

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่ออัฒโนทัศน์ของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ  
นำมาเสนอ ดังนี้

#### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

##### ทักษะเบื้องต้นทางวอลเลย์บอล

ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลมีหลายอย่าง เช่น การเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูก  
การส่งลูก การตักลูก การตบลูก การบล็อก ฯลฯ ดังจะแยกกล่าวดังนี้ (พิชิต ภูติจันทร์, 2535)

##### 1. ท่าเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ (Stand action and Foot work)

1.1 ท่าเตรียมพร้อม เป็นการแสดงถึงความพร้อมที่จะเล่นลูก ท่าเตรียมพร้อม  
เกือบทุกท่า ในการเล่นลูกบอล มีลักษณะคล้ายคลึงกัน วิธีปฏิบัติมีดังนี้

1.1.1 ยืนเท้าแยกห่างกันประมาณช่วงไหล่ เท้าทั้งสองอยู่เสมอกันหรือเท้า  
อยู่หน้าหลังก็ได้

1.1.2 น้ำหนักตัวค่อนข้างอยู่ปลายเท้า เปิดส้นเท้าเล็กน้อย

1.1.3 ย่อเข่าก้มลำตัวเล็กน้อย

1.1.4 แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว

1.1.5 ตามองลูกบอลตลอดเวลา

##### 1.2 การเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลเพื่อเล่นลูกบอลทำได้ 3 แบบ

คือ

1.2.1 โดยการสไลด์ จะใช้เฉพาะระยะทางใกล้ ๆ ประมาณ 1 เมตร การ  
ฝึกจะต้องฝึกสไลด์ให้เร็ว ๆ ด้วยปลายเท้า ไปยังทิศทางต่าง ๆ

1.2.2 โดยการก้าวไขว้ จะใช้การก้าวไขว้ เมื่อลูกบอลห่างตัวประมาณ 1 -  
2 เมตร อาจจะไขว้หน้าหลังก็ได้ เป็นแบบที่นิยมใช้กันมาก

1.2.3 โดยการวิ่ง จะใช้เมื่อจะเล่นลูกไกล ๆ โดยการวิ่งไปธรรมดา แต่ให้  
เร็วเพื่อจะเล่นลูกได้ทัน ก่อนที่ลูกบอลจะตกพื้น

## 2. การส่งลูก (The Pass)

การส่งลูกบอลในกีฬาวอลเลย์บอลมี 2 แบบ คือ การเซต (Set - up) และการอันเดอร์ (Under hand)

### 2.1 การเซตลูกบอล (Setting the ball)

การเซตลูกบอลมีความสำคัญมากในการเล่นวอลเลย์บอล เป็นการส่งลูกที่แม่นยำที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1.1 เซตไปข้างหน้า เป็นการส่งลูกบอลไปหน้า อาจเป็นลูกบอลพุ่งหรือลูกบอลโด่ง

2.1.2 เซตไปข้างหลัง เป็นการส่งลูกบอลไปข้างหน้า (ทักษะชั้นสูง)

2.1.3 กระโดดเซตไปข้างหน้าสั้น ๆ เพื่อการเล่นลูกบอลเร็ว (ทักษะชั้นสูง)

### 2.2 การเล่นลูกอันเดอร์ (Under Hand or Bump Pass)

การเล่นลูกอันเดอร์เป็นสิ่งจำเป็นมากในการเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งลูกบอลที่สำคัญอีกแบบหนึ่งให้เล่นลูกบอลที่ต่ำกว่าระดับอก ไม่ว่าจะเล่นเกมรุกหรือเกมรับก็ตาม โดยเฉพาะต้องใช้ในการรับลูกเสิร์ฟ ซึ่งเรียกกันว่า “การสตอปลูก” ผู้รับลูกเสิร์ฟครั้งแรกจึงเรียกว่า สตอปเปอร์ (Stoper) ผู้ฝึกใหม่ควรฝึกรับลูกอันเดอร์จากลูกเสิร์ฟหลาย ๆ แบบเพื่อเพิ่มพูนทักษะและพยายามส่งลูกด้วยลูกอันเดอร์ให้แม่นยำ

## 3. การเสิร์ฟลูกบอล (The Serve)

การเสิร์ฟเป็นวิธีการส่งลูกบอลเข้าเล่น โดยใช้ข้อมือ ฝ่ามือ สันมือหรือสันมือ ด้านนอกตีลูกบอลที่โยนขึ้นหรือปล่อยลงไป ให้ลูกบอลข้ามตาข่ายระหว่างเสาอากาศไปยังฝ่ายตรงข้าม การโยนลูกบอลจะโยนด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ลูกเสิร์ฟถือว่ามีผลสำคัญมากไม่เพียงแต่เสิร์ฟให้ข้ามตาข่ายเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงความแน่นอน แม่นยำและความแรงของลูกบอลด้วย การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพก็สามารถทำคะแนนได้โดยที่ฝ่ายรับไม่สามารถทำคะแนนได้โดยที่ฝ่ายรับไม่สามารถตีลูกบอลกลับมาได้สำเร็จ

## 4. การตบลูก (The Spike)

การตบลูกบอลเป็นอาวุธที่สำคัญในการรุก ทักษะในการตบลูกบอลจะฝึกยากกว่าทักษะอื่น เพราะการตบลูกบอลจะให้ประสิทธิภาพจะต้องอาศัยการประสานงานของอวัยวะร่างกายหลาย ๆ ส่วน เช่น การวิ่งหาจุดกระโดด การกระโดดตลอดจนการเงยแขนเพื่อตบลูกบอล ผู้ตบลูกบอลจะต้องฝึกตบลูกบอลทุก ๆ จุดในแดนหน้า โดยเฉพาะบริเวณตำแหน่งหน้า

ซ้ายและหน้าขวา ห่างเส้นข้างประมาณ 3 - 5 ฟุต แอนลำตัวในจังหวะที่กระโดดขึ้นจุดสูงสุด เหนือตาซ้ายพร้อมที่จะตบลูกบอล

#### 5. การบล็อก (The Block)

ผู้เล่นที่มวอลเลย์บอลระดับสูง จะมีทักษะการตบที่รุนแรงซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อฝ่ายรับได้ แต่ฝ่ายรับก็สามารถแก้ได้โดยการบล็อก การบล็อกเป็นการสกัดกั้นของฝ่ายรับขณะเดียวกันก็อาจเป็นฝ่ายรุกได้ในทันทีที่บล็อกได้ผล

การบล็อกจะกระทำได้ตั้งแต่ 1 คนถึง 3 คน ถ้าเป็นบริเวณตำแหน่งที่ 2 และตำแหน่งที่ 4 นิยมใช้บล็อก 2 คน โดยคนด้านนอกซึ่งอยู่ใกล้เส้นข้างจะอยู่ตรงกับผู้ตบลูกบอลของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าเป็นบริเวณตำแหน่งที่ 3 จะบล็อกได้ถึง 3 คน

การเคลื่อนที่ของผู้ที่จะบล็อกนั้น อาจใช้การสไลด์ การก้าวไขว้หรือการวิ่งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะทางที่จะเข้าไปบล็อก

นอกจากนี้ พิซิต ฎุติจันทร์ ยังกล่าวว่าการสอนทักษะวอลเลย์บอลให้ได้ผลดี และมีประสิทธิภาพนั้นควรมีหลักดังนี้

1. อธิบายเรื่องที่จะสอนให้ชัดเจน มีความถูกต้องและใช้ภาษาง่าย ๆ
2. ใช้วิธีการสาธิต ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความศรัทธามาก หากสาธิตไม่ได้ให้เลือกเอาผู้เรียนในกลุ่ม มาสาธิตให้ดูแล้วอธิบายถึงความผิดถูกอย่างไร
3. หากเป็นการสอนท่าที่ยาก ๆ จะต้องใช้วิธีสอนโดยแยกออกเป็นส่วน ๆ ได้ชัดเจนแล้วค่อยรวมทีหลัง
4. ทักษะที่จะสอนจะต้องมีความถูกต้อง มีขั้นตอนในการสอนโดยเป็นผู้วินิจฉัยว่าทักษะให้ควรสอนก่อนหลัง โดยเรียงลำดับความสำคัญ
5. เมื่อฝึกทักษะเบื้องต้นดีแล้ว ขั้นต่อไปควรสอนเทคนิคและเทคนิคในการตั้งรับก่อนแล้วจึงฝึกการรุกทีหลัง
6. ขณะสอนจะต้องให้กำลังใจแก่ผู้เรียน หลีกเลี่ยงการดูต่ำ ผู้สอนจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง พยายามหาวิธีการที่ดีและเหมาะสมสำหรับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจและไม่เกิดความเครียดในการเรียน
7. ในการสอนทักษะวอลเลย์บอลนั้น จะต้องไม่ลืมเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้เรียนด้วย ฯลฯ

