



ผลของพุทธศาสตร์ตนเองเพื่อพัฒนา
ความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประกาศขอบคุณ

วิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยชิ้นนี้จะมีผู้นำไปใช้ในการเรียนการสอน และเป็นแนวทางให้ผู้สนใจศึกษาวิจัยต่อไปอีก

รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ

15 กันยายน 2545

สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา
 คำสำคัญ : ความภาคภูมิใจในตนเอง/การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง
 ผู้วิจัย : รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ
 ชื่อเรื่อง : ผลของยุทธศาสตร์ตนเองเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิต
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ต้องการทดลองใช้แบบฝึกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Battle (1994) กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำการทดลองในปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 79 คน เป็นการทดลองแบบ กลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการฝึก ใช้แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของ Coopersmith (1994) วัดก่อนและหลังการให้แบบฝึก กลุ่มตัวอย่าง ได้รับแบบฝึกสัปดาห์ละ 1 ชุด แต่ละแบบฝึก มีหลักการ กิจกรรมตัวอย่าง และการบ้าน นิสิตส่งคืนเพื่อให้ตรวจสอบว่าทำการบ้านหรือไม่ใน สัปดาห์ต่อมา และรับแบบฝึกชุดใหม่ไป มีทั้งหมด 12 แบบฝึก ใช้ t-test วิเคราะห์คะแนน ความภาคภูมิใจก่อนและหลังฝึก ผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง อยู่แล้วก่อนทดลอง แบบฝึกไม่ได้ช่วยให้พัฒนาขึ้นไปได้อีก ส่วนนิสิตที่มีความภาคภูมิใจใน ตนเองต่ำ แบบฝึกหัดด้วยตนเองช่วยพัฒนาให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001

Subject: Counseling Psychology
Keyword: Self-esteem/Self Strategy to enhance self esteem/Students self esteem
Researcher: Associate Professor Dr.Keawta Kanawan
Title: Outcome of Self-Strategies to Enhance Self-Esteem of the Students of Faculty of Education

ABSTRACT

This research was aimed to investigate the effectiveness of the self-help exercise to enhance self-esteem. The researcher wrote the exercise along Battle's (1994) ideas. The sample was the students of Faculty of Education 79 in number. The experiment was constructed in 2001 academic year. It was a one group pre-test, post test design. Coopersmith (1994) Self-esteem Inventory School Form was used to assess the sample's self esteem before and after doing the exercises. The sample was given an exercise once a week and return to check their homework do; then got a new exercise. The exercise were 12 chapters. Their self-esteem scores were analyzed by t-test method. It was found that the exercise did not raise the students self esteem for those who already had high self esteem. The self enhance exercises could raise self esteem of the students who were low at the beginning. This result was statistically significant at .001 level.

สารบัญ

	หน้า
ประกาศขอบคุณ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1 ความนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความภาคภูมิใจในตนเอง ความจำเป็นด้านใจของมนุษย์.....	7
ความภาคภูมิใจในตนเอง รากฐานความสุขของการมีชีวิตอยู่.....	9
ความภาคภูมิใจที่ถูกสร้างมาตั้งแต่วัยเยาว์จากความสัมพันธ์กับพ่อแม่.....	11
ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนาได้ด้วยสิ่งแวดล้อม.....	12
ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนาได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด.....	14
เทคนิคการเปลี่ยนความคิดเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	15
การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง.....	16
แบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง.....	17

3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	18
V/	กลุ่มตัวอย่าง.....	18
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
	การเก็บข้อมูล.....	21
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
5	บทย่อและการอภิปราย.....	40
	ความสำคัญของการวิจัยครั้งนี้.....	40
	วัตถุประสงค์การวิจัย.....	41
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
	สมมติฐานการวิจัย.....	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
	วิธีการทดลอง.....	42
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
	ผลการทดลอง.....	43
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	44
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	46
	บรรณานุกรม.....	46
	ภาคผนวก.....	48

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง...	25
2	แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	29
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองในภาคต้น.....	36
4	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองในภาคปลาย.....	37
5	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่มี คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองต่ำกว่า \bar{X} ของคะแนนรวมในภาคปลาย.....	38
6	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่มี คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองสูงกว่า \bar{X} ของคะแนนรวมในภาคปลาย.....	39

บทที่ 1

ความนำ

ความสำคัญของปัญหา

การเจริญเติบโตของมนุษย์มิได้เป็นไปเฉพาะด้านร่างกายเท่านั้น พัฒนาการด้านจิตใจก็มีความสำคัญทัดเทียมกัน เพราะส่งผลต่อพัฒนาการทางกาย ทำนองเดียวกับที่พัฒนาการทางกายก็ส่งผลต่อจิตใจ คนไทยมีคำพังเพยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ไม่ได้” เป็นการสะท้อนถึงความเชื่อว่าจิตใจนั้นสำคัญกว่ากาย ดังนั้นการดูแลส่งเสริมให้ด้านจิตใจพัฒนาไปในทางที่ดีจึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง

จิตใจหมายถึงอะไร จิตแพทย์สุกมล วิภาวีผลกุล (2542, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของจิตใจจากประสบการณ์การทำงานของตนไว้ว่า “จิตใจ (ระดับจิตสำนึก) ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ความคิดและอารมณ์ ดังนั้นโดยทั่วไปเรามักเรียกจิตใจในภาพรวมว่า ความรู้สึกนึกคิด”

อารมณ์หนึ่งที่สำคัญมากคือ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ถ้าบุคคลมีความรู้สึกรักตนเอง ภูมิใจ พอใจ มั่นใจในความสามารถของตนเอง คือมีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลนั้นย่อมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่า ต่ำต้อยด้อยกว่าคนอื่น ย่อมมีชีวิตอย่างผู้แพ้ที่ไม่คิดจะต่อสู้พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) จำเป็นมากสำหรับการดำรงจิตใจให้อยู่ได้ เพราะเป็นรากฐานที่เกิดของอารมณ์ ถ้าไม่มีความรู้สึกว่าคุณค่า ชีวิตจะเป็นทุกข์อย่างมากและความต้องการด้านจิตใจจะไม่ได้รับการตอบสนอง (McKay, and Fanning, 1995, p. 1)

แบทเทิล (Battle, 1994, p. 5) ยืนยันความเชื่อส่วนตัวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองคือ กุญแจชีวิตที่เป็นสุขและความสำเร็จ ด้านการงาน ที่บ้านและในสังคม ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพลังเดียวที่สำคัญมากที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองมีผลต่อทุกอย่างที่เราดำเนินชีวิตอยู่ อาชีพการงาน ความรัก เพศสัมพันธ์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทุกระดับ

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่ประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน แบทเทิล แบ่งพฤติกรรมคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่างกันดังนี้

คนที่มีความภาคภูมิใจสูง

1. มักเผชิญและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มักมีความเป็นตนเอง แสดงความมั่นใจมากกว่าตนจะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีความภาคภูมิใจตนเองต่ำ
3. มักสามารถป้องกันตนเองจากการคุกคามต่าง ๆ ได้สำเร็จและให้ความสำคัญต่ออุปสรรคน้อย

คนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ

1. มักขาดการริเริ่มและไม่กล้ายืนยันตนเองในการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. มักมีประสบการณ์มีอาการซึมเศร้าและเครียด
3. มักกังวลและมองอนาคตในแง่ร้าย
4. ขี้อาย ขี้อึด ปลึกตัวออกห่าง
5. มักตัดสินใจไม่ได้ และมักไม่มั่นคงเมื่อเผชิญอุปสรรค
6. มักแสดงการยอมแพ้ไม่สู้และโทษตนเอง

แมคเคย์ และแฟนนิง (McKay and Fanning, 1995, p.1) กล่าวว่า วัฏว่า สิ่งหนึ่งที่มนุษย์ต่างไปจากสัตว์คือ เรามีความสำนึกเกี่ยวกับตัวตนของเรา มนุษย์สามารถสร้างเอกลักษณ์ของตนเองและใส่คุณค่าเข้าไป หนึ่งเรามีความสามารถที่จะกำหนดว่าเราเป็นใคร และพิพากษาว่าเราชอบตัวตนนี้ของเราหรือไม่ ปัญหาของความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากการที่เราสามารถตัดสินใจได้ว่า เราชอบสินี ไม่ชอบสินีนั้น ไม่ชอบเสียงแบบนั้น ไม่ชอบสัมผัสนี้ หรือชอบกลิ่นนี้เท่านั้น ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ไม่ยากที่จะแก้ไขผ่านไปได้ แต่ถ้าเมื่อใดเราไม่ชอบหรือปฏิเสธบางส่วนของตัวเรา เราทำร้ายโครงสร้างด้านจิตใจ ซึ่งโครงสร้างนี้จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่

สุวรรณณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) ระบุว่า ในทางการแพทย์พบว่า ภาวะซึมเศร้าในเด็กมีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก และพบว่าปัญหาที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองมักพบในคนไข้โรคซึมเศร้า

เยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น (นริสา จิตรสมนึก, 2540) เยาวชนในสถานสงเคราะห์จังหวัดเชียงใหม่ (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) จังหวัดสระบุรี (สุกัญญา มหัทธนานันท์, 2543) และเยาวชนที่ติดยาเสพติด (ชนิดา สุวรรณศรี, 2542, จุฑามาศ แหนจอ, 2544) เยาวชนเหล่านี้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่เมื่อได้รับการบำบัดช่วยเหลือด้วยวิธีการด้านจิตวิทยา ก็สามารถเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้นได้ เยาวชนเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แสดง

นักจิตวิทยาอธิบายว่า การพิพากษาและปฏิเสธตัวเองสร้างความเจ็บปวดให้ได้มากมาย เราก็คงจะทำได้เช่นเดียวกับเวลาที่เรามีบาดแผลคือ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ความเจ็บนั้นทวีขึ้นเช่น หลีกเลี่ยงการเสี่ยงในการเรียน อาชีพ สังคม ทำตัวเองให้ยุ่งยากที่จะพบปะผู้คน หรือไปสัมภาษณ์งาน หรือทุ่มแห้วปึกกับสิ่งที่ตนทำไม่ได้ เราจะจำกัดความสามารถของตัวเองในการแสดงออกกับคนอื่น และการสร้างจุดขาย รับคำวิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นไม่เป็น ไม่ว่าเรื่องความสัมพันธ์ หรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงคำพิพากษาและปฏิเสธตนเอง เราจึงสร้างปราการขึ้นมาป้องกันอาจกล่าวโทษคนอื่น โกรธ ชิงชังคนอื่น หรือจมปลักอยู่กับการทำงานให้ดีเลิศ หรือคุ้ยคุ้ยอดีต หรือสร้างข้อแก้ตัว บางคนก็กลายเป็นคนคิดยา หรือคิดเหว้า (McKay and Fanning, 1995, p. 2)

ความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นความต้องการด้านจิตใจที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน จำเป็นต้องมีเพื่อใช้เป็นหลักในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในการมีชีวิตอยู่ของเรา

การเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

งานวิจัยจำนวนมากสรุปได้ว่า แบบการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ตั้งแต่เกิดจนอายุ 3-4 ขวบ วางรากฐานความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเด็ก หลังจากนั้นแล้วจากการศึกษาเด็กที่อายุมากขึ้น วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ยังสับสนไม่มีข้อยุติว่า อะไรเป็นสาเหตุอะไรเป็นผล การเรียนเก่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตนเองทำให้เรียนเก่ง คนคิดเหว้าเพราะเกลียดตนเอง หรือเพราะคิดเหว้าจึงเกลียดตนเอง แต่ยอมรับกันว่า สภาพการณ์มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

เลอฟรองซัวส์ (Lefrancois, 1996, p. 285) กล่าวถึงทฤษฎีของคูลีย์ (Cooley) ที่อธิบายว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสมการตรงของอะไรที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับฉัน ถ้าคนอื่นหลีกเลี่ยงฉัน เป็นหลักฐานว่าฉันด้อย ฉันไม่มีคุณค่า ถ้ามีคนตามหาอยากใกล้ชิดฉันแสดงว่าฉันมีค่า คนอื่นที่ทำหน้าที่เหมือนกระจกสะท้อนตัวฉัน ในวัยเด็กได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู

ความภาคภูมิใจในตนเองจึงถูกวางรากฐานตั้งแต่ตอนต้นมาก ๆ ของชีวิต ประหนึ่งว่า ความภาคภูมิใจได้ถูกหล่อหลอมจนรูปไว้แล้ว จึงมีคำถามว่า เปลี่ยนได้อีกหรือไม่ ถ้านักจิตวิทยา ยอมรับว่า สภาพการณ์มีผลต่อความภาคภูมิใจ นั่นแสดงว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเปลี่ยนได้ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์

ฮาร์เตอร์ (Harter cited in Lefrancois, 1996, p.285-288) สรุปจากการศึกษาเกี่ยวกับความภาคภูมิใจว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มได้และลดได้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยเยาวชนในสถานสงเคราะห์ดังกล่าวมาแล้ว ที่ผลการทดลองพบว่า สามารถเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเยาวชนเหล่านั้นได้

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตัวเอง

ดังกล่าวมาแล้วว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น เสมือนว่าปฏิกิริยาจากบุคคลอื่นในชีวิตของเรา มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง งานวิจัยไทยมักทดลองเพิ่มด้วยการสร้างโปรแกรม จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีบุคคลอื่นเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม จึงน่าสนใจว่าคนที่เลวร้ายเด็กไปแล้ว เป็นไปได้หรือไม่ที่จะเปลี่ยนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องรอให้บุคคลอื่นเปลี่ยนให้ นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อว่าทำได้ (Battle, 1994, McKay and Fanning, 1995, Westen, 1996)

ประเทศไทยยังไม่มีงานวิจัยที่ทดลองพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง จึงน่าสนใจที่จะทดลองดูว่า เป็นไปได้หรือไม่ โดยเฉพาะในหมู่นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเลวร้ายเด็กมาแล้ว

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์

นิสิตสาขาศึกษาศาสตร์ซึ่งจะเป็นครูในอนาคตอันใกล้ การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมิได้มีผลที่เฉพาะกับตัวนิสิตเองเท่านั้น แต่จะส่งผลถึงนักเรียนที่นิสิตจะสอนต่อไป ทั้งการได้รับการสอนจากครูที่มีคุณค่า และการได้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจากปฏิสัมพันธ์กับครู

คณะศึกษาศาสตร์มีหน้าที่ผลิตครูที่มีคุณภาพเพื่อสังคม ครูที่มีคุณภาพต้องเป็นครูที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง นิสิตที่ศึกษาอยู่ในขณะนี้เมื่อแรกเข้าศึกษามีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19 ปี ความภาคภูมิใจในตนเองย่อมลงตัวตกผลึกมาแล้ว เป็นธรรมดาที่ต้องมีนิสิตที่อาจมีความภูมิใจในตนเองต่ำ แสดงผลออกมาที่การเรียน การครองตัว และการคบเพื่อน แม้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นเรื่องเปลี่ยนยากแต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย จึงน่าทดลองศึกษาวิธีที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อทดลองวิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเองว่า สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ คุณ นิสิตให้เพิ่มขึ้นได้หรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ได้ฝึกตามแบบฝึกด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นิสิตมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเรียน การครองตนในปัจจุบันและอนาคต
2. นิสิตนำไปใช้กับนักเรียนของตนต่อไป ทำให้เด็กไทยมีพลังด้านจิตใจที่จะอยู่อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ในปีการศึกษา 2544
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและจิตวิทยาวัยรุ่นในเทอมต้น และที่เรียนจิตวิทยาพัฒนาการในเทอมปลาย ปีการศึกษา 2544
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรต้น แบบฝึกด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.2 ตัวแปรตาม ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แบบฝึกด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นแบบฝึกที่สร้างตามแนวคิดของแบทเทิล (Battle, 1994) ปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย แต่ละแบบฝึกจะมีข้อเขียนหลักการสั้น ๆ มีตัวอย่าง และมีกรบ้านให้ผู้อ่านไปฝึกด้วยตนเอง ทั้งหมดมี 12 แบบฝึก เพื่อปรับความคิดเสียใหม่ และฝึกทักษะตามความคิดใหม่ เช่น แบบฝึกที่ 1 มธุรสวาจา อธิบายความสำคัญ และผลของการใช้คำพูดและมีการบ้านให้ฝึกพูดประโยค ฉันเป็นห่วง...ฉันกังวล...

2. ความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้นิยามของคูเปอร์สมิธ “ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองที่แสดงออกในรูปแบบของทัศนคติต่อตนเอง ที่ผลักดันออกมาเป็นคำพูดและการกระทำต่าง ๆ ที่แสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง” (Coopersmith, 1981, p. 5) วัดได้ด้วยแบบวัดที่แปลมาจาก Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ ซึ่งวัดการประเมินคุณค่าตนเอง 4 ด้านคือ ด้านทั่วไป ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว

บทที่ 2

เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ความภาคภูมิใจในตนเอง-ความจำเป็นด้านใจของมนุษย์

มนุษย์ต้องการสังคม เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามลำพัง เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีความสามารถที่แยกได้ระหว่างตนเองกับผู้อื่น จากการศึกษาของนักจิตวิทยา พบว่า มนุษย์รู้จักตัวเองเมื่ออายุ 15 เดือนขึ้นไป สมิทกับโควี (Smith and Cowie, 1993, p.130-131) เล่าถึงการทดลองที่นำทารกกลุ่มอายุ 9, 12, 15, 18, 21 และ 24 เดือน มาทดสอบการรู้จักตัวเอง ตอนแรกทารกนั่งบนตักของแม่ มีกระจกบานใหญ่อยู่ตรงหน้า ต่อมาจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง จะถูกทาสีแดงที่จมูก อีกกลุ่มไม่ถูกทา กลับไปนั่งบนตักแม่หน้ากระจกใหม่ สังเกต พฤติกรรม ของทารก ปรากฏว่า ทารกที่หัวเราะหรือเอามือป้ายจมูก หรือทำทั้งสองอย่าง เป็นทารกอายุตั้งแต่ 15 เดือนขึ้นไปทารกที่อายุอ่อนกว่านี้ไม่แสดงทีท่าอะไร

เมื่อทารกรู้จักตัวเอง นั่นคือการรับรู้ที่ ตนต่างไปจากคนอื่น มีความเข้าใจแยกได้ระหว่าง ฉันท-คนอื่น สิ่งที่เกิดตามมาทันทีคือ การเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่น เด็กเล็ก ๆ ทั่วไปจะอยากเหมือนพี่เหมือนเพื่อน อยากติดกับเหมือนพี่ สวมถุงเท้ามีลูกไม้เหมือนเพื่อน กินขนมอย่าง เดียวกันกับพี่กับน้อง ฯลฯ การประเมินตนเองเทียบกับคนอื่นก็เกิดขึ้นทันที เด็กจะมีความสุข พอใจ ถ้ารู้สึกว่าตนเหมือนกับคนอื่นรอบข้างของตน เกิดความภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) มีผู้ให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันไว้ดังนี้ สมิท และโควี (Smith and Cowie, 1991, p. 115) นิยามไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตัวเอง เทียบกับผู้อื่น และมีความคิดว่าตนเก่งบางเรื่อง และไม่สู้จะเก่งบางเรื่อง

เวสเตน (Westen, 1996, p. 691) อธิบายว่า หมายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตามปกติ ความรู้สึกนี้แปรผันได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความสำคัญของกิจกรรมที่กระทำอยู่ช่วงเวลานั้น (นักศึกษาที่อยู่ระหว่างแข่งกีฬามหาวิทยาลัย รู้สึกเกี่ยวกับความสามารถด้านกีฬาของตนมากกว่า ด้านการเรียน) ผู้คนพยายามรักษาความภาคภูมิใจของตนเองไว้ โดยให้น้ำหนักความรู้สึกที่มากกับ สิ่งที่ตนประสบความสำเร็จ

เลอฟรังซัวส์ (Lefrancois, 1996, p. 285) ให้ความหมายไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความตระหนักว่า ตนกับคนอื่นเป็นคนละคนกัน ตนมีคุณค่าตามสมการสองสมการ ดังนี้

สมการแรกตามทฤษฎีของวิลเลียม เจมส์ (William James) ซึ่งอธิบายว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสมการตรงระหว่างอะไรที่ฉันอยากเป็น กับอะไรที่ฉันคิดว่าเป็นอยู่ (ตัวตนในฝัน กับตัวตนจริง) ความห่างนี้ยิ่งน้อยความภาคภูมิใจก็จะยิ่งสูง

สมการที่สองตามทฤษฎีของคูลี (Cooley) เป็นสมการตรงระหว่างอะไรที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับฉัน ถ้าคนอื่นหลักเล็งฉัน แปลว่า ฉันไม่มีค่า ถ้ามีคนตามหาอยากใกล้ชิดฉัน แสดงว่าฉันมีค่า คนอื่นที่ทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนตัวฉันในวัยเด็กได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน และครู

เจ็ซซ์และทีน่า (Jex and Tina, 1999, p. 71-81) นิยามว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการประเมินตัวเองของคนคนนั้นต่อทุก ๆ ด้านของชีวิต เป็นสิ่งที่คงรูป เปลี่ยนได้ยาก และมีอิทธิพลกำหนดพฤติกรรมหลาย ๆ ด้านของบุคคล

เคนนอนและคณะ (Kennon et.al, 2001, p. 326) อธิบายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าเหมือนกับคนอื่น ๆ ไม่รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ต้อยกว่าคนทั่วไป

Self esteem มีผู้ใช้ในภาษาไทยต่าง ๆ กันไปคำแปลที่พบเสมอคือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คุณค่าแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเอง การนับถือตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง แม้จะใช้คำที่ต่างกันไปบ้าง แต่ความหมายใกล้เคียงกัน Self esteem ดังนิยามของนักจิตวิทยาไทย (ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์ย์, 2542, หน้า 38) เรียบเรียงไว้

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณา
 ตัดสินคุณค่าของตนเอง ตามความคิด ความเชื่อ
 และความรู้สึกที่มีต่อความสามารถและการกระทำ
 ตลอดจนคุณค่าของตนเอง...เกิดจากการยอมรับตนเอง
 การได้รับการยอมรับจากเพื่อน...ยอมรับจากบุคคลในครอบครัว...

