



โครงการ (IS)

เรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง

จัดทำโดย

1.นางสาวคณิศร ตั้งกำ เลngth 13

2.นางสาวไปรยา มั่นคง เลขที่ 21

3.นางสาวกานต์พิชชา โชคพิพัฒน์ไพบูลย์ เลขที่ 23

4.นางสาวอรสา เหลื่อนับ เลขที่ 27

5.นางสาววีรปริยา วงษ์ปาน เลขที่ 35

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/2

ครูที่ปรึกษา

นางสาวกฤตยาพร ช่างปั้น

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี-อ่างทอง

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์กฤตยาพร ช่างปั้น
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการที่ได้ให้คำแนะนำ แนวคิด ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ มาโดยตลอด
จนโครงการเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยให้คำแนะนำดีๆ
เกี่ยวกับโครงการชิ้นนี้

สุดท้ายขอขอบคุณนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำแบบทดสอบเรื่อง
การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเอง จนทำให้โครงการสำเร็จลุล่วงไปได้

คณะผู้จัดทำ

บทคัดย่อ

โครงการ	การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง
ผู้จัดทำ	1.นางสาวคณิศร ลังก้า เลขที่ 13 2.นางสาวไปรยา มั่นคง เลขที่ 21 3.นางสาวกานต์พิชชา โชคพิพัฒน์ไพบุลย์ เลขที่ 23 4.นางสาวอรสา เหลื่อนับ เลขที่ 27 5.นางสาววีรปริยา วงษ์ปาน เลขที่ 35

ปัญหาที่ทำให้บุคคลส่วนใหญ่หมดความมั่นใจในใจตนเองส่วนใหญ่มาจากการถูกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลวิจารณ์เปรียบเทียบกับ ถูก ตัดความมั่นใจ บุลลี เป็นต้น

หลายปีผ่านมาสถิติการฆ่าตัวตายจากปัญหาการถูกบูลลี่ในไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องแสดงให้เห็นว่าปัญหาการวิจารณ์บุคคลเป็นภัยใกล้ตัวที่ร้ายแรงในสังคมไทยยุคปัจจุบันอย่างมากวิเคราะห์ถึงปัญหาความมั่นใจในตนเองที่เนื่องมาจากภัยใกล้ตัวในสังคมพร้อมทั้งแนวทางแก้ไขและผลกักันให้บุคคลหนึ่งมีความมั่นใจในตนเอง

ปัญหาเหล่านี้เกิดมาจากบุคคลใกล้ตัวในสังคมโดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์และเหตุผลอื่นๆหากไม่มีปัญหานี้จะทำให้บุคคลหนึ่งมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นกล้าคิดกล้าแสดงออกมากกว่านี้แนวทางการแก้ปัญหาต้องเริ่มต้นจากบุคคลที่โดนกระทำก่อนเพราะอะไรที่ทำให้ตนเองหมดความมั่นใจในตนเองและนำไปสู่สถาบันสังคมสถาบันครอบครัว

ที่ต้องให้กำลังใจและดูแลคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิดกับบุคคลที่ประสบปัญหานี้ในขั้นรุนแรงเพราะพ่อแม่บางครอบครัวไม่รู้ว่ามีปัญหาการบูลลี่และวิพากษ์วิจารณ์นี้จะนำไปสู่ปัญหาการหมดความมั่นใจในตนเองและเกิดโรคซึมเศร้าจนคิดสั้นได้

โดยบางทีพ่อแม่ไม่รู้ทุกเรื่องได้โดยเฉพาะบนสื่อโซเชียลของลูกที่นำไปสู่การบูลลี่และวิพากษ์วิจารณ์

ตอนนี้มีรูปแบบใหม่ๆของการหมดความมั่นใจในตนเอง คือ การที่มีหน้าตา บุคลิกภาพ หุ่น สิวไม่ตรงกับสแตนด์รด์ในสังคมนั้น รวมไปถึงเรื่องฐานะ ชื่อเสียง และอื่นๆอีกมากมาย

ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้บุคคลหนึ่งหมดความมั่นใจในตนเองได้

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 นิยามศัพท์	3
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง	5
2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง	5
2.1.2 ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง	8
2.1.3 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง	11
2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	13

2.1.5 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	14
2.1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง	14
2.2 ความมั่นใจในตนเองในด้านต่างๆ	16
2.3 ความแตกต่างของคนที่มีความมั่นใจและขาดความมั่นใจ	17
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	19
3.1 รูปแบบการวิจัย	19
3.2 แบบแผนการวิจัย	19
3.3 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง	19
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	25
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิจัย	25
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	39
วัตถุประสงค์	39
สรุปผลการวิจัย	39
อภิปรายผล	40

ข้อเสนอแนะ

46

บรรณานุกรม

47

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในยุคของโลกปัจจุบัน มีสื่อโซเชียลต่างๆเข้ามาในชีวิตเรามากขึ้นและมีอิทธิพลต่อผู้คนอย่างมากในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเรื่องการวิพากษ์วิจารณ์เนื่องจากต่างคนก็มีแนวคิดที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งในยุคปัจจุบันนั้นที่พบเห็นอยู่มากส่วนใหญ่เป็นเรื่องการบูลลี่ การวิพากษ์วิจารณ์ การเปรียบเทียบระหว่างบุคคล ทั้งในเรื่องบุคลิกภาพ หน้าตา ฐานะ ความคิดและต่างๆอีกมากมาย บางคนเห็นเรื่องพวกนี้เป็นเรื่องปกติทั่วไปที่เอามาพูดเล่นกันบ้าง แต่คำพูดหรือการกระทำเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างมากของผู้ถูกรกระทำ จนทำให้กลายเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้คนๆหนึ่งหมดความมั่นใจในตัวเอง และเหตุผลหลักนี้ส่งผลกระทบต่ออีกหลายๆด้านในการใช้ชีวิตทั้งในเรื่อง การกล้าแสดงออก การพบปะผู้คน การกล้าทำในสิ่งที่ตัวเองได้อย่างเต็มที่ และการมั่นใจในตัวเองหลายๆอย่างอีกมากมาย ซึ่งทางผู้จัดคิดว่าบางทีการกระทำเหล่านี้อาจจะไม่ได้มาจากการตั้งใจก็ได้ อาจจะพูดหรือกระทำไปโดยที่ไม่รู้ตัวว่านั่นจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกรกระทำจนเกิดความหมดความมั่นใจในตัวเอง แต่อย่างไรก็ตามทางผู้จัดคิดว่าเรื่องแบบนี้ไม่ควรเกิดขึ้นในสังคมเรา เพราะมันเป็นเรื่องรุนแรงทางจิตใจของผู้ถูกรกระทำอาจนำไปเป็นปัญหาใหญ่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า บางทีอาจนำไปสู่การคิดสั้นได้ตามข่าวที่พบเห็นอยู่มากในสังคมไทยในปัจจุบัน

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพ โดยความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิต และยังมีประโยชน์ต่อมนุษยชาติและโลก คนที่มีความมั่นใจในตนเองเป็นคนที่จะรู้จักใช้พลังงานที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวให้เป็นประโยชน์เพราะมนุษย์มีจิตที่มีพลังงานและอำนาจสร้างสรรค์อย่างมหาศาล ความมั่นใจในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการหมดความมั่นใจในตัวเอง คือ มนุษย์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและในสื่อโซเชียลต่างๆ ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการทำให้คนอื่นๆ หนึ่งหมดความมั่นใจในตนเองเพราะแค่คำพูดที่สลุปากหรือการกระทำต่างที่ทำให้กระทบจิตใจผู้ถูกกระทำทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ไม่ควรมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น ในทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของผู้ถูกกระทำนั้นคงคิดว่าปล่อยไปปิดหูไม่รับฟังไม่ใส่ใจเรื่องนั้นๆ แต่ข้างในใจลึกๆของผู้ถูกกระทำนั้นเสียใจและเจ็บไม่น้อย

ทางคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาว่าทำไมและอะไรที่ทำให้คนอื่นๆ หนึ่งหมดความมั่นใจในตัวเองจนไม่กล้าใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มที่ ไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตัวเองคิด ไม่กล้าพบปะผู้คน เก็บตัวอยู่คนเดียวบ่อยๆ และต้องการที่จะศึกษาหาวิธีแก้ไขให้บุคคลเหล่านี้ที่โดนกระทำกลับมาที่มีความมั่นใจในตัวเองได้ โดยจะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างของนักเรียน โรงเรียนสตรีอ่างทอง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 1-3 จำนวน 200 คน