วรรค์ดี เพียรชอบ (2527) ได้เสนอคำแนะนำในการสอนทักษะไว้ดังนี้

1. ระยะเวลาเด็กเป็นระยะที่สามารถเรียนทักษะได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าเป็นไปได้ ควรสอนทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานให้นักเรียนตั้งแต่ระยะวัยนี้ให้มากที่สุด
2. การที่จะสอนทักษะให้ได้ผลดี ควรให้นักเรียนได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหวของทักษะนั้น ๆ โดยส่วนรวมเสียก่อน แล้วจึงค่อยแยกแยะทักษะนั้นออกเป็นส่วน ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้นต่อไป
3. การเรียนรู้ทักษะ ก็เช่นเดียวกับการเรียนรู้รู้อย่างอื่น คือ การให้รางวัลจะช่วยส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ดีกว่าการใช้วิธีการทำโทษ
4. การเรียนรู้ทางทักษะ ถ้าหากว่าจะให้ทักษะนั้นได้ติดตัวอยู่เป็นระยะเวลาาน ครูควรจะให้นักเรียนได้เรียนหรือฝึกหัดจนกระทั่งถึงจุด ๆ หนึ่งที่นักเรียนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ
5. การเรียนรู้ทักษะอย่างหนึ่งอย่างใด ก็จะเป็นการเรียนรู้ในทักษะนั้น ๆ โดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะอย่างอื่น
6. การเรียนรู้ทักษะจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าครูจัดสภาพการณ์ของการเรียนรู้ทักษะนั้น ๆ ให้พร้อมที่จะอำนวยความสะดวกในการเรียน
7. สำหรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ของนักเรียนในระยะแรก ๆ ครูควรจะเน้นในมโนทัศน์ของทักษะโดยส่วนรวมมากกว่าในรายละเอียดของทักษะจนเกินไป
8. การเรียนรู้ทักษะในระยะแรก ๆ ควรจะเน้นคุณภาพในการเคลื่อนไหวทักษะให้ถูกต้องเสียก่อน
9. ในการเรียนรู้ทักษะนั้น ถ้านักเรียนได้มีการเรียนรู้ในวิธีการผิด ๆ มาก่อนแล้ว ก่อนที่นักเรียนจะสามารถเรียนทักษะที่ถูกต้องต่อไป นักเรียนจะต้องมีเวลาที่จะแก้หรือลบวิธีที่ผิด ๆ นั้นเสียก่อน จึงจะสามารถเรียนในวิธีที่ถูกต้องต่อไป

**แนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - concept)**

แนวความคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ได้รับความสนใจ และเป็นที่ยอมรับอย่างมากในหมู่นักจิตวิทยาว่ามีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ และต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นคุณลักษณะที่บุคคลคิดว่าเป็นตัวเขาทุกเวลาและทุกสถานที่

### ความหมายของอัตมโนทัศน์ (Self – Concept)

ตามพจนานุกรมทางการศึกษา (The International Encyclopedia 1985 : 4505 อ้างถึงใน มาลี เพ็ชรชะ, 2538) ได้กล่าวถึงอัตมโนทัศน์ว่าหมายถึง การที่แต่ละคนมีความเข้าใจตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติของผู้อื่น เป็นความเชื่อและคุณค่าที่บุคคลมีต่อการกระทำและประสบการณ์ต่าง ๆ

โรเจอร์ (Roger. 1951 : 497) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลจากการสังเกตตนเอง และการรับรู้จะมีโครงสร้างเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถของตน ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับที่บุคคลอื่นในสังคมมีปฏิริยาต่อเขาอย่างไร

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1963 : 7) ได้ให้คำจำกัดความว่า "อัตมโนทัศน์" คือ โลกภายในของบุคคล เป็นผลรวมของความรู้สึก ความคิด ซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ถึงความคงอยู่ของตนเองว่าตนคือใคร มีอะไรอยู่ รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะนิสัยและคุณสมบัติของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ ไอแซกส์ และคนอื่น ๆ (Eysenk and others. 1979 : 971) ที่กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ คือผลรวมของทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับความสามารถและคุณภาพของการแสดงพฤติกรรมของแต่ละคน

เคนด์เลอร์ (Kendler. 1963) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ คือ ทัศนคติที่มีต่อตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจะเกิดขึ้นตามลำดับตั้งแต่เล็กจนโต การประเมินค่าเกี่ยวกับตนเองจะเปลี่ยนไปตามวุฒิภาวะ บุคคลจะค้นรูปแบบใหม่ ๆ ในการตัดสินใจตนเอง

โรมีย์ (Reimy cited by Dinkmeyer 1967 : 184) ได้ให้ความหมายว่าอัตมโนทัศน์ คือ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ถูกจัดให้เป็นระบบ มากหรือน้อยเป็นผลจากการสังเกตตนทั้งอดีต และปัจจุบัน เป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนทัศน์อาจเป็นเหมือนแผนที่ของแต่ละคนสำหรับพิจารณาเพื่อเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่บุคคลนั้นต้องตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งให้เหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาท่านอื่นที่ให้ความหมายใกล้เคียงกัน

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1978 : 526) กล่าวว่า อัทมโนทัศน์เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความเหมาะสมทางเพศ และด้านจิตใจ ได้แก่ ความสามารถ การมีคุณค่าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

คูเลย์, มีด, ซัลลิแวน (Cooley, Mead, Sullivan : อ้างถึงใน พรณวิภา ดาวรรประเสริฐ, 2532) กล่าวว่า "อัทมโนทัศน์ เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ของบุคคลกับคนอื่น ๆ (โดยเฉพาะคนที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น) กับสังคม และสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลในสังคมมีปฏิกิริยาต่อบุคคลผู้นั้นอย่างไร ซัลลิแวนได้เน้นถึงความสัมพันธ์ที่บุคคลหนึ่งมีต่อคนที่มีความสำคัญต่อตนเองว่า จะมีผลในทางสร้างสรรค์ หรือทำลายก็ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างและพัฒนาอัทมโนทัศน์ของบุคคลนั้น"

สไนก์ และคอมบ์ส (Snygg and Combs : อ้างถึงใน คัดนางค์ มณีศรี, 2540) มีความเห็นว่า "สิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์คิดและปฏิบัตินั้น ถูกกำหนดโดยแนวความคิดที่บุคคลนั้นยึดถือเกี่ยวกับตนเอง และความสามารถที่เขามีอยู่ประการสำคัญอยู่ที่การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสถานการณ์ปัจจุบัน สไนก์และคอมบ์สเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การบรรลุถึงอัทมโนทัศน์ที่พอดีที่จะก่อให้เกิดความ มั่นคงทางจิตใจและอัทมโนทัศน์จะมีการพัฒนาต่อเนื่องกันไปอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นตลอดชีวิต จนในที่สุดมนุษย์ก็จะพบตนเองว่าเป็นใคร"

กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์ (2527 : 208 – 209) ได้สรุปแนวความคิดของนักจิตวิทยาในเรื่องอัทมโนทัศน์ว่าคนที่อัทมโนทัศน์ดีหรือในทางบวกมักเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการแสดงความสามารถของตนเอง แต่ถ้ามีมากเกินไปก็จะกลายเป็นคนหลงตัวเอง มักจะเป็นคนขี้คุย ขี้โม้ และดูถูกความสามารถของคนอื่นว่าด้อยกว่าตน สำหรับคนที่มีอัทมโนทัศน์ไม่ดีหรือในทางลบ มักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ถ้ามีมากเกินไปจะกลายเป็นคนมีปมด้อย มองตนเองต่ำต้อยดูถูกตนเองและเกรงกลัวหรือยอมทำตามผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่มีลักษณะเก่งกว่าเขา

พรณิ ช. เจนจิต (2528 : 308) กล่าวว่า การที่บุคคลมีอัทมโนทัศน์เช่นไรจะสะท้อนให้เห็นว่าเขามองคนอื่นว่าเป็นอย่างไร ถ้าบุคคลมีอัทมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองในทางบวก เขาก็จะประพฤติปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างทัดเทียมกับคน เห็นคุณค่าในผู้อื่น เมื่อคนมีความรู้สึกเช่นนี้ให้กับผู้อื่นเขาก็จะได้รับการปฏิบัติ

ตอบเช่นเดียวกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนมีอัत्मโนทัศน์ในทางลบ มองเห็นตนเองต่ำต้อย ดูถูกตนเองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เขาก็จะมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ให้กับผู้อื่น

พิทักษ์ ศรชัย (2535 : 9) สรุปว่า อัत्मโนทัศน์ คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตัวเขาเอง อันเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพตลอดจนพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถควบคุม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ตามวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

สมศรี จัตรวัดนา (2535 : 13) สรุปว่า อัत्मโนทัศน์ หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งในด้านดีและไม่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ตนได้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

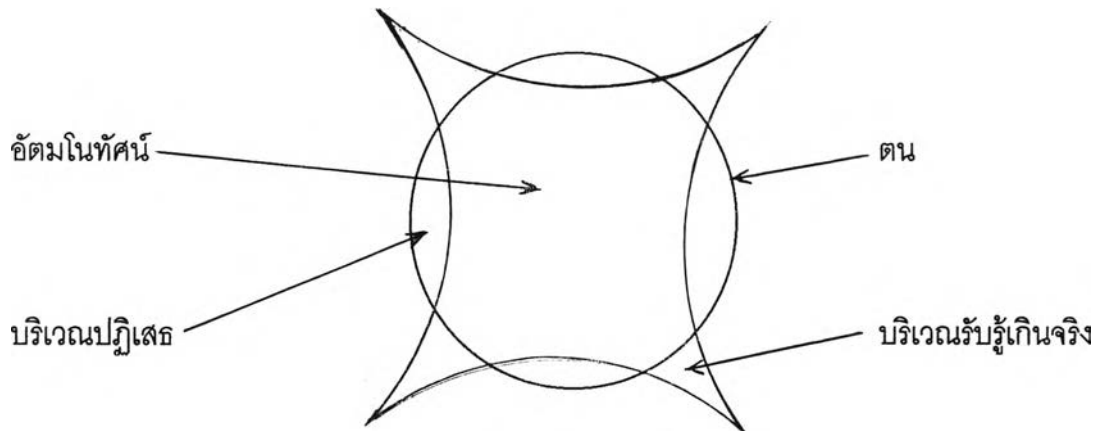
มาลี เพ็ชรชะ (2538 : 11) สรุปได้ว่า อัत्मโนทัศน์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทุกด้านอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมก่อนเป็นความเชื่อ ที่คนคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของตนเอง โดยอัत्मโนทัศน์เป็นแกนกลางของบุคลิกภาพนั่นเอง