จากนิยามต่าง ๆ เหล่านี้สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ ก) เข้าตัวประเมิน
 ความรู้สึกของตนเอง ข) ประเมินเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ค) เปรียบเทียบระหว่างความ
 ปรรารถนากับความจริงของตน ง) คาดคะเนความรู้สึกของคนอื่นต่อตนเอง จ) คนที่มีความสุขคือ

ความภาคภูมิใจในตนเอง รากฐานความสุขของการมีชีวิตอยู่

เมื่อเราต้องดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องทำภาระต่าง ๆ ของชีวิตคนให้ลุล่วงไปให้ได้ ความภาคภูมิใจในตนเองจึงมีความสำคัญมาก เปรียบเสมือนจุดยืนหรือหลักที่ตัวเรามีอยู่ในการแสดงพฤติกรรมต่อผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทั้งความคิด ความรู้สึก และวัตถุรอบตัว เช่น ถ้าเรามีความมั่นใจว่า เรามีความสามารถที่จะเรียนหรือทำสิ่งนี้ได้ เราก็จะพยายามทำงานได้ แต่ถ้าเรามีความรู้สึกว่า ความสามารถน้อยกว่าเพื่อน ๆ เป็นคนโง่วิชานี้ยากเกินไป เรียนไม่ไหว เราก็จะไม่พยายาม และพลอยไม่พยายามกับภาระงานต่าง ๆ อีกมากมายของชีวิต อยู่อย่างผู้แพ้ ซึ่งชีวิตเช่นนี้ย่อมไม่มีความสุข

มาสโลว์ (Maslow) เสนอทฤษฎีที่อธิบายว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่มีลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย อันดับสำคัญที่สุดคือ ความต้องการด้านชีววิทยา อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เมื่อความต้องการขั้นนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ลำดับต่อมาคือ ต้องการความรัก การยอมรับเข้ากลุ่มเข้าพวกเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคมระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ ครอบครัว โรงเรียน ชั้นเรียน หมู่บ้าน ประเทศ เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการขั้นต่อไปคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ต้องการมีความรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถ และต้องการให้ผู้อื่นมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถเช่นกัน เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้วมนุษย์ก็จะพัฒนาไปสู่การฟื้นความสามารถของตนออกมาเป็นการกระทำ (self actualization)

แนวคิดของมาสโลว์ได้รับการยอมรับ และนำไปใช้แพร่หลาย ในการเรียนการสอนครูจัดกิจกรรมและสร้างบรรยากาศที่เอื้อความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียน พ่อแม่ก็ได้รับคำแนะนำให้ส่งเสริมให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง บริษัทและองค์กรต่าง ๆ จัดกิจกรรม สร้างบรรยากาศให้สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถ มีความสำคัญต่อองค์กร ทุกคนมีส่วนในการสร้างความเจริญให้กับส่วนรวม มาสโลว์เสนอทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ออกมาประมาณปี 1954 ล่วงมาจนถึงปัจจุบันนี้ เวลาที่ผ่านมา และความเปลี่ยนแปลงด้านสังคมจะทำให้ความต้องการของมนุษย์เปลี่ยนไปหรือไม่

เคนนอนและคณะ (Kenyon et.al., 2001, p. 24-25) วิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับความต้องการด้านจิตใจของมนุษย์ของนักจิตวิทยาหลาย ๆ คน เช่น Deci and Ryan, Bandura, Maslow, Epstein, Atkinson, Murray, Erikson, McClelland และทฤษฎีที่มีชื่อว่า “American dream” ของเดอร์เบอร์ (Derber) ที่กล่าวว่า ความสุขเกิดจากการมีชื่อเสียง

ที่จะ “สร้างมิตรและมีอิทธิพลเหนือผู้คน” เป็นกุญแจสู่ความสำเร็จและความสุข ซึ่งเป็นความเชื่อของชาวบ้านอเมริกันทั่วไป เคนนอนและคณะสังเคราะห์ความต้องการทางจิตใจจากทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้ได้ 10 ความต้องการคือ

1. ความเป็นไท (autonomy-independence) รู้สึกว่าเราเป็นสาเหตุของการกระทำของเราเองมากกว่า รู้สึกว่าแรงกดดันจากภายนอกเป็นสาเหตุของการกระทำของเรา
 2. ความเก่ง (Competence-affectance) รู้สึกว่าสามารถและมีประสิทธิภาพต่อการกระทำของตน
 3. ความสัมพันธ์ผูกพัน (relatedness-belongingness) รู้สึกรักใคร่ ผูกพัน กับคนที่อาหารห่วยไยเรา
 4. พลังที่จะพัฒนาตนเอง (self actualization) ความรู้สึกที่ว่า กำลังได้พัฒนาความสามารถไปอย่างดีที่สุดและทำให้ชีวิตมีความหมาย มีค่า
 5. การจัดแจงควบคุมชีวิตตัวเอง (security-control) รู้สึกปลอดภัย สามารถที่จะควบคุมชีวิตของตนเองได้
 6. รวย-ความหรูหรา (money-luxury) รู้สึกรวยมีเงินมากพอที่จะซื้อสิ่งที่อยากได้ได้มากที่สุด
 7. น่านับถือ-เด่น ดัง (influence-popularity) รู้สึกมีคนชอบ คนรู้จักมากและเป็นที่น่าเชื่อถือของคนอื่น มากกว่าเป็นคนใช้เวลาเสนอความเห็นหรือคำแนะนำแล้ว ไม่ได้ได้รับความสนใจจากคนอื่นเลย
 8. สุขภาพ-รูปร่างหน้าตา (physical-bodily) ร่างกายเราแข็งแรง อนามัยดี และได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี
 9. ภูมิใจ-นับถือตัวเอง (self esteem-self respect) รู้สึกเป็นคนมีคุณค่า เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ เขา มากกว่ารู้สึกเหมือนเป็น “ผู้แพ้”
 10. ความสุข-ความบันเทิง (pleasure-stimulation) รู้สึกได้รับความสนุก ความรื่นรมย์ ความเบิกบาน มากกว่ารู้สึกเบื่อ เหงาหงอย ชีวิตไม่มีอะไรที่ปลุกเร้าอารมณ์สนุก ตื่นเต้น รื่นเริง
- คณะผู้วิจัยคณะนี้ศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกา และเกาหลี จำนวนหลายร้อยคน ให้ตอบคำถามว่า ก) อะไรคือประสบการณ์ที่ตบใจมากที่สุด ข) คุณภาพอะไรของประสบการณ์ที่จะทำให้ทำนายได้ถึงตัวแปรด้านบวกและลบที่มีผลต่อประสบการณ์นั้น ค) เหตุการณ์ที่พอใจมากที่สุดเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ง) เหตุการณ์ที่พอใจมากที่สุดเมื่อตอนที่แล้ว
- จากการวิเคราะห์คำตอบของนักศึกษาเหล่านี้ ปรากฏได้ผลเหมือนกันว่า นักศึกษาทั้งสองชาติให้

4) ความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อให้เลือกสำคัญที่สุดเพียงหนึ่งอันดับ นักศึกษาอเมริกันตอบ ความภาคภูมิใจในตนเอง นักศึกษานาฮาลิตตอบ ความสัมพันธ์ผูกพัน ซึ่งบอกถึงความแตกต่างด้านวัฒนธรรม แต่จะเห็นได้ว่า แม้ในศตวรรษที่ 21 ความภาคภูมิใจในตนเองก็ยังคงเป็นความต้องการด้านจิตใจที่มีความสำคัญมาก เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับการอยู่เผชิญชีวิตให้เป็นสุขตามอัตรภาพของตน

ความภาคภูมิใจถูกสร้างมาตั้งแต่วัยเยาว์ จากความสัมพันธ์กับพ่อแม่

คงได้กล่าวมาแล้วว่า นักจิตวิทยาได้ข้อสรุปจากการทดลองว่า ทารกเริ่มรู้จักตัวเอง เริ่มรู้ว่า ตนเป็นอีกคนหนึ่งต่างหากไปจากคนอื่น ๆ รอบข้าง จากนั้นการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะเริ่มสร้างความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และการประเมินคุณค่าของตนจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คนอื่นที่สำคัญในชีวิตวัยเยาว์คือพ่อแม่ แมกเคย์และแฟนนิง (McKay and Fanning, 1996, p. 25-27) ได้สรุปไว้ว่าพิจารณาว่า มีตัวแปรสำคัญ 5 ตัวเกี่ยวกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ที่ส่งผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของลูกสูงหรือต่ำ ตัวแปรเหล่านี้ได้แก่

1. ระดับที่ความเป็นตัวของตัวเอง เช่น ความชอบ ความต้องการ ความปลอดภัย หรือการตัดสินใจ ถูกตีตราผิดเป็นศีลข้อห้าม เช่น บางครอบครัวทำให้เด็กรู้สึกเป็นบาปที่ทำความเสียหายขณะที่พ่ออ่านหนังสือ การสอบไม่ได้คะแนนดี คือ ความอับอายของครอบครัว เด็กบางคนถูกทำให้รู้สึกว่าเป็นคนเลว ถ้าอยากไปเล่นกับเพื่อน หรือไว้ทรงผม หรือแต่งตัวอย่างที่ตนชอบ หรือลืมหางบ้านที่เป็นหน้าที่ของตน สรุปคือ ถ้าเป็นเรื่องของรสนิยม ละเลยการทำหน้าที่เป็นครั้งแรกหรือตัดสินใจไม่ดี แต่พ่อแม่ทำให้เด็กรู้สึกผิดรู้สึกเป็นบาป พ่อแม่กำลังวางรากฐานความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำให้กับลูก พ่อแม่ต้องสำนึกกว่า คำพูดและประโยคบางอย่างที่สื่อความผิดด้านศีลธรรม ถ้าเด็กได้ยินเป็นประจำว่า ตนเองเป็นคนขี้เกียจ เห็นแก่ตัว เลว เป็นตัวปัญหา เป็นลูกเวรลูกกรรม ไม่ช้าไม่นานเด็กจะลืมหางบ้านการที่ได้ยินคำเหล่านั้น แต่สิ่งที่ตกค้างเหลืออยู่คือ ความรู้สึกที่ตนเลว ผิด บาป

2. ระดับที่พ่อแม่แยกไม่ได้ขาด ระหว่างพฤติกรรมกับตัวเด็ก เด็กที่วิ่งข้ามถนนโดยไม่ระวัง ถ้าเด็กถูกเตือนด้วยเสียงเข้มว่า ทำอย่างนั้นเป็นอันตราย จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า เด็กที่โดนเ็ดตตะโรว่ำ เลวที่ทำอย่างนั้นจะไม่ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างอะไรที่ทำได้ อะไรที่เป็น จะรู้สึกรวมกันไปว่า ตัวเขาและการกระทำใช้ไม่ได้ พ่อแม่ที่ระมัดระวังที่จะแยกความประพฤติที่ไม่เหมาะสมกับความดีของตัวเด็ก ลูกจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเองมากกว่าลูกที่พ่อ

3. ความถี่ของการห้ามด้วยสีหน้าท่าทาง ความถี่ของสีหน้าท่าทางที่แสดงการปฏิเสธ การไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย ไม่อนุญาตให้ทำ ของพ่อแม่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของลูก การถูกห้ามบ่อย ๆ เสมอ ๆ ทำให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองของลูกตกผลึกว่า เป็นคนไม่ดี ใช้ไม่ได้

4. ความคงที่ของการห้ามด้วยสีหน้าท่าทาง ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ห้ามไม่ให้พูดคำหยาบ การห้ามนี้สม่ำเสมอจนที่เด็กก็จะเรียนรู้ที่จะไม่พูด แต่ถ้าการพูดบางครั้งพ่อแม่เป็นฟินเป็นไฟ แต่บางครั้งก็เฉย ๆ ครั้งแรก ๆ เด็กจะรู้สึกสับสน นานเข้า บ่อยครั้งเข้า เด็กจะรู้สึกว่า ไม่ใช่การกระทำที่ผิด แต่ตนเองต่างหากที่ผิด ที่ไม่ดี

5. ความถี่ของสีหน้าท่าทางการปฏิเสธของพ่อแม่ที่ผูกติดกับความโกรธและการห่างเหินของพ่อแม่ คำตำหนิว่ากล่าวของพ่อแม่ที่ไม่มากและบ่อยจนเกินไป เด็กจะทนได้รับได้ไม่ถึงกับเป็นอันตรายต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าบ่อยมากและคำตำหนินั้นผูกกับความโกรธ ความไม่พอใจและการห่างเหินของพ่อแม่ จะมีพลังมากเพราะมันสื่อความหมายถึงลูกว่า “แกล้ว แกล้งไม่ได้ ฉันไม่รับแกล” แม้เหตุการณ์ผ่านไปนานแล้วก็ตาม แต่ความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้งหรือไม่แยแสจะยังคงตกตะกอนให้เด็กรู้สึกผิดรู้สึกด้อยต่อไป

วิธีการเลี้ยงดูและแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกจึงมีอิทธิพลในการวางรากฐานความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเด็ก จนเมื่อเด็กอายุ 4-5 ขวบ วัยที่เด็กส่วนใหญ่ไปโรงเรียนอนุบาล โลกของเด็กก็จะกว้างขึ้น สัมผัสและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น คนสำคัญในช่วงเวลานี้คือครู และเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน

ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนาได้ด้วยสิ่งแวดล้อม

เบริก (Berk, 1993, p. 460) เขียนไว้ว่า เด็กวัยอนุบาลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง แต่พอเข้าโรงเรียนเด็กจะได้รับการประเมินย้อนกลับสู่ตนเอง (feedback) เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ เทียบกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เช่น การอ่าน การระบายสี การคิดเลข การร้องเพลง การกีฬา ฯลฯ ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับเหล่านี้ ส่งผลให้เด็กสามารถแยกและปรับความภาคภูมิใจในตนเองให้เหมาะสมตามความเป็นจริงได้มากขึ้น เช่น ฉันทัก วาดเขียน ร้องเพลง อ่านเก่ง ปานกลางในการคิดเลข แต่ขี้อาย ไม่ค่อยกล้าแสดงออก

บุคคาทโกและมาร์วิน (Bukatko and Marvin, 199, p. 450) เขียนไว้ว่า เมื่ออายุประมาณ 8 ขวบเด็กจะสามารถประเมินรวม (global assessment) ความภาคภูมิใจในตนเองได้ ซึ่งวัดจากการตอบคำถามประเภทนี้ได้ เธอชอบตัวเองไหม (Do you like your self?) อย่างที่เป็นอยู่ตอนนี้เธอมีความสุขไหม พอใจไหม (Are you happy the way you are?) ซึ่งเด็กก็จะประเมินจาก feedback ที่ได้รับจากพ่อแม่ เพื่อน ครู ผนวกเข้ากับการประเมินของตนเอง เด็กก็จะสามารถกำหนดความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นมา เด็กที่สอบได้คะแนนดีเสมอ และเกือบทุกวิชาได้รับคำชม และรางวัลจากคนรอบข้างเสมอ เด็กก็จะรู้สึกภูมิใจ มั่นใจในความสามารถของตน ผลการเรียนรู้มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (บุคคาทโกและมาร์วิน อ่างแล้ว หน้า 603) ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนที่มี ประสบการณ์สอบตกหรือล้มเหลวในการเรียน จะส่งผลให้ความภูมิใจในตนเองต่ำลง การทดลองครั้งหนึ่งแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มให้ทำแบบทดสอบทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งไม่ได้รับการบอกคะแนนเลย อีกกลุ่มได้รับคำบอกเล่าว่าการทดสอบที่ทำไป ได้คะแนนต่ำ เมื่อให้ประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ปรากฏว่า กลุ่มที่ถูกบอกว่าการทดสอบครั้งที่แล้วได้คะแนนต่ำ ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง กลุ่มที่ไม่ได้รับการบอกอะไร ความภาคภูมิใจในตนเองไม่เปลี่ยนแปลง

เบริก (Berk cited, p.462) อธิบายว่า นอกจากวิธีการเลี้ยงดูแล้ว การให้เหตุผลเกี่ยวกับสาเหตุของความล้มเหลวกับความล้มเหลว มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กที่ได้รับคำอธิบายว่าความสำเร็จขึ้นอยู่กับความสามารถ และสาเหตุที่ล้มเหลวเป็นเพราะยังพยายามไม่เพียงพอ จะเป็นเด็กที่อดทน มีมานะบากบั่นกับงานที่ยาก เมื่อเข้าวัยรุ่นรับการยอมรับจากบุคคลอื่นโดยเฉพาะเพื่อนและครูสำคัญมาก นักจิตวิทยาชื่อ Harter พบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ผูกพันระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับความสามารถที่อยากได้ออยากเป็น ถ้าการสนับสนุนทางสังคมสูง ช่องว่างน้อย บุคคลจะมีความภาคภูมิใจสูง และในนัยกลับกัน

ฮาโลเนนและแซนทรอค (Halonen and Santrock, 1996, p.463) กล่าวว่า วิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมี 4 แนวทางคือ 1) หาสาเหตุให้ได้แล้วแก้ปัญหาเสีย 2) ได้รับการยอมรับและสนับสนุนด้านอารมณ์ 3) มานะบากบั่นสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง 4) เผชิญและรับมือกับปัญหาด้วยความจริงใจและไม่บิดเบือน ปรับระดับความภาคภูมิใจให้เหมาะสม

ดังนั้นสรุปได้ว่า แม้ความภาคภูมิใจในตนเองจะมีการลงรากฐานตั้งแต่วัยเยาว์ วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่และปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความภาคภูมิใจเมื่อสังคมของเด็กกว้างขึ้นตามวัย ความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่เพิ่มขึ้น และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับเพิ่มก็จะมีผลทำให้เด็กปรับความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งแน่นอนว่า

ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนาได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด

จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ในวัยประมาณ 4-5 ขวบ ที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียนความภาคภูมิใจในตนเองจะสูงหรืออยู่ระดับใด เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรคือ

ระดับความภาคภูมิใจในตนเอง = ความภาคภูมิใจ \longleftrightarrow สภาพแวดล้อม

ตัวแปรทั้งสองต่างส่งผลต่อกันและกัน และยากที่จะพูดได้เด็ดขาดชัดเจนว่า อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล ความเป็นจริงคือ ความภาคภูมิใจทำให้เราตั้งใจมุ่งมั่นทำงานจนสำเร็จ เช่นเดียวกันความสำเร็จที่ได้มาด้วยความพยายามมานะของตนเองทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ดังนั้นถ้าต้องการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง จึงต้องเปลี่ยนหรือปรับสภาพแวดล้อมเสียใหม่ เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เพราะเกิดและอยู่ในสเต็ม เป็นคนเตี้ย ครอบครัวยากจน เพราะฉะนั้นก็ต้องเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งจะพบว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เปลี่ยนไม่ได้ เช่น เปลี่ยนที่เกิดไม่ได้ เปลี่ยนพันธุกรรมไม่ได้ เปลี่ยนความจริงเกี่ยวกับครอบครัวไม่ได้ นักจิตวิทยาหลายคน (McKay and Fanning, 1987, Battle, 1994 <http://mentalhelp.net/psyhelp>) ได้แยกแยะให้เห็นว่า ตัวกลางที่สอดแทรกอยู่ในความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองกับสภาพแวดล้อมคือ ความคิดของเราเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง \longleftrightarrow $\xleftarrow{\text{ความคิด}}$ สภาพแวดล้อม

ความคิดของเราเองมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองเต็มที่ไม่ว่า เราจะมีสภาพการณ์อย่างไร เช่น ถ้าเราเห็นคะแนนสอบของตนเองแล้ว มีความคิดว่า เราแย่มาก คะแนนเกือบเป็นที่โหล ต่ำกว่า 50% มาก เราโง่จัง ความภาคภูมิใจก็จะทรุดต่ำแย่งลง แต่ดูคะแนนแล้ว เกิดความคิดว่า แย่จริง สอบคราวนี้แย่มาก คราวหน้าต้องพยายามใหม่ ทำจาก D ขึ้นมา B ให้ได้ จะทำงานหนักขึ้น ความภาคภูมิใจในตนเองก็จะไม่ถูกทำลายมากนัก

ทั้งนี้มิได้หมายความว่า สภาพแวดล้อมจะไม่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง นายธนาคารย่อมมีความภูมิใจมากกว่าคนขับรถสองแถว เพียงแต่ว่าความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับสภาพแวดล้อมเป็นไปตามอัธยาของแต่ละบุคคล นายธนาคารทำร้ายความภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าคิดว่าเรานี้ก้าวหน้าซ้ำกว่ารุ่นเดียวกัน คนอื่นเป็นประชาชนกันไปแล้วตั้งหลายคน เรายังคักคานอยู่กับตำแหน่งรองประธาน คนขับรถสองแถวกลับมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า เพราะคิดว่าขับสองแถวนี้ พอลอยู่ พอกิน มีเงินเลี้ยงลูก เลี้ยงเมีย ลูกสองคนส่งเรียนได้ทั้งหมด ครอบครัวยุ่งคอง ลูกเมียนับถือเราดี ชีวิตดีทีเดียวแหละ

เทคนิคการเปลี่ยนความคิดเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

แมคเคย์และแฟนนิง (McKay and Fanning, 1987, p.8-19) แนะนำขั้นตอนการพัฒนาความภาคภูมิใจไว้ย่อ ๆ ดังนี้

