

บทความวิจัย



การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Development of an instructional model for enhancing self-esteem of middle school students

พัชญ์ชิสสา อภิกุลวราศิษฐ์¹

สิริวรรณ ศรีพหล²

มนัส บุญประกอบ³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง และเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยวิธีวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 26 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) วิจัยดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ระยะสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ระยะที่ 2 ระยะประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 1) ชั้นจัดสภาพการเรียนรู้ 2) ชั้นเรียนด้วยตัวเอง 3) ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนกับเพื่อน 4) ชั้นเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงบวก 5) ชั้นประเมินผลเชิงบวก รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม อยู่ในระดับดี ($\bar{x}=4.38$, $S.D.=0.69$) นักเรียนมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้, รูปแบบการจัดการเรียนรู้, ความภาคภูมิใจในตนเอง

1 นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: khing2001@hotmail.com

2 ศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: siriwan100@gmail.com

3 อาจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญและอาจารย์พิเศษ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: manatboo@swu.ac.th

Abstract

This research aims to develop and to evaluate the effectiveness of an instructional model to enhance the self-esteem among middle school students. This study was conducted with twenty six Mattayomsuksa one students enrolled in the second semester of the 2016 academic year and selected by cluster random sampling The research methodology of this study consists of two continuous processes, as follows : the first phase was the development of an instructional model . The second phase: concerned the evaluation of the effectiveness of an instructional model The results of this study are summarized as follows :

The instructional model to enhance the self-esteem of middle school students consists of The instructional model consist of five stages, as follows: 1) the preparation stage; 2) the self-learning stage; 3) the collaborative stage; 4) positive - project stage; 5) positive - reflection stage and the pattern of instructional model was at a good level ($\bar{x} = 4.38$, S.D.=0.69) The self-esteem before and after learning were significantly different at a level of .01

Keywords: the development of an instructional model, instructional model, self-esteem

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายสู่ยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารผ่านเทคโนโลยีขั้นสูงทำให้ข้อมูลเข้าถึงง่ายทั้งข้อมูลทางบวกและทางลบ ตัวอย่างที่ดีและไม่เหมาะสมมีให้รับรู้อย่างกว้างขวาง การดำเนินชีวิตภายใต้สภาวะเช่นนี้ ทำให้มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะเกิดความคิดเชิงลบมากขึ้น เนื่องจากสมองจะจดจำและจัดเก็บความคิดและประสบการณ์เชิงลบโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังจะเห็นได้จากการที่มนุษย์จะจดจำและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการถูกลงโทษมากกว่าการได้รับรางวัล (Hanson, 2010) ประสบการณ์ทางลบ เช่น ความเจ็บปวดจะอยู่ได้ยาวนานกว่าประสบการณ์ทางบวก

เช่น การได้รับคำชม ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ จนเกิดปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และ บุคคลรอบข้าง ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน การดำเนินชีวิตไม่ราบรื่น ประสิทธิภาพในการคิด การทำงานและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ลดลง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จนเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมมักจะขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราคิด (นิภา แก้วศรีงาม, 2547) หากคิดลบย่อมส่งผลให้แสดงพฤติกรรมทางลบไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมตามมา เช่น ปัญหาการหนีเรียน สิ่งเสพติด และเพศสัมพันธ์ โดยเมื่อหาทางออกในการแก้ไขปัญหาไม่ได้ บางครั้งอาจเกิดความคิดที่ไม่ถูกต้องจนอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงควรพัฒนา

วัยรุ่นให้รู้จักวิธีคิดที่ถูกต้องมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา และปรับความคิดให้หลากหลาย เพื่อเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ แม้จะเกิดเหตุการณ์บางอย่างที่ไม่สามารถกำหนดได้ แต่หากเกิดขึ้นมาแล้วควรจัดการอย่างไร การเลือกวิธีการสำหรับการจัดการปัญหาจึงขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดและการตัดสินใจส่วนบุคคลว่าจะเลือกมองและรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบวก เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รักตนเองและนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

การพัฒนาการคิดและคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ที่นานาชาติให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกก็คือการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2551) ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ สังคม และเป็นช่วงที่นักเรียนได้แสดงออกถึง ความชอบ ความถนัด และพรสวรรค์ เป็นการเตรียมให้สามารถนำความรู้และทักษะการคิดที่ได้รับการพัฒนา ไปต่อยอดในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือถ้าหากนักเรียนเลือกที่จะออกจากระบบการศึกษาภาคบังคับก็สามารถนำความรู้และทักษะการคิดนั้นไปใช้ในการประกอบอาชีพได้อีกด้วย ซึ่งการออกแบบการเรียนรู้ที่ดี จะเป็นส่วนช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดการรักการเรียนรู้อย่างแท้จริง แต่จากการสำรวจของศูนย์การเฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม (สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) กลับพบว่า อุปสรรคในการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียนในปัจจุบัน ก็คือ ความเครียด โดยข้อมูลที่ได้

จากการสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนในวัยเรียน ในปี พ.ศ. 2553 - 2554 มีเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์มีความเครียดเกินกว่าร้อยละ 48 เด็กรู้สึกซึมเศร้า เบื่อหน่ายการเรียน เคยคิดฆ่าตัวตาย โดยมีสาเหตุมาจากการเรียนมากที่สุด สาเหตุที่หนีเรียนเกิดจากการเบื่อการเรียน การบ้าน และเบื่อครู จนเด็กกอยากลาออก หรือหยุดเรียนส่งผลให้เกิดปัญหาการติดสิ่งเสพติด มีค่านิยมทางเพศที่ผิดและเกิดการตั้งครมไม่พร้อมในวัยรุ่นตามมา (สำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชายสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554) ประเทศไทยเป็นหนึ่งในสิบประเทศที่จะก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจเสรีอาเซียน ในปี 2558 แต่กลับมีอัตราการตั้งครมไม่พร้อมอยู่ในลำดับห้าของอาเซียน รองจากลาว อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และกัมพูชา เป็นอัตราที่สูงกว่าสิงคโปร์เกือบแปดเท่า (UNFPA, 2013, Annex) จากงานวิจัยของสำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชายสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2554) พบว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีสาเหตุจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เนื่องจากวัยรุ่นต้องการความสนใจ อยากรู้ อยากลองโดยขาดการไตร่ตรองที่ดี มีหลายฝ่ายต้องการแก้ปัญหาแม่วัยใสหรือท้องไม่พร้อมรวมถึง มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ทำการวิจัยแบบคลัสเตอร์ร่วมกันทั้ง 7 คณะ ชื่อว่า มหิดลโมเดล ซึ่งได้เสนอการป้องกันขั้นต้นๆ สำหรับนักเรียน (primary prevention) ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่ยังไม่มีเพศสัมพันธ์ โดยสอนให้เขามีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม นั่นคือ no sex หรือ postpone sex โดยการสอนให้เขามีความรู้เรื่องเพศ ทักษะชีวิต มีความรักตัวเอง มีความมั่นใจในคุณค่าของตัวเอง (self-esteem) เมื่อเขารักตัวเอง

ก็จะไม่ทำสิ่งไม่ดีต่อตนเอง (สุวรรณา เรื่องกาญจน เศรษฐ์, 2556)

รูปแบบการใช้ชีวิตของนักเรียนปัจจุบันซึ่งส่วนใหญ่เกิดในช่วง Generation Z คือเด็กรุ่นใหม่ที่เกิดในช่วงกลางทศวรรษที่ 1990 จนถึงปัจจุบัน หรือที่เรียกในชื่ออื่นๆ เช่น I-Generation หรือ Internet generation ที่เกิดมาพร้อมกับสังคม internet โดยแท้จริง (วรากรณ์ สามโกเศศ, 2556) มีสังคมออนไลน์ การติดต่อสื่อสารไร้สาย และคุ้นเคยกับการเข้าถึงสื่อบันเทิงอิเล็กทรอนิกส์อย่างยูทูบ (Youtube) เลยได้ชื่อว่าเป็นชาวดิจิทัลโดยกำเนิด (Digital native) ข้อดีก็คือสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีความสามารถใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในการจัดการงานที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลจำนวนมากได้ในเวลาเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมออนไลน์มากขึ้น แต่จุดด้อยคือทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและคนรอบข้างน้อยลง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ความต้องการความรักความสนใจ จึงโน้มเอียงไปหาสังคมออนไลน์ เนื่องจากพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลการแสดงออกทางพฤติกรรมจึงเป็นไปในทางก้าวร้าว รุนแรง อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย หรือที่ในสังคมออนไลน์เรียกว่า “เกเรียน” ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้มองโลกในแง่ร้าย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2557, online) และรู้สึกลัวว่าตนเองมีความสำคัญและมีความมั่นใจเมื่ออยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้ใช้รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน เมื่อมีเวลาว่างก็จะรีบใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ทันที (ชนาภิตต์ ราชพิบูลย์, 2553) ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนในยุคปัจจุบันจึงควรใช้สื่อเทคโนโลยีให้เกิดความสนุกสนานในการเรียน เป็นการค่อยๆ ซึมซับการ

เรียนรู้ผ่านกิจกรรม หรือภาระงาน ผู้เรียนก็จะเกิดความเครียดในการเรียนลดลงทำให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น และเมื่อปฏิบัติภาระงานสำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

การนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยการจัดการเรียนรู้ที่ได้รับความสนใจในปัจจุบัน ได้แก่ การสอนในรูปแบบห้องเรียนกลับทาง (Flipped classroom) โดยครูผู้สอนวิทยาศาสตร์ชื่อ โจนาธาน เบิร์กแมน และ อารอน แชม ได้บันทึกเทปวิดีโอการสอนให้นักเรียนนำไปศึกษาด้วยตนเองที่บ้าน แล้วจึงให้ผู้เรียนนำเอาผลการศึกษารายวันด้วยตนเองกลับมาสู่กระบวนการอภิปราย สืบค้นเพื่อหาบทสรุปของคำตอบที่ขึ้นเรียนอีกครั้งหนึ่ง เบิร์กแมน (Bergmann & Aaron, 2012) รูปแบบดังกล่าวนี้ภายหลังได้พัฒนาและขยายขอบข่ายไปกว้างขวางโดยเฉพาะการปรับใช้กับสื่อ ICT ที่หลากหลายประเภทมุ่งเน้นการสร้างสรรค์ องค์ความรู้ของแอกทีบุดคูล (Individualized competency) เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-paced learning) จากประสบการณ์ที่ครูจัดให้ผ่านสื่ออย่างอิสระ ทั้งด้านความคิดและวิธีปฏิบัติเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทของครูกล่าวคือ ครูไม่ใช่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แต่จะทำหน้าที่ในบทบาทของโค้ช (Coach) ผ่านวิธีการใช้ห้องเรียนที่สร้างสรรค์ให้เกิดคุณค่าสูงสุดแก่เด็กโดยฝึกประยุกต์ความรู้ในสถานการณ์ กิจกรรม ภาระงานและการเรียนรู้ผ่านโครงการต่างๆ (Project-based learning)

นอกจากความทันสมัยและสนุกสนานในการเรียนแล้ว การจัดรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาควรส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับผู้เรียน (self-esteem) เพราะก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ต่างๆ ลดพฤติกรรมที่ไม่พึง

ประสงค์ ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อผลจากการกระทำของตนเอง สามารถปรับตัวที่จะเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย บาร์นาบัส (Barnabas E.&Other. 2013) การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถพัฒนาได้โดยเริ่มต้นจากการคิดเชิงบวกให้กำลังใจ การใช้ภาษาเชิงบวก การยอมรับคำยกย่องชมเชย และการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Girdano & Every, 1979 ; McGuire, 1996 ; Mruk, 1995 ; Davies & Fiona, 2009) ควรเน้นไปที่คุณภาพในเชิงบวกในการสร้างความร่วมมือในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอด ให้กำลังใจเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีในการเรียน รู้สึกดีกับคนรอบข้าง และเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ (สำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชายสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. 2554)

จากปัญหาพฤติกรรมของผู้เรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่น เพื่อให้ผู้เรียนสนใจใฝ่เรียนมากขึ้น เป็นการสนับสนุนทักษะทางสังคม ความคิดเชิงบวกกับตนเอง รักตนเอง นำตนเองสู่ความสำเร็จและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยนำข้อดีของรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับทาง (Flipped - classroom) ผสานกับหลักการในการพัฒนาห้องเรียนเชิงบวก (Positive classroom) รูปแบบการจัดการเรียนรู้

แบบโครงการ (Project - based learning) การสะท้อนคิด (Reflection) และการโค้ช (Coaching) เข้าด้วยกันเพื่อจัดการเรียนรู้ที่เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของนักเรียนในปัจจุบันและส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รูปแบบการเรียนรู้ที่ได้จะช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้การเรียนรู้ไม่น่าเบื่อ ผู้เรียนรักการเรียนรู้มากขึ้น สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และช่วยให้ผู้เรียนเริ่มต้นในการมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ โดยเริ่มที่ตนเองเป็นอันดับแรก และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and development) แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดย ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดที่จะนำมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภูมิใจในตนเองมีวิธีการดำเนินการคือศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของความภาคภูมิใจในตนเอง จากตำราเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยการนำข้อดีของ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับทาง (Flipped Classroom) ที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยให้การจัดการเรียนการสอนให้สามารถเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา และมีความน่าสนใจยิ่งขึ้นผสมกับหลักการในการพัฒนาห้องเรียนเชิงบวก (Positive Classroom) รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-Based Learning) การสะท้อนคิด (Reflection) และการโค้ช (Coaching) เพื่อจัดการเรียนรู้ที่เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของนักเรียนในปัจจุบันและส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวทางในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของเจอร์ดาโน และเอเวอร์ลี (1979) มีด้วยกัน 3 ประการ คือ 1) การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) 2) การยอมรับการยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) 3) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) ต่อจากนั้นนำข้อมูลจากการศึกษาไปสังเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อนำไปจัดรูปแบบการจัดการเรียนรู้ต่อไป ได้ 3 ด้าน ดังนี้ 1) เคารพตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงความสามารถของตนเอง รักตัวเองเห็นคุณค่า ยอมรับนับถือให้เกียรติตนเองว่ามีความเท่าเทียมกับผู้อื่น 2) เคารพผู้อื่น หมายถึง การเห็นคุณค่า ยอมรับในความสามารถ ความแตกต่างอย่างเท่าเทียม ยอมรับความคิดเห็น และให้เกียรติผู้อื่น 3) พัฒนาดตนเอง หมายถึง รักการเรียนรู้ พยายามเรียนรู้ที่จะปรับปรุงและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุสู่ความสำเร็จของการพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ขั้นตอนนี้เป็นกรนำข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำสาระสำคัญของแต่ละแนวคิดที่สังเคราะห์ได้มาพิจารณาส่วนที่สอดคล้องกันและสรุปผลการสังเคราะห์ตามองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สังเคราะห์หลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ได้ดังนี้ 1) จัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ให้เหมาะสมและสร้างสรรค์ 2) เรียนได้ทุกที่ทุกเวลา เพิ่มเวลาปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน 3) เชื่อมโยงความรู้กับสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างผลผลิตจากการเรียนรู้ 4) ให้ความหมาย คุณค่าการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด 5) สร้างแรงบันดาลใจ แนะนำแนวทางพัฒนาผู้เรียนตามสภาพจริงผ่านการโค้ช