จากแนวคิดดังกล่าวมาข้างต้น พอสรุปว่า อัत्मโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทุก ๆ ด้าน อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม แล้วแสดงออกมาอาจจะเป็นได้ทั้งด้านดี และไม่ดี อัत्मโนทัศน์นี้จะมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม

#### ทฤษฎีอัत्मโนทัศน์ของโรเจอร์

โรเจอร์ นักทฤษฎีอัत्मโนทัศน์ ได้อธิบายแนวความคิดไว้ดังนี้ อัत्मโนทัศน์ คือ การมองตนเองโดยการรับรู้และใคร่ครวญจากทัศนคติและการสร้างความฝันให้เป็นจริง เป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญที่นำไปสู่การสร้างพฤติกรรม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ I กับ Me โดยเขาอธิบายว่า I เป็นส่วนของผู้กระทำ และ Me คือส่วนของผู้รับรู้ ซึ่ง Me จะเป็นส่วนที่สำคัญในการเกิดอัत्मโนทัศน์

นอกจากนี้ แมคเดวิด และฮารารี (McDavid and Harari 1969 : 220 – 222) ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่าง และความเกี่ยวข้องกันระหว่างตน (Self) กับอัตมโนทัศน์ (Self- Concept) โดยใช้แผนภูมิเรียกว่า “ชีส เบอร์เกอร์” (cheese burger) ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิความรู้เกี่ยวกับระหว่างตนและอัตมโนทัศน์

ตน (Self) หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดของร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลตามวิถีทางที่บุคคลนั้นเป็น แทนด้วยส่วนวงกลม

อัตมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง ระบบโครงสร้างของการรับรู้ (Cognitive) ที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน แทนด้วยสี่เหลี่ยมที่คลุมทับวงกลม

บริเวณปฏิเสธ (Area of denial) เป็นส่วนของตนที่ไม่ยอมรับรู้ อาจเป็นได้ทั้งลักษณะที่ดีและไม่ดี

บริเวณรับรู้เกินจริง (Area of fabrication) เป็นส่วนของอัตมโนทัศน์ที่รับรู้เกินกว่าที่ตนเป็นจริง อาจเป็นได้ทั้งลักษณะที่ดีและไม่ดี



## โครงสร้างของอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของโรเจอร์ (Lindzey and Hall. 1965 : 429 ; citing Roger.) เป็นความรู้สึกตอบสนองต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล (Academic Value) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา นิสัยการเรียน แรงจูงใจ ทักษะในการอ่าน แรงกดดันจากที่บ้าน การแข่งขันเกี่ยวกับความสามารถ การเลือกอาชีพ
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการคบเพื่อน
3. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือ ความรู้สึกต่อตนเองทางด้านความกดดันของอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเครียด ความเบื่อหน่าย

ฟิตตส์ (Fitt, 1965) สร้างแบบอัตมโนทัศน์ โดยแบ่งด้านต่าง ๆ ย่อยลงไปจากของโรเจอร์เป็นองค์ประกอบ 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

ส่วนแรกเป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับ

1. ความเป็นเอกลักษณ์ (Identity)
2. ความพึงพอใจในตนเอง (Self – Satisfaction)
3. พฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior)
4. ด้านร่างกาย (Physical Self)
5. ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral – Ethical Self)
6. ด้านส่วนตัว (Personal Self)
7. ด้านครอบครัว (Family Self)
8. ด้านสังคม (Social Self)

อเคอร์เรท (Lindzey and Hall. 1965 : 492 citing Aquarate) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างด้านต่าง ๆ ของอัตมโนทัศน์ อเคอร์เรทได้อ้างว่า โรเจอร์เองก็เชื่อว่าเป็นไปได้ที่จะแยกศึกษาเฉพาะด้านเฉพาะลักษณะของอัตมโนทัศน์ ซึ่งแต่ละด้านก็เป็นส่วนย่อย

1. ด้านคุณค่าทางการศึกษา (Academic Value) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา แรงจูงใจ กิจนิสัยในการเรียน การแข่งขัน และการเลือกอาชีพ
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ความสามารถในการคบเพื่อน และความสามารถในการรักษามิตรภาพนั้น ความเป็นผู้มีความรู้สึกไวในทางสังคม
3. ด้านการปรับตัวทางเพศ (Sex Adjustment) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านการมีกิจกรรมทางเพศ การมีนัด การเกี่ยวพาราสิ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และการมีความเหมาะสมในทางเพศ

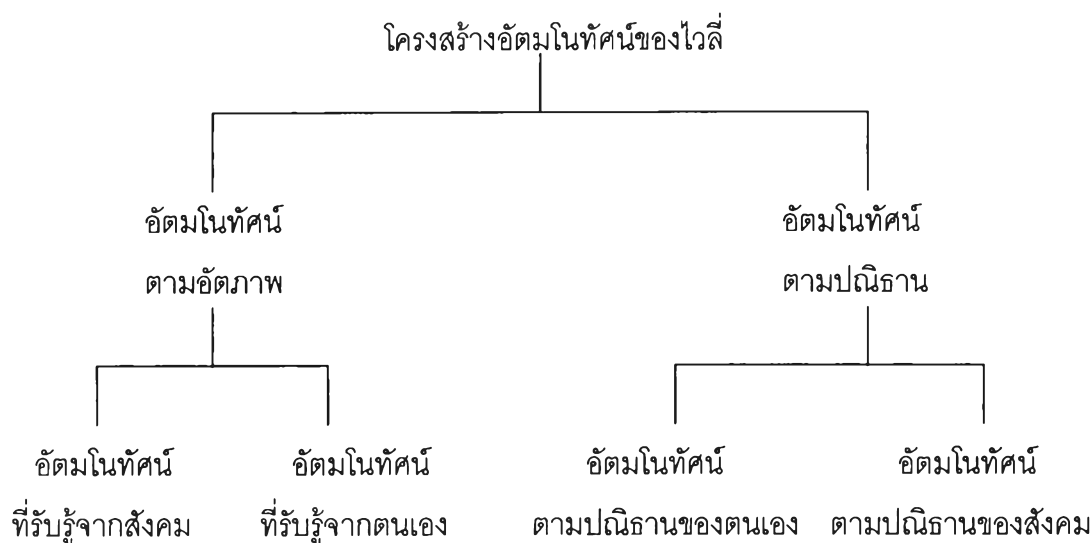
ชาเวลสัน ฮับเนอร์ และสแตนตัน (Shavelson, Hubner and Standton. 1976 : 413) ได้แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. อัตมโนทัศน์ทางวิชาการ (Academic Self – Concept) แบ่งออกเป็นวิชาต่าง ๆ แล้วแบ่งออกเป็นเรื่องเฉพาะในแต่ละวิชานั้น ๆ องค์ประกอบย่อยที่สุด คือ พฤติกรรม ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำการประเมินผลออกมา
2. อัตมโนทัศน์นอกเหนือจากวิชาการ (Non – Academic Self – Concept) แบ่งเป็นอัตมโนทัศน์ทางสังคม อารมณ์และทางร่างกาย แล้วแบ่งออกไปอีกเช่นเดียวกับอัตมโนทัศน์ทางวิชาการ

ไวลี่ (Wylie. 1968 : 741) แบ่งอัตมโนทัศน์เป็น 2 ชนิด คือ

1. อัตมโนทัศน์ตามอัตภาพ (Actual – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่า ในสภาพความเป็นจริงแล้วตนเป็นคนอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
  - 1.1 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้จากสังคม (Social – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ในสังคมรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร
  - 1.2 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้จากตนเอง (Private – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร
2. อัตมโนทัศน์ตามปณิธาน (Ideal – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
  - 2.1 อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของตน (Own Ideal – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองว่าตนอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร

2.2 อัฒมโนทัศน์ตามปณิธานของสังคม (Concept of Other' for one) คือทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดว่าคนอื่น ๆ ในสังคมตั้งอุดมคติไว้สำหรับตัวเราอย่างไร



ภาพประกอบ 2 แสดงโครงสร้างอัฒมโนทัศน์ของไวลี่

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1974 : 22) กล่าวว่า อัฒมโนทัศน์ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้านการรับรู้ (Perceptual Component) คือ มโนภาพที่บุคคลมีต่อรูปร่างหน้าตาของตนมีต่อรูปร่างลักษณะของตน ที่เป็นที่ประทับใจของคนอื่น ดึงดูดใจผู้อื่น รวมทั้งความประทับใจต่าง ๆ ที่ตนมีต่อบุคคลอื่น และมีต่อรูปร่างลักษณะของตนที่เหมาะสม

2. ด้านความคิด (Conceptual Component) คือ มโนภาพที่บุคคลมีต่อลักษณะนิสัยที่เป็นเอกลักษณ์ของตน ความสามารถ ตลอดจนพื้นเพเดิมและวงศ์ตระกูล รวมทั้งต่ออนาคตข้างหน้าอีกด้วย องค์ประกอบด้านนี้มักจะเรียกว่า “อัฒมโนทัศน์ด้านจิตใจ” (Psychological Self – Concept) และยังรวมถึงความสามารถในการปรับตัวในชีวิตด้านต่าง ๆ ด้วย เช่น ความซื่อสัตย์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ และความกระตือรือร้น

