล้ว”, “ชุดแพงเกินไป เก็บเงินไว้ดีกว่า”, “ไม่เป็นไร ไว้คราวหน้าก็ได้”, “ไม่เป็นไร เดี่ยวเราค่อยเก็บเงินซื้อเองก็ได้” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน
4. คำตอบของสถานการณ์ที่ 4 ถ้ามี keywords ต่อไปนี้ “แม่มคงเห็นว่าเราโตแล้ว/รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว”, “ไม่เห็นเป็นไรเลย เราจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่”, “ดีจังเลย เราจะได้เป็นที่พึ่งพาให้น้อง”, “ได้กลับบ้านเองน่าจะสนุกดีนะ” ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปให้ 2 คะแนน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับ keywords จะไม่ให้คะแนน

ใบงานกิจกรรมที่ 11

“รู้คุณค่าตนเอง”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งใจฟังสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

1. วิวเป็นเด็กหญิงหน้าตาธรรมดาๆ และมองว่าตนเองเป็นคนไม่น่ารัก ในขณะที่เพื่อนสนิทของวิวที่ชื่อ ทิพย์ เป็นคนสวย วิวอยากสวยแบบเพื่อนบ้าง แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงไปไหว้พระขอพรให้โตขึ้นเป็นคนสวยแบบทิพย์ วิวพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมเราไม่เกิดมาสวยกับเขาบ้าง อยากเกิดมาหน้าตาสวยน่ารักเหมือนทิพย์จังเลย” ถ้านักเรียนเป็นวิว นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



2. วันนี้แกมาถึงห้องเรียนเป็นคนสุดท้าย เพราะใกล้จะถึงเวลาเคารพธงชาติแล้ว เก็บกระเป๋าไปวางไว้ที่โต๊ะเรียนของตนเอง แต่เหลือบไปเห็นว่ามีเพื่อน 3-4 คน หันมามองทางเธอ แล้วหันหน้าไปซุบซิบและหัวเราะกัน เกิดคิดว่าพวกเพื่อนๆ ต้องพูดถึงเธออย่างแน่นอน เกจจึงพูดกับตนเองในใจว่า “พวกนั้นนินทาอะไรเราก็ไม่รู้ มองมาที่เราแล้วก็หัวเราะกันด้วย หรือว่าวันนี้เรามาช้ากว่าพวกเขา หรือว่ากระโปรงเราขาด เอ...ก็ไม่ขาดนี่นา แล้วนินทาอะไรกันนะ” ถ้านักเรียนเป็นเก นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

3. ป้ายวันเสาร์ แม่พาพลอยไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้า พลอยเห็นชุดกระโปรงสีชมพูสวยมาก จึงขอให้แม่ซื้อให้แต่ชุดนั้นราคาแพงมาก แม่จึงไม่ซื้อให้พลอย และบอกว่าไม่จำเป็น เพราะพลอยมีเสื้อผ้าที่บ้านเป็นจำนวนมากอยู่แล้ว พลอยพูดกับตนเองในใจว่า “ทำไมแม่ไม่ยอมซื้อให้เรา ชุดนั้นสวยมากเลย เราชอบมาก แล้วแม่ก็มีเงินด้วย ทำไมไม่ซื้อให้ล่ะ”
- ถ้านักเรียนเป็นพลอย นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....



4. วันนี้เป็นวันเกิดอายุครบ 10 ปี ของนุช แต่นุชกลับรู้สึกไม่ค่อยยินดีสักเท่าไร เพราะพ่อกับแม่บอกว่าปีนี้นุชอายุสิบปีแล้ว ถือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว ต่อไปต้องช่วยแม่ดูแลน้องด้วย แม่บอกให้นุชเดินจากตึกประถมไปรับน้องที่ตึกอนุบาล และให้นุชพาน้องกลับบ้านด้วย แม่จะไม่มารับที่โรงเรียนแล้ว นุชรู้สึกที่ไม่อยากโตเป็นผู้ใหญ่เลย นุชจึงพูดกับตนเองในใจว่า “อายุสิบปีต้องไปรับน้อง แล้วกลับบ้านเอง โอ๊ย แบบนี้เป็นเด็กดีกว่า ไม่อยากโตเป็นผู้ใหญ่เลย”
- ถ้านักเรียนเป็นนุช นักเรียนจะพูดกับตนเองทางบวกว่าอย่างไร