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าทางคณะผู้จัดทำสามารถเข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้จนพัฒนาให้บุคคลเหล่านี้กลับมาที่มีความมั่นใจในตนเองได้ ซึ่งมีความน่าสนใจสำหรับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยในฐานะนักเรียน โรงเรียนสตรีอ่างทอง จึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้ผู้จัดทำหวังว่าการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์กับผู้ที่เกี่ยวกับปัญหาการวิจัยนี้ จะนำไปเป็นแนวทางการแก้ปัญหา หาทางออกที่ดิ้นเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เกี่ยวข้องกับปัญหานี้ อันจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายความสำเร็จในการกล้าดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่โดยที่มีความมั่นใจในตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม และทางผู้จัดทำหวังว่าจะได้รับความร่วมมือกับกลุ่มนักเรียนตัวอย่างตลอดจนทำให้ทางคณะผู้จัดทำบรรลุเป้าหมายในการศึกษาทำวิจัยในครั้งนี้

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหาปัญหาและสาเหตุที่ทำให้คนอื่นๆ หนึ่งหมดความมั่นใจในตัวเอง
2. เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดการหมดความมั่นใจในตัวเอง

3. เพื่อศึกษาหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหานี้เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้กลับมีความมั่นใจในตัวเอง

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมตอนปลายปีที่ 3 ทั้งหมด 5 ห้อง จำนวน 200 คน ของโรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทองสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอ่างทอง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ สาเหตุและปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจของผู้ที่เกี่ยวข้องกับวิจัยนี้

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

แนวทางและวิธีการแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้เกี่ยวกับวิจัยนี้กลับมามีความมั่นใจในตัวเอง

2.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง พฤษภาคม พ.ศ.2566 - มกราคม พ.ศ.2567

1.4 นิยามศัพท์

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะในตัวเองของผู้เรียนที่แสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจ กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออกและกล้าในการที่จะเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่างๆ สามารถวัดได้จากพฤติกรรม 5 ด้านดังนี้

1.1 ด้านความกล้าแสดงออก หมายถึง การกล้าพูด บรรยาย อธิบาย เล่าเรื่องหน้าชั้นเรียนโดยไม่รีรอ ประหว่า เินอัยกล้าซักถามข้อสงสัย การตอบคำถามครูอย่าง ไม่กลัวว่าจะถูกหรือผิด

1.2 ด้านความกล้าตัดสินใจ หมายถึง การมีความสามารถในการเลือกได้ด้วยตนเอง โดยไม่ลังเลไม่ต้องพึ่งพาความคิดหรือรอคอยสนับสนุนจากผู้อื่น มีความรอบคอบ รู้จักการวางแผนที่ดี ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาสามารถประมวลสถานการณ์เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

1.3 ด้านความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง

การมีแนวคิดเป็นของตนเองชอบคิดค้นกระทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์

1.4 ด้านความมั่นคงทางจิตใจ หมายถึง การมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดีไม่วิตกกังวล สุขุมรอบคอบ ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์แวดล้อม เป็นตัวของตัวเองไม่คอยตามผู้อื่น โดยขาดการไตร่ตรอง

1.5 ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม หมายถึง การมีอัธยาศัยที่ดี ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลทั่วไป มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความร่วมมือกับหมู่คณะยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ โดยไม่กลัว ยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี

2.ความคิดเห็น หมายถึง

ความรู้สึกลึกซึ้งของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง

3.กลุ่มนักเรียนตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 200 คน ของโรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทองสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอ่างทอง

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รู้สาเหตุปัญหาที่ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่หมดความมั่นใจในตนเอง
2. สามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการนี้ไปทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
3. สามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความกล้าแสดง กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการวิชา IS เรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง คณะผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารและเว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.2 ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.3 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.5 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ความมั่นใจในตนเองในด้านต่างๆ

2.3 ความแตกต่างของคนที่มีความมั่นใจและขาดความมั่นใจ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความมั่นใจในตนเอง หมายถึงคุณลักษณะในตัวเองของนักเรียนที่แสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจ กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ และกล้าในการที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ

มีใจเชื่อมั่นซึ่งครอบคลุมถึงสิ่งที่แสดงออกสามารถวัดได้จากพฤติกรรมความมั่นใจ ดังนี้ 1)

ด้านความมั่นคงทางจิตใจ จำแนกเป็น 1.1) ไม่เชื่อคนอื่นโดยไร้เหตุผล 1.2) ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์

1.3) ไม่หงุดหงิด ไม่วิตกกังวล 1.4) ไม่ทำตามความคิดของผู้อื่นง่าย 1.5) มีเหตุผลเป็นของตนเอง 1.6)

เชื่อว่าตนเองจะพบความสำเร็จ 2) ด้านการกล้าแสดงออก จำแนกเป็น 2.1)

ตอบคำถามของครูด้วยความแน่ใจไม่ลังเล 2.2) ชักถามและยอมรับในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจ 2.3) พูด บรรยาย

อภิปราย เล่าเรื่องหน้าชั้นโดยไม่เขินอาย 2.4) พูดแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผล 2.5)

ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง (ซูชีพ อ่อน โคนสูง 2516 : 8 , อ่างถึงโน วนิดา ป้อมสุวรรณ 2542 : 6-7)

จิรภา สุตใจ (2542 : 22) นื่องนุช เพียรดี (2542 : 20) และรัฐพล ไฝงาม (2543 : 41)

ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองสอดคล้องกันว่า

ความหมายคุณลักษณะในตนเองของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้นำ มีความสามารถ

ในการโน้มน้าวใจ กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์ กล้าที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ

กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเล มีความรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถเผชิญกับความจริง

มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับในความสามารถและการกระทำของตนเอง

ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่นตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

สนธยา อ่อนน้อม (2538 : 36) สุรพล บุตรศรีด้วง (2539 : 27) ยุพา เวียงกมล (2541 : 46) และ

ชนิดสิริ ศุภพิมล (2545 : 42) ได้กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่า

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคคลภาพส่วนหนึ่งของบุคคล

ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้จักตนเอง ตระหนักถึงความสามารถของตน

ว่าจะทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้มีศรัทธาในคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

และรู้สึกว่าเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น ยอมรับทุกสิ่งทีประกอบเป็นตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า

มีความสามารถและมีความสำคัญ รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจมั่นคง กล้าเผชิญความจริง กล้าแสดงออก

กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญ กับความเป็นจริง กล้าในการที่จะคิด พูด และกระทำ

กล้าได้กล้าเสีย เฉลียวฉลาด มีความคิด เป็นตัวของตัวเอง กระตือรือร้น คล่องแคล่ว มีความเป็นผู้นำ

เข้าสังคมได้ดี รู้จักแสดงสิทธิของ ตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

มีอารมณ์ขัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง

มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอดทน และมีความพยายามจน

ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดทำให้บุคคลนั้นปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ทุกสภาพการณ์ และอย่างมีความสุข

เลขา ปิยะอักษร (2539 : 566) สุกคณีง ฤทธิฤชาชัย (2541 : 16) บัวเวียน โทสวัสดิ์ (2542 : 9) ชัชฎาพร มาลารัตน์ (2543 : 3) และสิวพร ภูมิสิริวัฒน์ (2545 : 10) ได้กล่าวใน ทำนองเดียวกันว่าความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกดีต่อตนเองคือ มองเห็น และแน่ใจว่าตนมีคุณลักษณะที่ดีต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบ จึงกระทำ สิ่งต่าง ๆ ด้วยความแน่ใจ กล่าวหาญ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อโดย ไร้เหตุผล กล่าวแสดงออกในสิ่งที่ถูกที่ควร กล่าวซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ มีความพยายามในสิ่งที่ตน ตั้งใจไว้ทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ไม่ทอดยต่ออุปสรรค สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคล อื่น ๆ ได้ทุกเวลาและสถานที่ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ไม่หนีปัญหา ตลอดจนมีความสามารถที่จะ ช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

โยเดอร์และพรอคเตอร์ (Yoder and Proctor 1988, อ้างถึงใน สุกคณีง ฤทธิฤชาชัย 2541 : 16) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่เกิดจาก แรงขับภายในตนเอง เป็นการแสดงออกของอารมณ์ภายในที่เป็นผลจากความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคล ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ตระหนักและศรัทธาในควมมีคุณค่า ความสำคัญของตน รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจมั่นคง กล่าวเผชิญความจริง กล่าวแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ถูกที่ควรและรู้สึกว่าเป็นที่ชื่นชอบ ของผู้อื่นยอมรับทุกสิ่งประกอบเป็นตนเอง กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ แน่ใจ กล่าวหาญ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความพยายามในสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ ทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จ ลุล่วงไปโดยไม่ทอดยต่ออุปสรรค มุ่งมั่นทำและกล้าในการที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความ เป็นผู้นำ ชอบช่วยเหลือหมุ่คณะ เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่นตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมมีความมั่นคงทางจิตใจยอมรับในความสามารถ และการกระทำ

ของตนเองเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่นตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

2.1.2 ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลจะเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองได้รับและสะสมไว้เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีค่าและมีความสามารถโดยจะแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ชอบกิจกรรมที่พบปะผู้คนมาก ๆ เป็นนักพูดมากกว่านักฟัง ถ้าอยู่ในการทำงานกลุ่มมักจะเป็นผู้ประสานงานแนะนำให้คนในกลุ่ม ได้รู้จักกัน และแน่ใจในการที่จะเป็นผู้นำที่ดีได้ถ้ามีโอกาส และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี แบรินเดน (Branden 1983:8-10, อ้างถึงใน รัฐพล ไผ่งาม 2543 54) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้ 1) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวที่แจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา 2) สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ 3) สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่าง ๆ 4) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาด ต่าง ๆ 5) คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่วิตกกังวลเป็นไปตามธรรมชาติ 6) มีความกลมกลืนเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว 7) มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็น เกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิต 8) สามารถที่จะสนุกสนานกับชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น 9) มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย 10) มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 11) สามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

แบรินเดน (Branden, quoted in Walz 1992 :16) กล่าวว่า ลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของความมั่นใจในความสามารถที่จะคิด สิ่งท้าทายในชีวิต และสามารถเผชิญหน้ากับ มั่นใจกับสิทธิที่จะมีความสุข มีความรู้สึกว่าคุณค่าตามที่คุณเห็นสมควร รวมทั้งสามารถแสดงออกถึงความต้องการของตนเอง และมีความรู้สึกกับผลของความเพียรพยายามของตนเอง

ส่วนแนวคิดของวิลลิส (Willis 1995:11) ลักษณะดังกล่าวได้แก่ 1) เป็นคนเปิดเผย
 ชื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น 2) เป็นผู้ที่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3) เป็นผู้แสดงความเข้าใจ
 สภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้ 4) สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องพาดพิงถึง
 บุคคลอื่น 5) เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้ 6) สามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ 7)
 มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเอง 8) เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น 9) สามารถยื่นกรานพุดในสิ่งที่
 ตนต้องการได้ 10) มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น 11) เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่น 12)
 แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ 13) เป็นผู้ที่ยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง

ลินเดนฟิลด์ (Lindeafield 1995:4-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่น
 ในตนเองไว้ดังนี้ 1) สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm & Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้กำลัง
 เผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏบนใบหน้า
 แม้เมื่อได้รับความกดดันอย่างสูง ก็สามารถกลับคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว 2) ดูแลตนเองดี (Well-
 Nutured) ความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องของการดูแลตนเองและการออกกำลังกาย ซึ่งรวมไปถึง
 การเลือกแบบการแต่งกาย และการไม่ละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การดื่มและการ
 นอนหลับรวมทั้งยังดูแลร่างกายตนเองเป็นพิเศษเมื่อตกอยู่ภายใต้ความกดดันหรือเจ็บป่วย 3) มี
 พลังและจุดมุ่งหมาย (Energy & Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการ
 ทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไป
 ในทางที่ดี 4) เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open & Expressive) สามารถสื่อสารอย่าง
 ตรงไปตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษาเขียนซึ่งบังชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ทันทีและสามารถควบคุม
 คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (Positive & หรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ 5) Optimistic)
 มักจะไม่ค่อยมีความวิตกกังวลความกลัว เมื่อพบความผิดพลาดขณะกำลังเรียนรู้
 ประสบการณ์ซึ่งไม่คุ้นเคยก็จะสังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย สามารถลด
 ความกดดันและกลับมาเผชิญปัญหาใหม่ด้วยความกระตือรือร้น
 และมองเห็นโอกาสในการและพัฒนาในสิ่งที่สนใจ 6) มีความเป็นตัวของตัวเอง (Self-
 reliant) สามารถกระทำ สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง
 ฟังพาดตนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ เปลี่ยนแปลง 7)
 มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่น (Sociable & Co-operative) สามารถเป็น
 สมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถชื่นชมต่อ

ความสำเร็จของผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถให้กำลังใจในการพัฒนาของบุคคลอื่น และเป็นผู้นำ

มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถแบ่งปันพลังอำนาจ 8)

มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Appropriate Assertive)

สามารถขึ้นกรานความต้องการและสิทธิของตนเองได้ 9) มีการพัฒนา ตนเอง (Self-Developing)

สำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ยินดีรับรู้ข้อบกพร่องและข้อผิดพลาด

ของตนเองอันจะทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นที่ไปในทางที่ดีขึ้นได้

ซูชีพ อ่อน โคนสูง (2516 : 25 - 28) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญที่แสดงลักษณะของ 1110 I 15 บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ 13 กลุ่ม คือ 1) กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ 2) ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล 3) รอบคอบ มีแผนงาน 4) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ 5) กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย 6) ชอบแสดงตัว 7) ไม่วิตกกังวล 8) เป็นผู้นำ 9) รักความยุติธรรม 10) ชอบช่วยเหลือห่มุ่คณะ 11) ชอบอิสระไม่โอ้อวด 13) มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น 32) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้ มุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะทำได้สำเร็จ สำเร็จ นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม (2519 : 12) ตั้งจุด จนเกิน ไป 1) ด้านค่านิยมผลสัมฤทธิ์ ได้แก่ การมุ่งสู่ความสำเร็จ มีความเป็นผู้นำ พึ่งพาตนเอง มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบในผลงาน มีความมานะพยายามและอดทน มีความหยิ่งใน ได้ 16 17 18 สักดิ์ศรีและรักเกียรติ มีความพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน 2) ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับ อารมณ์ ได้แก่ มีความวิตกกังวลตา มองโลกในแง่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีการแสดงออกอย่าง เหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการตัดสินใจ 3) ด้านการปรับตัวทางสังคม แก่ มีความยุติธรรม มีความเอื้อเฟื้อกับผู้อื่น เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความรับผิดชอบ ในงานส่วนรวม

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 6) กล่าวว่าลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความกล้าในการคิด การพูด และการกระทำ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความเป็นผู้นำ ส่วนสุริพร กุลนาม (2534:8) กล่าวไว้ว่า ลักษณะที่สำคัญของการมีความ เชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตน พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา และอุปสรรค โดยไม่หวั่นวิตก ในความสามารถของตนเอง

ศุภชัยรัตน์ ฤทธิ์ชิงชัยเลิศ (2530 : 18) และฉันทนา ภาคบงกช (2533 : 1) ได้สรุป ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ในทำนองเดียวกันว่า เป็นผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี มีความคิด

เกี่ยวกับตนในแง่ดี แน่ใจว่าตนมีคุณค่าและสามารถเป็นผู้นำที่ดีของกลุ่มได้ กล้าที่จะตัดสินใจ เรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง กล้าในการแสดงออก ไม่หวั่นเกรงต่อภาระที่จะต้องพูดแสดงความคิดเห็น หรือปรากฏตัวต่อหน้าคนหมู่มาก มีความรับผิดชอบในหน้าที่สูง และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะสามารถเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ดีแม้ว่าจะยังไม่คุ้นเคย

จากเอกสารเกี่ยวกับลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าว สรุปได้ว่าลักษณะของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ มีความเป็นผู้นำพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีสติตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัว ปฏิบัติตัวให้มีความสุขได้ทุกสถานการณ์

2.1.3 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

สำหรับความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ได้มีผู้ที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญไว้ ดังนี้

แบลร์ (Blair 1968 : 138) กล่าวว่าคนที่ยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว จะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใด ๆ ด้วยความไม่กลัว และแน่วใจว่าสถานการณ์นั้น ๆ จะไม่ทำให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่สบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม สวานา พรพัฒน์กุล (2520 : 17) ได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่า บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคมถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะไม่เฉยเมยต่อภาวะการณ์ต่าง ๆ ในสังคมของตน แต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่อทุก ๆ สิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนและความอยู่รอดของสังคม

นภารัตน์ รุ่งสุวรรณ (2535 : 2-4) และสิวพร ภูมิสิริวัฒน์ (2545 : 11) กล่าวว่าไว้สอดคล้องกันถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังส่งเสริมให้เกิดกับทุกคนและพัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัยกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

และยังเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงานทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2531 : 12) กิตตินภา พลสวัสดิ์ (2539 : 10) และน้องนุช เพียรดี (2542 : 21) กล่าวว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นบุคลิกภาพทางสังคม ที่มีความสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตของบุคคลตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับทุกคน ควรเป็นความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อจะช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่ดี และใช้ความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมเพราะเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้นำ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดก้าวหน้า มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูก สามารถประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียนในหน้าที่ การงาน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อีกประการที่มีความสำคัญมากก็คือการสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นวิธีการที่ดีมากสำหรับการเปลี่ยนคนขี้อาย (Shyness) ให้กล้าแสดงออกได้ ความเป็นคนขี้อายไม่ใช่เรื่องเลวร้ายหรือผิดแต่อย่างใด มีคนมากมายที่เป็นคนขี้อาย ความขี้อายเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่บางครั้งก็เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตได้เหมือนกัน คนขี้อายมักจะเกิดความกลัว กังวลตื่นเต้นอย่างมากที่จะต้องพบสถานการณ์ใหม่ ๆ ต้องแสดงออกต่อหน้าคนจำนวนมากหรือคนแปลกหน้า ทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น และตนเองก็จะไม่มีความสุข มักมีปัญหาในการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง บุคคลขี้อายเหล่านี้มักจะเติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่เป็นผู้จัดการ ดูแล ชีวิตความเป็นอยู่ ตัดสินใจ และปกป้องอย่างมากไม่ค่อยได้ทำอะไรด้วยตนเองเท่าไรนัก เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์โดยลำพังมักไม่กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมอะไรออกมา ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าพูด จะเกิดความเครียด ไม่มีความสุขอย่างมากที่ต้องแสดงออกท่ามกลางสังคมที่ไม่คุ้นชิน พ่อแม่ ครู และ เพื่อน ๆ ล้วนเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้คนขี้อายสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยการฝึกหัดให้เขาได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ล้อเลียน กดดันให้เขาอยู่ในสภาวะแห่งความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นในบุคคลขี้อาย (Shyness) ต้องได้รับความร่วมมือจากคนใกล้ชิดทุกคน ให้กำลังใจ และไม่มีสิ่งใดจะสร้างความเชื่อมั่นให้คนขี้อายได้ดีเท่ากับบุคคลนั้นต้องพยายามพูดบ่อย ๆ ว่า “มันทำได้จริง ๆ (Kim Rutherford: 2001) จากที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ในบุคคล

เพราะการมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้แต่ละบุคคลดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีบุคลิกภาพที่ดีทำให้ได้รับความยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกปลอดภัยทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน และสามารถดำรงชีพในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 52) และน้องนุช เพียรดี (2542 : 43) กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่าครูเป็นบุคคลสำคัญที่มีความสำคัญกับเด็ก การจัดกิจกรรมของครูจะช่วยฝึกให้เด็กเกิดความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและเกิดความคิดสร้างสรรค์หรือความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เมื่อเด็กได้เรียนรู้ว่าตนมีความสามารถทางด้านสติปัญญาเหล่านี้เด็กก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สรุปได้ว่าบทบาทของครูในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือการสร้างบรรยากาศและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเองมีอิสระในการแสดงออก สามารถเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ ยอมรับนับถือในความสามารถของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนมีคุณค่าและทำ สิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง วิธีการที่ครูควรใช้เพื่อลดปัญหาการปรับตัวไม่ได้ของเด็กคือส่งเสริมให้กำลังใจ ให้มีมานะเอาชนะอุปสรรค คุรุษยของสรรเสริญในความดี ความสำเร็จ เด็กย่อมมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความพยายามในการเผชิญอุปสรรคได้

ยุพา เวียงกมล (2541 : 56) และ รัฐพล ไผ่งาม (2543 : 45) กล่าวไว้สอดคล้องกันว่าปัจจัยที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลเริ่มต้นพัฒนามาจากวัยเด็กจากการอบรม เลี้ยงดู การให้ความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทักษะคิด ความสัมพันธ์ที่ดีของพ่อแม่ ลูก ญาติพี่น้อง เพราะเด็กจะรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ต้องการของครอบครัว นอกจากนี้ ครูและเพื่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ใน โรงเรียน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน และเกิดจากการที่นักเรียนได้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มีอิสระในการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีโอกาสได้สะท้อนความรู้สึกจากการทำงานในชั้นเรียน และความเชื่อมั่นในตนเองเป็น สิ่งที่ถูกฝึกและส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่บุคคลที่แวดล้อมอยู่ โดยเฉพาะคนใกล้ชิดได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และครู ตลอดจนผลของการอบรมเลี้ยงดูใน วัยเด็ก

วัฒนธรรมความเป็นอยู่ในครอบครัว ประสบการณ์ทั้งสมหวังหรือผิดหวัง ทักษะคติของคน รอบข้างในสังคม ไม่ว่าที่บ้าน โรงเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทั้งสิ้น

2.1.5 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เพอร์รี่ (Purkey 1970) ได้เสนอแนะการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้ 1) บรรยากาศที่ทำให้ทายความสามารถของเด็ก 2) บรรยากาศที่ ส่งเสริมและเน้นความสำเร็จของผู้เรียน 3) บรรยากาศที่แสดงถึงการยอมรับนับถือ เชื่อถือซึ่งกันและกัน 4) บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง 5) บรรยากาศที่ส่งเสริมความเป็นอิสระของนักเรียน 6) บรรยากาศที่มีระเบียบวินัยและหน้าที่

สุพัตรา สุภาพ (2539 : 45) ได้กล่าวถึงการฝึกเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองว่า 2) การให้สามารถฝึกได้ ดังนี้ 1) การให้ห้อยตนเอง โอกาสตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรถือว่าเป็นการเริ่มต้นของการรักตนเอง กระทำ 3) การชอบตนเอง โดยหมั่นดูแลเอาใจใส่ ตนเอง หมั่นสำรวจในสิ่งที่ต้องการที่แท้จริง 4) ยอมรับว่าตนเองมีความแตกต่างจากคนอื่น 5) การหาความสุขโดยการคิดถึงเรื่องในอดีต ที่ตนเองเคยมีความสุขในบางโอกาส 6) การมองสิ่งที่ดี 7) ไม่ยอมกระทำการที่ตนคิดว่า คือความ แทนสิ่งที่ไม่ดี โดยไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีมีอำนาจเหนือตน ผิดพลาดที่เคยถูกตำหนิอีก

สรุปได้ว่าครูควรพัฒนาการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้อบอุ่นเป็นกันเองส่งเสริมความเป็นอิสระของผู้เรียน เน้นความสำเร็จของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่า ในตัวเอง จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ หลักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับ พฤติกรรม (Behavior Modification) หรือพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) ซึ่งมีทฤษฎีที่ น่าสนใจดังนี้

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ทฤษฎีนี้ได้รับการ พัฒนาขึ้น โดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา แบนดูราให้ ความหมาย “การเรียนรู้” เช่นเดียวกับนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ ซึ่งก็คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ การตีความหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขานั้นแตกต่างไปจากคนอื่น ๆ โดยที่จะมอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงในแง่ของการแสดงออก (performance) คือบุคคลจะต้องมีการ แสดงออกจึงจะเรียกได้ว่ามีการเรียนรู้แต่แบนดูรากลับมองว่าการ ได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ (acquired) โดยยังไม่ต้องการแสดงออกก็ถือเป็นการเรียนรู้ได้ การเรียนรู้ของแบนดูรามักเน้นที่การเปลี่ยน พฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออกของพฤติกรรม ก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้พื้นฐานของทฤษฎี นอกจากนี้แบนดูรายังมีความเชื่อว่า คนส่วนใหญ่ต้องผ่านการเรียนรู้โดยการ สังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เน้นแนวคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดของการกำหนดตนเอง (Self-Regulation) และแนวคิดของการรับรู้ (Self-Efficacy) (Bandura 1998, อ้าง ถึงใน สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539 : 47-60)

แนวคิดต่อมา คือ แนวคิดเรื่องการกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นแนวคิด ที่มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนนั้น ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกแต่ เพียงอย่างเดียว แต่คนยังสามารถกระทำบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ของตนเอง ซึ่งแบนดูราเรียกความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวว่าการกำกับตนเอง การกำกับ ตนเองนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาโดยกลไกการกำกับตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการ กำกับตนเอง บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่จึงจะสามารถตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมใดควร จะเปลี่ยนแปลง กระบวนการต่อมา ได้แก่ กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) และกระบวนการสุดท้ายได้แก่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539:55)

ในแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) นั้นแบนดูราได้ให้คำ จำกัดความว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการ และดำเนินการ กระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก ได้แก่การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณั้้น ๆ การที่บุคคลรับรู้ว่ามี

ความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยและสามารถประสบความสำเร็จในที่สุดปัจจัย
ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบ ความสำเร็จ
(Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling)

การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) (Evans 1989, อ้างถึงใน
สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต 2539:58-59)

สรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกลึกซึ้งที่ดี ต่อตนเอง
เห็นว่าตนเองมีคุณค่า ศรัทธา ภาควุฒิใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์กล้าคิด กล้าตัดสินใจ
กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสุขุมรอบคอบและมีคุณภาพ เป็นบุคลิกภาพที่ควรเสริมสร้างให้เกิดในบุคคล
เพราะเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถดึงศักยภาพของตนออกมาใช้อย่างเต็มที่

2.2 ความมั่นใจในตนเองในด้านต่างๆ

1. ความมั่นใจในตัวเองในลักษณะภายนอก

เช่น รูปร่าง หน้าตา การแต่งตัว เพราะเวลาเราดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะในรูปแบบไหน อาจจะออกกำลังกาย
แต่งหน้า แต่งตัว หรือการทำหัตถการ ศัลยกรรม พอลักษณะภายนอกของเราเป็นไปในทางที่เราชอบ
จะช่วยเสริมความมั่นใจให้ได้เช่นกัน

2. ความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์ และการเข้าสังคม

การที่เราจะพาตัวเองไปรู้จักกับใครสักคน สำหรับคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง มักไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ
ต้องอาศัยความมั่นใจมากเช่นกัน

3. ความมั่นใจด้านความรัก

หากเรามั่นใจในตัวเอง เราจะไม่มียอมตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ toxic

เราจะรู้ว่าตัวเองดีพอที่จะหาความสัมพันธ์ใหม่ได้

ซึ่งความมั่นใจนี้แหละเป็นประตูไปสู่โอกาสได้พบเจอสิ่งที่ดี เราจะไม่ลดมาตรฐานของตัวเอง

เราจะไม่เลือกใครก็ได้เข้ามา เพราะคนที่ความมั่นใจต่ำ มีแนวโน้มสูงมากที่จะไม่เลือก

เพราะคิดว่าเราไม่คู่ควรกับสิ่งดี ๆ

2.3 ความแตกต่างของคนที่มีความมั่นใจและขาดความมั่นใจ

เพื่อเข้าใจว่า ความมั่นใจ (self-confidence) ว่าคืออะไรได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

มั่นใจ

- ทำในสิ่งที่เราเชื่อว่าถูกต้อง แม้ว่าคนอื่นจะเย้ยหรือวิพากษ์วิจารณ์คุณในเรื่องนั้น
- เต็มใจที่จะเสี่ยงและก้าวไปอีกขั้นเพื่อสิ่งที่ดีกว่า
- ยอมรับความผิดพลาดและเรียนรู้จากมัน
- รอคอยคนอื่นมาแสดงความยินดีกับคุณในความสำเร็จของคุณ
- น้อมรับคำชมอย่างสุภาพ

ขาดความมั่นใจ

- ทำตามสิ่งที่คนอื่นคิด
- อยู่ใน comfort zone ตัวเอง กลัวความล้มเหลวและหลีกเลี่ยงความเสี่ยง
- ทำบางอย่างเพื่อปกปิดข้อผิดพลาดและหวังว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหาได้ก่อนที่จะใครจะสังเกตเห็น
- ยกย่องตนเองให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือ โทษตัวเอง ตำหนิตัวเอง

ไม่ยอมรับและไม่เชื่อคำชื่นชมจากคนอื่น

- ละเว้นการชมเชยโดยไม่ตั้งใจ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางจิตาภา พงษ์ชูบ (2549) ได้ศึกษาการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษาก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษา โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 25 คนแบบแผนการวิจัย คือ One Group Pretest Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง 3) แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (X) ค่าที (t-test) แบบ dependent และการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษาก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอยู่ในระดับสูงมาก ส่วนก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมในภาพรวมพบว่าผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด โดยเห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้อที่มีความสุข กล้าแสดงออก คิดอย่างอิสระ มีเหตุผล เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุม อารมณ์ จึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

3.1 รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการแจกแบบสอบถามกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี 6 จำนวนทั้งหมด 100 คน เป็นการวิจัยที่มุ่งหา ข้อเท็จจริงและข้อสรุปเชิงปริมาณ เน้นการใช้ข้อมูลที่เป็นตัวเลขเป็นหลักฐานยืนยัน ความถูกต้องของข้อค้นพบและสรุปต่างๆ มีการใช้เครื่องมือที่มีความเป็นปรนัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบสอบถามแบบทดสอบ การสังเกต และ การสัมภาษณ์ เป็นต้น

3.2 แบบแผนการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 - 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ตำบลศาลาแดง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1,337 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ตำบลศาลาแดง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 100 คน

3.3 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยยึดลักษณะที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้าน ดังนี้

1) ด้านความกล้าแสดงออก

- 2) ด้านความกล้า ตัดสินใจ
- 3) ด้านความคิดสร้างสรรค์
- 4) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ
- 5) ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้ 2.1

ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อหา

แนวทางในการสร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองที่แสดงออกทั้ง 5 ด้าน 2.2

ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง กำหนดรูปแบบของแบบวัด

และกำหนดกรอบในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้านดังนี้ 2.2.1) ด้านความ

กล้าแสดงออก 2.2.2) ด้านความกล้าตัดสินใจ 2.2.3) ด้านความคิดสร้างสรรค์ 2.2.4) ด้านความ

มั่นคงทางจิตใจ 2.2.5) ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม 2.3 นำ ผลการศึกษาในข้อที่ 2.1

และข้อที่ 2.2 มาสร้างแบบวัดฉบับร่าง จำนวน ข้อให้มีลักษณะเป็น

แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (the Likert Type Scale) มี ระดับ โดยมีข้อความเป็นบวก 18

ข้อความและเป็นลบ 32 ข้อความ และกำหนดให้ลักษณะความเชื่อมั่น

ในตนเองแต่ละด้านประกอบด้วยข้อความด้านละ 10 ข้อความ ดังนี้

ด้านความกล้าแสดงออก

1. รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมาขึ้นใกล้ ๆ เวลาทำข้อสอบ
5. รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา
6. รู้สึกละอายใจเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม

- 13. คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด
- 14. เสียส้นทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน
- 16. ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน
- 20. ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง
- 30. มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้
- 40. รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า
- 46. มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ

ด้านความกล้าตัดสินใจ

- 3. มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด
- 12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน
- 15. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย
- 25. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด
- 28. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ
- 29. ชอบให้เพื่อนช่วยเลือกของให้เวลาไปซื้อของ
- 31. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย
- 43. ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม
- 45. มักลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง

50. ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง ด้านความคิดสร้างสรรค์

9. มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน

24. ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้ฉันแตกต่างจากเพื่อน

21. ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน

26. มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร

27. จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ

32. ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำ

34. ไม่เคยคิดประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย

36. ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง

37. รู้สึกว่าต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน

48. ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ

ด้านความมั่นคงทางจิตใจ

7. ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา

8. รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

11. มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครูถาม

17. มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน

23. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครูตำหนิและให้ปรับปรุงการทำงาน

22. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ
33. ต้องการได้รับคำชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน
39. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค
41. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว
44. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าดีกว่าทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม
2. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก
14. ไม่กล้าทักทาย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า
10. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร
18. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้
19. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก
35. ชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในการทำงานเสมอ ๆ
38. กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท
42. ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว
47. รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก
49. รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้

แบบวัดที่มีข้อความเป็นด้านบวก 18 ข้อ ได้แก่ 2, 3, 5, 8, 15, 16, 18, 21, 24, 28, 32, 35, 37, 41, 43, 46, 48, 49

แบบวัดที่มีข้อความเป็นด้านลบ 32 ข้อ ได้แก่ 1, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 44, 45, 47, 50

เกณฑ์การตอบแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองมีดังนี้ คือ ใช่ และ ไม่ใช่

1.ตอบใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านบวกเกิน 15 ข้อ แสดงว่า มีความมั่นใจในตัวเอง

ตอบไม่ใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านบวกเกิน 15 ข้อ แสดงว่า ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

2.ตอบใช่แบบวัดที่มีข้อความด้านลบเกิน 16 ข้อ แสดงว่า ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

ตอบไม่ใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านลบเกิน 16 ข้อ แสดงว่า มีความมั่นใจในตัวเอง

3.ตอบแบบวัดข้อความด้านบวกและด้านลบเท่ากัน แสดงว่า ทั้งระหว่างมีความมั่นใจและไม่มีความมั่นใจ

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

การเก็บรวบรวมจากการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นประเด็นใน การสนทนา โดยการใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นประเด็นใน การสนทนา โดยการซักถามผู้ให้ข้อมูล จุดประเด็นให้เกิดการพูดคุย ถามความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ใช้วิธีวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งได้จากการศึกษาเอกสาร (Documentary) การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์ แล้ว นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.ตอบใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านบวกเกิน 9 ข้อ แสดงว่า มีความมั่นใจในตัวเอง