3. ด้านทัศนคติหรือความคิดเห็น (Attitudinal Component) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อทัศนคติเกี่ยวกับสถานะในปัจจุบันและอนาคตของตน รวมทั้งความหยิ่งในศักดิ์ศรีของตนเมื่อบุคคลเจริญเติบโตถึงวัยผู้ใหญ่ องค์ประกอบด้านนี้จะรวมตัวเข้ากับความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ และความใฝ่ฝัน ผสมผสานกันเข้าเป็นปรัชญาชีวิตของบุคคลนั้นต่อไป

โครงสร้างของอัตมโนทัศน์จาก Piers – Harris Children's Self Concept Scale ได้แบ่งไว้ดังนี้ (อ้างถึงใน ศิริบุญณ์ ศรีทานนท์. 2527 : 156 – 160)

1. ด้านพฤติกรรม (Behavior)
2. ด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน (Intellectual & Status)  
ความสามารถในการรับรู้ จำ ระลึกถึง และสภาพชีวิตในโรงเรียน
3. ด้านรูปร่างและบุคลิกภายนอก (Intellectual & School Attribute) รูปร่างหน้าตา การแสดงออกที่เป็นรูปแบบเฉพาะอยู่เป็นประจำ
4. ด้านความวิตกกังวล (Anxiety)
5. ด้านความเป็นคนน่านิยม (Popularity)
6. ด้านความสุขความพอใจ (Happiness & Satisfacting)
7. ลักษณะส่วนรวม (Total)

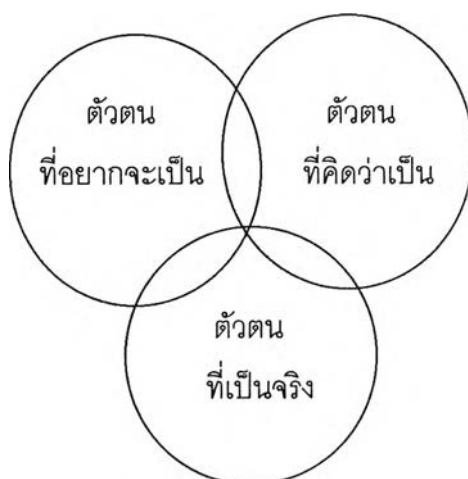
รัตนา มาศเกษม (2527) กล่าวว่า เป็นการสะดวกที่จะแยกส่วนประกอบของอัตมโนทัศน์เป็น 3 ส่วน คือ

1. ด้านความคิดความเข้าใจ (The Cognitive) เป็นส่วนประกอบที่แสดงถึงความคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น คิดว่า ฉันเป็นคนฉลาด ชื่อสัตย์ ทะเยอทะยาน น้ำหนักมากเกินไป เป็นต้น
2. ด้านความรู้สึก (The Affective) เป็นความรู้สึกของบุคคลซึ่งยากที่จะอธิบาย เพราะความรู้สึกของบุคคลไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้ แต่ค่อนข้างจะคล้ายกับคุณค่าของตนเอง (Self – worth) เช่น ผู้หญิงไม่ชอบจุมูกของตนเองซึ่งค่อนข้างจะข้ม เป็นต้น

3. ด้านพฤติกรรม (The Behavioral) ส่วนประกอบด้านพฤติกรรมเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในแนวทางต่าง ๆ เช่น บุคคลอาจมีพฤติกรรมที่รังเกียจตนเอง (Self-deprecating) หรือพฤติกรรมตนตามสิ่งที่ล่อใจ หรือแสดงออกในลักษณะที่มีความรู้สึกไวกว่าปกติ เป็นต้น

ซูธีพันธ์ุ กรลักษณ์ (2538 : 853) ได้อธิบายถึงโครงสร้างของอัตมโนทัศน์ สรุปได้ว่าตัวตนของเราแต่ละคน ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน คือ

1. ตัวตนที่เป็นจริง (real self)
2. ตัวตนที่คิดว่าเป็น (perceived self)
3. ตัวตนที่อยากจะเป็น (ideal self)



ภาพประกอบ 3 ส่วนประกอบของตัวตน

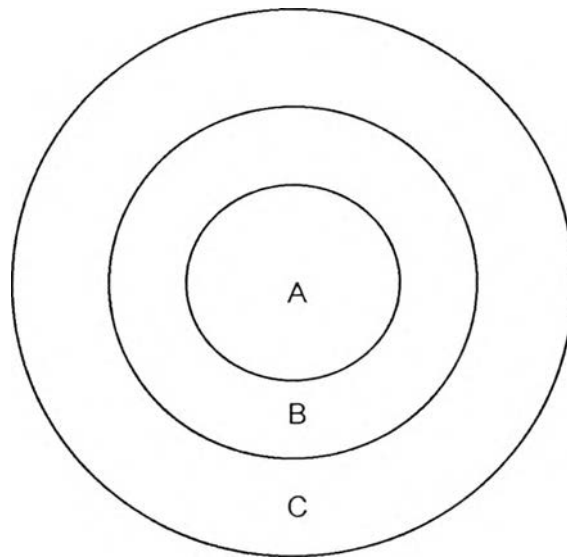
นอกจากนี้ ซูธีพันธ์ุ กรลักษณ์ (2528 : 36) ยังได้เสนอแนวความคิดว่าการทำความเข้าใจจักตนเอง ต้องหมั่นตรวจพิจารณาตนเองถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดตลอดจนการกระทำของตนเอง นอกจากนั้น ควรจะได้สนใจรับฟังความคิดเห็นและคำวิจารณ์ของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวเราพอประมาณ แล้วหันกลับมาพิจารณาถึงตัวเราในแง่มุมดังนี้

1. ตัวเราที่เป็นจริงว่าเป็นอย่างไร (real self)
2. ตัวเราที่ต้องการจะเป็นอย่างไร (ideal self)

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของคอมบ์ส และสไนก์ (Combs and Snygg, 1959 : อ้างถึงใน เบญจมาศ โพธิ์น้อย, 2531) :

ทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของคอมบ์ส และสไนก์ อธิบายว่า อัตมโนทัศน์เป็นความคิดและการรับรู้ในความสามารถของบุคคลและทุก ๆ สิ่งเกี่ยวกับตน โดยมีความเชื่อว่าบุคคลพยายามที่จะไปสู่ความสำเร็จในการปรับความคิดเกี่ยวกับตน เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่สมบูรณ์บนพื้นฐานความต้องการนี้เอง การรับรู้เกี่ยวกับตนจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งในการอธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลโดยเชื่อว่าการแสดงออกของบุคคลในทุก ๆ สถานการณ์ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละบุคคลและการควบคุมการรับรู้ของแต่ละบุคคล

คอมบ์ส และสไนก์ อธิบายกระบวนการของอัตมโนทัศน์ตามแผนภูมิกระบวนการรับรู้เกี่ยวกับตนและอัตมโนทัศน์ดังนี้



ภาพประกอบ 4 กระบวนการรับรู้เกี่ยวกับตนและอัตมโนทัศน์

1. วงกลม A เป็นบริเวณการรับรู้ในสิ่งที่สำคัญและเป็นแก่นแท้ของคน เช่น “ฉันเป็นผู้หญิง” เป็นต้น

2. วงกลม B รวมบริเวณวงกลม A เข้าไว้ด้วยกัน เป็นบริเวณการรับรู้ปรากฏการณ์ทั้งสิ้นเกี่ยวกับตน ทั้งในขณะรู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่น “ฉันเป็นผู้หญิงและก็มีอารมณ์ขันด้วย” เป็นต้น

3. วงกลม C เป็นการรับรู้ในภาพรวมทั้งหมดเกี่ยวกับตนทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด โดยรวมเอาการรับรู้ของวงกลม A และวงกลม B เข้าไว้ด้วยกัน เช่น บุคคลรับรู้ “ฉันเป็นผู้หญิงและยังมีอารมณ์ขัน นอกจากนี้ฉันยังมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตรอีกด้วย” เป็นต้น การรับรู้ในส่วนนี้ยังรวมถึงการรับรู้ที่บุคคลอื่นมีต่อตัวเองอีกด้วย ซึ่งการรับรู้ในการกระทำ ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อตน มีผลต่ออัตมโนทัศน์