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม: ฉันทาได้

วัตถุประสงค์ทั่วไปของกิจกรรม:

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพุดกับตนเองทางลบ ด้วยการใช้สติจับคำพุดทางลบ และนำคำพุดทางลบมาพุดกับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้วิธีการพุดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล ด้วยการฝึกพุดกับตนเองทางบวกได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพุดกับตนเองทางบวกไปใช้ โดยการอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พุดกับตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีของการพุดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพุดกับตนเองทางลบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม:

1. หลังจากที่ถูกวิจัยแจกใบงานให้นักเรียนเขียนเกี่ยวกับปัญหาและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว นักเรียนสามารถค้นหาคำพุดกับตนเองทางลบและนำมาใช้พุดกับตนเองได้ ในลักษณะการเตือนตนเองให้ตระหนักรู้ถึงการพุดกับตนเอง โดยที่นักเรียนสามารถเขียนปัญหาและข้อบกพร่องของตนเองลงในใบงานได้อย่างถูกต้อง
2. หลังจากที่ถูกวิจัยแจกใบงานให้นักเรียนเขียนเกี่ยวกับปัญหาและข้อบกพร่องของตนเองพร้อมทั้งวิธีแก้ไขปัญหาที่สามารถแก้ไขได้แล้ว นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้วิธีการพุดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล ด้วยการฝึกพุดกับตนเองทางบวกได้อย่างเหมาะสม โดยที่นักเรียนสามารถเขียนข้อความทางบวกที่นักเรียนพุดกับตนเองลงในใบงานได้อย่างถูกต้อง
3. หลังจากที่ถูกวิจัยแจกใบงานให้นักเรียนเขียนเกี่ยวกับปัญหาและข้อบกพร่องของตนเองโดยสำหรับปัญหาและข้อบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้ ให้นักเรียนบอกข้อความที่พุดกับตนเองทางบวกในเรื่องใดๆ ก็ได้ มาแทนที่การเสนอวิธีแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่องเหล่านั้น เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำวิธีการพุดกับตนเองทางบวกไปใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้ โดยการให้นักเรียนอ่านประโยคที่ตนเองเขียนขึ้นและนำมาใช้พุดกับตนเอง

4. หลังจากที่นักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอปัญหา และข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงวิธีแก้ไขปัญหา และข้อความที่พูดกับตนเองทางบวกที่นักเรียนเขียนไว้ให้เพื่อนร่วมชั้นฟังจนครบทุกคน จากนั้นผู้วิจัยจึงให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบให้ผู้วิจัย และเพื่อนร่วมชั้นฟัง เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการพูดกับตนเองแต่ละประเภทอีกครั้งหนึ่ง โดยที่นักเรียนที่เป็นผู้พูดและนักเรียนที่เป็นผู้ฟังต่างได้รับการเน้นย้ำถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองทางบวก และผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบเช่นเดียวกัน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

1. ใบงานจำนวน 37 ชุด
2. ดินสอและยางลบจำนวน 37 ชุด

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม:

60 นาที

การดำเนินกิจกรรม:

ขั้นนำ (5 นาที)

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่ากิจกรรม “ฉันทำได้” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นหาความคิดทางลบและนำข้อความทางลบเหล่านั้นมาพูดกับตนเอง พร้อมทั้งได้ฝึกการประยุกต์ใช้วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล และเพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการพูดกับตนเองทางบวกไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภท โดยมีกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 60 นาที