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ มีดังนี้ 1) เพื่อจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้เชิงบวกที่เหมาะสมในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง 2) เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองผ่านการทำโครงการที่สร้างสรรค์ 3) เพื่อให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองและแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบสามารถจัดลำดับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นจัดสภาพการเรียนรู้ เป็นการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมทางการเรียนเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนปกติและห้องเรียนออนไลน์ให้หน้าดู น่าอยู่น่าเรียนกำหนดข้อตกลงพื้นฐานในการเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ภาระงาน พร้อมจัดแหล่งเรียนรู้ที่รวบรวมเนื้อหาความรู้ เครื่องมือแสวงหาความรู้ ช่องทางในการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกให้แก่ผู้เรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นเรียนด้วยตัวเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนทำความเข้าใจกับเนื้อหาข้อมูลความรู้ที่ครูมอบหมายให้ผ่านสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คู่มือแบบเรียนสำเร็จรูปที่สามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ทบทวนได้ทุกที่ทุกเวลา ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก อินเทอร์เน็ต แม้จะเป็นเวลานอกเวลาเรียนเพื่อใช้เวลาให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนกับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากข้อมูลของแต่ละคนได้ศึกษามาเพื่อร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดจากการเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านคำถามกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดหรือสถานการณ์สร้างสรรคจากผู้สอนบันทึกการเรียนรู้ด้วยภาษาเชิงบวกให้ผู้เรียนได้แบ่งกลุ่มตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ

ขั้นที่ 4 ขั้นเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงบวก เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนดกิจกรรมหรือภารกิจ เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในเชิงบวกนำเสนอผลงานทำให้เกิดความหมายในการเรียนรู้และสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จให้กับผู้เรียน

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผลเชิงบวก เป็นการประเมินผลงานจากกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยให้นักเรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมิน ครูและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน เพื่อสะท้อนความสำเร็จของกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำ ยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาดเพื่อพัฒนาต่อไปในอนาคตและให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้เรียน

จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญโดยการให้ค่าความเหมาะสม ค่าที่วัดผลวิจัยกำหนดเกณฑ์ในการให้ความหมายโดยได้จากแนวคิดของเบสท์ (Best, 1977, pp.195) พบว่า ความเหมาะสมของ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับ ดี ($\bar{x} = 4.34$, S.D. = 0.31) และมีความสอดคล้องกับเนื้อหาอยู่ในระดับดีเช่นกัน ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.22)

ระยะที่ 2 ระยะประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้ โดยนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองศึกษานำร่อง (Pilot study) เป็นการนำก่อนนำไปใช้จริงอย่างเต็มรูปแบบเพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ตลอดจนศึกษาปัญหาและอุปสรรคระหว่างดำเนินการ เพื่อปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในเรื่องเวลาในการจัดกิจกรรม ความเหมาะสมของกิจกรรมเพื่อนำข้อค้นพบจากการทดลองใช้มาปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นโดยนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้โดยนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยพิจารณาจาก ค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองแต่ละช่วงของกลุ่มทดลองที่สูงขึ้นจากช่วงที่ 1-4 จากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบทดลองซ้ำ (One-way ANOVA Repeated measure) และ ใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียนกับหลังเรียน ของคะแนนผลสัมฤทธิ์และพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเตี๊ววิทยาคาร จำนวน 2 ห้องเรียน สังกัด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 ห้อง ม.1/1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเต็
วิทยาคาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษ
มัธยมศึกษาเขต 21 สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม
(Cluster Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่

1.1 คู่มือการใช้รูปแบบการจัดการ
เรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่
แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดย
ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
validity) และค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of
Item objectives congruence : IOC) จาก
ผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการทดลองใช้ พบว่า รูปแบบ
การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจ
ในตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.93 แบบวัด
ความภาคภูมิใจในตนเอง มีดัชนีความสอดคล้อง
.50 ขึ้นไปทั้ง 20 ข้อและมีดัชนีความสอดคล้อง
ทั้งฉบับที่ 0.96