คอมบ์ส และสติกก์ อธิบายธรรมชาติของอัตมโนทัศน์ว่า

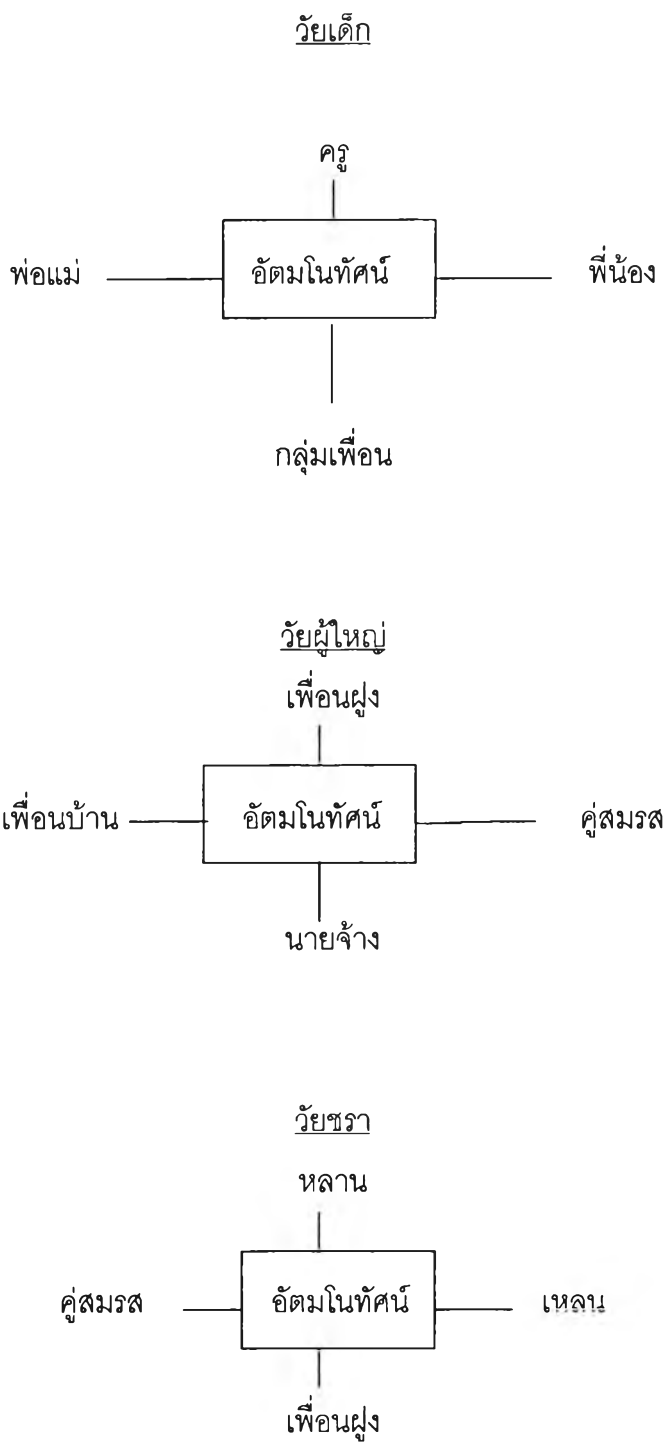
1. อัตมโนทัศน์มีผลต่อการรับรู้ของบุคคล โดยบุคคลจะเลือกรับรู้ในสิ่งที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ และแสดงพฤติกรรมตามการรับรู้นั้น

2. อัตมโนทัศน์ผันแปรไปตามความถูกต้อง และชัดเจนของการรับรู้ของบุคคล ซึ่งการรับรู้ของบุคคลจะถูกต้องชัดเจนเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้ แรงจูงใจ และประสบการณ์หรือทักษะที่เคยมีมา

3. บางครั้งการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอาจปรากฏออกมามากกว่าที่บุคคลรับรู้อย่างแท้จริง เพราะบุคคลอาจต่อต้านตนเองตามการรับรู้และพยายามที่จะเบี่ยงเบนตนเองไปจาก การรับรู้นั้น

4. อัตมโนทัศน์อาจมีความสม่ำเสมอคงที่ แต่ไม่ใช่สิ่งตายตัว สามารถเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1974 : 126) ได้เขียนโครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อ  
 อัตมโนทัศน์ของบุคคลวัยต่าง ๆ ไว้ดังแสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 5 โครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลวัยต่าง ๆ



### ความสำคัญของอัตมโนทัศน์

โรเจอร์ (Rogers 1951 : 305) กล่าวว่า “การเข้าใจพฤติกรรมของคนให้ดีขึ้น ต้องศึกษาสภาพภายในของบุคคลให้มากที่สุด ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองถือว่าเป็นแก่น พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา”

เฮอร์ลอค (Hurlock 1974 : 414) กล่าวว่าโดยทั่วไปบุคคลจะมีอัตมโนทัศน์ 2 ลักษณะ คือ

1. อัตมโนทัศน์ที่เป็นจริง (real self – concept) เป็นความรู้สึกว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เปรียบเสมือนภาพสะท้อนของตนเอง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการแสดงบทบาทของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ

2. อัตมโนทัศน์ที่อยากจะเป็น (ideal self – concept) เป็นตนที่บุคคลยึดถือและอยากจะเป็น

ซึ่งเป็นไปได้ที่คนเราจะมองตนเอง เข้าใจตนเองผิดไปจากที่ตนเป็นจริง การมองดูตนเองผิดไปจากที่ตนเองเป็นจริงว่า จะเกิดขึ้น 2 ลักษณะ คือ

1. เมื่อมองดูตนเองแล้วคิดว่าตนเองด้อยกว่าตัวตนที่เป็นจริง เนื่องจากบุคคลมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไรและคนอื่นมองตนว่าลักษณะอย่างไร (perceived self) ทำให้บุคคลรับรู้และมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองไปในทางลบ เช่น มองว่าตนเองไม่มีความสามารถดูถูกตนเองและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมที่บุคคลจะแสดงออก คือ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ บุคคลประเภทนี้ค่อนข้างจะประเมินค่าตนเองต่ำกว่าสภาพที่ตนเองเป็นอยู่จริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนมีปมด้อย

2. เมื่อมองดูตนเองแล้ว คิดว่าตนเองเหนือกว่าตัวตนที่เป็นจริง เนื่องจากบุคคลมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร และบุคคลรอบข้างมองตนเป็นคนอย่างไร (perceived self) เช่น มองตนเองว่าเป็นคนสวย ซึ่งอาจจะสวยที่สุดเมื่อเทียบกับพี่น้อง ประกอบกับพ่อแม่ชื่นชมว่าเป็นคนสวย ทั้งที่ตัวคนที่เป็นจริงมองแล้วธรรมดา พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เช่น อาจทำตัวเป็นคนเด่นในหมู่เพื่อนฝูง โดยการแต่งตัวที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะประเมินค่าสูงกว่าที่ตนเป็นจริง จะกลายเป็นคนหลงตนเองไปในที่สุด

อัตมโนทัศน์ทั้ง 2 ลักษณะแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. ทางด้านร่างกาย เป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับลักษณะทางร่างกาย ความเหมาะสมกับบทบาททางเพศ ความสำคัญทางร่างกายในการแสดงพฤติกรรม ตลอดจนความภูมิใจในร่างกายของตนว่าเป็นสิ่งที่สนใจของผู้อื่น

2. ทางด้านจิตใจ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถหรือไร้ความสามารถ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ดังนั้นคนที่มีอัตมโนทัศน์ที่ถูกต้องเหมาะสม ก็คือคนที่บุคคลนั้นเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลอื่น มีต่อตัวเขาว่าสอดคล้องกันหรือไม่และถ้าไม่สอดคล้อง ความรู้สึกนึกคิดใดที่ถูกต้อง หรือเป็นเหตุเป็นผลมากกว่าก็สมควรจะยอมรับความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ

**การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์**

**พัฒนาการของอัตมโนทัศน์**

นักจิตวิทยาเรื่องตนเชื่อว่า อัตมโนทัศน์เกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์จากการสังเกตตนเองในภาวะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ (อัมไพ ศิริพิพัฒน์, 2515 : 98) อัตมโนทัศน์พัฒนาไปได้เรื่อย ๆ ไม่มีขอบเขตและเวลาจำกัด โดยเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงขวบแรกของชีวิต อัตมโนทัศน์จะพัฒนาไปในทางที่ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดู ซึ่งมีอิทธิพลต่อการก่อพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่เขาจะมีต่อตนเอง ในช่วงหลังของชีวิตอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์จะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้สิ่งที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ คือ พันธุกรรม พันธุกรรมจะเข้ามามีบทบาทก็โดยที่เด็กแต่ละคนมีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน วิธีทางที่แต่ละคนตีความจากปฏิกิริยาที่คนอื่นมีต่อเขาจึงต่างกัน เด็กฉลาดมากจะตีความได้มากกว่าเด็กที่ฉลาดน้อย ซึ่งการตีความเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ จะมีผลต่อการเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ว่าจะไปในลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

พรอนทิพย์ เอกะนันท์ (2517 : 65 – 66) ได้กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ของมนุษย์นั้นพัฒนามาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และเป็นกระบวนการเรียนรู้ ถึงแม้พันธุกรรมจะเป็นสิ่งตายตัวของมนุษย์แต่ละคนก็ตาม แต่สิ่งแวดล้อมนั้นเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้นอัตมโนทัศน์ของ

มนุษย์จึงควรเปลี่ยนแปลงทั้งในทางดีขึ้นและด้อยลงได้ แม้ว่าจะมีเหตุการณ์สำคัญมาเกี่ยวข้องหรือไม่ก็ตาม และได้ให้ความเห็นว่าคุณค่าประกอบที่ทำให้อัตมโนทัศน์เปลี่ยนแปลง ได้แก่ สังคมที่เขาอาศัยอยู่กับผู้ที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลเหนือพัฒนาการของบุคคลผู้นั้น

พิทักษ์ ศรชัย (2535 : 13 – 16) ได้กล่าวว่า อัตมโนทัศน์จะมีการพัฒนาไปตามช่วงวัยพัฒนาการของชีวิต สามารถจำแนกออกได้ในแต่ละวัยดังนี้

#### วัยทารก อายุประมาณ 0 – 2 ปี

วัยนี้เป็นวัยที่เด็กเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่สำคัญที่สุด ทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ดังนั้นการปฏิบัติจากผู้ใหญ่ที่เด็กได้รับในช่วงนี้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ต่อไป

พ่อแม่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งที่จะทำให้ลูกมีการยอมรับนับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยพ่อแม่ต้องยอมรับและให้ความเชื่อมั่นว่าลูกสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การวิจารณ์หรือตำหนิเด็กอย่างรุนแรง จะทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนเองและรู้สึกว่าคุณคือ ผู้ไม่มีความสามารถ