ตอบไม่ใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านบวกเกิน 9 ข้อ แสดงว่า ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

2.ตอบใช่แบบวัดที่มีข้อความด้านลบเกิน 16 ข้อ แสดงว่า ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

ตอบไม่ใช่ในแบบวัดที่มีข้อความด้านลบเกิน 16 ข้อ แสดงว่า มีความมั่นใจในตัวเอง

3.ตอบแบบวัดข้อความด้านบวกและด้านลบเท่ากัน แสดงว่า กึ่งระหว่างมีความมั่นใจและไม่มีความมั่นใจ

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1.ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยพื้นฐาน (Mean) โดยสามารถหาค่าเฉลี่ยได้จากสมการ : ค่าเฉลี่ย =

ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด ÷ จำนวนข้อมูล

จากสมการสูตรหาค่าเฉลี่ย ตัวแปรแต่ละตัวแปรในสมการด้านบนจะมีความหมายดังนี้

ข้อมูลทั้งหมด คือ ผลรวมของข้อมูลทั้งหมดที่ต้องการนำมาหาค่าเฉลี่ย

จำนวนข้อมูล คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมดที่เรานำค่าของข้อมูลเหล่านั้นมารวมกัน (จำนวนประชากร)

1.2 มัชฐาน (Median) คือ ค่าที่อยู่ตรงกลางของชุดข้อมูลหลังจากทำการเรียงลำดับแล้ว

มัชฐานเป็นค่าที่แบ่งข้อมูลออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งมีค่าน้อยกว่าค่ามัชฐาน

อีกส่วนหนึ่งมีค่ามากกว่ามัชฐาน

โดยการหาวิธีการ 2 วิธีการดังนี้

วิธีการที่ 1 การหามัชฐานในชุดข้อมูลที่มีจำนวนสมาชิกเป็นเลขคี่

1.เรียงลำดับสมาชิกในชุดข้อมูลจากน้อยไปมากถ้าชุดข้อมูลที่มีอยู่ไม่มีการเรียงลำดับใดๆ ให้เรียงลำดับ

โดยเริ่มจากตัวเลขที่มีค่าน้อยไปยังตัวเลขที่มีค่ามาก

2.หาค่าที่อยู่ตรงกลาง

มัชฐานจะอยู่กึ่งกลางระหว่างค่าที่น้อยกว่าซึ่งอยู่ด้านหน้ากับค่าที่มากกว่าซึ่งอยู่ด้านหลัง

และนับดูเลยว่าจำนวนสมาชิกที่อยู่ด้านหน้ากับอยู่ด้านหลังมัชฐานมีจำนวนเท่ากันหรือไม่

3.เมื่อได้ค่าที่อยู่ตรงกลางแล้ว ก็แสดงว่าเราได้มัชฐานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้มัชฐานของชุดข้อมูลที่มีจำนวนสมาชิกเป็นเลขคี่ ต้องเป็นค่าที่เป็นสมาชิกในชุดข้อมูลนั้นเสมอ

ไม่มีทางเป็นค่าอื่นได้

วิธีการที่ 2 การหามัธยฐานในชุดข้อมูลที่มีจำนวนสมาชิกเป็นเลขคู่

1. เรียงลำดับสมาชิกในชุดข้อมูลจากน้อยไปมากทำเช่นเดียวกับขั้นตอนแรก เพื่อหาค่าที่อยู่ตรงกลาง

แต่สำหรับข้อมูลที่มีจำนวนสมาชิกเป็นเลขคู่ ค่าที่อยู่ตรงกลางจะมีสองค่า

2. หาค่าเฉลี่ยของสองค่าที่อยู่ตรงกลางจะมีค่าสองค่าที่อยู่ตรงกลางเพื่อหาค่าเฉลี่ยต้องนำทั้งสองค่านี้มารวมกันแล้วหารด้วย 2 ตามวิธีการหาค่าเฉลี่ยของจำนวนสองจำนวนนั้นคือ

นำผลรวมของสองจำนวนนั้นมาหารด้วย 2

3. เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของสองจำนวนที่อยู่ตรงกลางแล้ว ก็แสดงเราได้มัธยฐานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้มัธยฐานของชุดข้อมูลที่มีจำนวนสมาชิกเป็นเลขคู่ ต้องไม่เป็นสมาชิกในชุดข้อมูลนั้น

1.3 ฐานนิยม (Mode)

โดยวิธีหาค่านิยมก็จะเป็นการหาฐานนิยมจากตัวเลขที่ซ้ำมากที่สุดหรือมีความนิยมที่สุด

บทที่ 4

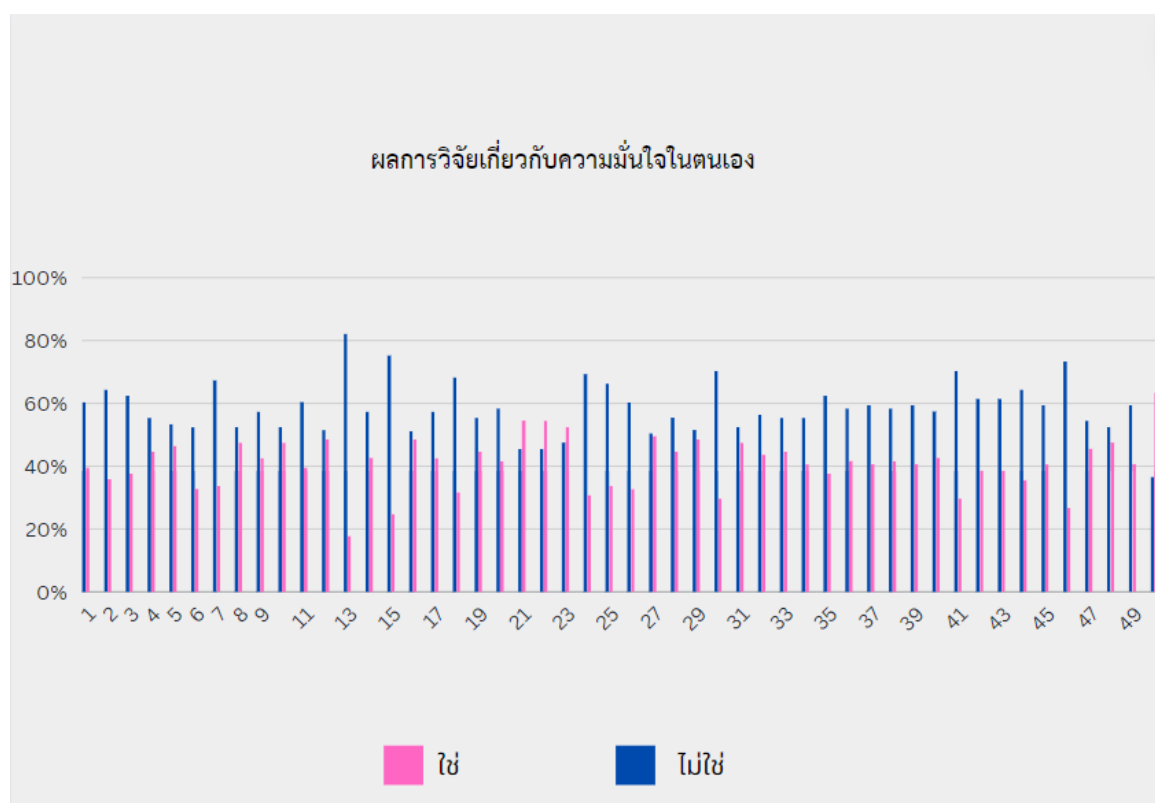
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจแบบสอบถามเรื่อง “ความมั่นใจในตัวเอง”

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีอ่างทอง แบ่งได้เป็นดังนี้

เพศชาย 58.4%

เพศหญิง 41.6%



ทั้งนี้แบบสอบถามนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีอ่างทอง

เรื่อง “ความมั่นใจในตัวเอง”

ที่จำแนกเป็นตัวเลือกเพื่อให้ผู้ทำแบบสอบถามใช้ในการตัดสินใจ คือ

1. รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมายืนใกล้ ๆ เวลาทำข้อสอบ
2. รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา
3. รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม
4. คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด
5. เสี่ยงสั้นทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน
6. ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน
7. ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง
8. มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้
9. รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า
10. มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ
11. มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด
12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน
13. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย
14. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด
15. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ
16. ชอบให้เพื่อนช่วยเลือกของให้เวลาไปซื้อของ
17. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย

- 18.ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม
- 19.มักลังเลไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง
- 20.ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง
- 21.มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน
- 22.ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้นั้นแตกต่างจากเพื่อน
- 23.ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน
- 24.มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร
- 25.จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ
- 26.ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำให้
- 27.ไม่เคยคิดประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย
- 28.ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง
- 29.รู้สึกที่ต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน
- 30.ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ
- 31.ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา
- 32.รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
- 33.มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครูถาม
- 34.มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน

35. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครูดำเนินและให้ปรับปรุงการทำงาน
36. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ
37. ต้องการได้รับความชื่นชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน
38. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค
39. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการดำเนินหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว
40. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าคิดว่ทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม
41. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก
42. ไม่กล้าหักท่าย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า
43. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร
44. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้
45. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก
46. ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ ในการทำงานเสมอๆ
47. กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท
48. ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว
49. รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก
50. รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้

ในจำนวนของนักเรียนผู้เข้าร่วมทำทั้งสิ้น 100 คน ได้มีทิศทางในการแสดงความคิดเห็นแตกต่างออกไป โดยสามารถสรุปเป็นผลร้อยละ แบ่งเป็นใช่ และไม่ได้ดังนี้

หัวข้อ “ใช่”

1. รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมายืนใกล้ ๆ เวลาทำข้อสอบ 60.4%
2. รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา 64.4%
3. รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม 62.4%
4. คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด 55.3%
5. เสี่ยงตื่นทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน 53.4%
6. ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน 52.4%
7. ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง 67.3%
8. มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้ 52.5%
9. รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า 57.4%
10. มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ 52.5%
11. มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด 60.4%
12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน 51.5%
13. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย 82.2%
14. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด 57.4%

15. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ 75.2%
16. ชอบให้เพื่อนช่วยเลือกของให้เวลาไปซื้อของ 51.2%
17. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย 57.4%
18. ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม 68.3%
19. มักลังเลไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง 55.4%
20. ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง 58.4%
21. มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน 45.5%
22. ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้ฉันแตกต่างจากเพื่อน 45.5%
23. ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน 47.5%
24. มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร 69.3%
25. จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ 66.3%
26. ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำ 60.3%
27. ไม่เคยคิดประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย 50.5%
28. ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง 55.4%
29. รู้สึกว่าต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน 51.5%
30. ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ 70.3%
31. ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา 52.5 %

32. รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง 56.4%
33. มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครูถาม 55.4%
34. มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน 55.4 %
35. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครูตำหนิและให้ปรับปรุงการทำงาน 62.4%
36. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ 58.4%
37. ต้องการได้รับคำชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน 59.4%
38. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค 58.4%
39. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว 59.4%
40. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าคิดว่ทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม 57.4%
41. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก 70.3%
42. ไม่กล้าทักทาย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า 61.4%
43. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร 61.4%
44. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้ 64.4%
45. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก 59.4%
46. ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ ในการทำงานเสมอๆ 73.3%
47. กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท 54.5%
48. ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว 52.5%

49. รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก 59.4%

50. รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้ 36.6%

และหัวข้อ “ไม่”

1. รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมาขึ้นใกล้ ๆ เวลาทำข้อสอบ 39.6%

2. รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา 35.8%

3. รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม 37.6%

4. คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด 44.6%

5. เสี่ยงตื่นทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน 46.5%

6. ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน 32.7%

7. ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง 33.7%

8. มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้ 47.5%

9. รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า 42.6%

10. มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ 47.5%

11. มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด 39.6%

12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน 48.5%

13. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย 17.8%

14. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด 42.6%

15. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ 24.8%
16. ชอบให้เพื่อนช่วยเลือกของให้เวลาไปซื้อของ 48.5%
17. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย 42.6%
18. ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม 31.7%
19. มักลังเลไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง 44.6%
20. ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง 41.6%
21. มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน 54.5%
22. ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้ฉันแตกต่างจากเพื่อน 54.5%
23. ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน 52.5%
24. มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร 30.7%
25. จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ 33.7%
26. ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำ 32.7%
27. ไม่เคยคิดประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย 49.5%
28. ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง 44.6%
29. รู้สึกว่าต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน 48.5%
30. ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ 29.7%
31. ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา 47.5%

32. รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง 43.6%
33. มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครุถาม 44.6%
34. มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน 40.6%
35. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครุตำหนิและให้ปรับปรุงการทำงาน 37.6%
36. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ 41.6%
37. ต้องการได้รับคำชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน 40.6%
38. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค 41.6%
39. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว 40.6%
40. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าคิดว่ทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม 42.6%
41. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก 29.7%
42. ไม่กล้าทักทาย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า 38.6%
43. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร 38.6 %
44. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้ 35.6%
45. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก 40.6%
46. ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆ ในการทำงานเสมอๆ 26.7%
47. กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท 45.5%
48. ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว 47.5%

49. รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก 40.6%

50. รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้ 63.4%

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ในการทำโครงการเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีขั้นตอนสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. สรุปผลการวิจัย
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

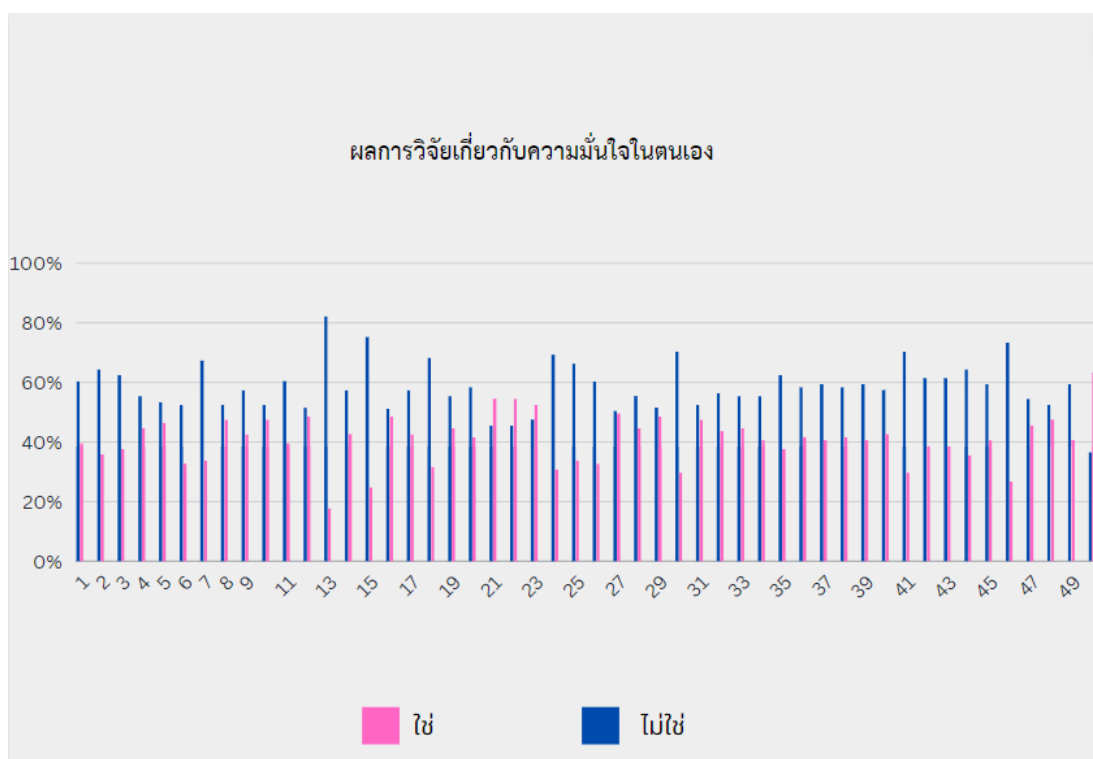
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหาปัญหาและสาเหตุที่ทำให้คนๆคนหนึ่งหมดความมั่นใจในตัวเอง
2. เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดการหมดความมั่นใจในตัวเอง
3. เพื่อศึกษาหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหานี้

เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้กลับมีความมั่นใจในตัวเอง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้



นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสตรีอ่างทองตอบข้อความที่เป็นด้านบวกมากกว่าข้อความด้านลบ จึงสรุปได้ว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสตรีอ่างทอง มีความมั่นใจในตนเอง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความมั่นใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตอบได้ดังนี้

หัวข้อ “ ใจ ”

1. รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมายืนใกล้ ๆ เวลาทำข้อสอบ 60.4%
2. รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา 64.4%
3. รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม 62.4%
4. คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด 55.3%
5. เสี่ยงสั้นทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน 53.4%
6. ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน 52.4%
7. ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง 67.3%
8. มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้ 52.5%
9. รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า 57.4%
10. มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ 52.5%
11. มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด 60.4%