1. การสำรวจความคิดของตนเองว่า มีความคิดอะไรบ้างที่เป็นเชิงตำหนิ กล่าวหา คุกคามตัวเอง การชักจูงให้บุคคลตั้งข้อความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง เช่น นายเวร แม่ตัวดี สร้างรูปธรรมให้บุคคลรู้สึกว่ ตนเองไม่ได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความต่ำต้อย แต่มีเจ้าตัวดีที่สมมติขึ้นมาทำให้รู้สึกแย่
2. ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้ตั้งชื่อ ความคิดที่ดีต่อสุขภาพจิตของบุคคล เสมือนแม่เราจะมีคนที่ยกย่องชมเชยซ้ำเติม แต่ก็มีคนที่คอยให้กำลังใจ เห็นใจ ปลอดภัย อาจตั้งชื่อความรู้สึกส่วนนี้ว่า เจ้าเพื่อนยาก แม่ศรีใจ
3. ระบุให้ได้ว่า เสียงที่ตำหนิ ก่อนขอขอดตัวเองนี้ทำหน้าที่อะไรแน่ ตัวอย่างเช่น บุคคลพูดกับตัวเองว่า เราเนี่ยเซย เป็น เรอระ่า แปลกหน้าอยู่ในงานเลี้ยงนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพยายามให้บุคคลวิเคราะห์ว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น คำตอบอาจเป็นว่า เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ไม่มีคนทัก คนคุยด้วย เลยก่อนแคะตัวเองไว้ก่อน จะได้ไม่รู้สึกเจ็บหรืออายมากนัก
4. ระบุให้ได้ถึงความรู้สึกที่บิดเบือนไป และทำให้ความภาคภูมิใจต่ำ เช่น บุคคลคำนวณการเสียภาษีเงินได้ประจำปีไม่ได้ แต่พูดกับตัวเองว่า ฉันโง่ ฉันไม่รู้เรื่องพวกนี้ คุณย่า คุณยายที่ใช้โทรศัพท์มือถือไม่เป็น พูดกับตัวเองและคนอื่น ๆ ว่า ฉันสมองเสื่อม แก่ปานนี้แล้ว สอนก็ไม่จำ ตำหนิตนเองทั้ง ๆ ที่บางครั้งก็ไม่ยอมเรียนรู้ เพราะทัศนคติที่ไม่ยอมรับ ไม่ใช่เพราะโง่ สอนอย่างไร ก็คงใช้ไม่เป็น ถ้าสามารถระบุถึงความรู้สึกที่บิดเบือนไป และความรู้สึกจริงได้ ความภาคภูมิใจในตนเองก็จะดีขึ้น
5. พิสูจน์ให้ได้ว่า การก่อนขอขอด ตำหนิ กระแนะกระเหนของนายเวรหรือแม่ตัวดีนั้นไม่จริง ตัวอย่างเช่น นายเวรบอกว่า เพื่อน ๆ ปฏิเสธฉัน เป็นการบิดเบือนว่าเราอ่านใจคนอื่นออก ความจริงคือ ฉันไม่มีทางรู้ว่าคนอื่นคิดอะไร ข้างเขาเถอะ อีกตัวอย่าง แม่ตัวดีบอกว่า ฉันจืดจืด ไม่มีชีวิตชีวา เป็นการบิดเบือนที่เหมารวมเกินความจริง ความจริงคือ ไม่ขนาดนั้นหรอกก็แค่เป็นคนเงียบ ขรึม
6. หยุดความคิด เสียงนายเวร และแม่ตัวดี มักจะพูดซ้ำซากอยู่เสมอ ๆ ฝึกทักษะการหยุดคิด ด้วยการสั่งตัวเองให้หยุดคิดเรื่องนี้ สั่งให้เปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น หรือฝึกทำสมาธิ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้สมาธิควบคู่ไปด้วย เพื่อไม่ให้ใจมีที่ว่างสำหรับเสียงของนายเวร

7. ระบุพลังความสามารถของตน ค้นหาให้ได้ว่า ตนเองมีจุดอ่อนจุดด้อยอะไร และที่ผ่านมาถึงวันนี้ ใช้พลังความสามารถอะไร เช่น แม้จะกลัวเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อย แต่นิสิตก็มีผลการเรียนดี แสดงว่ามีพลังมีกำลังใจ พลังนี้คืออะไร เพื่อจะได้ค้นหาให้พบ

8. ให้การเสริมแรงเสียงของเจ้าเพื่อนยาก และแม่ศรีใจ ซึ่งเป็นเสียงที่ทำให้กำลังใจพลอบใจ เห็นใจ เช่น ถ้าเสียงแม่ตัวดีโจมตีว่า แกมันโง่ เสียวู้อเขา ปลอบใจให้แม่ศรีใจพูดบ้างว่า ฉันพลาดไป รู้หน้าไม่รู้ใจ บทเรียนครั้งนี้ได้ประโยชน์ การฝึกประโยคเหล่านี้บ่อย ๆ ทำให้สามารถยับยั้งการทำร้ายความภาคภูมิใจในตนที่มาจากเสียงที่ตำหนิ เหยะหยันตัวเอง

แมกเคย์และแพนนิ่ง ได้เขียนคู่มือการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่ปี 1987 เผยแพร่วิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเอง หรือใช้เป็นคู่มือสำหรับนักบำบัดทางจิตวิทยา หนังสือเขาได้รับการต้อนรับ มีการพิมพ์ใหม่ติดต่อกันถึง 10 ปี เทคนิคต่าง ๆ ที่เขาแนะนำมีการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแพร่หลาย

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองสามารถทำได้โดยให้คนอื่นช่วยเปลี่ยนความคิดให้เราใหม่ หรือเมื่อเป็นความคิดของเราเอง เราก็สามารถเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอผู้อื่น วิธีการที่แนะนำคล้ายคลึงกับที่กล่าวมาแล้วคือ การเปลี่ยนความคิด ฝึกคิดใหม่ มองใหม่ การตระหนักรู้จักตนเอง และฝึกทักษะการสื่อถึงบุคคลอื่น แนวคิดนี้เผยแพร่เพื่อมุ่งพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ปรากฏได้รับความสนใจมาก

ทักเกอร์-แลดด์ (Tucker-Ladd, 1996-2000) เผยแพร่ใน Mental Health Net วิธีพัฒนาความภาคภูมิใจตนเองด้วยตนเอง ตัวอย่างขั้นตอนต่าง ๆ เริ่มจากการเพิ่มความตระหนักรู้จักตัวเองให้มากขึ้น ได้แย่งความคิดที่ไม่ถูกต้อง ฝึกตัดสินใจด้วยการพิจารณาสาเหตุและผลที่จะเกิดตามมา เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตใหม่ ฝึกคิดด้านตรงข้ามกับที่ตั้งใจจะทำ คิดเป็นระบบตั้งแต่ต้นจนจบ ใช้สามัญสำนึก และได้แย่งความคิดของตนเอง สร้างทัศนคติของความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เป็นต้น

คำแนะนำของทักเกอร์-แลดด์อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีกลุ่มสร้างความเข้าใจ (cognition) และมีการฝึกปรับพฤติกรรม (behaviors) เป็นคำแนะนำกว้าง ๆ ทั่วไป เมื่อจะนำไปใช้ก็ต้องนำไปปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลและบริบทของเขา

แบทเทิล (Battle, 1994) เสนอยุทธวิธีในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกระทำด้วยตนเอง เป็นคู่มือที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนนักศึกษา วิธีที่เขาเสนอแนะไว้ได้แก่ การหลุดพ้นประโยชน์ที่แสดงความห่วงอาทรผู้อื่น การพูดกับตัวเองว่าฉันทำได้ ฉันจะทำ การฝึกคิดให้เป็นระบบ การคิดในทางบวก การใช้ 10 คำถามประกอบการตัดสินใจ การระบายความเศร้า ความกังวล การตั้งเป้าหมายและวิธีการเรียนที่นำไปสู่ความสำเร็จ

คู่มือของแบทเทิลน่าสนใจ เพราะเสนอวิธีต่าง ๆ ที่สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง น่าจะเหมาะสมกับบุคคลทั่วไป ที่มีความภาคภูมิใจอยู่ในระดับที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข และทำหน้าที่ของตนเองได้ เช่นกลุ่มนิสิตนักศึกษา แต่เนื่องจากความภาคภูมิใจเปลี่ยนแปลงได้ มีโอกาสที่จะเพิ่มและลดได้ จึงมีความจำเป็นเช่นกันที่ต้องพยายามรักษาระดับความภูมิใจในตนเองไว้ให้เพียงพอที่จะมีชีวิตปกติสุขได้

นอกจากนี้กลุ่มนิสิตยังเป็นกลุ่มที่มีความสามารถที่จะเข้าใจ เรียนรู้ และมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาหรือยกระดับความภาคภูมิใจของตนไว้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะลองนำแนวคิดและวิธีการของแบทเทิลมาทดลองกับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งการทดลองกับนิสิตกลุ่มนี้จะได้ประโยชน์ควบคู่กัน 2 ประการ ประการแรกนิสิตได้พัฒนาหรือรักษาระดับความภาคภูมิใจของตนเองไว้ได้ อีกประการหนึ่งนิสิตได้เรียนรู้ ได้ฝึกการพัฒนาด้วยตนเอง ต่อไปในอนาคตสามารถนำไปใช้กับนักเรียนของตนได้ต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองยุทธวิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเองกับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ดังกล่าว

แบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง

ที่ใช้กันในประเทศไทยมีแบบทดสอบของ คูเปอร์สมิธ โรเซนเบิร์ก (Coopersmith, Rosenberg) และของสุวรรณีย์ และชัชวาลย์ (2541) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อทดสอบเด็กไทยโดยเฉพาะ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบของ คูเปอร์สมิธ เพราะคำถามในแบบทดสอบเหมาะกับสภาพของนิสิต มีการทดสอบความภาคภูมิใจทั่วไป ความภาคภูมิใจด้านการเรียน ด้านการสังคม และด้านที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว อีกทั้งมีนักวิจัยไทยแปลและนำมาใช้แพร่หลายจนเป็นที่รู้จักยอมรับกันทั่วไป

ข้อดีของแบบทดสอบของคูเปอร์สมิธอีกประการหนึ่งคือ มีคำถามลวงที่ตรวจสอบความจริงใจในการตอบ เนื่องจากทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้ที่จะให้คำตอบได้ก็คือ เจ้าตัว จำเป็นต้องเป็นผู้ตอบเอง ซึ่งเป็นไปได้ว่า อาจตอบด้วยอคติที่ต้องการแสดงตนเป็นคนดี คนเก่ง ไม่มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตของตนเลย การมีคำถามลวงทำให้สามารถ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว เก็บคะแนนก่อนและหลังการได้รับการแทรกแซง (intervention) เป็นแบบ Pre-test Post-test One Group Design

กลุ่มตัวอย่าง

การทดลองทำเป็น 2 เทอม เทอมต้นและเทอมปลาย ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและจิตวิทยาวัยรุ่นในภาคต้น จำนวน 51 คน ส่วนภาคปลายเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จำนวน 28 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง
 2. แบบฝึกด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
- เครื่องมือทั้งสองมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

แบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้ Coopersmith Inventory School Form ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. แปลให้เข้ากับบริบทของนิสิต ซึ่งมีไม่มาก เช่น

ข้อ 14 Kids usually follow my ideas.

รุ่นน้องมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน

ข้อ 40 I would rather play with children younger than I am.

ฉันชอบเล่นกับคนอายุน้อยกว่า

ข้อ 48 I really don't like being a boy/girl

ฉันไม่ชอบเป็นผู้หญิง/ผู้ชายอย่างที่เป็นอยู่

ข้อ 52 Kids pick on me very often

นิสิตรุ่นน้องชอบล้อเลียนหรือไม่เกรงใจฉัน

2. นำไปให้นิสิตจำนวน 20 คน อ่านและตอบ เพื่อตรวจสอบว่า ภาษาที่ใช้ นิสิตเข้าใจหรือไม่ มีข้อซักถามความหมายข้อใดบ้าง ปรากฏว่าไม่มีข้อใดที่ นิสิตอ่านไม่เข้าใจ

3. นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ให้นิสิตที่เรียนวิชาหลักการแนะแนว จำนวน 31 คน แต่ละคนตอบแบบทดสอบ 2 ครั้ง (Pre test-Post test) การตอบครั้งแรกห่างจากครั้งที่สองเป็นเวลาประมาณ 5 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Reliability Coefficient) เท่ากับ .92

4. ค่าความเที่ยง (Validity) ผู้วิจัยอิงหลักการที่ว่าใช้นิยามความภาคภูมิใจในตนเองของ Coopersmith แล้วใช้แบบทดสอบของเจ้าตัว ซึ่งเนื้อหาต้องตรงตามนิยามของเขาอยู่แล้ว นอกจากนี้แบบทดสอบนี้ยังใช้กันแพร่หลายแล้วในประเทศไทย จนนักวิชาการไทยใช้เป็นตัวเทียบหาความเที่ยงเมื่อสร้างแบบทดสอบใหม่ขึ้นมา ดังที่สุวรรณิ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) ใช้เทียบเมื่อสร้าง The Five Scale Test of Self-Esteem for Children ฉบับภาษาไทย จึงถือว่ามีตรงตามเนื้อหาอยู่แล้ว

ลักษณะของแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจทั้งทั่วไปและด้านอื่นอีก 3 ด้าน ข้อความเป็นการบอกเล่าให้ตอบว่าข้อความนั้น ๆ บรรยายความรู้สึกของนิสิตอย่างไรที่เคยรู้สึกบ่อย ๆ หรือไม่ ให้ตอบโดยกา คำตอบว่า ใช่ ไม่ใช่ คำตอบถูกได้ข้อละ 1 คะแนน การให้คะแนนมีความหมายดังนี้ คะแนนสูง ความภาคภูมิใจสูง คำถามมีทั้งหมด 58 ข้อ แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ ความภาคภูมิใจด้าน

ก. ทั่วไป 26 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56, 57

ข. สังคม 8 ข้อ ได้แก่ 5, 8, 14, 21, 27, 40, 49, 52

ค. โรงเรียน 8 ข้อ ได้แก่ 2, 17, 23, 33, 37, 40, 46, 54

ง. บ้าน 8 ข้อ ได้แก่ 25, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58

จ. คำถามลวงมี 8 ข้อ ได้แก่ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58

การตรวจให้คะแนน

1. ตรวจสอบก่อนว่ามีคำตอบชุดใดที่ตอบไม่จริงใจ โดยดูจากข้อลวง 8 ข้อนั้น ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ไว้ ถ้าตอบใช่ในกลุ่มนี้ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป ก็ตัดคำตอบนั้นออก ตัวอย่างคำถามลวง

ข้อ 26 ฉันไม่เคยกังวลเรื่องอะไรทั้งสิ้น

ข้อ 32 ฉันมักทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ

ข้อ 41 ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก

2. ตรวจสอบคำตอบข้อต่าง ๆ ตามเฉลย คำตอบที่ถูกคัดออกในภาคต้นมี 8 ชุด ส่วนภาคปลายไม่มี ตรวจสอบเฉลยของความภาคภูมิใจแต่ละด้าน คำตอบที่ถูกได้ข้อละ 1 คะแนน รวมคะแนนทุกข้อไว้ ถ้าตอบถูกหมดคะแนนเต็มคือ 50

3. คัดคะแนนความภาคภูมิใจ = คะแนนรวม x 2 คะแนนเต็มจะเท่ากับ 100

แบบฝึกด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ แบบเทลิท ปรับให้เหมาะสมกับวิถีของคนไทย และได้ตัดวิธีการพบนักจิตวิทยาบำบัดออก แบบเทลิทได้เสนอไว้ว่า ในกรณีที่เจ้าตัวรู้สึกมีความจำเป็นต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ควรไปพบนักจิตวิทยาบำบัด ซึ่งวิธีนี้คนไทยยังไม่รู้จักและยอมรับกันมากนัก ยุทธวิธีพัฒนาด้วยตนเองเมื่อปรับแล้ว มีลักษณะเป็นแบบฝึกด้วยตนเอง (รายละเอียดในภาคผนวก) ประกอบด้วย 12 แบบฝึก คือ

1. มรุษสาวจา
2. ลงมือทำ ไม่โอ้อ้อ
3. ลุกโซ่ความคิด ก-ข-ค
4. คัดวิธีแก้ปัญหามากมาย ๆ วิธี
5. บันได 3 ขั้นสู่ความภาคภูมิใจ
6. 10 คำถามก่อนตัดสินใจ
7. ลดแรงกดดันด้วยตนเอง
8. วิธีลดความกังวล
9. บันได 3 ขั้นสู่ความสำเร็จ
10. ยุทธวิธีเรียนให้เก่ง
11. บำรุงรักษาความภาคภูมิใจในตนเองไว้เสมอ
12. บทสรุป

แต่ละแบบฝึกประกอบด้วย หลักการ กิจกรรม และการบ้านที่ผู้ฝึกจะนำไปทดลองปฏิบัติเอง แล้วนำเสนอผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบว่าทำได้หรือไม่ ไม่มีการตรวจให้คะแนนคุณภาพจากนั้นส่งคืนนิสิต

การเก็บข้อมูล

การทดสอบใช้แบบฝึกแบ่งเป็น 2 ระยะคือ เทอมต้นและเทอมปลาย ปีการศึกษา 2544 ผู้วิจัยสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ และจิตวิทยาวัยรุ่นในภาคต้น สอนจิตวิทยาพัฒนาการในภาคปลาย การทดลองเริ่มในสัปดาห์ที่ 2 ของการเรียนนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนดังนี้

1. การบอกกล่าวและรับสมัคร ผู้วิจัยแจ้งให้นิสิตทราบว่า ต้องการทดลองให้นิสิตพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองสำคัญจำเป็นกับมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นภูมิคุ้มกันด้านจิตใจที่จะช่วยให้เราสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการคือ มีความรู้ที่มั่นใจ เห็นคุณค่าของตนเอง มีกำลังใจที่จะเผชิญชีวิตอนาคต

การพัฒนาจะใช้แบบฝึกเหมือนแบบฝึกหัดวิชาต่าง ๆ ที่นิสิตคุ้นเคย ทุกสัปดาห์ที่มาเรียนนิสิตจะได้รับแบบฝึกกลับไปฝึกด้วยตนเอง แต่ละแบบฝึกประกอบด้วย 3 ส่วนคือ หลักการ กิจกรรมตัวอย่าง และการบ้านที่ต้องไปทำ นำส่งสัปดาห์ถัดไป เพื่อตรวจสอบว่านิสิตทำการบ้านหรือไม่ แล้วรับแบบฝึกชุดต่อไป ไปทำต่อเช่นนี้จนครบทั้งหมด 12 ชุด

การเข้าร่วมโครงการเป็นความสมัครใจ ผู้ที่เข้าร่วมถือเป็นงานส่วนบุคคลของวิชาที่เรียน ส่วนผู้ไม่เข้าร่วมสามารถทำรายงานของตนเองแทนได้ คะแนนจากส่วนนี้เป็น 20% ของคะแนนวัดผลของวิชา ปรากฏว่านิสิตทั้งกลุ่มเรียนจิตวิทยาพัฒนาการ และจิตวิทยาวัยรุ่นในภาคต้นไม่เข้าร่วมโครงการเพียง 1 คน ส่วนภาคปลายนิสิตเข้าร่วมโครงการทุกคน แต่ในการวิเคราะห์ ข้อมูลจะคัดเฉพาะนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างในภาคต้นมีจำนวน 51 คน ในภาคปลายมีเพียงจำนวน 28 คน เพราะมีนิสิตเฉพาะคณะศึกษาศาสตร์ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการเพียงวิชาเดียว

2. เมื่อได้จำนวนนิสิตผู้สมัครใจแล้ว ผู้วิจัยเริ่มการทดลองในสัปดาห์ต่อมา ก่อนสอนตามปกติ

2.1 ให้นิสิตทำแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง เก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง ปรากฏนิสิตใช้เวลาประมาณ 7 นาที

2.2 ผู้วิจัยใช้เวลาประมาณ 15 นาที อธิบายตามบทปฐมนิเทศ (รายละเอียดในภาคผนวก) จากนั้นแจกแบบฝึกที่ 1

2.3 สัปดาห์ต่อมา ก่อนสอนตามปกติ ผู้วิจัยเก็บการบ้าน แจกแบบฝึกชุดต่อไป ผู้วิจัยนำการบ้านไปตรวจว่านิสิตได้ทำหรือไม่ ปรากฏว่านิสิตทำทุกคน สัปดาห์ต่อไปก็จะมี การบ้านทยอยส่งคืน และรับแบบฝึกชุดต่อไป

3. แบบฝึกที่ 12 เป็นบทสรุป ผู้วิจัยสรุปร่วมกับนิสิตถึงสิ่งที่ทำผ่านมา ความคิดที่เปลี่ยนไป ความเห็นของนิสิต และการส่งเสริมให้นิสิตนำแบบฝึกไปใช้ต่อไปทั้งกับตนเอง และผู้อื่น

4. สัปดาห์ถัดมา ผู้วิจัยให้นิสิตตอบแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองซ้ำอีกครั้ง เป็นคะแนนหลังการทดลอง รวมใช้เวลาทั้งสิ้นในการเก็บข้อมูล 14 สัปดาห์ในแต่ละภาคเรียน สัปดาห์ Post-test ตรงกับสัปดาห์ที่มีการสอบปลายภาค

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Spss for Windows (Statistical Package for the Social Science-Spss V.10 for Windows) ใช้วิธี t-test เพื่อเปรียบเทียบ ค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึกว่า แตกต่างกันหรือไม่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

df แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน ความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง

ตอนที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

158373

155.2

ก 892๐4

๗๑๐

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนต้น

กลุ่มศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง					
ที่	เพศ	ชั้นปี	อายุ	ก่อน	หลัง
1	ญ	4	21	88	88
2	ญ	4	22	86	84
3	ญ	4	22	84	88
4	ญ	3	21	80	82
5	ญ	4	21	76	78
6	ญ	4	21	94	78
7	ช	4	20	80	76
8	ญ	3	20	32	22
9	ญ	3	20	64	64
10	ญ	3	19	84	66
11	ญ	3	21	32	72
12	ช	3	20	74	82
13	ญ	3	20	70	78
14	ญ	4	22	66	72
15	ญ	4	22	80	86
16	ญ	3	20	76	78
17	ญ	4	22	62	86
18	ญ	4	21	82	60
19	ญ	4	21	86	98
20	ช	4	21	82	74
21	ญ	4	22	64	76
22	ญ	3	20	72	78
23	ญ	4	21	74	84
24	ญ	3	21	36	42
25	ญ	4	21	36	32
26	ช	4	21	78	80
27	ญ	3	21	48	60
28	ญ	3	20	42	38
29	ญ	3	20	86	90
30	ญ	4	21	78	88
31	ช	4	20	68	52
32	ช	4	20	80	84

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนต้น

กลุ่มฝึกความภาคภูมิใจในตนเอง					
ที่	เพศ	ชั้นปี	อายุ	ก่อน	หลัง
33	ช	4	21	70	44
34	ช	4	21	64	74
35	ญ	4	22	80	86
36	ญ	4	20	70	64
37	ช	4	21	86	68
38	ญ	4	21	82	86
39	ญ	4	22	84	78
40	ญ	4	22	88	58
41	ช	4	21	92	92
42	ญ	4	22	50	76
43	ญ	3	20	66	62
44	ญ	4	20	72	86
45	ญ	4	21	62	60
46	ญ	4	21	60	54
47	ญ	3	21	68	68
48	ญ	4	22	62	84
49	ญ	3	20	80	64
50	ช	4	22	60	84
51	ญ	4	21	96	88

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนปลาย

กลุ่มฝึกความภาคภูมิใจในตนเอง					
ที่	เพศ	ชั้นปี	อายุ	> ก่อน	หลัง
1	ช	2	20	58	68
2	ญ	2	19	80	76
3	ญ	2	19	56	64
4	ญ	2	19	50	90
5	ญ	2	20	84	82
6	ญ	2	20	58	70
7	ญ	2	20	64	80
8	ญ	2	20	74	66
9	ญ	1	19	56	56
10	ญ	1	19	66	78
11	ญ	1	18	82	82
12	ญ	1	19	86	90
13	ญ	1	19	62	75
14	ญ	1	19	86	88
15	ญ	1	19	62	82
16	ญ	1	19	80	76
17	ญ	1	18	84	86
18	ญ	1	18	68	78
19	ญ	1	19	66	72
20	ญ	1	18	78	70
21	ญ	1	19	84	86
22	ญ	1	20	80	78
23	ญ	1	19	86	64
24	ญ	1	20	82	74
25	ญ	1	18	42	38
26	ญ	1	19	78	96
27	ญ	1	19	74	80
28	ญ	1	20	60	78

จากตารางที่ 1 และ 2 สรุปข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

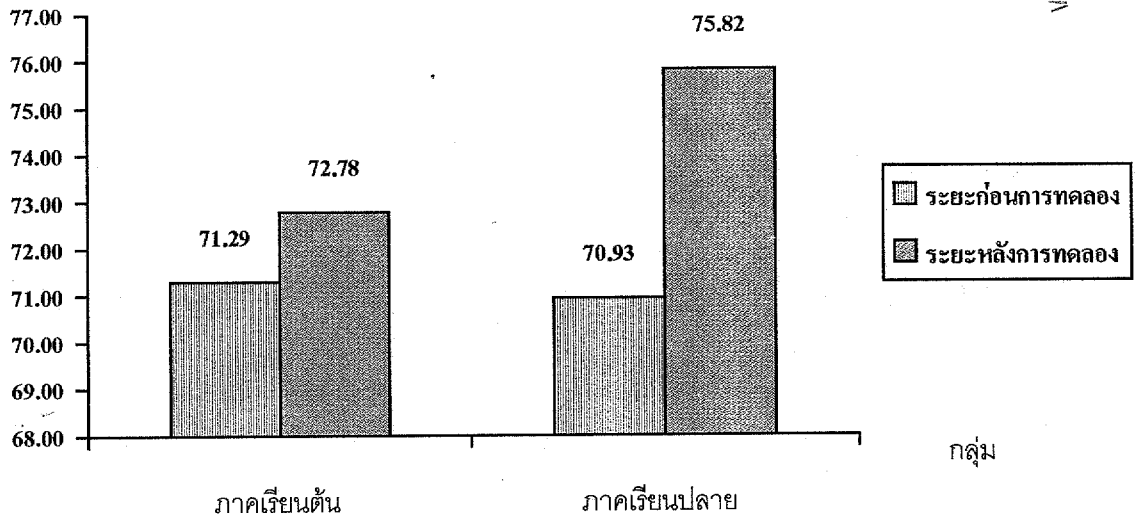
ภาคเรียนต้น		ภาคเรียนปลาย	
หญิง	41 คน = 80.39 %	หญิง	27 คน = 96.43 %
ชาย	10 คน = 19.61 %	ชาย	1 คน = 3.57 %
ปี 3	35 คน = 68.63 %	ปี 1	8 คน = 28.57 %
ปี 4	16 คน = 20.96 %	ปี 4	20 คน = 71.43 %
อายุเฉลี่ย	= 20.92 ปี	อายุเฉลี่ย	= 19.11 ปี

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง
 ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ของนิสิตในภาคเรียนต้น ภาคเรียนปลาย

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{X}	S.D.	N
ภาคเรียนต้น	ก่อนการทดลอง	71.29	15.99	51
	หลังการทดลอง	72.78	16.25	51
ภาคเรียนปลาย	ก่อนการทดลอง	70.93	12.54	28
	หลังการทดลอง	75.82	11.67	28

จากตาราง 3 พบว่า นิสิตกลุ่มฝึกความภาคภูมิใจในตนเอง ในภาคเรียน ต้น ภาคเรียน ปลาย ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจเป็น 71.29 และ 70.93 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 15.99 และ 12.54 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็น 72.78 และ 75.82 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 16.25 และ 11.67 ตามลำดับ

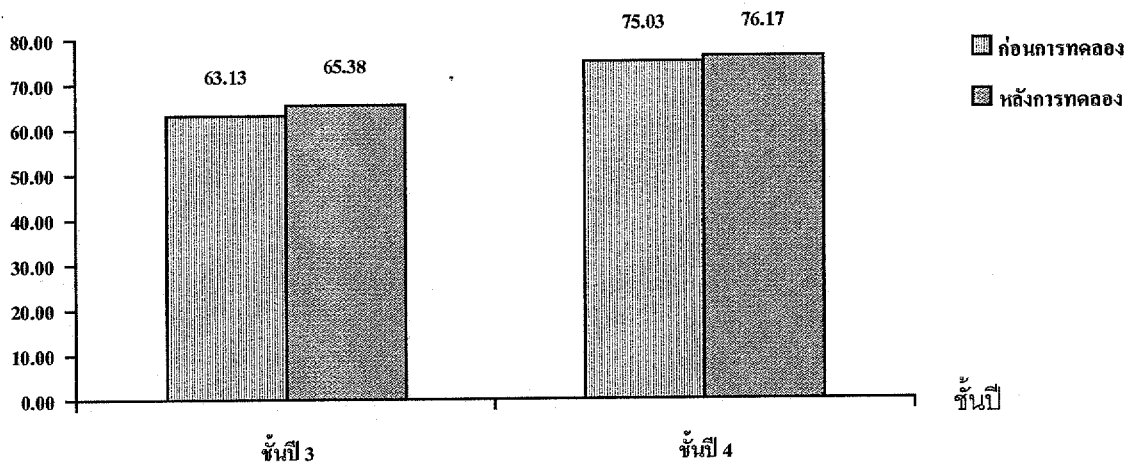
คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ในภาคเรียนต้น และภาคเรียนปลาย

จากภาพ 1 พบว่า นิสิตกลุ่มฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง ในภาคเรียนต้น ภาคเรียนปลาย ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 71.29 และ 70.93 ตามลำดับ ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง เป็น 72.78 และ 75.82 ตามลำดับ

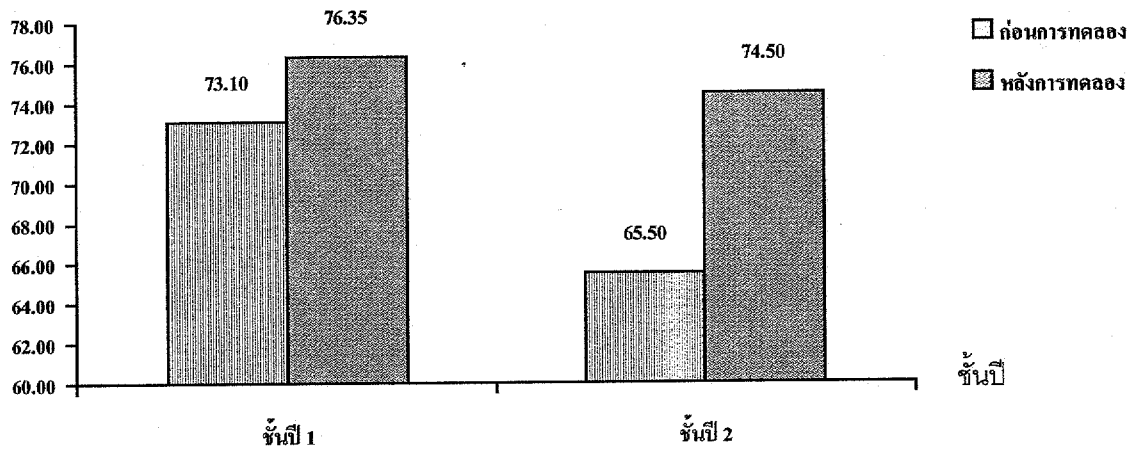
คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ของนิสิตต่างชั้นปี
ในภาคเรียนต้น

จากภาพ 2 ในภาคเรียนต้น พบว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตต่างชั้นปี ซึ่งในภาคเรียนต้นนี้ กลุ่มทดลอง มีเฉพาะ ชั้นปีที่ 3 และ 4 เท่านั้น เป็น 63.13 และ 75.03 ตามลำดับ และในระยะการทดลอง เป็น 65.38 และ 76.17 ตามลำดับ

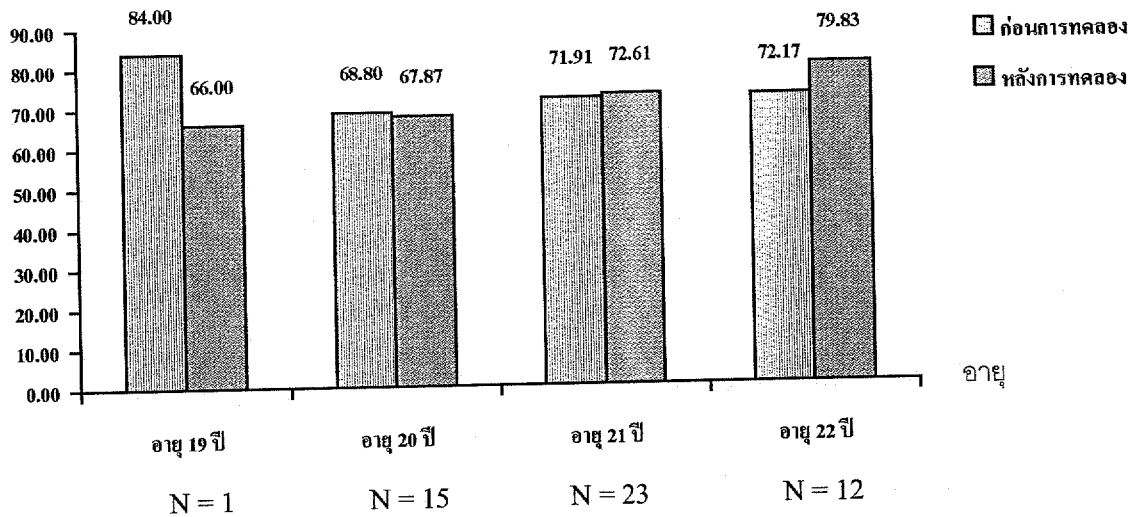
คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ของนิสิตต่างชั้นปี
ในภาคเรียนปลาย

จากภาพ 3 ในภาคเรียนปลาย พบว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตต่างชั้นปี ซึ่งในภาคเรียนต้นนี้ กลุ่มทดลอง มีเฉพาะ ชั้นปีที่ 1 และ 2 เท่านั้น เป็น 73.10 และ 65.50 ตามลำดับ และในระยะการทดลอง เป็น 76.35 และ 74.50 ตามลำดับ

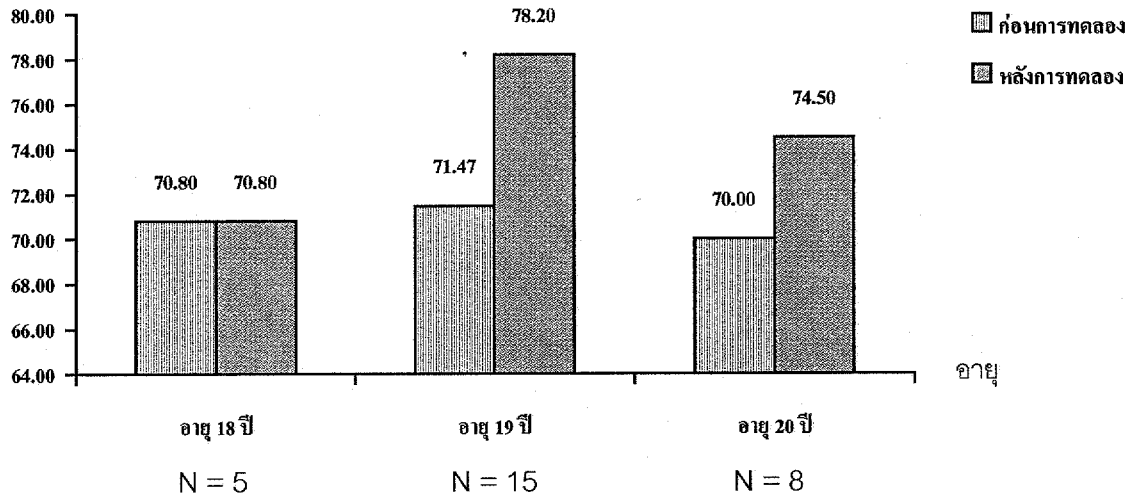
คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ของนิสิตอายุต่างกัน
ในภาคเรียนต้น

จากภาพ 4 ในภาคเรียนต้น พบว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตอายุต่างกัน คือ 19 ปี 20 ปี 21 ปี และ 22 ปี เป็น 84.00, 68.80, 71.91 และ 72.17 ตามลำดับ และในระยะเวลาการทดลอง เป็น 66.00, 67.87, 72.61 และ 79.83 ตามลำดับ

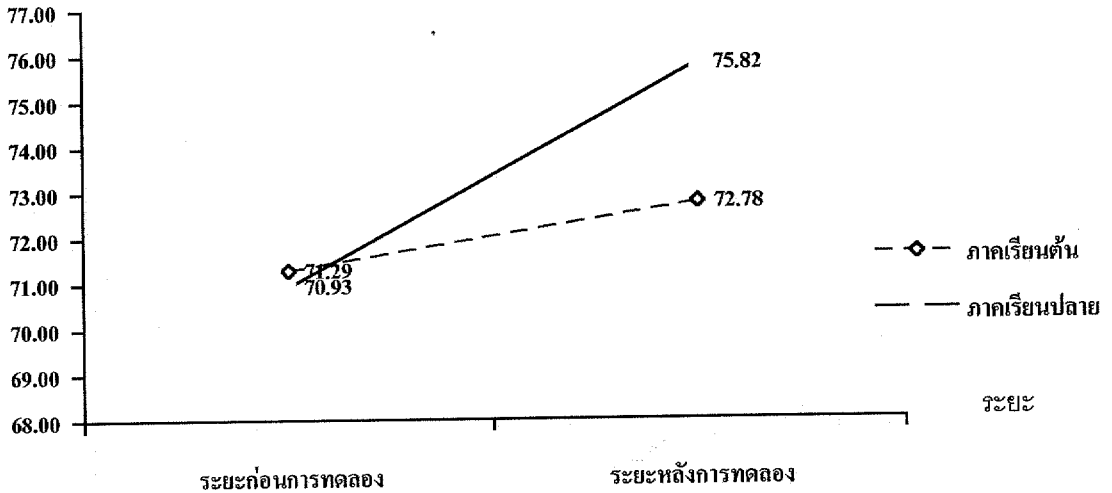
คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ของนิสิตอายุต่างกัน
ในภาคเรียนปลาย

จากภาพ 5 ในภาคเรียนปลาย พบว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตอายุต่างกัน คือ 18 ปี 19 ปี และ 20 ปี เป็น 70.80, 71.47 และ 70.00 ตามลำดับ และในระยะการทดลอง เป็น 70.80, 78.20 และ 74.50 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ย
ความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ภาพที่ 6 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดภาคภูมิใจในตนเอง
ของนิสิตกลุ่มฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง กับระยะของการทดลอง

จากภาพที่ 6 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มฝึกความภาคภูมิใจในตนเอง ในภาคเรียนต้น ภาคเรียนปลาย มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองนิสิตที่ฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง เมื่อวิเคราะห์ค่า t ต่อไปตารางที่ 4 และ 5 พบว่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนต้น คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ในภาคเรียนปลาย คะแนนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การทดลองเฉพาะในภาคเรียนปลายเท่านั้นที่วิธีการทดลองกับระยะของการทดลองนั้นส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองร่วมกันจึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตอนที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อน
การทดลอง ระยะหลังการทดลอง ทั้งสองภาคเรียน

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองในภาคเรียนต้น

	\bar{X}	SD	df	t	sig
ก่อนการทดลอง	71.29	15.99	50	-0.815	.42
หลังการทดลอง	72.78	16.25			

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตในระยะก่อน
การทดลองและระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นั่นแสดงว่า หลังจากนิสิตได้รับการฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเองไปแล้ว นิสิตมี
ความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย คือ จาก ค่าเฉลี่ยคะแนนภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนทดลอง
คือ 71.29 และหลังทดลองเท่ากับ 72.78 มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองในภาคเรียนปลาย

	\bar{X}	SD	df	t	sig
ก่อนการทดลอง	70.93	12.54	27	-2.19	.04*
หลังการทดลอง	75.82	11.67			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าในภาคเรียนปลายค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นั่นแสดงว่า หลังจากนิสิตได้รับการฝึกโปรแกรมความภาคภูมิใจในตนเองไปแล้ว นิสิตมีความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้น คือ จาก ค่าเฉลี่ยคะแนนภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนทดลอง คือ 70.93 และหลังทดลองเท่ากับ 75.82 เป็นการแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความภาคภูมิใจในตนเองทำให้คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพื่อเป็นการแสดงว่ามีความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจึงแยกคะแนนของนิสิต จำนวน 13 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำกว่าค่า \bar{X} ของคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง แล้วนำไปวิเคราะห์อีกครั้งหนึ่ง ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองต่ำกว่า \bar{X} ของคะแนนรวม ในภาคเรียนปลาย

	\bar{X}	SD	df	t	sig
ก่อนการทดลอง	59.08	7.15	12	-4.20	.001*
หลังการทดลอง	75.82	13.22			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 ทำให้ทราบว่า กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า ค่า \bar{X} ของกลุ่มจำนวน 13 คนนี้ มีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองหลังจากได้รับ โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปแล้ว จะเห็นได้จาก คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 59.08 และ หลังการทดลอง เท่ากับ 75.82 ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์
ที่มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองสูงกว่า \bar{X} ของคะแนนรวม ในภาคเรียนปลาย

	\bar{X}	SD	df	t	Sig
ก่อนการทดลอง	81.20	3.99	14	.710	.489
หลังการทดลอง	79.60	8.95			

จากตารางที่ 7 ทำให้ทราบว่า กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ค่า \bar{X} ของกลุ่มจำนวน 15 คนนี้ หลังจากได้รับโปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไปแล้วไม่มีความเปลี่ยนแปลงจะเห็นได้จาก คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 81.20 และ หลังการทดลอง เท่ากับ 79.60 นั่นคือ โปรแกรมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเหมาะสมสำหรับนิสิตที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเท่านั้น เพราะถ้ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูงอยู่แล้วจะไม่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นอีกได้

บทย่อ และการอภิปราย

ความสำคัญของการวิจัยครั้งนี้

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่า ตนมีคุณค่ามีความสามารถ มีศักดิ์มีศรีเฉกเช่นคนอื่น ๆ ในแวดวงชีวิตของตนหรือไม่ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นทุนด้านจิตใจที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมี เพื่อให้มีพลังที่จะเผชิญความทุกข์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของการมีชีวิต คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ก็จะมีความมั่นใจที่จะมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จที่ต้องการ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ก็จะมีสภาพตรงกันข้าม ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงควรมีความภาคภูมิใจในตนเองให้อยู่ในระดับที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามอัธยาศัย

ทฤษฎีและงานวิจัยอธิบายไว้ว่า ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยประมาณ 5 ขวบ ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ พ่อแม่ที่ส่งเสริมให้ลูกมีโอกาสพัฒนาความสามารถ การรับผิดชอบ การเลือก การตัดสินใจ ช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูกได้ดีกว่า ลูกที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบประคบประหงมหรือทอดทิ้งปล่อยปละละเลย วัยดังกล่าวจะเป็นช่วงเวลาของการปูพื้นฐานความภาคภูมิใจในตนเองให้ทุกคน แต่หลังจากวัยนี้ไปแล้ว ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับสภาพการณ์ในลักษณะส่งผลต่อกันและกัน นักเรียนที่เรียนดีได้รับทุน เป็นเพราะมีความภูมิใจในตนเองสูง จึงมุ่งมั่นตั้งใจ หรือเป็นเพราะเรียนดี เรียนเก่ง จึงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง อุปมาที่ไม่อาจตอบได้ว่า ไก่มาก่อนไข่ หรือไข่มาก่อนไก่