ขั้นกิจกรรม (50 นาที)

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนเริ่มต้นทำใบงานที่แจกให้ ใช้เวลา 10 นาที
2. หลังจากนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอปัญหา และข้อบกพร่องของตนเอง รวมถึงวิธีแก้ไขปัญหา และข้อความที่พูดกับตนเองทางบวกที่นักเรียนเขียนไว้ให้เพื่อนฯ ในชั้นเรียนฟังทีละคน จนครบทุกคน ใช้เวลา 35 นาที
3. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยจึงเรียกให้อาสาสมัครออกมาพูดถึงผลดีของการพูดกับตนเองทางบวกและผลเสียของการพูดกับตนเองทางลบ ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นสรุป (5 นาที)

ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึกการค้นหาคำพูดทางลบ และฝึกการพูดกับตนเองทางบวกอย่างไรบ้าง รวมทั้งให้ทบทวนผลดีและผลเสียของการพูดแต่ละประเภทอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ตระหนักถึงลักษณะการพูดของตนเอง และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะการพูดกับตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

เกณฑ์การประเมินผลของกิจกรรม:

ตรวจคำตอบจากการพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน ทั้งปัญหาและข้อบกพร่อง รวมถึงข้อความที่นักเรียนพูดกับตนเองทางบวก โดยให้คะแนนตามจำนวนและความหลากหลายของปัญหา และแนวคิดในการใช้คำพูดทางบวก ซึ่งเป็นการให้คะแนนตามความเหมาะสม ไม่ได้กำหนดเกณฑ์ที่เฉพาะเจาะจง

เกณฑ์คำตอบของผู้วิจัยสำหรับการให้คะแนน:

กิจกรรมที่ 12 ผู้วิจัยให้คะแนนนักเรียนตามจำนวนและความหลากหลายของปัญหาและข้อบกพร่องที่นำเสนอ รวมถึงแนวคิดในการใช้คำพูดทางบวก ซึ่งเป็นการให้คะแนนตามความเหมาะสม ไม่ได้กำหนดเกณฑ์ที่เฉพาะเจาะจง เนื่องจากนักเรียนแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน

ใบงานกิจกรรมที่ 12

“ฉันทำได้”

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี

โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.


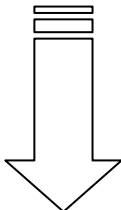

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกปัญหาและข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่องเหล่านั้น แต่หากปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้ ให้นักเรียนพูดกับตนเองทางบวก

ปัญหาและข้อบกพร่อง

1.

2.

3.

แก้ไขได้หรือแก้ไขไม่ได้

วิธีแก้ไขปัญหาหรือข้อบกพร่อง

1.....

2.....

3.....

4.....

ข้อความที่พูดกับตนเองทางบวก

1.....

2.....

3.....

4.....

ภาคผนวก จ
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Inventory)

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
(Self – esteem Inventory)

ชื่อ-สกุล ชั้น อายุ ปี
โรงเรียน วันที่ เดือน พ.ศ.
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ความเป็นจริงของนักเรียนเพียงช่องเดียว

	ข้อความวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	ฉันไม่เคยรู้สึกไร้ค่ากับสิ่งใดๆ		
2.	ฉันรู้สึกว่าการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นเรื่องยาก		
3.	ถ้าทำได้ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายๆ ด้าน		
4.	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยปราศจากความกังวล		
5.	ฉันทำให้คนที่อยู่กับฉันรู้สึกสนุกมาก		
6.	ฉันรู้สึกเสียใจง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
7.	ฉันต้องใช้เวลาานมากกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่		
8.	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน		
9.	พ่อแม่ใส่ใจความรู้สึกของฉันเสมอ		
10.	ฉันยอมแพ้อะไรอย่างง่ายดายมาก		
11.	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12.	การเป็นตัวฉันนั้นค่อนข้างยาก		
13.	ชีวิตฉันมีเรื่องวุ่นวายหลายเรื่อง		
14.	เพื่อนๆ มักทำตามความคิดของฉัน		
15.	ฉันรู้สึกว่าตนเองด้อย		
16.	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		
17.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดบ่อยๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน		
18.	ฉันหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับคนอื่น		
19.	ถ้าฉันมีอะไรจะพูด ฉันมักจะพูดออกมาเลย		
20.	พ่อแม่เข้าใจฉัน		
21.	ฉันไม่ได้เป็นที่ชื่นชอบเท่ากับคนส่วนใหญ่		
22.	ฉันมักจะรู้สึกว่าพ่อแม่เคียดแค้น		
23.	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
24.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอยากเป็นคนอื่น		
25.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ใครได้		