12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน 51.5%
13. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย 82.2%
14. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด 57.4%
15. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ 75.2%
16. ชอบให้เพื่อนช่วยเหลือของให้เวลาไปซื้อของ 51.2%
17. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย 57.4%
18. ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม 68.3%
19. มักลังเลไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง 55.4%
20. ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง 58.4%
21. มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน 45.5%
22. ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้ฉันแตกต่างจากเพื่อน 45.5%
23. ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน 47.5%
24. มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร 69.3%
25. จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ 66.3%
26. ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำให้ 60.3%
27. ไม่เคยคิดประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย 50.5%
28. ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง 55.4%

29. รู้สึกว่าต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน 51.5%
30. ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ 70.3%
31. ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา 52.5 %
32. รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง 56.4%
33. มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครูถาม 55.4%
34. มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน 55.4 %
35. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครูตำหนิและให้ปรับปรุงการทำงาน 62.4%
36. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ 58.4%
37. ต้องการได้รับคำชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน 59.4%
38. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค 58.4%
39. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว 59.4%
40. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าคิดว่ทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม 57.4%
41. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก 70.3%
42. ไม่กล้าทักทาย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า 61.4%
43. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร 61.4%
44. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้ 64.4%
45. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก 59.4%

- 46.ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆในการทำงานเสมอๆ 73.3%
- 47.กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท 54.5%
- 48.ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว 52.5%
- 49.รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก 59.4%
- 50.รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้ 36.6%

หัวข้อ “ไม่”

- 1.รู้สึกคิดไม่ค่อยออกเมื่อมีครูมายืนใกล้ๆ เวลาทำข้อสอบ 39.6%
- 2.รู้สึกภาคภูมิใจเวลาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสนทนา 35.8%
- 3.รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องเดินเข้าไปในที่ที่มีกลุ่มคน เช่น ห้องประชุม 37.6%
- 4.คิดว่าเป็นคนไม่เก่งและไม่มีความสามารถพิเศษใด 44.6%
- 5.เสียดสีกันทุกครั้งเวลาพูดหน้าชั้นเรียน 46.5%
- 6.ชอบการพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าการเขียน 32.7%
- 7.ชอบฟังคนอื่นแสดงความคิดเห็นมากกว่าเป็นผู้แสดงเอง 33.7%
- 8.มักจะนั่งหลังห้องทุกครั้งถ้าเลือกได้ 47.5%
- 9.รู้สึกลำบากใจเมื่อถูกเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นหัวหน้า 42.6%
- 10.มักจะถามครูทันทีเมื่อสงสัย หรือไม่เข้าใจ 47.5%
- 11.มักจะโต้แย้งทันทีเมื่อไม่เห็นด้วยโดยไม่กลัวผิด 39.6%

12. รู้สึกอายและไม่กล้าพูดโต้ตอบทุกครั้งเมื่อเพื่อนพูดล้อเลียน 48.5%
13. จะยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งของเสียหาย 17.8%
14. ไม่กล้าตอบคำถามครูเพราะกลัวผิด 42.6%
15. จะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ 24.8%
16. ชอบให้เพื่อนช่วยเหลือของให้เวลาไปซื้อของ 48.5%
17. ไม่เคยยกมืออาสาเพื่อเป็นตัวแทนในการตอบคำถามครูเลย 42.6%
18. ทำในสิ่งที่คิดว่าควรแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม 31.7%
19. มักลังเลไม่กล้าตัดสินใจ แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรร้ายแรง 44.6%
20. ต้องตรวจการบ้านกับเพื่อนก่อนส่งครูทุกครั้ง 41.6%
21. มักไม่สบายใจถ้าเครื่องแต่งกายแตกต่างจากเพื่อน 54.5%
22. ชอบแต่งตัวแปลก ๆ ที่ทำให้ฉันแตกต่างจากเพื่อน 54.5%
23. ชอบมีบทบาทสำคัญในชั้นเรียน 52.5%
24. มักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่แม้จะไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไร 30.7%
25. จะมีบทบาทในชั้นเรียนต่อเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ 33.7%
26. ชอบทำงานด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นทำ 32.7%
27. ไม่เคยคิดประคิษฐ์บัตรอวยพรด้วยฝีมือตนเองเพื่อมอบให้ใครๆเลย 49.5%
28. ชอบทำกิจกรรมตามคำสั่งมากกว่าที่ต้องคิดเอง 44.6%

29. รู้สึกว่าต้องชนะทุกครั้งที่มีการแข่งขัน 48.5%
30. ชอบทำกิจกรรมแปลกใหม่อยู่เสมอ 29.7%
31. ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนหรือครูในขณะที่กำลังพูดคุยหรือขอคำปรึกษา 47.5%
32. รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง 43.6%
33. มักพูดปดเรื่องสาเหตุเมื่อเข้าเรียนช้าและถูกครูถาม 44.6%
34. มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีการแข่งขัน 40.6%
35. รู้สึกท้อถอยเมื่อถูกครูตำหนิและให้ปรับปรุงการทำงาน 37.6%
36. มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ 41.6%
37. ต้องการได้รับคำชมจากผู้อื่นในเวลาทำงาน 40.6%
38. จะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดแล้วมีอุปสรรค 41.6%
39. ไม่รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อทำดีที่สุดแล้ว 40.6%
40. รู้สึกว่าเพื่อนๆ เก่งกว่าคิดว่ทั้งนั้นเลย ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม 42.6%
41. รู้สึกมีความสุขเวลาที่มีคนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก 29.7%
42. ไม่กล้าทักทาย ยืมให้ หรือพูดกับคนแปลกหน้า 38.6%
43. รู้สึกเคอะเขินเมื่อมีคนจ้องมองเวลารับประทานอาหาร 38.6 %
44. สามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทได้ 35.6%
45. มักจะกังวลใจเมื่อต้องไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก 40.6%

46.ชอบช่วยเหลือเพื่อนๆในการทำงานเสมอๆ 26.7%

47.กลัวทุกครั้งเมื่อมีการแบ่งกลุ่มว่าจะต้องแยกจากเพื่อนสนิท 45.5%

48.ชอบทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว 47.5%

49.รู้สึกอายเมื่อถูกชมต่อหน้าคนจำนวนมาก 40.6%

50.รู้สึกว่าการยอมแพ้ทำให้สบายใจมากกว่าการต่อสู้ 63.4%

ข้อเสนอแนะ

การถามคำถามสำหรับเดินเรื่องควรจะทำให้สั้นและกระชับเนื่องจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีช่วงความสนใจสั้น

บรรณานุกรม

Alljit.//(2566).//ความมั่นใจที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา (Self-confidence).//(ออนไลน์).//
แหล่งที่มา:/: <https://www.alljitblog.com/self-confidence/> (สืบค้นวันที่ 09 มิถุนายน 2566).

วิธีดำเนินการวิจัย .//(ออนไลน์).//แหล่งที่มา:/: https://cdn.fbsbx.com/v/t59.2708-21/121345016_2436804656613893_1962435813566068646_n.pdf/25620912_074046_9284.pdf?nc_cat=104&ccb=1-7&nc_sid=2b0e22&nc_eui2=AeHDTq2xDYyNqYXcPBf9GamK99XOfZyd2PL31c59nJ3Y8pJvpRa1Ogo10Z_iOA6oaWHkOzrtpIqaRS3qWh6m0HYo&nc_ohc=G8viRMZDlr4AX-zLDGP&nc_ht=cdn.fbsbx.com&oh=03_AdTFcp_KxwRt-8LWJeirjsWuuDmKD-x9FvQK1aiH38IYaQ&oe=658EC985&dl=1 (สืบค้นเมื่อวันที่ 03 พฤศจิกายน 2566).

จิตภา พงษ์ชุบ.//การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง.//(ออนไลน์).//แหล่งที่มา:/: https://cdn.fbsbx.com/v/t59.2708-21/11640708_629351740534156_1915764721_n.pdf/Fulltext.pdf?nc_cat=104&ccb=1-7&nc_sid=2b0e22&nc_eui2=AeGk_NQFZBa54uHGqOVvqSUwmZtaAB_AXXeZm1oAH8BddzwkkWOfBVIaazz0tyAxATfQNn94Jv1jb1Wa02LGyzHr&nc_ohc=yvyqh1cqn6kAX-R10O4&nc_ht=cdn.fbsbx.com&oh=03_AdRYATtTecma917TGtQN L8_a6z73HpqxfrAsFhtLggUCjA&oe=658EE717&dl=1 (สืบค้นวันที่ 03 พฤศจิกายน 2566).