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

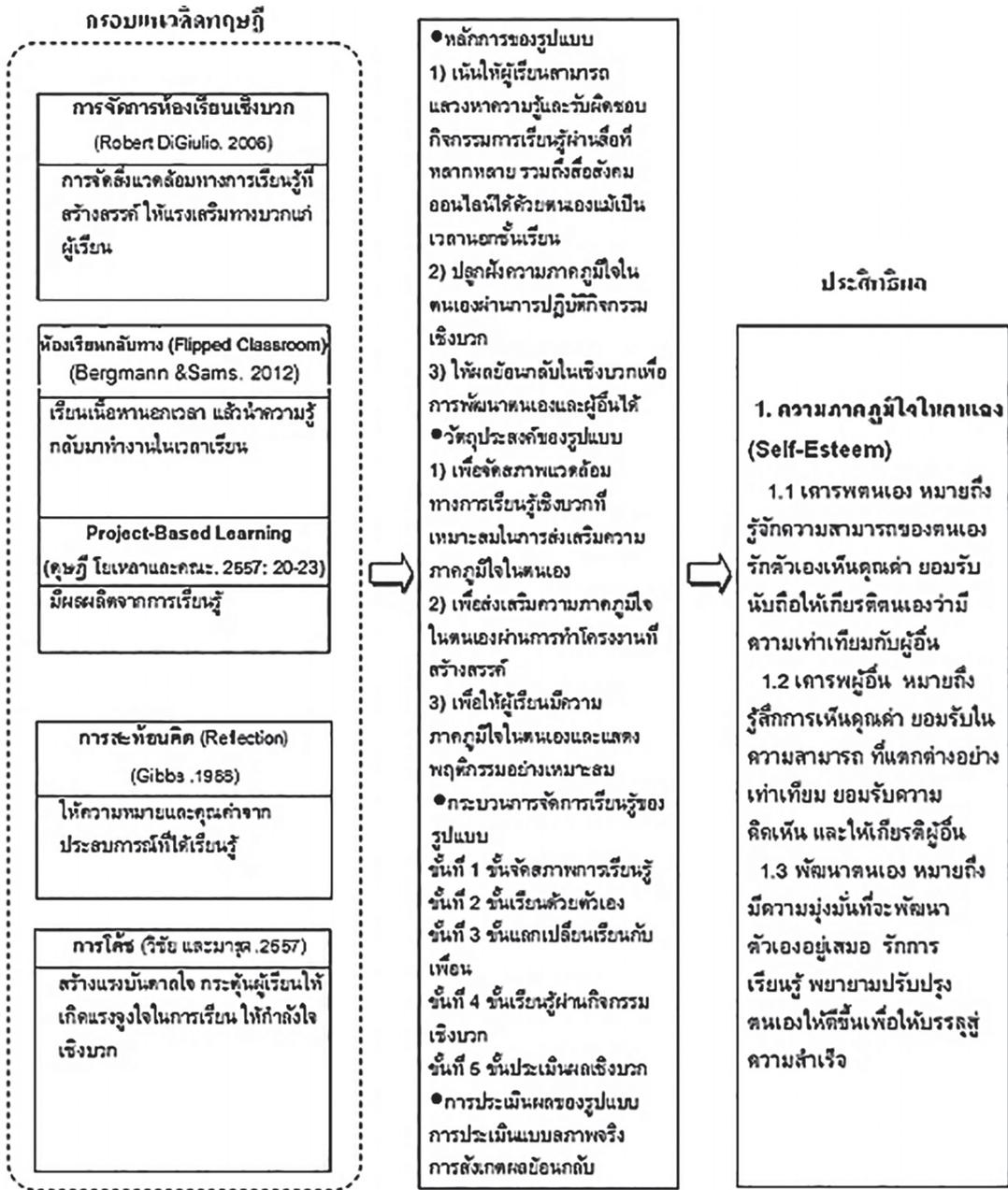
1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่
ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลจากเอกสาร และ
การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ดีความ
สร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (induction)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้
ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การ
วิเคราะห์ อนุกรมเวลา (time series analysis) เพื่อ
ดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของความภาคภูมิใจ
ในตนเอง โดยการทดลองซ้ำ โดยใช้สถิติ One - Way
ANOVA Repeated Measure