ดังนั้นในช่วงขวบปีแรก จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่เด็กจะพัฒนาความรู้สึกนึกคิดของตนเอง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน พรธณี, 2528 : 307) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ที่จะช่วยให้เด็กพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางบวกทำให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ความอบอุ่นที่ได้รับจากพ่อแม่ เด็กตระหนักถึงความรักที่พ่อแม่ให้กับตนและรู้ว่าตนเป็นบุคคลที่มีค่าในบ้าน
2. การได้รับความรักจากบุคคลในบ้าน ตลอดจนการได้รับสิทธิ์อิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ
3. การรู้จักขอบเขตตนเองอย่างเคร่งครัด รู้ว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ เข้าใจถึงความคาดหวัง และความต้องการของพ่อแม่ที่มีต่อความสำเร็จ รู้ว่าพ่อแม่เชื่ออาทรไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น

### วัยเด็ก อายุประมาณ 2 – 12 ปี

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กมาก คือ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู (Hurlock, 1974 : 126) โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนเริ่มจะมีความสำคัญกับเด็กพอ ๆ กับครู ในวัยนี้เด็กได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้หลาย ๆ สิ่งเกี่ยวกับตนเอง เช่นตนเองเหนือกว่าผู้อื่นในเรื่องในบ้าง หรือคนอื่นเหนือกว่าตนในเรื่องในบ้าง ความสามารถทางการเรียนของตนมีมากหรือน้อย นับแต่เด็กออกจากสังคมในบ้านสู่สังคมนอกบ้าน หรือโรงเรียนเด็กได้มีโอกาสพบปะกับครูและเพื่อน เด็กจะมีความต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับ โดยการงานหรือทำสิ่งใดก็ตามให้สำเร็จในการเรียนจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจพยายาม มีความตั้งใจ ขยัน และประสบความสำเร็จในการเรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี และส่งเสริมต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากขึ้น

### วัยรุ่น

ช่วงของวัยรุ่นอายุประมาณ 12 – 20 ปี อัตมโนทัศน์จะคงที่แต่อาจจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพราะมีประสบการณ์ที่มากขึ้น (Ausubel, 1959 : 284) โดยเฉพาะสังคมในโรงเรียน เจตคติการได้รับการประเมินและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและครูมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ หากเด็กไม่ได้รับการยอมรับเด็กจะเรียนรู้วิธีการปรับตัว เพื่อให้บุคคลที่แวดล้อมและมีอิทธิพลต่อตนยอมรับตนมากขึ้น การที่เด็กวัยรุ่นรู้สึกเกี่ยวกับตน ไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบจะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่นเด็กที่เข้าโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความสุข มักจะเป็นผู้อาสางาน มีความรับผิดชอบ ซึ่งถ้าความคาดหวังของเขาสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ของตัวเองก็จะช่วยให้เขาเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชั้นเรียน ทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม ตรงกันข้ามเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองทางลบก็มักจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ มักจะขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลว (พรธณี, 2528 : 308)

### วัยผู้ใหญ่และวัยชรา

วัยผู้ใหญ่ (ช่วงอายุ 18 – 60 ปี) และวัยชรา (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ในวัยนี้บุคคลที่ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาของอัตมโนทัศน์ของทั้งวัยผู้ใหญ่และวัยชรา คือ เพื่อนและคู่สมรส แต่ในวัยผู้ใหญ่ นายจ้าง เพื่อนบ้าน และเด็ก ๆ ในครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อการพัฒนา

อัตมโนทัศน์ พอเข้าสู่วัยชราสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบุคคลพ้นจากหน้าที่การงาน ชีวิตส่วนใหญ่คลุกคลีอยู่กับภายในครอบครัว ดังนั้นสังคมภายในครอบครัวกลับมามีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์แทน โดยเฉพาะเจตคติและการยอมรับจากบุคคลที่เกี่ยวข้องดังกล่าว มาจะมีผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์อย่างมาก (Hurlock, 1974 : 126)

## การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์

พรอนทิพย์ เกษะนันท์ (2516 : 64 – 69) กล่าวว่า “อัตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่ปฏิรูปมาจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม เมื่อประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้อัตมโนทัศน์จึงควรเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้” โดยเสนอวิธีการที่จะใช้เปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ไว้ 2 วิธี คือ

### 1. การเปลี่ยนแปลงระยะยาว

1.1 โดยวิธีจิตบำบัด (Psychotherapy) โดยการสร้างสถานการณ์ให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและเกิดความเชื่อว่าจะมีความสามารถที่จะทำงานนั้น ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดีจะทำให้อัตมโนทัศน์ของเขาดีขึ้น

1.2 โดยวิธีการให้คำปรึกษา (counseling) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของมนุษย์ได้ ผู้ที่มีปัญหาต้องอาศัยลักษณะตัวต่อตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามทำให้นุคคลรู้จักตนเองและพยายามแก้เหตุที่เขาไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ถ้าสามารถแก้ได้ก็จะทำให้อัตมโนทัศน์ดีขึ้น

### 2. การเปลี่ยนแปลงระยะสั้น

2.1 การใช้ผู้นำแบบอย่างตัวจริง (real model) คือ การใช้สิ่งมีชีวิตเป็นตัวอย่าง และต้องเป็นผู้มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นด้วย

2.2 แบบอย่างโดยจินตนาการ (imagined model) คือ การสมมุติแบบอย่างขึ้นมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือวาจา ถ้าหากตัวแบบอย่างเป็นจินตนาการ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้น ก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ในระยะสั้นของบุคคลได้

คอมส์ และสไนก์ (Combs and Snygg 1959 : 240 – 247) เห็นว่าอัตมโนทัศน์จะต้องคงที่ แต่ไม่ใช่สิ่งตายตัว สามารถเปลี่ยนแปลงได้แต่ไม่เปลี่ยนไปมาบ่อย ๆ

โรเจอร์ส (Rogers 1951 : 476) เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์เป็นผลมาจากวุฒิภาวะ (maturation) และการเรียนรู้

ไฮเวิร์ด เคนด์เลอร์ (Howard H. Kendler 1963 : 461) กล่าวว่าอัตมโนทัศน์เปลี่ยนแปลงได้ตามเวลา สถานการณ์ และบทบาทในสังคมของบุคคลนั้น

พรอนทิพย์ เกษะนันท์ (2516 : 64 – 69) เห็นว่าอัตมโนทัศน์เปลี่ยนแปลงได้ตามองค์ประกอบต่อไปนี้

1. สังคมที่เขาอาศัยอยู่ การเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับจากสังคมที่เขาอาศัยอยู่นั้น มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของบุคคลได้ทั้งในทางที่ดีขึ้น หรือด้อยลง
2. ผู้ที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลเหนือพัฒนาการของบุคคลนั้น เช่น บิดา มารดา ครู หรือเพื่อนสนิท ความไว้วางใจ ความเชื่อถือทัศนคติที่คนเหล่านี้มีต่อบุคคลนั้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้นได้
3. อัตมโนทัศน์ตามปณิธาน (ideal of self – concept) หมายถึง ความนึกคิดทัศนคติเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลนั้นปรารถนาจะเป็นบุคคลจะตั้งอัตมโนทัศน์ตามปณิธานเอาไว้แล้วพยายามจะเปลี่ยนตัวเองให้เป็นอย่างที่ตั้งปณิธานเอาไว้ ถ้าทำไม่ได้ก็จะท้อถอย รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า ทำให้อัตมโนทัศน์ด้อยลง

นอกจากนี้ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (อ้างถึงใน พรอนทิพย์ เกษะนันท์, 2532) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการที่ร่างกายมีพัฒนาการ
2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากวิกฤติการณ์ที่บุคคลจะต้องประสบ
3. การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลเนื่องมาจากการบำบัดทางจิต

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ อัมไพ ศิริพิพัฒน์ (2515 : 103) ได้สรุปไว้ว่าอัตมโนทัศน์มีค่านิยมแทรกเอาไว้ว่าดีหรือไม่ดี และในขณะที่เดียวกันก็วัดผลไปด้วยว่าตนมีหรือขาดค่านิยมนั้น ๆ หรือไม่ ค่านิยมนั้นขึ้นอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย คุณลักษณะอย่างไรที่บุคคลเห็นว่าสำคัญ มีคุณค่าและบุคคลนั้นขาดหรือพยายามเท่าไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ มักจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกขาดความสำคัญและรู้สึกด้อยไป และความรู้สึกด้อยนี้มักทำให้

อัตมโนทัศน์ด้านอื่น ๆ ด้อยตามไปด้วย ในทางตรงข้าม หากบุคคลมีคุณลักษณะใดที่เขาเห็นว่าสำคัญ และถือว่ามีค่านิยมสูง อัตมโนทัศน์โดยทั่ว ๆ ไป ก็จะมีดีและมักจะทำให้อัตมโนทัศน์ด้านอื่น ๆ ดีตามไปด้วย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าอัตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่พัฒนาตามวัยและวุฒิภาวะจากประสบการณ์แห่งตน อัตมโนทัศน์นี้พัฒนาไปได้ทั้งในทางที่ดี (Positive Self – Concept) ทางที่ไม่ดี (Negative Self – Concept) อัตมโนทัศน์ที่ดีคือการรับรู้ที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง (Stuart and Sundeen 1979 : 102) ซึ่งจะส่งผลไปจนถึงการรับรู้ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลจะรับรู้ต่อประสบการณ์ที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ และปฏิเสธหรือปิดเบือนประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ (Roger 1951 : 520) การที่บุคคลจะเลือกแสดงพฤติกรรมใดๆ หรือปฏิเสธประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ขึ้นอยู่กับความสอดคล้องต่ออัตมโนทัศน์ในปัจจุบันที่ดำรงอยู่