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มและลดได้ ตัวแปรสำคัญที่มีผลคือสภาพการณ์แวดล้อมของบุคคลซึ่งเปลี่ยนไปตามวัย เด็กในวัยเรียนการมีปฏิสัมพันธ์กับครู กับเพื่อน และผลการเรียนส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองที่มีเป็นทุนเดิมอยู่ การเรียนและใช้ชีวิตที่โรงเรียนมีผลทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจคงเดิม เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ สภาพการณ์แวดล้อมของคนแต่ละวัยทำปฏิกิริยากับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น ตัวทำปฏิกิริยา คือ ความคิดของบุคคลนั้น ผลลัพธ์ที่ได้คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง ณ ปัจจุบัน

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจึงขึ้นอยู่กับการจัดการกับความ คิดที่มีต่อสภาพการณ์และความภูมิใจเดิมของตน ชาวนาที่ยากจนมีสิทธิที่จะมีความภาคภูมิใจใน ตนเองสูง ถ้าเขามีความคิดว่า สามารถหาเลี้ยงลูกเมียได้ ส่งเสียให้ลูกเรียนโรงเรียนรัฐบาลได้ ตรงกันข้ามกับนายธนาคารอาจมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ถ้าคิดว่าธนาคารของตนทำกำไรได้ น้อยกว่าคู่แข่ง เสียหน้า เสียเกียรติ ในความเป็นจริงเราเปลี่ยนสภาพการณ์ไม่ได้เสมอไป แต่เรา เป็นเจ้าของความคิดของเราเอง เราจึงเปลี่ยนได้ถ้าต้องการ ไม่ต้องรอให้สภาพการณ์เปลี่ยน หรือ รอให้ คนอื่นมาเปลี่ยนปฏิสัมพันธ์กับเรา

ความภาคภูมิใจในตนเองจึงพัฒนาได้ด้วยตนเอง มีการเผยแพร่วิธีพัฒนาด้วยตนเองใน ประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี 1960 กว่าปีเป็นต้นมา มีการวิจัยและนำไปสู่การใช้อย่างแพร่หลาย ประเทศไทยยังไม่ปรากฏการวิจัยการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ ทดลองกับคนไทย โดยเฉพาะนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์สองต่อคือ พัฒนา ตัวนิสิตเอง และเรียนรู้วิธีที่จะไปพัฒนาลูกศิษย์ของตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดลองให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ใช้แบบฝึกตนเอง พัฒนาความ ภาคภูมิใจในตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนต้นและปลาย ปีการศึกษา 2544

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการสำหรับครู และจิตวิทยาวัยรุ่น จำนวน 51 คนในภาคต้น ส่วนภาคปลายเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการสำหรับครู จำนวน 28 คน

สมมติฐานการวิจัย

ตั้งสมมติฐานว่า ภายหลังจากฝึกตามแบบฝึกซึ่งมีทั้งหมด 12 แบบฝึกแล้ว นิสิตมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความภูมิใจในตนเอง แปลจาก Coopersmith Self-Esteem Inventory ฉบับสำหรับนักเรียน
2. แบบฝึกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง เขียนตามแนวของ บทเทลิ (Battle) มีทั้งหมด 12 แบบฝึก

วิธีการทดลอง

แบ่งการทดลองเป็นสองภาคเรียนคือ ภาคต้นและภาคปลาย ปีการศึกษา 2544 โดยทดลองในชั้นเรียนวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ และวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้สอนวิชาดังกล่าว อธิบายนิสิตว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความจำเป็นที่สำคัญที่มนุษย์ทุกคนต้องการ และเราพัฒนาความภาคภูมิใจมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพการณ์ที่แวดล้อมเราอยู่ ความภาคภูมิใจที่ก่อขึ้นแล้วแม้จะคงตัวเปลี่ยนค่อนข้างยาก แต่ก็ยังสามารถเปลี่ยนได้ และวิธีหนึ่งที่ดีคือ การเปลี่ยนความคิดของตัวเองจะมีการทดลองฝึกเปลี่ยนความคิด และฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อจะดูว่ามีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหรือไม่
2. การเข้าร่วมหรือไม่เป็นความสมัครใจ ถ้าเข้าร่วมจะมีค่าคะแนน 20 % แทนการทำรายงานส่วนบุคคล ปรากฏว่าทั้งสองเทอม มีนิสิตไม่เข้าร่วมการทดลองเพียงหนึ่งคน
3. เริ่มทดลองสัปดาห์ที่ 2 ของภาคเรียน ทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการทดสอบก่อนทดลอง แล้วแจกแบบฝึกโดยทำดังนี้
4. ตอนต้นชั่วโมงเรียน ผู้วิจัยแจกแบบฝึกสัปดาห์ละ 1 ชุด นิสิตนำไปศึกษา ทำการบ้านส่งคืนสัปดาห์ถัดไปพร้อมกับรับแบบฝึกชุดต่อไป
5. การทดสอบหลังการทดลองทำให้สัปดาห์ที่ 14 ซึ่งตรงกับสัปดาห์สอบปลายเทอมทำในชั่วโมงสอบเวลาที่นิสิตสะดวก

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการใช้แบบฝึกมาวิเคราะห์ด้วย t-test ใช้โปรแกรม SPSS for Windows V.10 โดยแยกวิเคราะห์ผลเป็นสองตอนคือ ภาคต้นและภาคปลาย

ผลการทดลอง

1. ภาคต้น เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกันไปจากก่อนการทดลอง นั่นคือ ความภาคภูมิใจไม่ได้พัฒนาเพิ่มขึ้น

2. ภาคปลาย เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .04

3. ภาคปลายเช่นกัน เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่คะแนนความภูมิใจสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม มีจำนวน 15 คน กลุ่มที่คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยมี 13 คน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าการทดลองฝึกด้วยตนเองไม่มีผลทำให้คะแนนของกลุ่มสูง พัฒนาสูงขึ้นแต่อย่างใด แต่กลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเฉลี่ยเมื่อสิ้นสุดการทดลอง คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .001

สรุปผลได้ว่า แบบฝึกเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง ใช้ได้ผลดีเฉพาะกับผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า จะอภิปรายดังนี้

การที่แบบฝึกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเองที่ผู้วิจัยนำมาทดลองใช้กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ไม่ได้ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตในภาคต้นเพิ่มขึ้น สาเหตุสำคัญเป็นเพราะนิสิตเหล่านี้ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงอยู่แล้ว ทำให้เพิ่มขึ้นอีกไม่ได้มากจนถึงขั้นมีนัยสำคัญ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ลดลงเช่นกัน

ผลการทดลองทำให้พิจารณาได้ว่า ในกลุ่มนิสิตซึ่งมีความภาคภูมิใจสูงเพียงพอต่อการใช้ชีวิตเรียนและอยู่ในมหาวิทยาลัย แบบฝึกดังกล่าวสามารถใช้เพื่อบำรุงรักษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองได้ เชฟเฟอร์และคีธ (Schafer and Keith) ได้ติดตามศึกษาผู้สมรสจำนวน 47 คู่ ใช้วิธีสัมภาษณ์ครั้งแรก และครั้งหลังห่างกันเป็นเวลา 13 ปี ประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของคนเหล่านี้ ตามองค์ประกอบ 2 ส่วนคือ 1) ความภาคภูมิใจที่เจ้าตัวมีต่อตนเอง และ 2) การรับรู้ว่าคนอื่นประเมินเจ้าตัวอย่างไร ปรากฏว่าองค์ประกอบทั้งสองนี้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงลดลงมากกว่ากลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่า มีความ

รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มคำต้องระมัดระวังไม่ให้เผชิญกับพฤติกรรมที่ถูกคามความภาคภูมิใจในตนเองของเขา

เวสเตน (Westen, 1996) กล่าวไว้เช่นกันว่า คนส่วนใหญ่จะพยายามรักษาความภาคภูมิใจในตนเองไว้ให้อยู่ในระดับไม่ให้ต่ำเกินไป หรือสูงจนเกินความจริง เป็นการแสดงให้เห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองแปรเปลี่ยนได้ บุคคลจำเป็นต้องคอยปรับให้อยู่ในระดับที่ทำให้ชีวิตตนมีความสุขตามอัตภาพของตน

กลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อได้ฝึกด้วยตนเองตามแบบฝึกที่นำไปทดลองปรากฏว่า สามารถพัฒนาความภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้มาก ทั้งนี้เพราะแบบฝึกมีการเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตนเอง ให้คิดและประเมินตนเองไปในทางที่ดี มีคุณค่า และมีการฝึกเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสริมความคิดและความรู้สึกที่ดีเหล่านี้ เป็นการปรับเปลี่ยนทั้งด้านความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้มีพลังมากพอที่จะเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็นไปตามแนวคิดของ Battle และนักจิตวิทยาหลายคนดังกล่าวมาแล้วที่ยืนยันว่า เราสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเองได้

ผลการทดลองสรุปได้ว่า แบบฝึกด้วยตนเองสามารถใช้พัฒนาผู้ที่มีความภาคภูมิใจต่ำให้สูงขึ้นได้ และยังใช้เพื่อบำรุงรักษาระดับความภูมิใจในกลุ่มคนที่มีความภาคภูมิใจสูงอยู่แล้ว

ข้อเสนอแนะทั่วไป

แบบฝึกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเองนำไปใช้กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อ

1. บำรุงรักษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตไว้
2. นำไปใช้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนิสิตที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
3. นำไปใช้เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งนิสิตสามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนของตนเองได้ต่อไป
4. ฝ่ายกิจการแนะแนวของมหาวิทยาลัยสามารถนำแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองใช้กับนิสิตได้ ถ้าต้องการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. นำแบบฝึกนี้ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างการทดลองครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง
2. นำแบบฝึกนี้ไปทดลองกับนิสิตคณะอื่นของมหาวิทยาลัยบูรพา

บรรณานุกรม

- จุฑามาศ แหนจอณ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนเองเยาวชนยาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิศา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นริสา จิตรสมนึก. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน กระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์. (2542). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏราชชนครินทร์.
- สุกมล วิชาวิพลกุล. (2542). ธรรมชาติของจิตใจ. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุกัญญา พีระวรรณกุล. (2541). ผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุกัญญา มัทธนานันท์. (2543). เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวรรณณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลป์กิจ. การพัฒนาแบบสอบถาม The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 43 ฉบับที่ 4 ต.ค.-ธ.ค. 2541.
- Battle, James. (1994). *Strategies That You Can Use to Enhance Your Own Self-Esteem and*

- Berk, Laura E. (1993). *Infants, Children and Adolescents*. Boston, Mass: Allyn and Bacon.
- Bukatko, Danuta, and Dachler, Marvin. (1995). *Child Development* (2nd ed). . Boston, Mass:Houghton Mifflin Company.
- Coopersmith, Stanley. (1981). *Self-Esteem Inventory*. Palo Altn, California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Halonen, Jane S., and Santrock, John. (1996). *Psychology Context of Behavior*. Boston, Mass: McGraw Hill Inc.
- Lefrancois, Guy R. (1996). *The Life Span* (5th ed.) NewYork: Wadsworth Publishing Co.
- Mckay, Mathew, and Fanning, Patrick. (1995). *Self Esteem*. NewYork: St. Martin's Paperbacks.
- Schafer, Robert B., and Keith, Pat M. *Change in Adult Self Esteem: A Longitudinal Assessment*. *British Journal of Social Psychology*, 38, 303-314. (On line) Available: <http://tamino.catchword.com>
- Sheldon, Kennon M., Elliot, Andrew J., Kim Youngme, and Kasser, Tim. (On line) Available <http://www>
- Smith, Peter K. and Cowie, Helen. (1993). *Understandings Children Development*. (2nd ed.) Oxford: UK. Blackwell.
- Tucker-Ladd, Clayton. E. (1996-2000). *Psychological Self Help* (On line) Available: <http://mentalhelp.net/psyhelp/>
- Westen, Drew. (1996). *Psychology*. NewYork: John Wiley&Sons. Inc.

ภาคผนวก

แบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง

ชุดสำหรับนักเรียน

ของ

Stanley Coopersmith

ปรับให้เหมาะสมกับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ

ปีการศึกษา 2544

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล.....เพศ.....อายุ.....ปี
นิสิตชั้นปีที่.....คณะ.....วิชาเอก.....
วันที่ทดสอบ.....

คำแนะนำ

ประโยคต่าง ๆ ที่นิสิตจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นประโยคที่บรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เสมอ
ถ้าประโยคใดบรรยายความรู้สึกเหมือนที่นิสิตเคยรู้สึกบ่อย ๆ ให้ กาะเครื่องหมาย X ลงตรงช่องคำตอบ
ว่า ใช่ ถ้าประโยคใดไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิต ก็กาะเครื่องหมาย X ลงในช่อง ไม่ใช่
โปรดตระหนักว่า ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด

	ใช่	ไม่ใช่
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		



แบบฝึกด้วยตนเอง
เพื่อ
พัฒนาความภาคภูมิใจ
ในตนเอง



ปฐมนิเทศ

กมหมาย

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง “การรับรู้คุณค่าของตนเอง การรับรู้ของแต่ละบุคคลจะค่อย ๆ หนาและแตกต่างกันขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อบุคคลนั้นเติบโตและมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่สำคัญในชีวิตของตน การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง เมื่อยึดมั่นแล้วค่อนข้างมั่นคง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง” (Battle 1994, 5)

คูเปอร์สมิท (Coopersmith) สร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ที่มีการนำไปใช้แพร่หลาย ศึกษามากของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้ “ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมี ความสำเร็จ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่า หรือ ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสิน คุณค่าของตนเองที่แสดงออกในรูปแบบของทัศนคติต่อตนเอง ที่หลักคั้นออกมาเป็นคำพูดและการกระทำ ใดๆ ที่แสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง” (Coopersmith 1981, p. 5)

กมสำคัญ

แบทเทิล (Battle อ้างแล้ว) ยืนยันความเชื่อส่วนตัวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองคือกุญแจสู่ชีวิต ี่สุขและความสำเร็จ ด้านการงาน ที่บ้านและในสังคม สอดคล้องกับความเห็นของ แบรินเดน (Barnden 1969) ที่กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพลังเดี่ยวที่สำคัญมากที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ ามรู้สึกที่เรามีต่อตนเองมีผลต่อทุกอย่างที่เราดำเนินชีวิตอยู่ อาชีพการงาน ความรัก เพศสัมพันธ์ และ ามสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทุกระดับ

สุวรรณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) ระบุว่า ในทางการแพทย์พบว่า ภาวะซึมเศร้าใน ่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก และพบว่าปัญหาที่เกี่ยวกับ ามภาคภูมิใจในตนเองมักพบในคนไข้โรคซึมเศร้า

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่ประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่ง ต่อการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน แบทเทิล (Battle อ้างแล้ว) แบ่งพฤติกรรมคนที่มีความภาคภูมิใจ ุตนเองต่างกันดังนี้

คนที่มีความภาคภูมิใจสูง

1. มักเผชิญและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มักมีความเป็นตนเอง แสดงความมั่นใจมากกว่าตนจะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
3. มักสามารถป้องกันตนเองจากการคุกคามต่าง ๆ ได้สำเร็จและให้ความสำคัญต่ออุปสรรคน้อย

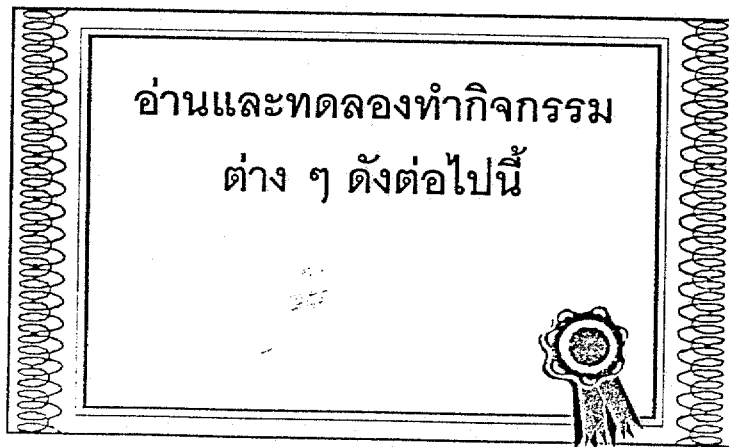
คนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ

1. มักขาดการริเริ่มและไม่กล้ายืนยันตนเองในการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. มักมีประสบการณ์มีอาการซึมเศร้าและเครียด
3. มักกังวลและมองอนาคตในแง่ร้าย
4. จี้อาย จี้กั้ว ปลีกตัวออกห่าง
5. มักตัดสินใจไม่ได้ และมักไม่มั่นคงเมื่อเผชิญอุปสรรค
6. มักแสดงการยอมแพ้ไม่สู้และโทษตนเอง

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์รับการศึกษอบรมเพื่อเป็นครูต่อไป ส่วนของนิสิตเองก็มีความภาคภูมิใจตนเองที่ลงตัวมาแล้ว แสดงผลออกมาที่การเรียน การครองตัว และการคบเพื่อน แม้ว่าความภาคภูมิใจตนเองจะเป็นเรื่องเปลี่ยนแปลงแต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย ถ้าต้องการจะพัฒนาให้เพิ่มขึ้น ไม่เกินความตั้งใจ

กฎประสงค์

พัฒนาตนเองวันนี้ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าวันพรุ่งนี้



วิธีฝึกด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบฝึกที่ 1 : มธรสวาจา

หลักการ

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก
แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย
อันเจ็บอื่นหมิ่นแสนยังแคลนคลาย
เจ็บจนตายก็เพราะเหน็บให้เจ็บใจ

การพูดจาสื่อสารกันเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจ เพราะวาจา
ถ้อยคำที่กล่าวออกไป ก่อให้เกิดปฏิกิริยากับผู้ฟัง ให้แสดงพฤติกรรมต่อเราออกมา คำพูดที่
สุภาพ ไพเราะ ผู้รับยอมแสดงการตอบสนองด้านดีต่อผู้พูด เมื่อได้รับการสะท้อนกลับที่ดีเช่นนี้
ผู้พูดก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ปฏิสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่ส่งผลไปและกลับ

ผู้แสดง \longleftrightarrow ผู้รับ

ทุกวันนี้เราเป็นคนพูดจาอย่างไร ไม่สำคัญ เพราะเราฝึกให้ดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญ คือ
เราต้องเชื่อว่า

1. การฝึกทำให้ดีขึ้นได้
2. ไม่มีใครในโลกนี้ที่ตีพร้อมไม่มีที่ตี
3. คนที่เคียดเข็ญตัวเองให้ดีเลิศ จะกลายเป็นทำร้ายตัวเอง ดังนั้นเราจึงฝึกการพูดจา
เสียใหม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกว่าวันวานนี้

กิจกรรม : ฝึกพูด "ฉันเป็นห่วง....." "ฉันกังวล....."

เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และลดความเครียดที่อาจเกิดจากความสัมพันธ์

ก. ตัวอย่างกับพ่อแม่

- ลูกเขียนจดหมายมาให้พ่อแม่อ่านทุกอาทิตย์ ลูกเป็นห่วงว่า พ่อแม่จะเหงา ลูกรู้ว่า พ่อแม่คิดถึงลูกเหมือนที่ลูกคิดถึงพ่อแม่มาก
- ลูกเป็นห่วงสุขภาพพ่อ พ่ออย่าลืมกินยา กินอาหารเจที่แม่ทำให้เยอะ ๆ นะ เรารู้ว่า อาหารเจดีกับสุขภาพพ่อ
- เมื่อคืนวานลูกโทรกลับบ้าน ไม่มีคนรับ ทำให้กังวล แม่ไปไหนหรือจ๊ะ

ข. ตัวอย่างกับพี่น้อง

- เฮ้! อ้ายเสือ ลงมือเรียนฟิสิกส์เทอมนี้แล้วยัง พี่เป็นห่วงแหวะ วิชานี้ต้องทำการบ้าน เยอะ ทุกวันยิ่งดี แต่มีสิทธิ์ลุ้น A ทำถูกเป็นเต็ม เชื้อมือแหวะ
- น้อง พี่ว่า อย่าข้อมम्म กัดสี่มบ๋อยนั๊ก พี่เป็นห่วงแทน เดี่ยวผมดี ๆ เธอเสียหมด ฆรรฆชาติเธอสวยอยู่แล้วนะ คำลับเขียว
- พี่ลองเปลี่ยนอาหารบ้างไหม กินข้าวมันไก่เกือบทุกวัน ฉันกังวลแทน พี่จะเสียหุ่น พระเอกนา

ค. ตัวอย่างกับเพื่อน

- นายอย่าทำงานกลางคืนทุกคืนเลย เป็นห่วง อดนอน เดี่ยวเรียนตก ทำแค่พอใช้ดีมัย ปีนี้ปีสุดท้ายแล้วนะ
- เธอทำงานกลุ่มกับเรานะ จะได้ทำเรื่องที่เราคุ้นทั้งคู่ ทำเรื่องอื่น เราเป็นห่วงว่า เธอต้องใช้เวลาเพิ่มเหนื่อยมากไป เฉลี่ยพลังให้วิชาอื่นบ้างดีมัย
- วันลงทะเลเบียนเธอไม่มา เรากังวลแทบแย่ เพราะเธอไม่เคยผิดเวลา เป็นห่วงนะ

แบบฝึกหัด

คำแนะนำ

1. เขียนประโยคที่จะพูดกับพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน "ฉันเป็นห่วง..."
"ฉันกังวล....."
 2. เมื่อเขียนแล้วอ่านดัง ๆ ด้วยตนเอง 2-3 ครั้ง
 3. นำไปใช้กับบุคคล 3 กลุ่ม.
-

ประโยคกับพ่อแม่

1.