ผลการวิจัย

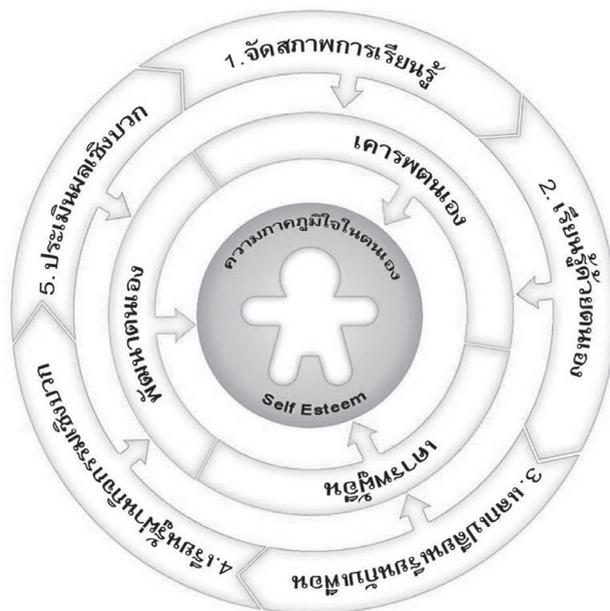
1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม
ความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง
ระหว่าง 0.80 - 1.00 และมีความเหมาะสมอยู่ใน
ระดับดี (\bar{X} = 4.38, S.D. = 0.69) แสดงว่า องค์ประกอบ
แต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
มีความสอดคล้องเหมาะสมในการนำไปใช้จัดการ
เรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

โดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม
ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนา มีรูปแบบ
ที่สมบูรณ์ สามารถแสดงได้ดังนี้



รูปทากที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดและองค์ประกอบในการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้อ เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศีกษาตอนต้น

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมบูรณ์ สามารถแสดงได้ดังภาพต่อไปนี้



รูปภาพที่ 2 รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผล ดูได้จากนักเรียนมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นจากก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

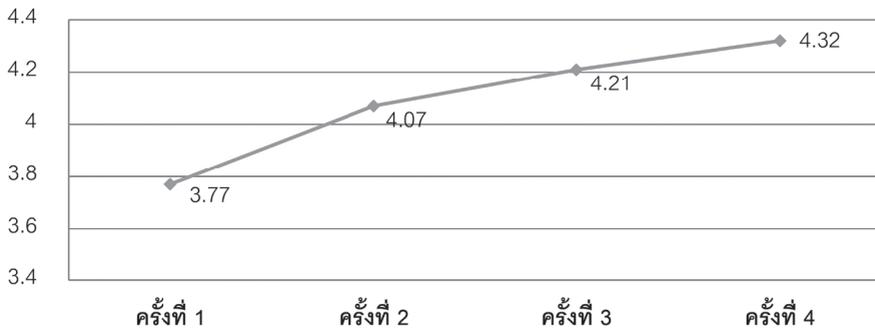
1) ความภาคภูมิใจในตนเอง พิจารณาโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองโดยแบ่งวัดเป็นระยะ 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองครั้งที่ 2 ระหว่างทดลองในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way ANOVA Repeated Measures) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงพัฒนาการของคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองในแต่ละช่วงเวลา

ความภาคภูมิใจในตนเอง	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
ครั้งที่ 1	-	-	-	-
ครั้งที่ 2	.30	-	-	-
ครั้งที่ 3	.44	.14	-	-
ครั้งที่ 4	.55	.25	.11	-

จากตาราง 1 เมื่อนำคะแนนมาสร้างเป็นกราฟแสดงพัฒนาการ ได้ดังนี้

กราฟแสดงพัฒนาการความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน



รูปภาพที่ 3 กราฟแสดงพัฒนาการของคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองในแต่ละช่วงเวลา

นอกจากนี้จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองจะส่งผลให้ผู้เรียนรักตนเองและนำตนเองไปสู่ความสำเร็จส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นและมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง ผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บข้อมูลดังกล่าวไปพร้อมๆ กับการทดลอง ผลปรากฏดังนี้

1) คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนโดยการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การทดสอบ	n	\bar{x}	S	t	df	Sig.
ก่อนเรียน	26	30.62	2.63	33.47	25	.000*
หลังเรียน	26	10.58	3.22			

*p < .01

2) คะแนนพฤติกรรมเสี่ยง หลังเรียนโดยการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนพฤติกรรมเสี่ยง

การทดสอบ	n	\bar{x}	S	t	df	Sig.
พฤติกรรมเสี่ยงก่อนเรียน	26	3.94	.28	17.723	25	.000*
พฤติกรรมเสี่ยงหลังเรียน	26	2.72	.13			

*p < .01

การอภิปรายผล

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนามีค่าดัชนีความ

สอดคล้องระหว่าง 0.80 - 1.00 และมีความเหมาะสม อยู่ในระดับดี ($\bar{x}=4.38$, S.D.= 0.69) แสดงว่าองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องเหมาะสมในการนำไปใช้จัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ เนื่องจากตามแนวทางการส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองของเจอร์ดาโนและเอเวอร์ลี (Girdano & Everly, 1979, pp.146 - 149) 3 ประการ คือ 1) การใช้ภาษาทางบวก (Positive verbalization) 2) การยอมรับการยกย่องชมเชย (Accepting compliment) 3) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness training) ซึ่งยังไม่มีรูปแบบการสอนใดที่สามารถดำเนินการตามแนวทางดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำข้อดีของแนวทางการจัดการเรียนรู้เหล่านั้น มาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ห้องเรียนกลับทาง (Flipped classroom) ตามแนวคิดของโจนาธาน เบิร์กแมน และแออรอน แซม (Bergmann & Aaron, 2012) ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา และใช้เทคโนโลยีในทางสร้างสรรค์ ซึ่งปัจจุบันผู้เรียนต้องใช้ชีวิตทั้งในชีวิตจริงและสังคมออนไลน์ จึงต้องผสมผสานกับการพัฒนาห้องเรียนเชิงบวก (Positive classroom) ตามแนวคิดของ โรเบิร์ต ดีจูสซิโอ (2545) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการชั้นเรียนได้อย่างเหมาะสม น่าดู น่าอยู่ น่าเรียน เมื่อผู้เรียนอยู่ในบรรยากาศที่ดีก็จะเกิดความพร้อมในการเรียนรู้ ดังผลวิจัยของ ซารากอน (Sarakon,