#### การประเมินอัตมโนทัศน์

ในการประเมินอัตมโนทัศน์ จำเป็นต้องทราบถึงลักษณะของอัตมโนทัศน์ก่อน ซึ่ง วิลเลียม ฟิตส์ (Fitts : cited in Wylie 1974 : 230 – 236) ได้กล่าวถึงลักษณะของอัตมโนทัศน์โดยพิจารณาจากด้านใหญ่ ๆ 2 ด้าน คือ

1. พิจารณาโดยใช้ตนเองเป็นเกณฑ์ (Internal frame of reference) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนอย่างไร (What he is) เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ถามว่า “ฉันเป็นอะไร” (What I am)

1.2 อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจตนเอง (Self - Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง (How he accepts himself) เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ถามว่า “ฉันมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวฉันอย่างไร” (How I feel about myself)

1.3 อึดมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การรับรู้และความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง (How he acts) เป็นการพิจารณาอึดมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า “ฉันประพฤติอย่างไร” (What I do or the way I act)

อึดมโนทัศน์ทั้ง 3 ด้านนี้ แสดงถึง ความคิดเห็น การยอมรับและการประเมินตนเอง โดยพิจารณาจากตนเองเป็นเกณฑ์

2. พิจารณาโดยใช้คนอื่นเป็นเกณฑ์ (External frame of reference) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 อึดมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะของร่างกาย ทางเพศ สุขภาพ ความสามารถและทักษะ

2.2 อึดมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral – ethical self) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับคุณค่าทางศีลธรรม ความสัมพันธ์ที่มีต่อศาสนา ความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็นคนดีหรือคนเลวและความพึงพอใจในศาสนาของตน

2.3 อึดมโนทัศน์ด้านส่วนตัว (Personal self) หมายถึง ความคิดเห็นบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และประเมินค่าบุคลิกภาพของตนเองโดยไม่รวมลักษณะทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.4 อึดมโนทัศน์ด้านครอบครัว (Family self) หมายถึง ความรู้สึกในคุณค่าและความพอใจในฐานะที่ตนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว เป็นการแสดงถึงการรับรู้ตนเองว่าใกล้ชิดหรือห่างเหินจากครอบครัว

2.5 อึดมโนทัศน์ด้านสังคม (Social self) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อึดมโนทัศน์ทั้ง 5 ด้านนี้ แสดงถึงการยอมรับและการประเมินตนเองจากบุคคลอื่นในสังคม โดยพิจารณาจากคนอื่นเป็นเกณฑ์

นอกจากนี้ พิทส์ ได้รวมเอาอึดมโนทัศน์ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self – criticism) มาเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของอึดมโนทัศน์ ซึ่งเป็นอึดมโนทัศน์ด้านที่หมายถึงความกล้าที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี พิทส์ เชื่อว่าอึดมโนทัศน์ด้านนี้เป็นส่วนที่ชี้ให้เห็นการประเมินตนเองของบุคคลได้มากยิ่งขึ้นและพิทส์ได้สร้างแบบวัด



อัตรานอกคน เรียกว่า แบบวัดอัตรานอกคนเทนเนสซี เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นจากพื้นฐานเหตุผลทางทฤษฎีและการประเมินทางจิตวิทยา ซึ่งสามารถประเมินอัตรานอกคนในหลาย ๆ ด้าน แบบวัดอัตรานอกคนเทนเนสซีเป็นแบบวัดที่นิยมใช้กันมาก ได้มีผู้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับแบบวัดนี้ว่าเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างกว้างขวาง สามารถใช้ได้ทั้งผู้ป่วยและไม่ใช่อุปวย และแบบวัดนี้ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นการให้โอกาสผู้ตอบ ตอบได้อย่างกว้างขวางและเพียงพอ (Vylie 1974 : 230 – 236)

อำเภอ ศิริพัฒน์ (2515 : 100) กล่าวว่า เนื่องจากอัตรานอกคนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา ดังนั้นการประเมินอัตรานอกคน สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

1. โดยการซักถามเจ้าตัว ผลที่ได้เรียกว่า รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self report)
2. โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยา ไปสังเกตพฤติกรรมของคนแล้วมาสรุปลงความเห็น

การประเมินอัตรานอกคนทั้งสองวิธีนี้ อาจให้ผลไม่แตกต่างกันมากนัก แต่อย่างไรก็ดี การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตัวเขาเอง เชื่อว่าเป็นวิธีที่ทำให้ได้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องมากกว่า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

ดำรัส ดาราศักดิ์ (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบผลการสอนวิชา วอลเลย์บอล โดยวิธีแบบคันทัวร์และแก้ปัญหากับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต” โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเปรียบเทียบผลการสอนวิชาวอลเลย์บอลโดยวิธีการสอนทั้งสองอย่างให้ทดลองสอนนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนสตรีสมถวิลราชดำริ จำนวน 70 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ผลปรากฏว่า คะแนนผลการสอบวิชาวอลเลย์บอลโดยเฉลี่ยของนักเรียนที่สอนโดยวิธีสอนแบบคันทัวร์และแก้ปัญหากับกลุ่มที่สอนโดยบรรยายประกอบการสาธิตไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิตติพงษ์ เทียนตระกูล (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการสอนทักษะกีฬาที่มีต่ออึดทนในทัศนคติ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา" โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 27 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีทักษะเก่ง ปานกลาง และอ่อน ทำการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะแบดมินตัน และอึดทนในทัศนคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แต่ละกลุ่มดีขึ้นจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เชิดพันธ์ ฉายเหมือนวงศ์ (2523) ทำการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบประสิทธิผลการสอนวิชาออลเลย์บอลแบบมอบหมายงานกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต" โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนทั้งสองแบบนี้กับการสอนแบบบรรยาย การสาธิตและมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตพระนครใต้ จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพการสอนวิชาออลเลย์บอลระหว่างวิธีสอนแบบมอบหมายงาน การสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต และการสอนแบบประกอบการสาธิตและมอบหมายงานให้ทำนอกเวลา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสริมพงษ์ ศิริสุขเจริญพร (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลการสอนทักษะกีฬาออลเลย์บอลที่มีต่ออึดทนในทัศนคติของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีทักษะเก่ง ปานกลางและอ่อน กลุ่มละ 15 คน ทำการสอนเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การสอนทักษะกีฬาออลเลย์บอลทำให้นักเรียนหญิงในระดับมัศึกษามีอึดทนในทัศนคติขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และผลของการสอนทักษะออลเลย์บอลของนักเรียนหญิงที่มีทักษะกีฬาแตกต่างกันไม่มีผลต่ออึดทนในทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ไพฑูรย์ วัจนสุนทร (2532) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนกีฬาออลเลย์บอลระหว่างวิธีสอนแบบแยกส่วน และวิธีสอนแบบรวมส่วน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชายโรงเรียนอังกาบพิทยาอคม จังหวัดชลบุรี ที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 60 คน และไม่เคยเป็นนักกีฬาออลเลย์บอลมาก่อน โดยใช้แบบทดสอบของ เฉลิมชัย บุญรักษ์ แบบประเมินค่าความสามารถในการเล่นภายในทีม

แบบทดสอบความรู้และความเข้าใจ ผลการศึกษาพบว่า วิธีสอนแบบรวมส่วนให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวอลเลย์บอลแตกต่างจากวิธีสอนแบบแยกส่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สถาพร รัตนสกุล (2533) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกีฬา วอลเลย์บอลของนักเรียนที่มีความสามารถทางกลไกต่างกัน ซึ่งกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวัดสุทธาราม ปีการศึกษา 2532 และไม่เคยผ่านการเรียนทักษะกีฬา วอลเลย์บอล จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความสามารถทางกลไกของซิลลิง และแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกีฬา วอลเลย์บอล ของกรมพลศึกษา และของ "AAPHER" ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกีฬา วอลเลย์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 ของกลุ่มที่มีความสามารถทางกลไกสูง ปานกลาง และต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถทางกลไกกลุ่มที่มีความสามารถทางกลไกสูง ปานกลาง และต่ำ ของก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และ 5 เพิ่มขึ้นทุกกลุ่ม

สมจิตต์ สุประสงค์ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มต่อ อึดทนในทัศนของวัยรุ่น" โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุระหว่าง 13 - 14 ปี โรงเรียนนารีอนุกุล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 55 คน และกลุ่มควบคุม 55 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดอึดทนในทัศน โดยดัดแปลงมาจากแบบวัด Tennessee Self Concept Scale ของ Fitts (1965) ซึ่งแปลโดย อัมไพ (2515) หาค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอึดทนในทัศนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่า "ที" (t - test) ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยอึดทนในทัศนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิทักษ์ ศรชัย (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกอึดทนในทัศนของนักกีฬา โดยใช้กระบวนการ Sensitivity Training" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกโดยใช้กระบวนการ Sensitivity Training ที่มีต่ออึดทนในทัศนของนักกีฬาประเภททีม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีม ซึ่งเป็นตัวแทนของสถาบันเทคโนโลยี การเกษตรแม่โจ้ ทั้งเพศหญิงและชาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 18 คน โดยวิธี Random Assignment เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลของ ดร.ทศนา แคมณี ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักกีฬาในกลุ่ม