2.

3.

4.

ประโยคกับพี่น้อง

1.

2.

3.

4.

ประโยคกับเพื่อน

1.

2.

3.

4.

ประโยคกับพ่อแม่

1.

2.

3.

4.

ประโยคกับพี่น้อง

1.

2.

3.

4.

ประโยคกับเพื่อน

1.

2.

3.

4.

ความรู้สึกเมื่อนำไปใช้

ประโยชน์กับพ่อแม่

1.

2.

3.

4.

ประโยชน์กับพี่น้อง

1.

2.

3.

4.

ประโยชน์กับเพื่อน

1.

2.

3.

4.

ความรู้สึกเมื่อนำไปใช้

แบบฝึกที่ 2 : ลงมือทำ ไม้อ้อแอ้

หลักการ ความคิดเราอยู่ไม่นิ่ง คิดโน่น คิดนี่ ได้สารพัดและตลอดเวลา มัวแต่คิด
สิ้นเปลืองพลังสมองและเวลา ถ้าลงมือทำ เราจะรู้จริงว่าผลเป็นอย่างไร
เวลาจะทำ เพื่อให้เกิดผลด้านบวกมากกว่าด้านลบใช้หลักการต่อไปนี้
กำกับการกระทำของเรา

1. อย่ามัวใช้พลังไปในเรื่องอื่น ไม่พอใจ สิ่งที่คนอื่นทำกับเรา ใช้พลังมากำหนดว่า
เราจะทำอะไรตอบ และลงมือทำ
2. มองความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนแล้วใช้ประโยชน์เพื่อความสำเร็จในคราวต่อไป
3. เขียนเป้าหมายให้ชัดเจน แล้วเขียนวิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายตามลำดับ ก. ข. ค....
4. สำนึกอยู่เสมอว่า เรามีคุณค่า ใครจะคิดจะว่าอย่างไรก็ช่าง ใช้คุณค่าของตัวเอง
อย่างสร้างสรรค์
5. ตระหนักเสมอว่า เราไม่จำเป็นต้องดีพร้อมไม่มีที่ติ จึงมีคุณค่า ไม่มีใครดีเลิศ
ประเสริฐศรี เรารู้ตัวดีถึงจุดอ่อนและพลังของตัวเอง ใช้ให้ดีที่สุดต่อตนเอง
6. เชื่อกันว่า อนาคตไม่จำเป็นต้องถูกลิขิตด้วยอดีต สิ่งที่ผ่านมาไม่ใช่ข้อกำหนดตายตัว
ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นต่อไป
7. อย่าใช้พลังใจ วิตกกังวลอยู่กับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้

กิจกรรม : คิดใหม่ ทำใหม่

เพื่อหัดคิดในมุมมองที่ต่างออกไป และลองนำไปใช้สร้างความรู้สึกละ ใหม่ออกมา

ตัวอย่างความคิดที่ 1 : อย่ามัวคิดมาก น้อยใจ เสียใจ แต่ลุกขึ้นมาตอบได้อย่างสุภาพ
อ่านตัวอย่าง แล้วทำการบ้านความคิดละ 2 ข้อ

เพื่อน : อ้าว ! ซื้อข้าวแล้วไม่ซื้อน้ำด้วยหรือ จะซีเหี้ยมไปไหน แค่นี้ 3 บาทเอง

เรา : เราจะกินอะไร ไม่กินอะไร ทำไม่ต้องมาเสียเวลาสนใจ เราไม่ได้ใช้สติกเกอร์ของ
เธอสักหน่อย

การบ้านที่ 1 :

การบ้านที่ 2 :

ตัวอย่างความคิดที่ 2 : ไม่มีความผิดพลาด มีแต่บทเรียนที่ใช้ประโยชน์ต่อไปได้

เรา : เมื่อกี้ คุณทอนเงินให้ฉันไม่ครบนะ ฉันให้แบงค์ 500 ไป
ต้องทอน 415 บาทซี

คนขาย : คุณจำผิด แบงค์ 100 นะ จำผิดร้านหรือเปล่า

บทเรียน : วันหลังจ่ายร้านไหน ต้องรอจนรับเงินทอนให้ถูกต้องก่อน จะรีบอะไรนักหนา
แค่ไม่กี่นาที บทเรียนนี้แพงตั้ง 415 บาท

เรา : เหมงทีแล้ว คะแนนแย่ ชูดลงมาเยอะเลยเพราะอะไร อ่านหนังสือน้อยไป
ทำงานนอกเวลามากไป ลอกการบ้าน ติดผู้หญิง พนันบอล ฯลฯ

บทเรียน : เล่นพนันมากเกินไป เสียเงิน เสียเวลา เสียเพื่อน ก็ดี รู้ด้วยตัวเองว่า
ไม่ดีอย่างไร สู้กับความอยากของตัวเอง ดุสั๊กตั้ง เราเข้มแข็ง เพราะฉะนั้น
เราต้องชนะ

การบ้านที่ 3 :

✓

การบ้านที่ 4 :

ตัวอย่างความคิดที่ 3 : เขียนเป้าหมาย บอกวิธีไปให้ถึง

เป้าหมาย : เทอมนี้คะแนนเฉลี่ยต้อง 2.77 ถึงจะหลุดคะแนนขึ้น

วิธีทำ : จัดลำดับวิชาไหนมีสิทธิ์ลุ้น A มากที่สุด

วิชา ค.

วิชา ง.

วิชา จ.

ฯลฯ

วิชา ค. ต้องทำ 1. _____ 2. _____ 3. _____

วิชา ง. ต้องทำ 1. _____ 2. _____ 3. _____

วิชา จ. ต้องทำ 1. _____ 2. _____ 3. _____

เป้าหมาย : ทางบ้านส่งให้เดือนละ 2,000 บาท ต้องใช้ให้พอ

วิธีทำ : เขียนรายการที่ต้องใช้

- | | |
|--|-----------|
| 1. อาหาร 3 มื้อ มื้อละ 15 บาท เดือนละ | 1,500 บาท |
| 2. ของใช้ส่วนตัว สบู่ ยาสีฟัน ผงซักฟอก เดือนละ | 200 บาท |
| 3. ของจุกจิก ปากกา สมุด เดือนละ | 100 บาท |
| 4. ค่าเขียนจดหมายส่งบ้าน เดือนละ | 25 บาท |
| 5. เหลือยึดหย่อน | 175 บาท |
| วิธีควบคุมหยิบเงินใส่กระเป๋านั้นละ | 60 บาท |

การบ้านที่ 5 :

การบ้านที่ 6 :

ตัวอย่างความคิดที่ 4 : เราก็เป็นนิติระดับมหาวิทยาลัยคนหนึ่ง

ความคิด : มหาวิทยาลัยบูรพาอยู่ต่างจังหวัด เป็นมหาวิทยาลัยขนาดเล็ก
ประวัติเป็นคณะด้านวิชาครูก่อน เราอยู่ที่ไหนไม่สำคัญ สนใจจะอย่าง
ผู้มหาวิทยาลัยอื่นได้สบายมาก เรียนอะไร ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องถูกสอน
หรือสอนคนอื่นวันยังค่ำ วิชาครูพื้นฐานการศึกษาตลอดชีพ

ความคิด : มหาวิทยาลัยบูรพาอยู่ในภาคตะวันออก เศรษฐกิจดีที่สุดในประเทศ
มีทั้งภาคอุตสาหกรรม เกษตรกรรม พาณิชยกรรม ท่องเที่ยว ประสพการณ์เหล่านี้
มีอยู่พร้อมแล้ว เก็บเกี่ยวประโยชน์เรียนรู้ให้มากที่สุด เรียนที่นี่ เดี่ยวนี้
ราคาถูกและจริงใจ ตั้งใจเสียอย่าง จะแพ้นิติมหาวิทยาลัยอื่นได้อย่างไร

การบ้านที่ 7 :

การบ้านที่ 8 :

ตัวอย่างความคิดที่ 5 : ไม่มีใครดีพร้อม ฉันทเก่งเรื่อง.....แต่ไม่ค่อยถนัดเรื่อง.....

ความคิด : ฉันทเก่งเขียนอะไรสั้น ๆ ได้ใจความแต่เขียนร้อยกรองไม่ได้เลย

ความคิด : ฉันทความรู้สึกไวนะ จับอารมณ์คนได้เร็วมาก โชคดีที่ลืมนาย ไม่งั้นแย่อย่างไรเลย ว่า คนนี้หมั่นได้เรา เราก็หมั่น! หมั่นได้ตอบ แต่ก็แค่เดียวเดียว

ความคิด : เวลาฟังอาจารย์พูดไม่ค่อยเข้าใจหรอก ตามไม่ทัน แต่อ่านแล้วย่อเก่ง ฉันทดูหนังสือสอบ ไม่ต้องใช้เวลามากหรอก

การบ้านที่ 9 :

การบ้านที่ 10 :

ตัวอย่างความคิดที่ 6 : อดีตแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่อนาคต สร้างใหม่ ทำใหม่ได้

ความคิด : เทอมที่แล้ว จนใจจริง ๆ ทำงานไม่ทันทุกจุดในการสอบ โดนปรับ F ไป
ก็สมควร เราทำจริง เทอมนี้ลงใหม่วิชานี้ ต้องพยายามให้ได้ A
ไปเกลี้ยคะแนนเก่า

ความคิด : เรากับพ่อห่างเหินกันนะ ต่างคนต่างยุ่งเรื่องของตัวเอง แผลอเดียวเดียว
พ่อจะ 50 แล้ว ครึ่งศตวรรษแล้ว เวลาอาจเหลือไม่มาก เราเป็นลูกเริ่มก่อน
ดีที่สุด กลับบ้านคราวนี้ จะตามพ่อไปทำสวนด้วย

ความคิด : อาจารย์เข้าใจว่า เราไม่รับผิดชอบส่งงานช้า ขาดเรียนบ่อย ช่วงนั้นกำลัง
ติดลมกิจกรรม เสียภาพพจน์ไปหมด แต่ภาพพจน์สร้างใหม่ได้ เทอมนี้ฝึกงาน
หน่วยกิตมากตั้งใจ มีสิทธิ์ลุ้น A อยู่แล้ว เป็นโอกาสให้เราได้เปลี่ยน
ภาพพจน์ใหม่

การบ้านที่ 11 :

การบ้านที่ 12 :

ตัวอย่างความคิดที่ 7 : ไม่มีใครเอาชนะธรรมชาติได้ ชีวิตที่เป็นสุข คือ ชีวิตที่อยู่ร่วมกับสรรพสิ่ง
ตามธรรมชาติได้

ความคิด : อากาศร้อน อบอ้าว ดูหนังสือไม่รู้เรื่อง ไปอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อตัวใหม่
เปลี่ยนไปนั่งที่ระเบียง

ความคิด : พ่อ-แม่ ทะเลาะกันมาก คงจะหย่ากันในที่สุด เราเป็นลูกไม่อยากให้เกิดขึ้น
ทำหน้าที่ลูก ไม่สร้างปัญหาเพิ่ม แล้วคอยฟังว่า พ่อแม่จะให้เราทำอะไรบ้าง
ปัญหาผู้ใหญ่ยากเกินกว่าที่จะเข้าใจ

ความคิด : ทะเลสกปรก ขยะเต็มไปหมด ผู้คนไม่สังวรถึงการทำลายสิ่งแวดล้อม น่ากลัว
เลิกกลุ่ม ลงมือแก้ที่ตัวเอง ทั้งขยะเป็นที่มีัย เจอขยะพอเก็บได้ เก็บมีัย
มารณรงค์ในมอกันดีกว่า พอจัดการได้

การบ้านที่ 13 :

การบ้านที่ 14 :

แบบฝึกที่ 3 : ลูกใช้ความคิด ก-ข-ค

หลักการ

อธิบายลูกใช้ความคิดสามารถนำมาใช้ช่วยเราควบคุมอารมณ์ ช่วยแก้ปัญหาและช่วยให้เราสามารถแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งนี้เพราะความคิดนำมา ซึ่งความรู้สึก และอารมณ์ เมื่อเรารู้สึกหรือมีอารมณ์เช่นใด ก็จะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมตามนั้น ออกไป

ก. เพื่อนล้อชื่อพ่อเรา

ข. เราโกรธ

ค. เราเตะเพื่อน

หยุดลำดับลูกใช้นี้สัก 1 นาที เราจะพบว่า ที่จริงเพราะ

ก. เพื่อนล้อชื่อพ่อ

ข. เราคิดว่าเพื่อนดูถูกล้อเลียน จึงโกรธ

ค. เราเตะเพื่อน

แต่ถ้าขั้น ข. เปลี่ยนไป

ก. เพื่อนล้อชื่อพ่อ

ข. เราคิดว่า เพื่อนรัก แหย่เล่น จึงไม่ถือสา

ค. ล้อชื่อพ่อเพื่อนกลับไป หรือพูดว่า เฮ้ย! เดี่ยวพ่อถูกจามแย

ดังนั้นพฤติกรรมขั้น ค. จึงขึ้นอยู่กับความคิดในขั้น ข.

กิจกรรม : ฝึกลูกใช้ความคิด ก-ข-ค. ทางบวก

ตัวอย่าง

ก. เพื่อนทักทำไมมาสาย

ข. เพื่อนชอบแสบ คอยจับผิดเรา โกรธ

ค. ธุระอะไรของเธอด้วย ยุ่งไม่เข้าเรื่อง หรือหน้าอ

ก. เพื่อนทักทำไมมาสาย

ข. เพื่อนเป็นห่วง สนใจเรา ซาบซึ้ง

ค. ลืมตั้งนาฬิกาปลุก เก็บซีทให้เราแล้วแน่เลย

ตัวอย่าง :

- ก. พ่อไม่ค่อยถามเรื่องเรียนของเราเหมือนที่คอยถามของน้องชาย
- ข. พ่อไม่สนใจเรา ไม่รักเท่าน้อง เสียใจ
- ค. หลบหน้าพ่อ ห่างเหิน

- ก. พ่อไม่ค่อยถามเรื่องเรียนของเราเหมือนน้องชาย
- ข. พ่อไม่ห่วงเรา เพราะเราตั้งใจเรียน ผลการเรียนก็ดี พ่อทำถูกที่ต้องดูแลน้อง ที่ต้องการความช่วยเหลือมากกว่าเรา เข้าใจ ซาบซึ้งที่พ่อสนใจ รู้จักลูกตัวเองทุกคน
- ค. รักพ่อ ตั้งใจเรียน ไม่เพิ่มภาระให้พ่อ

ตัวอย่าง:

- ก. แม่บอกว่า มีขนมอยู่ในตู้เย็นเหลือให้น้องบ้าง วันนี้น้องกลับเย็น
- ข. แม่รักน้อง ห่วงน้องมากกว่าเรา ไม่ไว้ใจเรา มองเราเป็นคนไม่รู้จักรักคนน้อยใจ โกรธ
- ค. ไม่กินก็ได้

- ก. แม่บอกว่า ขนมมีอยู่ แต่เหลือให้น้องบ้าง
- ข. แม่สะกิดเรา อย่าผลอ เดียวอ้วน กินอะไรก็คิดถึงคนอื่นด้วย แม่รักลูกสุดสำหรับเก็บไว้ให้ลูก ๆ ซาบซึ้ง
- ค. จ๊ะแม่ หนูชิมแค่ชิ้นเดียวก่อนนะ เดียวน้องมาแล้วกินด้วยกัน แม่ด้วยขนมνάกินจ้ะ ฝีมือแม่แน่เลย

แบบฝึกหัด

ฝึกเขียนลูกโซ่ความคิดต่อสิ่งเร้าที่เป็น

1. พ่อหรือแม่

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

2. พี่หรือน้อง

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

3. เพื่อน

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

4. อาจารย์

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

5. เพื่อนต่างวิชาเอก

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

6. เพื่อนพิเศษ (ถ้ามี)

ก.....

ข.....

ค.....

ก.....

ข.....

ค.....

แบบฝึกที่ 4 : คิดวิธีแก้ปัญหามากมาย ๆ วิธี

- หลักการ : ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่มีใครหลีกเลี่ยงปัญหา เพราะฉะนั้นเผชิญและแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเป็นผู้ชนะ ไม่ใช่ผู้แพ้ ขั้นตอนนิสิตปัญหามีดังนี้
1. ตรีกรตรงทบทวนความรู้สึก เพื่อให้เข้าใจว่า ปัญหาคืออะไร
 2. ทบทวน สรุป เพื่อยืนยัน ปัญหา
 3. คิดวิธีแก้หลาย ๆ วิธี
 4. ประเมินผลที่จะเกิดตามมาจกวิธีแก้แต่ละวิธี
 5. เลือกวิธีที่ทำให้รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง มากกว่าวิธีที่ซ้ำเติมตัวเอง

ตัวอย่าง 1 : ปัญหา = ฉันไม่ชอบเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ เป็อ

1. ตรีกรตรง ไม่ชอบเพราะ ชั่วโมงเข้าตื่นไม่ทัน อาจารย์ยกตัวอย่างจากประสบการณ์ตัวเอง คนละยุคกับเรา ไม่น่าสนใจ หลายคนมาเรียนลุ่นแกรด ไม่ตั้งใจ คุยกันดั่ง รำคาญ เรียนก็สนุกดี แต่แกรดไม่ดี ข้อสอบตอบยาก ไม่รู้อะไรผิด/ถูก สงสัยอาจารย์ใช้หลักกฎ ฯลฯ

2. ยืนยัน ปัญหาอยู่ที่ไม่ชอบเนื้อหา ต้องลงให้หน่วยกิตครบ แต่ถ้าไม่ระวังมีสิทธิ์จูดแกรดให้ต่ำลง

3. วิธีแก้ :

3.1 พิจารณาว่า ประโยชน์อะไรบ้าง

3.2 มาเรียนให้ครบ 80% พอ เวลาสอบท่อง Sheet

3.3 นั่งใกล้คนที่เราชอบ เปลี่ยน เป็อ เป็นสุข

3.4 บอกอาจารย์ให้เปลี่ยนวิธีสอนให้สนุก ไร่ใจ

4. ประเมินผลที่จะเกิดตามมา

3.1 จริง ๆ แล้วก็มีประโยชน์ เข้าใจน้องชายวัยรุ่นมากขึ้น ไม่แสดงการรังเกียจ เบื่อหน่าย หรือไม่มีทางแก้อะไรได้หรอก คนเปลี่ยนยาก ไร่ไปก็แก้ไม่ได้ แม้แต่ตัวเอง

3.2 ทำได้ และมีสิทธิ์ลุ่นแกรด

3.3 ถ้าเขาไร่แกรด เปลี่ยนที่นั่น เวลาเราไม่มา เขาความสุขของเราไปฝากกับคนอื่น สายเป็นเสียเอกราชหัวใจ

3.4 แปกปากจัด โดนตอกกลับแน่ ๆ ว่า ฉันสอนระดับมหาวิทยาลัยนะ ไร่ได้แสดง talk show

5. คิดไปคิดมา 3.2 ดีที่สุด

ตัวอย่าง 2 : ปัญหา = ไม่ชอบทำงานกลุ่มกับนาย ก

1. ตรีกตรง ไม่ชอบเพราะนาย ก เขาเปรียบไม่ค่อยทำ แต่ใส่ชื่อในกลุ่ม เวลาได้คะแนนได้เท่ากันทุกคน

2. ยืนยัน ปัญหาอยู่ที่ไม่กล้าขจัดนาย ก ออกไป

3. วิธีแก้ :

3.1 บอกตรง ๆ ว่า กินแรงเพื่อน ไม่ต้อนรับ

3.2 แนะนำให้นาย ก ไปเข้ากลุ่มอื่น

3.3 ประชุมแบ่งงาน และมีเส้นตาย ใครไม่มีงานมากกลุ่มจะไม่ใส่ชื่อให้

3.4 ประชุมว่า งานกลุ่มครั้งนี้ใครต้องทำอะไรบ้าง ถ้าใครมาประชุมไม่ได้ หรือทำไม่ได้ ควรถอนตัวออกไป

4. ประเมินผลที่จะเกิดตามมา

3.1 เสียเพื่อน เสียภาพลักษณ์ตัวเอง

3.2 อาจไม่สำเร็จ นาย ก ปฏิเสธไม่ไปได้

3.3 นานไป งานส่วนรวมเสีย

3.4 ตกลงตั้งแต่เริ่มต้น ประเมินตัวเองและเจ้าตัวรับรู้อก่อน ถ้าขาดสมาชิกไป

ปรับแผนงานทันที

5. ทบทวนแล้ว 3.4 ดีที่สุด

กิจกรรมฝึกหัด

เขียนปัญหาที่ตนประสบอยู่มา 3 ปัญหา แล้วเขียนขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาตามลำดับปัญหาที่ 1.....

ลำดับความคิด

1. ตรีกตรง.....

2. ทบทวนสรุป.....

4. ผลที่จะตามมา

.....

.....

.....

.....

.....

5. เลือก.....

ปัญหาที่ 3.....

.....

ลำดับความคิด

1. ตรรกตรง.....

.....

2. ทบทวนสรุป.....

.....

3. วิธีแก้ :

.....

.....

.....

.....

.....

4. ผลที่จะตามมา

.....

.....

.....

.....

.....

5. เลือก.....