1986) ที่พบว่าเมื่อสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่อบอุ่นและเป็นกันเองจะเป็นการเสริมแรงแก่นักเรียนทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดทั้งบุคลิกภาพของครู เช่น ลักษณะทางกายภาพ อารมณ์ ความสนใจต่อเด็ก ความเชื่อและทัศนคติของครูที่มีต่อนักเรียนล้วนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ประยุกต์ใช้ข้อดีของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบโครงการ (Project-based learning) ซึ่งนิยมใช้อย่างแพร่หลายทั้งในต่างประเทศ และในประเทศ แต่ผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าแนวคิดของ ดุซุกกี โยเฮลา และคณะ (2557) ที่ได้จากการศึกษาโรงเรียนในประเทศไทย สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทการเรียนคุณลักษณะของเด็กไทยและนโยบายทางการศึกษาของไทยจะทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ของการประสบความสำเร็จในการทำงานจากชิ้นงาน เพราะเมื่อนักเรียนมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จจะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองก็จะมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองไปในทางบวก และเสริมด้วยการสะท้อนคิด (Reflection) ตามแนวคิดของ กิบส์ เกรแฮม (Gibbs, 1988) และการโค้ช (Coaching) ของ วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล (2557) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดของผู้อื่น ฝึกการพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้เรียนในทางบวกซึ่งจะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียนได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชฎกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547) ซึ่งพบว่า วิทยุรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่มีสัมพันธภาพกับครูประจำชั้นดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวิทยุรุ่นในชุมชนแออัด

คลองเตยที่มีสัมพันธ์ภาพกับครูประจำชั้นไม่ตี ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตาม องค์ประกอบของจอยส์ และวิล (Joyce & Weil, 1996) อย่างเป็นแบบแผนขั้นตอน ซึ่งเป็นลักษณะ ของหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพ และได้จัดทำคู่มือ รูปแบบ และแผนจัดการเรียนรู้ พร้อมสรุปเนื้อหา สิ่งที่ได้เรียนรู้ให้ผู้เชี่ยวชาญได้เห็นถึงความ สอดคล้องเชิงทฤษฎี ผลการประเมินรูปแบบจาก ผู้เชี่ยวชาญจึงอยู่ในระดับดีและสามารถนำไปใช้ในการ จัดการเรียนรู้อีกเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจใน ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม ความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิภาพ ดูได้จากนักเรียน มีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นจากก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจาก ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น จึงได้วิเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจใน ตนเองไว้ว่าจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักเคารพตน หมายถึง การตระหนักถึงความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่า ยอมรับนับถือให้เกียรติตนเองว่ามีความ เท่าเทียมกับผู้อื่น และจะต้องเคารพผู้อื่นหมายถึง การเห็นคุณค่ายอมรับในความสามารถ ความแตกต่างอย่างเท่าเทียม ยอมรับความคิดเห็น และให้ เกียรติผู้อื่น และรู้จักพัฒนาตนเองคือ รักตัวเอง รักการเรียนรู้อย่างเรียนรู้อะไรก็จะปรับปรุงและพัฒนา ตัวเองอยู่เสมอ ผู้วิจัยจึงได้นำข้อดีของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้อีกแบบห้องเรียนกลับทาง (Flipped classroom) การพัฒนาห้องเรียนเชิงบวก (Positive classroom) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ แบบโครงงาน (Project-based learning) การ