ภาคผนวก จ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองของประชากรโดยจำแนกตามห้องเรียน

Oneway

Descriptives

sumpre

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% CI. for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ป. 4/1	37	13.9459	3.90118	.64135	12.6452	15.2467	5.00	22.00
ป. 4/2	37	15.0811	4.45582	.73253	13.5954	16.5667	5.00	22.00
ป. 4/3	37	14.7568	4.00281	.65806	13.4222	16.0914	4.00	22.00
Total	111	14.5946	4.11732	.39080	13.8201	15.3691	4.00	22.00

ANOVA

sumpre

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	25.297	2	12.649	.743	.478
Within Groups	1839.459	108	17.032		
Total	1864.757	110			

ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเก็บข้อมูลประชากร

Reliability

Scale: totalpre

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	111	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	111	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.737	.728	25

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	.584	.099	.856	.757	8.636	.048	25
Item Variances	.198	.090	.252	.162	2.800	.002	25

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Pair sample T-Test

กลุ่ม = กลุ่มทดลอง

Paired Samples Statistics^a

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ก่อนทดลอง	15.0811	4.45582	.73253
	หลังทดลอง	17.0270	3.77482	.62058

a. กลุ่ม = กลุ่มทดลอง

Paired Samples Correlations^a

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 ก่อนทดลอง & หลังทดลอง	37	.119	.484

a. กลุ่ม = กลุ่มทดลอง

Paired Samples Test^a

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI. of the Diff					
				Lower	Upper				
Pair 1 ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	-1.94595	5.48709	.90207	-3.77543	-.11646	-2.157	36	.038	

a. กลุ่ม = กลุ่มทดลอง

กลุ่ม = กลุ่มควบคุม

Paired Samples Statistics^a

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ก่อนทดลอง	14.7568	4.00281	.65806
	หลังทดลอง	13.7297	5.08619	.83617

a. กลุ่ม = กลุ่มควบคุม

Paired Samples Correlations^a

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ก่อนทดลอง & หลังทดลอง	37	.034	.844

a. กลุ่ม = กลุ่มควบคุม

Paired Samples Test^a

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI. of the Diff				
					Lower				Upper
Pair 1	ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	1.02703	6.36608	1.04658	-1.09553	3.14959	.981	36	.333

a. กลุ่ม = กลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Independent Sample T-Test

Group Statistics

กลุ่ม		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	37	15.0811	4.45582	.73253
	กลุ่มควบคุม	37	14.7568	4.00281	.65806
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	37	17.0270	3.77482	.62058
	กลุ่มควบคุม	37	13.7297	5.08619	.83617

Independent Samples Test

		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff	SE Diff	95% CI. of the Diff	
									Lower	Upper
ก่อนทดลอง	Equal variances assumed	1.080	.302	.329	72	.743	.32432	.98471	-1.63865	2.28730
	Equal variances not assumed			.329	71.188	.743	.32432	.98471	-1.63903	2.28768
หลังทดลอง	Equal variances assumed	4.428	.039	3.167	72	.002	3.29730	1.04129	1.22152	5.37307
	Equal variances not assumed			3.167	66.427	.002	3.29730	1.04129	1.21854	5.37605

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา เกิดเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2531 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2552 และเข้าศึกษาต่อใน หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2553