แบบฝึกที่ 5 : บันได 3 ขั้นสู่ความภาคภูมิใจ

คิด → ยืนยันตนเอง → ทำ

หลักการ

ทำอะไรใช้ 3 ขั้นตอน คือ

คิดครั้งแรก → ยืนยันตนเอง → ลงมือทำ

ตระหนักเสมอว่า การที่มัวกังวลว่า คนอื่นจะคิดอย่างไรเป็นการดูถูกตัวเองเพราะ

1. เราไม่มีทางรู้แน่ชัดว่า คนอื่นคิดอย่างไร
2. คนอื่นคิดอย่างไร ไม่มีผลได้ผลเสียต่อเราอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น ถ้าเขาคิดดีต่อเรา ชม พูดถึงแต่ด้านดีของเรา แต่เขาใช้เราเพื่อประโยชน์ของเขา ความคิดที่ดีของเขาก็ไม่ได้ช่วยหรือมีประโยชน์อะไรต่อเรา อีกคนหนึ่งพูดถึงเราไม่ดีนัก ไม่รู้จักเราดีพอ เวลาทำงานด้วยกัน เขากลับปฏิบัติต่อเราอย่างยุติธรรม นับถือเรา ฟังความคิดของเรา ความคิดที่ไม่เป็นมิตรกับเรา ก็ไม่มีผลอะไรต่อเราเหมือนกันดังนั้น ใครจะชม จะนิินทา ช่างเขาเถิด เรามั่นใจภูมิใจในตนเองก็ทำเพราะอย่างไร เราก็กินข้าวเราเองอยู่แล้ว ไม่ได้ขอข้าวเขากิน

ตัวอย่าง ก : สมัครงานเป็นครูโรงเรียน ดัง เตรียมสอบคัดเลือก

1. คิด : โรงเรียนเก่าแก่ มีอายุถึง 60 ปี มั่นคงแน่นอน คนที่จะสอนที่นี่ต้องมีคุณภาพ เสียสละ ความประพฤติดี โรงเรียนศาสนา
2. ยืนยัน : เรามั่นใจ ทำงานที่นี่ได้แน่ ความรู้แน่น ความตั้งใจสูงงาน เรียนรู้เพิ่ม ปรับตัว เต็มร้อย เราก็เป็นคนดีมาตลอด ไม่มีประวัติต่างพร้อย
3. ทำ : - ค้นประวัติโรงเรียน
 - สอบถามพูดคุยกับครู ผู้ปกครอง หานโยบายโรงเรียน
 - เตรียมเสื้อผ้า ทรงผม การแต่งตัว
 - เตรียมความคิดเห็นต่อการปฏิรูปการศึกษาที่กำลังมาแรง
 - ทบทวนหลักสูตรวิชาที่สมัครสอน

ตัวอย่าง ข : ต้องเรียนวิชาบังคับ ที่ผ่านมามากเกินไป ขนาดคนเกณฑ์เกียรตินิยม
ยังตกมาแล้ว

1. คิด : วิชาบังคับ ไม่มีทางเลือก นอกจากหันหน้าสู้อย่างเดียว เรียนเทอมนี้ดีแล้ว
วิชาหนัก ๆ มีแค่ 3 วิชา

2. ยืนยัน : ไม่มีอะไรเกินความพยายาม เราตั้งเป้าแค่ B ทำได้แน่ สอบถามจากรุ่นพี่
ที่เคยเรียน คะแนนมีทั้งสอบและทำแบบฝึกหัด หลายวิชาที่ยาก เราก็ผ่านมาแล้ว วิชานี้ก็ต่อ
ผ่านได้เหมือนกันแน่นอน

3. ทำ : - ทำแบบฝึกหัดทุกชั้น ขึ้นไหนผิด ตามอาจารย์จนเข้าใจ
- เข้าเรียนไม่ขาด ตั้งใจฟัง
- ขอรุ่นพี่ช่วยติว
- ติวกับเพื่อนเป็นกลุ่ม
- ถามแนวข้อสอบรุ่นพี่และอาจารย์

ตัวอย่าง ค : สมัครประกวดโครงงานพัฒนา ม.บูรพา คนส่งประกวดเยอะ รางวัลเป็น
ทุนการศึกษา 1 ปี

1. คิด : เข้าประกวด ถ้าได้ช่วยผ่อนภาระพ่อแม่ได้ เป็นประวัติดีในการสมัครงาน เป็น
โอกาสแสดงความสามารถ ความคิดริเริ่ม

2. ยืนยัน : เราทำได้ อยู่ในมหาวิทยาลัย มา 3 ปีแล้ว รู้จักทุกแห่งหน และบริการทุก
ด้านของมหาวิทยาลัย ทุกคนมีสิทธิ์จะคิด เราก็คิดได้เหมือนคนอื่น ไม่ได้ดีกว่าเขาแน่ ก็ต้องลอง
ให้คนอื่นตัดสิน สู้กับเขาสักตั้ง มีโอกาสชนะ ถ้าไม่สู้ ประตุเดียวคือ แพ้

3. ทำ : - ชวนเพื่อนตั้งกลุ่มช่วยกันทำ
- กำหนดทิศทางของโครงงาน
- กำหนดวันนัดทำงานด้วยกัน

แบบฝึกหัด : คิดสถานการณ์ที่นิสิตต้องเผชิญใช้บันได 3 ชั้น ในการพิชิตสถานการณ์นั้น
สถานการณ์ที่ 1 : แข่งขันกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันในกิจกรรม.....

.....
.....

1. คิด :

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

2. ยืนยัน :

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

3. ทำ :

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

สถานการณ์ที่ 2 : เอาชนะตัวเอง ขจัดนิสัย.....

.....
.....

1. คิด :

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

2. ยืนยัน :

3. ทำ :

สถานการณ์ที่ 3 : เสนอแนะมหาวิทยาลัยเรื่อง.....

1. คิด :

2. ยืนยัน :

3. ทำ :

แบบฝึกที่ 6 : 10 คำถามก่อนตัดสินใจ

หลักการ ก่อนตัดสินใจอะไร ถามตัวเองด้วยคำถาม 10 ข้อ ต่อไปนี้

1. อะไรจะเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้า.....
 2. อะไรจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเกิดขึ้น ถ้า.....
 3. การตัดสินใจทำอย่างนี้ช่วยอะไรฉันได้บ้าง
 4. การทำอย่างนี้จะเป็นผลร้ายอะไรต่อฉันบ้าง
 5. ถ้าคนอื่น ๆ ไม่เห็นด้วยกับฉัน อะไรจะเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดกับฉัน
 6. ถ้าคนอื่น ๆ คิดไม่ดีกับฉัน อะไรจะเป็นสิ่งที่ร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับฉัน
 7. มีทางเลือกอื่นหรือวิธีอื่นสำหรับฉันไหม
 8. อะไรจะเป็นผลที่เกิดตามมาจากทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้
 9. อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันควรทำ
 10. อะไรคือสิ่งที่แย่ที่สุดที่ฉันต้องทำ
- ตอบคำถาม 10 ข้อนี้ ก่อนตัดสินใจ

ตัวอย่าง 1 : เพื่อนผู้หญิงที่เรียนด้วยกันสนิทกันมากคบหากันมา 3 ปีแล้วชวนไปเที่ยวบ้านเขาที่เกาะภูเก็ต ช่วงปิดเทอม ครอบครัวของเพื่อนเป็นชาวประมงระดับชาวบ้าน พ่อกับพี่ชายออกเรือหาปลา แม่กับพี่สาวสองคนทำปลาเค็ม ปลาแห้ง กะปิขาย พี่ ๆ เรียนจบชั้นประถม 6 เท่านั้น เพื่อนของเราเป็นคนน่ารัก มีอัธยาศัย เป็นครอบครัวที่จนแต่ด้วยความรักความอบอุ่น เราเป็นลูกข้าราชการครูระดับอาจารย์ใหญ่ยังไม่เคยไปค้างคืนกับครอบครัวไหนมาก่อน จะไปดีไหม

1. ถ้าไป แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นคือ เรือล่มกลางทะเล
2. ถ้าไป สิ่งที่ดีที่สุดคือ มิตรระหว่างเพื่อนที่ลึกซึ้งขึ้น
3. ถ้าไป ให้อะไรดี ๆ กับฉันบ้าง พักผ่อน ฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ ได้รู้จักชีวิตชาวประมง ได้รู้จักครอบครัวเพื่อน ได้เติมรสชาติให้กับชีวิตปกติของตัวเอง
4. ถ้าไป อะไรร้าย ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ พ่อแม่เหนื่อยใจที่ปิดเทอมไม่อยู่กับพ่อแม่เต็มที่ ผิดสัญญากับน้องชายที่จะช่วยเขาติวสอบเอ็นทรานซ์ ต้องดึงเงินที่ออมไว้มาใช้ จะอยู่จะกินแบบเขาได้หรือ แปลกที่จะนอนหลับไหม จะไปเป็นตัวแปลกที่ทำให้พวกเขาต้องลำบากใจไหม
5. ถ้าพ่อ-แม่ไม่เห็นด้วย สิ่งที่แย่ที่สุดคือ ถูกมองว่าไม่รักไม่ห่วงพ่อแม่ เห็นเพื่อนดีกว่า

6. ถ้าใคร ๆ มองว่า ฉันเริ่มใจแตกอยากไปเที่ยวต่างคืน สิ่งที่ร้ายที่สุดที่จะเกิดกับฉันได้ คือ ฉันคงรู้สึกหงุดหงิด รำคาญที่คนอื่นไม่เข้าใจฉันบ้าง

7. มีทางเลือกอื่นไหม มี ขอไปคุยกับพ่อแม่ก่อนขอไปเป็นเทอมสอง หรือชวนเพื่อนไปด้วยอีกคน

8. สงสัยถ้าไปขอพ่อแม่ก่อน คงได้ไปเทอมสอง แต่ต้องโดนพ่วงน้องชายไปด้วยแน่ ๆ ยิ่งแย่นักเข้าไปอีก

9. สิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันควรทำคือ ลองขออนุญาตพ่อแม่ดูก่อน

10. สิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดที่ฉันต้องทำคือ เอาเงินออมสินมาใช้

ตัดสินใจ : ไป ไม่ไป

ตัวอย่าง 2 : เพื่อนชายในกลุ่มเดียวกัน ชวนกันไปทำงานเป็นเด็กเสิร์ฟที่คลับใหญ่ใกล้มหาวิทยาลัย ทิปดี สนุกได้ฟังเพลง ได้ดูโชว์ ได้สัมผัสชีวิตกลางคืนโดยไม่ต้องเสียเงินเอง ถ้าไม่หวังตัว อาจมีรายได้พิเศษ ทำหรือไม่ทำดี

1. ถ้าทำ สิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดจะเกิดขึ้นคือ ง่วงนอน ผลการเรียนคงตกลงมาบ้าง

2. สิ่งที่ดีที่สุดที่จะได้คือ มีรายได้เพิ่ม ช่วยแบ่งเบาภาระทางบ้านได้

3. ถ้าไปทำ ช่วยให้ฉันรบกวนทางบ้านน้อยลง ผ่านความน่าเบื่อของแต่ละคืนไปได้

สนุกมีชีวิตชีวา ได้เห็นชีวิตกลางคืน จะได้ไม่หลงใหลตอนหลัง

4. แล้วผลร้ายที่จะเกิดล่ะ เสียสุขภาพ มีผลกระทบต่อการศึกษา จริยธรรม อาจติดเชื้ออบายมุข ถ้ามีเรื่องราวยุ่งกัน ตีกัน มีสิทธิ์โดยลูกหลง

5. ถ้าพ่อแม่รู้ ไม่เห็นด้วยแน่ ๆ แม่จะเป็นห่วงมาก ฉันก็จะรู้สึกแย่มากที่ทำให้แม่เป็นทุกข์ เดี่ยวแม่ก็จะทำงานหนักขึ้น ส่งเงินมาให้มากขึ้น

6. ถ้าคนอื่นคิดไม่ดีกับฉัน สิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดที่จะเกิดกับฉันคือ เขาคงคิดว่า ฉันหาโอกาสไปเป็นคุณตัวกับเขาด้วยละมัง

7. มีทางเลือกอื่นคือ ไปทำแค่อาทิตย์ละ 3 วัน หรือไม่ก็ช่วยงานในครัว หรือช่วยที่บาร์เหล่า

8. ถ้าเลือกไปแค่ 3 คืน เงินน้อยลง ผลกระทบต่อสุขภาพและการเรียนน้อยลง ถ้าไปทำแต่ในครัวเงินน้อย งานหนัก ไม่เห็นอะไร ถ้าทำที่บาร์เหล้าอาจไม่ได้ทำ เพราะงานตรงนี้ต้องมีประสบการณ์ และมีเส้นเหมือนกัน ทำไม่เป็นเดี๋ยวโดนแก้วปาใส่หน้า อยู่กับคนเมาไม่ใช่ของง่าย

9. สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรทำคือ ทำเฉพาะคืนที่วันรุ่งขึ้นเรียนไม่หนัก แต่ปัญหาจะได้อย่างที่
อยากได้หรือไม่

10. สิ่งที่ย่ำที่สุดที่ต้องทำคือ ต้องทำตัวฟินอบพิเทาเอาใจพวกห้องราตรีทั้งหลาย คน
พวกนี้มีความคิดว่า เสียเงินซื้อความสุข ก็จะต้องงให้คุ้ม เราทนรับใช้พวกนี้ได้แน่หรือ ทนดูโชว์
ดูการละเล่นที่กระแทกกระทั้นอารมณ์เราได้หรือ

ตัดสินใจ : ทำ ไม่ทำ

แบบฝึกหัด : พิจารณาก่อนตัดสินใจด้วยการตอบคำถาม 10 ข้อก่อน

ปัญหาที่ 1 :.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 1:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 2:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 3:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 4:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 5:.....

.....
.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 6:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 7:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 8:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 9:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 10:.....

.....
.....

ตัดสินใจ.....

ปัญหาที่ 2 :.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 1:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 2:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 3:.....

.....
.....

ตอบคำถามที่ 4:.....
.....

ตอบคำถามที่ 5:.....
.....

ตอบคำถามที่ 6:.....
.....

ตอบคำถามที่ 7:.....
.....

ตอบคำถามที่ 8:.....
.....

ตอบคำถามที่ 9:.....
.....

ตอบคำถามที่ 10:.....
.....

ตัดสินใจ.....
.....

แบบฝึกที่ 7 : ลดแรงกดดันด้วยตนเอง

หลักการ : เมื่อใดที่รู้สึกซึมเศร้า เสียใจ หดหู่ ใช้วิธีลดแรงกดดันเหล่านี้ ด้วยการบอกตัวเองว่า

“ฉันจะพยายามไม่เศร้า ไม่เสียใจ แม้จะทำไม่ได้ทันที ไม่ได้หมายความว่าฉันหมดหวังที่จะเอาชนะความเศร้าได้ มันมีความหมายว่า ฉันต้องพยายามเพิ่มขึ้นที่จะไม่ซึมเศร้า ฉันรู้ว่าด้วยความพยายามของฉัน ความซึมเศร้าจะลดลงเรื่อย ๆ จนฉันเอาชนะได้ในที่สุด”

เมื่อใดที่รู้สึกกังวล กลัว เครียด บอกตัวเองว่า

“ฉันจะพยายามไม่กังวล แม้จะทำไม่ได้ในทันที ไม่ได้หมายความว่าฉันเอาชนะความกังวลนี้ไม่ได้ มันหมายความว่า ฉันต้องพยายามเพิ่มขึ้นที่จะไม่กังวล ฉันรู้ว่าด้วยความมานะพยายามของฉัน ความกังวลจะลดลงเรื่อย ๆ จนฉันเอาชนะมันได้ในที่สุด”

แบบฝึก : 1. เขียนถึงสถานการณ์ที่ทำให้ซึมเศร้า เสียใจ ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่บ้าน.....

.....

หลังจากบอกตัวเองเป็นเวลา.....วัน

ฉันรู้สึก.....

2. สถานการณ์ที่ทำให้ซึมเศร้า เสียใจที่เกิดขึ้นกับตนเองที่มหาวิทยาลัย.....

.....

หลังจากบอกตัวเองเป็นเวลาประมาณ.....วัน

.....

3. สถานการณ์ที่ทำให้กังวล กลัวที่บ้าน.....

.....
.....

หลังจากบอกตัวเองเป็นเราประมาณ.....วัน
ฉันรู้สึก.....

4. สถานการณ์ทำให้กังวล กลัว ที่มหาวิทยาลัย.....

.....
.....

หลังจากบอกตัวเองประมาณ.....วัน
ฉันรู้สึก.....

.....
.....

แบบฝึกที่ 8 วิธีลดความกังวล

หลักการ : ความกังวลที่มีมากและติดต่อกันยาวนานเป็นอันตรายต่อสุขภาพใจและกาย แต่ถ้าไม่มีความกังวลเสียเลย ก็ไม่มีไฟที่จะช่วยลนให้กระตือรือร้น เมื่อใดที่เกิดความกังวลที่ยืดเยื้อ ลดเสียด้วยการบอกตัวเองดังนี้

“ฉันจะพยายามไม่กังวล แต่ถ้าฉันหยุดกังวลไม่ได้ทันที ก็ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะมีคุณค่าน้อยลง แต่หมายความว่า ฉันต้องพยายามมากขึ้นที่จะไม่กังวล ไม่ช้าไม่นานฉันก็จะกังวลน้อยลง ในที่สุดฉันก็จะประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้”

ตัวอย่างที่ 1 : นาย ก. สอบความถนัดทางคณิตศาสตร์ไปแล้ว กังวลว่า จะได้คะแนนไม่ถึงเกณฑ์ ทำให้เรียนวิชาเอกฟิสิกส์ไม่ได้ กว่าจจะรู้ผลอีก 2 สัปดาห์ นาย ก. บอกตัวเองดังข้างต้นไปวันละ 2-3 ครั้ง พอถึงวันที่ 7 นาย ก. รู้สึกกังวลน้อยลง และมีความคิดว่า

1. ถ้าสอบผ่านเกณฑ์ ดี ได้เรียนวิชาเอกฟิสิกส์ตามที่ตั้งใจไว้ อนาคตการทำงานดี
2. ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์ ก็ยังมีทางเลือกอื่นอีกคือ เรียนวิชาเอกเคมี หรือชีววิทยา หรือภาษาอังกฤษ ซึ่งก็มีอนาคตการทำงานสำหรับครูสอนวิชาเหล่านี้

ตัวอย่างที่ 2 : นิสิตฝึกสอนออกข้อสอบกลางเทอมสอบนักเรียนไปแล้ว ได้รับคำวิจารณ์จากอาจารย์นิเทศก์ว่า ข้อสอบที่ออกไป 50 ข้อ มีจำนวนถึง 40 ข้อ หรือ 80% ที่ถามความจำ นิสิตกังวลมาก เพราะตั้งเป้าหมายคะแนนฝึกสอนไว้ A

นิสิตบอกตนเองดังข้างต้นไปวันละ 3 ครั้ง พอถึงวันที่ 14 นิสิตกังวลน้อยลงและมีความคิดว่าคำวิจารณ์ของอาจารย์นิเทศก์จะไม่ส่งผลถึงคะแนนฝึกสอน เพราะนิสิตจะปรับปรุงแก้ไขข้อสอบ เมื่อทำได้ดีขึ้น อาจารย์จะเห็นพัฒนาการ คะแนนต้องเพิ่มขึ้นแน่นอน เป็นการดีด้วยซ้ำที่เริ่มไว้ที่คะแนนไม่ดีนัก ความก้าวหน้าจะได้เด่นชัดยิ่งขึ้น

ความเห็นอาจารย์นิเทศก์มีผลต่อคะแนนฝึกสอนเพียง 10% เท่านั้น เพราะฉะนั้น ถ้าตั้งใจทำงานทั้งสอนและงานอื่น ๆ คะแนนจากอาจารย์ที่เลี้ยงต้องดีแน่ ๆ แน่ใจว่า จะได้ A ฝึกสอนอย่างที่ตั้งใจไว้

ตัวอย่างที่ 3 : นิสิตกำลังอารมณ์ไม่ดี ทราบผลสอบวิชาที่กังวลอยู่ ปรากฏว่าผลออกมาไม่ดี
อย่างที่วิตก จุดคะแนนสะสมลงมามากทีเดียว เพื่อนร่วมห้องพักที่หอ ปกติสนิทสนมกันดี พูดคุย
ซักถามตามปกติ นิสิตตวาดออกไปว่า “หยุดพูดมากเสียที ฉันรำคาญมาก” เพื่อนเงียบไปทันที
3 วันแล้วที่เพื่อนไม่พูดด้วย นิสิตกังวลว่าเพื่อนโกรธ และรู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง

นิสิตบ่นอกตัวเองดังข้างต้นไปวันละ 1 ครั้ง วันที่ 4 นิสิตคลายกังวลลง และมีความคิดว่า
เราผิดที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ตวาดออกไปอย่างนั้น เป็นเราโดนบ้างก็โกรธเหมือนกัน วันที่ 5
เพื่อนคงจะโกรธน้อยลง เราจะเริ่มการขอโทษด้วยการแสดงกริยาท่าทีเสียใจ พูดขอโทษ ทำดี
โต้โทษด้วยการจัดห้องให้เรียบร้อย เก็บดอกแก้วหอมที่บ้านสะพานหน้าตึกเรียนมาใส่ขวดวางไว้
ที่โต๊ะทำงานเพื่อน เล่าให้เพื่อนฟังถึงความกังวลของเรา เพื่อนต้องหายโกรธเราแน่ ๆ

แบบฝึกหัด นึกถึงความกังวลที่ตนมีอยู่ในปัจจุบันมา 2 เรื่อง ลองใช้วิธีลดความกังวล
ด้วยการบอกตัวเอง และบันทึกผลการทดลอง

ความกังวลที่ 1 :

.....

.....

.....

ผลการทดลอง ใช้เวลาบอกตนเอง.....ครั้ง/วัน

สรุปความคิดสุดท้าย:.....

.....

.....

.....

ความกังวลที่ 2 :

.....

.....

.....