ทดลองเข้ารับการฝึกอึดทนในทัศนโดยใช้กระบวนการ Sensitivity Training เป็นเวลา 5 วันแล้ว อึดทนในทัศนของนักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือนแล้ว พบว่าอึดทนในทัศนของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มยังคงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสงเพ็ญ พุ่มกุมาร (2537) ทำการวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอล และสร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยคัดเลือกแบบทดสอบ 7 รายการเหลือ 3 รายการ คือ แบบทดสอบการเสิร์ฟ การตีลูกกระทบฝ่าผั่ง และการเซ็ทลูกกระทบฝ่าผั่ง กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชาย 107 คน และนักเรียนหญิง 171 คน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในจังหวัดราชบุรี โดยการสุ่มอย่างง่าย วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สันและใช้คะแนนที่ในการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .94 และ .95 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กีรพันธ์ แก่นจันทน์หอม (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับอึดทนในทัศนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายและอึดทนในทัศนระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยใช้กลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี รุ่นที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ชาย 45 คน หญิง 27 คน ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับอึดทนในทัศนของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงไม่มีความสัมพันธ์กัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการเดินหรือวิ่ง 1 ไมล์ นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ดึงข้อมือ ผลรวมความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ส่วนสมรรถภาพทางกายรายการลูก - นั่ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอึดทนในทัศนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลี เพ็ชรชะ (2538) ได้ศึกษาเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบมโนภาพแห่งตน โดยจำแนกตามสภาพแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2537 จำนวน 1,015 คน เลือกมาโดยการสุ่มแบบหลาย

ขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบมโนภาพแห่งตน จำนวน 76 ข้อ กำหนดน้ำหนัก ความรู้สึกไว้ 5 ระดับ สกัดองค์ประกอบด้วยวิธีเทคนิคแกนสำคัญและ หมุนแกนแบบออกโรคอนอลวิธีแวมิกซ์ ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของ นักเรียนทั้งหมด นักเรียนในเขตเทศบาล นักเรียนนอกเขตเทศบาล และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ได้องค์ประกอบมโนภาพแห่งตนที่ชัดเจน 7 องค์ประกอบ คือ สติปัญญาและความสามารถ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมทางการเรียน พฤติกรรมทางสังคม ความวิตกกังวล ความสุขความพอใจ และความคาดหวังของสังคม องค์ประกอบมโนภาพของนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมี 9 องค์ประกอบ คือ สติปัญญา ความสามารถ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมทางการเรียน พฤติกรรมทางสังคม ความวิตกกังวล ความสุขความพอใจ ความคาดหวังของสังคม และความสามารถใน คบเพื่อน การวิเคราะห์ทั้ง 5 ครั้ง มีความแปรปรวนสะสมเท่ากับ 35.5%, 39.3%, 38.5%, 37.7% และ 49.1% ตามลำดับ ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเท่ากับ 85

คณิต ฤทธิรอด (2538) ทำการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป" มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตน และการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 180 คน สุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำแนกเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 90 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป 90 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบคือแบบสอบถามมโนภาพแห่งตนแบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู และคู่มือการคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับพฤติกรรมปกติทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า "ที" การทดสอบค่าไค - สแควร์ การทดสอบค่าซี การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบรายคู่ของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไป มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรม ด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านลักษณะความวิตกกังวล ด้านความเป็นคนน่านิยม และด้านรวม นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ที่รับรู้แบบการให้การอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรม ด้านความสุขและความพอใจ และด้านรวม นักเรียนที่มีพฤติกรรมทั่วไปที่รับรู้แบบการให้การ

อบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีมีโนภาพแห่งตนต่างกันในด้านพฤติกรรม ด้านสติปัญญาและสถานภาพ  
ในโรงเรียน ด้านลักษณะความวิตกกังวล ด้านความเป็นคนที่น่านิยม และด้านรวม

ยวดี ลักษณะพิสุทธิ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการสอนวิชาพลศึกษา –  
กระบี่ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ" โดยมี  
วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการสอนวิชาพลศึกษา-กระบี่ที่มีต่ออัตมโนทัศน์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 459 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยเป็น  
แบบสำรวจไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบจำนวน 224 ชุด ก่อนการสอนวิชาพลศึกษากระบี่และหลัง  
การสอนวิชาพลศึกษา – กระบี่ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับ  
การวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า  
“ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ  
เซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลการสอนวิชาพลศึกษา – กระบี่ ทำให้อัตมโนทัศน์  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05

#### งานวิจัยต่างประเทศ

เพียร์ส และแฮร์ริส (Piers and Harris. 1964) ได้สร้างแบบทดสอบที่มีชื่อเสียงมาก  
ฉบับหนึ่ง คือ แบบสเกลอัตมโนทัศน์ของเพียร์และแฮร์ริส (The Piers – Harris Self – Concept  
Scale) เป็นแบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์สำหรับเด็กอายุระหว่าง 8 – 16 ปี โดยนำคุณลักษณะ  
ของเด็กที่ได้จากการสำรวจของ ของ เจอร์ซิลด์ มาเขียนประโยคบอกเล่าครอบคลุมลักษณะ  
เกี่ยวกับตนทั้งในทางบวกและทางลบจำนวนเท่า ๆ กัน ซึ่งแต่ละประโยคจะมีระดับความเข้ม  
ของการประเมินอัตมโนทัศน์แตกต่างกัน เพียร์ส และแฮร์ริสได้จัดแบ่งข้อความในแบบวัดนี้ออก  
เป็น 7 องค์ประกอบ คือ แสดงลักษณะทางด้านพฤติกรรมทางสังคม แสดงลักษณะทางสติ  
ปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน แสดงลักษณะทางรูปร่างลักษณะและคุณลักษณะ แสดง  
ลักษณะทางความวิตกกังวล แสดงลักษณะทางความเป็นคนที่น่านิยมแสดงลักษณะทางความ  
สุขและความพอใจ และแสดงลักษณะที่เป็นส่วนรวม ข้อความแต่ละข้อความของแบบทดสอบมี  
คำตอบ 2 คำตอบ คือ จริงและไม่จริง ผู้ตอบแบบทดสอบต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว คือ  
ถ้าข้อความตรงกับความจริงของผู้ตอบก็ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องจริงและถ้าข้อความใด  
ไม่ตรงกับ ความเป็นจริงของผู้ตอบก็ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องไม่จริงสำหรับการให้คะแนน

ถ้าคำตอบข้อใดแสดงว่าคุณคณนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในทางลบ      ข้อนั้นจะไม่ได้คะแนน แบบทดสอบฉบับนี้หาค่าความเชื่อมั่น แบบสอบซ้ำได้ 0.77

มาร์ช, โฮล์มส์ และเจียน (Marsh, Holmes, and Jain, 1990) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติ : ความตรงเชิงโครงสร้างของการตอบสนองของเด็ก (Multidimensional Self – Concepts : Construct Validation of Responses by Children) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรฐานวัด 3 มาตรฐาน ที่ใช้วัดอัตมโนทัศน์ ได้แก่ แบบสอบถามการบรรยายลักษณะของตนเอง มาตรฐานสมรรถภาพตนจากการประเมินโดยผู้อื่น และมาตรฐานอัตมโนทัศน์ของ Piers – Harris โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กก่อนวัยรุ่น (Preadolescent) จำนวน 290 คน ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ยัง (Young, 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการด้านการอ่านกับอัตมโนทัศน์ ของเด็กที่ด้อยด้านการอ่านและมีระดับสติปัญญาปานกลาง จำนวน 20 คน โดยใช้มาตรฐานอัตมโนทัศน์ ของ Piers – Harris และใช้แบบวัดสัมฤทธิ์ผลด้านการอ่านของรัฐเทนเนสซี ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งจากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรทั้งสอง และเด็กที่ด้อยความสามารถด้านการอ่านจะมีการพัฒนาด้านอัตมโนทัศน์ มีข้อเสนอแนะให้ศึกษาในเด็กกลุ่มใหญ่ และโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วย

การ์ตัน (Garton. 1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 10 – 15 ปี จำนวน 1,482 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า มีความสัมพันธ์เล็กน้อยแบบผกผัน ระหว่างอัตมโนทัศน์ในภาพรวมกับความถี่และผลของความเครียด และเพศหญิงมีประสบการณ์ด้านความเครียดสูงกว่า และอายุไม่สามารถใช้ในการทำนายได้

วินฮอลล์ (Winhall, 1995) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมอัตมโนทัศน์ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมอัตมโนทัศน์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น “แบบวัดโครงสร้างระดับพฤติกรรมสำหรับนักเรียน” (Behavior Rating Profile, 16 item Student Rating Scale) โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ผลการวิจัย

พบว่าหลังการใช้โปรแกรมอัตโนมัติ 8 สัปดาห์ อัตโนมัติของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอัตโนมัติของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซีโทพาล (1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย และโยคะที่มีต่ออัตโนมัติของนักศึกษาในวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและกิจกรรมด้านกายภาพที่มีต่ออัตโนมัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 97 คน ในมหาวิทยาลัยของรัฐ หลักสูตรพลศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน วิชาโยคะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการรายงานตนเอง ตั้งแต่เริ่มศึกษาจนกระทั่ง จบการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่แตกต่างกันในการ นำเสนอด้านจิตวิทยา แต่แตกต่างกันด้านทัศนคติ และหลังการทดลองพบว่า นักศึกษาที่เรียน วิชาโยคะ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่เรียนวิชาออกกำลังกาย

รีเดอร์ (1998) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของแบบวัดอัตโนมัติหลายมิติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดอัตโนมัติของเด็ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ คู่มือวัด พัฒนาการอัตโนมัติของเด็กอายุ 9 - 19 ปี ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีอัตโนมัติ โดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ PRELIS - II และ LISREL - VIII กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 320 คน นักเรียนเกรด 8 จำนวน 275 คน และนักเรียนเกรด 12 จำนวน 266 คน ผลการวิจัยพบว่า อัตโนมัติตามสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจของนักเรียนหญิง แตกต่างจากนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนพบว่า อัตโนมัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