ผลการทดลอง ใช้เวลาบอกตนเอง.....ครั้ง/วัน

สรุปความคิดสุดท้าย:.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 9 : บันได 3 ชั้น สู่อความสำเร็จ

หลักการ : การงานสิ่งใดที่ทำ ถ้าประสบความสำเร็จบ่อยเสมอ ส่งผลให้มีความภาคภูมิใจ
ในตนเองเพิ่มขึ้น มั่นใจมากขึ้น ดังนั้นจึงควรพยายาม "สำเร็จ" บันไดที่นำไปสู่
ความสำเร็จมีดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 : กำหนดเป้าหมายอย่างมีระบบโดย

1. คิดให้ชัดว่าต้องการทำอะไรให้สำเร็จ
2. เขียนออกมาสั้น ๆ
3. พิจารณาว่าจำเป็นต้องใช้อะไรบ้าง เช่น
 - กำลังกายต้องทำอะไร
 - กำลังทรัพย์เพียงใด จากไหน
4. กำหนดวันที่ตั้งใจทำให้สำเร็จ
 - เขียนวันที่ไว้เลย
 - แบ่งเป้าหมายเป็นตอน ๆ และกำหนดวันแล้วเสร็จ
5. เขียนแผนปฏิบัติสู่เป้าหมาย
 - เขียนวิธีที่จะทำสั้น ๆ
 - กำหนดกระบวนการที่จะวัดว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่
 - เขียนกระบวนการวัดออกมาเป็นลำดับ

บันไดขั้นที่ 2 : ปรับตัวเองให้มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีเกียรติมีศักดิ์ศรี ด้วยการรักษาสัญญา รักษาคำพูด
2. เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น ไม่โลเลเหลวไหล
3. ให้ความสำคัญต่อคำพูด และทำตามที่ได้พูดไว้
4. มีแรงจูงใจสูง
5. มั่นใจในตนเองและ/หรือผู้อื่น
6. นับถือตนเอง เช่นเดียวกับที่นับถือผู้อื่น
7. มานะพยายาม ไม่ท้อถอย
8. กล้ายืนยันทนเอง

9. มองโลกในแง่ดี แง่บวก
10. มีความคาดหวังที่สมเหตุสมผล
11. มีความคิด ความรู้สึกว่า "ฉันทำได้" "ฉันเป็นได้"
12. มองความสำเร็จหรือความล้มเหลวเป็นบทเรียนของประสบการณ์ และใช้เป็นประโยชน์ในอนาคต

บันไดขั้นที่ 3 : ใช้อุบายต่อไปนี้

1. ให้ความนับถือตนเองและผู้อื่น
2. สนับสนุนให้กำลังใจตนเอง และผู้อื่น และเปิดรับกำลังใจจากคนอื่นด้วย
3. สร้างและรักษาแรงจูงใจที่ต้องการความสำเร็จไว้เสมอ
4. เป็นคนน่าเชื่อถือ ด้วยการทำตามคำสัญญา
5. กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ และดีที่สุด
6. กล้ายืนหยัดตนเองโดย
 - 6.1 แสดงตนให้คนอื่นรู้จัก
 - 6.2 เป็นคนเริ่มกระทำ
 - 6.3 ส่งเสริมและโฆษณาความสามารถของตน
 - 6.4 คิดถึงผลที่จะเกิดตามมาจากการกระทำเสมอ
7. อดทน มานะ
8. มองอุปสรรคด้านบวกว่า ทำให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์
9. ดูแลสุขภาพของตนเองทั้งด้านใจและกาย
10. เลือกรูปแบบที่ประสบความสำเร็จที่ตนนิยม แล้วเลียนแบบพฤติกรรมเขา

แบบฝึกที่ 1 : นิสิตต้องการเรียนให้ได้คะแนนเฉลี่ยเทอมนี้ สูงขึ้นกว่าเทอมที่แล้วให้เขียนตามขั้นตอนของบันไดขั้นที่ 1

1.
-
2.
-
-

3.
.....
.....

4.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบฝึกที่ 2 : นิสิตต้องการจบโดยได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.75 เพื่อสิทธิ์ในการเรียนต่อ
ระดับปริญญาโท ให้เขียนขั้นตอนของบันไดขั้นที่ 1

1.
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....
.....
.....

แบบฝึกที่ 10 : ยุทธวิธีเรียนให้เก่ง

หลักการ : ต่อไปนี้เป็นการรวบรวมวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เรียนได้เก่ง ได้คะแนนดี

V/ ประสบความสำเร็จ

1. ยามใดที่ต้องคอย

จงอ่าน และเขียน ขณะที่ต้องคอย เช่น

- 1) เวลานั้นดหมาย
- 2) ช่วงพักระหว่างวิชา
- 3) นั่งรถไป-กลับ
- 4) เวลาไปเที่ยว

2. อ่าน

- 1) อ่านบทสรุปและความหมายของศัพท์ก่อนอ่านเนื้อหา
- 2) ถ้าข้อความที่ไม่แน่ใจ ยังไม่แน่ใจ เมื่ออ่านจบแล้วกลับมาอ่านบททวนอีก
- 3) อ่านหนังสือทุกวัน วันละช่วงสั้น ๆ เช่น 15 นาที

3. เขียน

- 1) จัดความคิดให้เป็นไปตามลำดับที่เหมาะสม
- 2) เขียนเค้าโครงหัวข้อก่อนเขียนบทความจริง
- 3) เขียนสะกดการันต์ เว้นวรรคตอนให้ถูกต้อง
- 4) ตรวจแก้ด้วยตนเองเมื่อเขียนเสร็จ
- 5) เขียนทุกวัน วันละช่วงสั้น ๆ

4. สะกด

- 1) ฝึกสะกดโดยหลับตาแล้วคิดเห็นตัวสะกดในใจ
- 2) นึกภาพประกอบการสะกด

5. การเข้าชั้นเรียน

เข้าเรียนทุกวิชา ทุกชั่วโมง

6. การจดโน้ตย่อ

- 1) จดข้อมูลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 2) หลังเลิกเรียนแล้ว อ่านบททวน แล้วเขียนใหม่ นอกจากจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น ยังเป็นการฝึกถ่ายทอดความคิดของตน

7. ประณีตและเรียบร้อย

งานทุกชิ้นทำด้วยความประณีต เรียบร้อย พิถีพิถัน ไม่ล้าแต่ทำให้เสร็จ

8. การจัดการเรื่องเวลา

ส่งงานก่อนกำหนด ถ้าได้รับอนุญาตไม่ควรรอจนถึงเส้นตาย

9. นึกภาพในใจ

1) นึกถึงภาพวันที่เราจับได้ปริญญา เราเป็นอย่างไร พ่อแม่ พี่น้อง ผู้คนรอบข้าง เราเป็นอย่างไร

2) นึกและคิดในใจเป็นการฝึกความจำ

10. ความคิดริเริ่ม

จดบันทึกความคิดใหม่ ๆ ที่แวบขึ้นมาเสมอ

11. การทำรายงานและการบ้าน

1) ทำด้วยความตั้งใจ ให้คนอ่าน อ่านเข้าใจ รู้เรื่อง

2) จัดเรียงลำดับ แสดงความสัมพันธ์สอดคล้องและถูกต้องตามหลักวิชา

3) ครอบคลุมหัวข้อสำคัญและมีข้อมูลหลักฐานประกอบ

4) ทำรายงานหรือการบ้านทุกวัน ตามตารางเวลาที่เขียนขึ้นของตัวเอง

12. รับรู้ความสำเร็จและความไม่สำเร็จอย่างสร้างสรรค์

1) ถ้าสำเร็จ ดีใจ มีกำลังใจ พยายามให้ดียิ่งขึ้น

2) ถ้าไม่สำเร็จ ครั้งนี้เป็นบทเรียน ได้เรียนรู้หลายอย่างที่เป็นประโยชน์ สำหรับการ
ทำต่อไป

13. เรียนรู้อยู่เสมอ

1) ใฝ่หาความรู้ เพื่อให้ก้าวทันความเจริญทางวิชาการและเทคโนโลยีโดย

ก. สังสรรค์แลกเปลี่ยนกับผู้อื่น

ข. กำหนดเป้าหมายและพยายามทำให้ได้

ค. ใช้ยุทธวิธีทำให้สำเร็จ

ง. สร้างและบำรุงรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง

14. นำความรู้ไปใช้

1) ลงมือทำ

2) เมื่อทำเสร็จแล้ว ประเมินผล

แบบประเมินผลและฝึกตนเองเกี่ยวกับวิธีเรียนของตน

วิธีประเมิน นิสิตกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของตน

ข้อความ	ทุกวัน	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	แทบไม่ ได้ทำ
1. อ่านและเขียนยามใดที่ต้องใช้เวลาคอย					
2. อ่านหนังสือและพิจารณาให้เข้าใจ					
3. เขียน เช่น แสดงความคิดเห็น สนับสนุนต่อต้าน เสนอความคิด ฯลฯ					
4. ฝึกสะกดคำยากโดยเขียนหรือฝึกภาพ					
5. เข้าชั้นเรียน					
6. จุดโน้ตและเขียนใหม่ให้ชัดเจน					
7. ทำงานด้านเรียนตามตารางเวลาที่จัดไว้					
8. จุดบันทึกความคิดใหม่ ๆ					
9. นึกถึงวันที่สำเร็จการศึกษา					
10. ทำรายงานหรือการบ้าน					
11. หาความรู้ใหม่เพิ่มเติมนอกจากเอกสารของ อาจารย์					
12. คุยกับเพื่อน ๆ เกี่ยวกับเรื่องเรียน					

ตรวจสอบอีกครั้งว่า มีการกระทำอะไรบ้าง ที่เรายังทำน้อยไป ตั้งใจด้วยความแน่วแน่ว่าจะแก้ไข พัฒนาวิธีเรียนของตนตั้งแต่เมื่อใด.....
วัน เวลา ที่กำหนดจะทำ.....

แบบฝึกที่ 11 : บำรุงรักษาความภาคภูมิใจในตนเองไว้เสมอ

หลักการ : เนื่องจากความภาคภูมิใจเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจ้าตัวกับผู้อื่น จึงแปรเปลี่ยนไปตามผู้คนที่มีการปฏิสัมพันธ์ด้วย และตัวเราเองในสถานการณ์ที่ต่างกัน ความภาคภูมิใจจึงมีโอกาสที่จะต่ำลงได้ เราต้องพยายามดูแลรักษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

วิธีบำรุงรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง

1. มั่นใจเสมอว่า ตนเองมีคุณค่า ไม่ว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร
2. ตระหนักดีว่า เราไม่จำเป็นต้องดีเลิศประเสริฐศรีทุกอย่าง จึงจะเป็นคนที่มีคุณค่า
3. เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองในเรื่องต่อไปนี้
 - 1) ควบคุมระดับการตื่นตัวของอารมณ์ เช่น ขอบคอนเสียดนี้มาก แสดงออกด้วยการตบมือ กรีดร่วมกับฝูงชน แต่ไม่ต้องถึงขนาดทิ้งเสื้อ หรือลงไปนอนดิน หรือทำอะไรที่อาจเสียใจภายหลัง
 - 2) ควบคุมตัวเองไม่ให้หงุดหงิด ยามไม่ได้ดังใจ
 - 3) คิดแง่ดีเสมอ
 - 4) แสดงพฤติกรรมที่เสริมความภาคภูมิใจ ไม่ใช่แสดงถึงการยอมแพ้ของตัวเรา
 - 5) พิจารณาตัวเลือกอื่น ๆ ในการแก้ปัญหาหนึ่ง และสามารถประเมินผลที่จะตามมาของแต่ละวิธี
 - 6) ฝึกวิธีการกล้ายืนยันตนเองที่เหมาะสมและมีมานะอดทน

แบบฝึกหัด : สำรวจตนเองว่า ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมาได้ทำพฤติกรรมต่อไปนี้หรือไม่

	ทำ	ไม่ได้ทำ
1. ควบคุมความรู้สึกไม่ให้มีมากเกินไปจนทั่วไปปฏิบัติอยู่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ควบคุมความไม่พอใจไว้ได้กับเรื่องที่เราไม่ชอบอารมณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. มองเพื่อนในแง่ดีกับสิ่งที่เขาทำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. แสดงพฤติกรรมภูมิใจในตนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. คิดวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. พิจารณาผลที่จะตามมาของการแก้ปัญหาแต่ละวิธี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. กล่าวเสนอความเห็นของตนต่ออาจารย์

ทำ

ไม่ได้ทำ

เมื่อตอบแล้ว กลับไปทบทวนใหม่ พฤติกรรมที่ยังไม่ได้แสดงคือ รอ.....
/ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเริ่มแสดงพฤติกรรมทั้ง 7 ข้อ ตั้งแต่
.....เป็นต้นไป

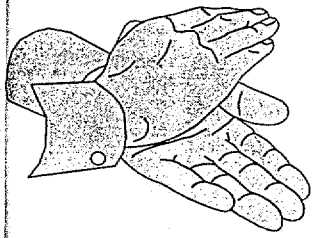
แบบฝึกที่ 12 : บทสรุป

หลักการ : ความภาคภูมิใจในตนเองมีอยู่ในตัวเราทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง ตามประสบการณ์เรียนรู้ที่เราได้รับมาตั้งแต่เกิด ความภาคภูมิใจในตนเองสำคัญ เพราะเป็นหลักยึดสำหรับการคบหา สัมพันธ์ ทำงานกับบุคคลอื่น และเป็นหลักในการครองตัว ครองใจ ครองงาน ความภาคภูมิใจในตนเองที่เราได้อยู่ ณ วันนี้ แม้จะเปลี่ยนยาก แต่ก็ยังมีโอกาสที่จะเปลี่ยนได้ และเปลี่ยนได้ด้วยตัวเอง โดยฝึกให้เชื่อมั่นถ่อมตนกับความคิดต่อไปนี้

1. การฝึกหัดทำให้พัฒนาขึ้นได้
2. ในโลกของความจริงไม่มีบุคคลิกภาพที่สมบูรณ์แบบพร้อม
3. กระบวนการปฏิสัมพันธ์เป็นตัวแปรหรือสาเหตุที่สำคัญมากต่อไม่ตรีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. การพูด "ฉันทำได้ ฉันจะพยายาม" เป็นคำพูดที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางบวก และลดความเครียดในการคบหาสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. เราพัฒนาความภาคภูมิใจได้ด้วยตนเอง
6. แบบฝึกทั้ง 11 วิธีข้างต้นนั้น ทำได้ด้วยตนเอง

ลงมือทำเสียแต่วันนี้
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
ในวันพรุ่งนี้

v/



SCHOOL FORM

SEI

Coopersmith Inventory

Stanley Coopersmith, Ph.D.
University of California at Davis

Please Print

Name _____ Age _____

School _____ Sex: M ___ F___

Grade _____ Date _____

Directions

On the next pages, you will find a list of statements about feelings. If a statement describes how you usually feel, put an X in the column "Like Me." If the statement does not describe how you usually feel, put an X in the column "Unlike Me." There are no right or wrong answers.



Consulting Psychologists Press, Inc.
577 College Ave., Palo Alto, CA 94306

If the statement describes how you usually feel, put an x in the column "Like Me". If the statement does not describe how you usually feel, put an x in the column "Unlike Me". There are no right or wrong answers.

Like Me Unlike Me

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Things usually don't bother me. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. I find it very hard to talk in front of the class. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. There are lots of things about myself I'd change if I could. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. I can make up my mind without too much trouble. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. I'm a lot of fun to be with. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. I get upset easily at home. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. It takes me a long time to get used to anything new. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. I'm popular with kids my own age. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. My parents usually consider my feelings. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. I give in very easily. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. My parents expect too much of me. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. It's pretty tough to be me. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Things are all mixed up in my life. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Kids usually follow my ideas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. I have a low opinion of myself. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. There are many times when I'd like to leave home. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. I often feel upset in school. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. I'm not as nice looking as most people. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. If I have something to say, I usually say it. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. My parents understand me. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. Most people are better liked than I am. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. I usually feel as if my parents are pushing me. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. I often get discouraged at school. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. I often wish I were someone else. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. I can't be depended on. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. I never worry about anything. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. I'm pretty sure of myself. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. I'm easy to like. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. My parents and I have a lot of fun together. |

Short

© 1967 by W.H. Freeman & Co. Published in 1981 by Consulting Psychologists Press, Inc. All rights reserved. It is unlawful to reproduce or adapt this form without written permission from the Publisher.

Like Me Unlike Me

- 30. I spend a lot of time daydreaming.
- 31. I wish I were younger.
- 32. I always do the right thing.
- 33. I'm proud of my school work.
- 34. Someone always has to tell me what to do.
- 35. I'm often sorry for the things I do.
- 36. I'm never happy.
- 37. I'm doing the best work that I can.
- 38. I can usually take care of myself.
- 39. I'm pretty happy.
- 40. I would rather play with children younger than I am.
- 41. I like everyone I know.
- 42. I like to be called on in class.
- 43. I understand myself.
- 44. No one pays much attention to me at home.
- 45. I never get scolded.
- 46. I'm not doing as well in school as I'd like to.
- 47. I can make up my mind and stick to it.
- 48. I really don't like being a ^{boy,} girl.
- 49. I don't like to be with other people.
- 50. I'm never shy.
- 51. I often feel ashamed of myself.
- 52. Kids pick on me very often. *(07) $K3$ $02/2007$*
- 53. I always tell the truth.
- 54. My teachers make me feel I'm not good enough.
- 55. I don't care what happens to me.
- 56. I'm a failure.
- 57. I get upset easily when I'm scolded.
- 58. I always know what to say to people.

Gen

Soc

H

Sch

Total

L

Coopersmith Inventory — SCHOOL FORM

Social Self — Peers (SOC) Scoring Key

Like Me	Unlike Me	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	21.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29.

To find the SOC score, place this stencil on the test sheet so that the item numbers on the stencil line up with the item numbers on the test sheet.

Count the number of times the student's marks correspond with the marked boxes on the stencil. Enter the total on the test sheet in the box labeled SOC.

Like Me	Unlike Me	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	40.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	49.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	52.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58.

Coopersmith Inventory – SCHOOL FORM

General Self (GEN) Scoring Key

Like Me	Unlike Me	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	3.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	12.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	13.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	15.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	18.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	24.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	25.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29.

To find the GEN score, place this stencil on the test sheet so that the item numbers on the stencil line up with the item numbers on the test sheet.

Count the number of times the student's marks correspond with the marked boxes on the stencil. Enter the total on the test sheet in the box labeled 'GEN'.

Like Me	Unlike Me	
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	31.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	34.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	35.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	48.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	51.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	55.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	56.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	57.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58.

Coopersmith Inventory 2 SCHOOL FORM

Lie (L) Scoring Key

Like Me	Unlike Me	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29

To find the L score, place this stencil on the test sheet so that the item numbers on the stencil line up with the item numbers on the test sheet.

Count the number of times the student's marks correspond with the marked boxes on the stencil. Enter the total on the test sheet in the box labeled L.

Like Me	Unlike Me	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58

7

Coopersmith Inventory — SCHCCL FORM

SHORT Scoring Key

Like Me	Unlike Me
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	

Coopersmith Inventory — SCHOOL FORM

School — Academic (SCH) Scoring Key

	Like Me	Unlike Me	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

To find the SCH score, place this stencil on the test sheet so that the item numbers on the stencil line up with the item numbers on the test sheet.

Count the number of times the student's marks correspond with the marked boxes on the stencil. Enter the total on the test sheet in the box labeled SCH.

	Like Me	Unlike Me	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง

จ.ชลบุรี 20131
ที่ ทบ 2007.๐๒/181

RETURN TO SENDER

RENVOI A L'EXPEDITEUR

NOT KNOWN

LEFT/BOX CANCELLED

UNCLAIMED

REFUSED

INSUFFICIENT

DECEASED

NON-DELIVERABLE

NO

True

James Battle and Associates
406 Edwards Building 10053 - 111 Street
Edmonton, Alberta T5K 2H8
Canada 6-15-01

RETURN TO SENDER

RENVOI A L'EXPEDITEUR

Unclaimed / Non réclamé

No such address / Adresse inexistante /

Address incomplete / Adresse incomplète

Moved / Déplacé

Damaged / Endommagé

No such Post Office / Bureau Inexistent

Refused by addressee / Refusé par le destinataire

Deceased / Décédé

NOT KNOWN

POSTAGE PAID
PERMIT NO. 572541
BURAPHU UNIVERSITY
POST OFFICE



Faculty of Education Burapha University

Bangsean Chonburi 20131,

THAILAND

(038) 391043

al 11 – 66 – 38 – 391043

01

and Associates

ds Building

Street

berta T5K 2H8

at Faculty of Education, Burapha University. I teach courses : Educational Psychology,
l Psychology and Adolescent Psychology at undergraduate level. I read you book,
at You Can Use to Enhance Your Own Self-Esteem and Well Being.” I am very impressed
y and simplicity of your techniques. I would like to ask for you permission to try these
ot psychotherapy which is rarely practice in Thailand. My aims are to help my students and
ome teachers; they can also help their students. I plan to do the research in August. I'll use
as guidelines and adjust to suit Thai culture.

d to receiving your kindness. If there is anything I can do for you in Thailand, don't
ne.

Keawta Kanawan

Keawta Kanawan)

LIBRARY



**Faculty of Education
Burapha University**

Tel. & Fax (038) 391043

International 11 – 66 – 38 – 391043

Bangsean Chonburi 20131,

THAILAND

13th December, 2001

James Battle and Associates

406 Edwards Building

10053 – 111 Street

Edmonton, Alberta T5K 2H8

Canada

6 - 15 - 01

Dear sir,

Your book, "Strategies That You Can Use to Enhance Your Own Self – Esteem and Well Being." Really impressed me. I would like to try with my undergraduate students.

I plan to translate your writing into Thai and add examples in Thai context. I will cut off the part of Psychotherapy because it is not normal for Thais to go to therapists or counselors. I will try with my students in Developmental Psychology and Psychology of Adolescents classes ; the number is around 100. Only those who want to enhance self esteem will receive a lesson per week. They are asked to do the exercise, hand in a week later and get a new lesson, all together 12 lessons. I plan to experiment in a one – group pre – post test design. The instrument to assess self esteem is Coopersmith Inventory which is available and widely used in Thailand.

This is the second letter I wrote to you for the permission to use your book in the aforementioned study. It will strictly be for teaching and researching purposes only.

Your kindness will gratefully be appreciated. If anything I can do for your in Thailand, please tell me.

Yours sincerely,

Keawta Kanawan

(Assoc. Pro. Dr. Keawta Kanawan)