สะท้อนคิด (Reflection) ตามแนวคิดของ กิบส์ เกรแฮม (Gibbs, 1988) และการโค้ช (Coaching) ใช้ในการออกแบบหลักการของรูปแบบที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว กล่าวคือ เน้นให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้และรับผิดชอบ กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อที่หลากหลาย รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ด้วยตนเองแม้เป็นเวลานานอก ขึ้นเรียน เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้เรียน ในปัจจุบัน จึงสามารถนำไปปรับใช้ในชั้นเรียนได้ อย่างหลากหลาย (ภาสกร เรืองรอง, 2556 ; สุรศักดิ์ ปาเส, 2554) ควบคู่กับการปลูกฝังความภาคภูมิใจ ในตนเองผ่านการปฏิบัติกิจกรรมเชิงบวก แล้วให้ผล ย้อนกลับในเชิงบวกเพื่อการพัฒนาตนเองและผู้อื่น ได้ ผู้วิจัยจึงออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม ความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นจัดสภาพการเรียนรู้ กิจกรรม ในขั้นนี้ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนและผู้สอนในการสร้างช่องทางปฏิสัมพันธ์เพื่อวางแผน การเรียน เช่น การสร้างกลุ่มลับใน Facebook ระหว่างครูและผู้เรียน สำหรับเป็นช่องทางในการ สื่อสาร แจ้งภาระงาน กำหนดข้อตกลงพื้นฐาน มีข้อสังเกตว่า คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นมากที่สุดในช่วง ก่อนเรียน และเรียนผ่านไป 2 สัปดาห์ นั่นอาจเป็นเพราะ ครูได้แจ้งจุดประสงค์ ในการพัฒนา ว่าอยากให้นักเรียนเป็นคนที่มีความ ภาคภูมิใจในตนเอง และให้นักเรียนเองได้ศึกษาว่า ข้อดีของคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองคืออะไร เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อการเปลี่ยนแปลง ขั้น ที่ 2 ชั้นเรียนรู้อย่างตัวต่อตัว เพื่อจะได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในเชิงคุณลักษณะ หมายถึง การเห็นคุณค่าตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย รู้สึกต่อ

ตนเองทั้งทางบวกและทางลบ รับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญทั้งความสำเร็จ ความล้มเหลวอย่างเข้าใจ สามารถเผชิญสิ่งท้าทายในชีวิตอย่างมีความสุขด้วยความเชื่อมั่นและเคารพตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ (Rosenberg, 1965 ; Maslow, 1970 ; Sasse, 1978 ; Branden, 1981 ; Khera, 1988 ; Osborne, 1996 ; พวงทอง อินใจ, 2544) ขั้นที่ 3 ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนกับเพื่อน ว่าจากสิ่งที่เราแต่ละคนได้เรียนมานั้น มีความเข้าใจอย่างไร สามารถต่อยอดจากสิ่งที่เพื่อนรู้และเราไม่รู้ได้หรือไม่ เป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในเชิงกระบวนการ หมายถึง การประเมินตนเองระหว่างตัวตนที่แท้จริง (self - concept) กับตนเองในอุดมคติ (Ideal self) โดยประเมินจากความสามารถ ความมีคุณค่า และความสำเร็จจากประสบการณ์ของตนเอง รวมไปถึงการยอมรับจากสังคม (Cooper, 1967 ; Capenito, 1983 ; Bandura, 1986 ; Lawren, 1987 ; ปารารถนา ซอนแก้ว, 2542 ; สุพัตรา ทาวงศ์, 2551) ขั้นที่ 4 ขั้นเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงบวก เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนดกิจกรรมหรือภารกิจ เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในเชิงบวกนำเสนอผลงานทำให้เกิดความหมายในการเรียนรู้ เช่น การทำสิ่งดีๆ เพื่อคนที่ตนรักและสังคม สร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จผ่านชิ้นงานหรือผลผลิตให้กับผู้เรียน ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผลเชิงบวก เป็นการประเมินผลงานจากกิจกรรมที่ได้รับโดยใช้กระบวนการสะท้อนคิด การสะท้อนคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้น ช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Individual accountability) เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองในสิ่งที่กระทำ และเปลี่ยน

จากผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์น้อยไปเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ (From novice to expert) นอกจากนี้กระบวนการของการสะท้อนคิดช่วยทำให้เราสามารถเข้าถึงความรู้ที่มีอยู่ในตัวคน (Tacit knowledge) ซึ่งบุคคลได้สั่งสมมาจากการปฏิบัติงานนั่นเอง (Gibbs. 2000) ครูใช้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก (Positive communication) ในระหว่างการสะท้อนผลการประเมินไปสู่ผู้เรียนเพื่อชี้ให้ผู้เรียนสังเกตเห็นศักยภาพของตน เกิดแรงบันดาลใจ และความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง จึงทำให้หลังจากเรียนรู้ด้วยรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแล้ว ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน นอกจากนี้จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาพบว่าความภาคภูมิใจในตนเอง ยังส่งผลต่อความสำเร็จของผู้เรียนทั้งการเรียนและความประพฤติ กล่าวคือผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีผลการเรียนที่ดี และมีพฤติกรรมที่ดี เนื่องจากความรักตัวเองจึงได้นำพาตนเองไปในทางที่ดี และประสบความสำเร็จ (Mussen, Conger & Kagen, 1969 ; Leung & Sand, 1981; ศิริรัตน์ คงกลิ่น, 2548 ; จริยกุล บุญญา, 2554) ผู้วิจัยจึงได้ เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และพฤติกรรมเสี่ยงไปพร้อมกับความภาคภูมิใจในตนเองในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากผู้เรียนสามารถทบทวนการเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา แม้ นักเรียนจะขาดเรียน ไม่สามารถมาโรงเรียนได้ (Bergmann, 2012) ก็ยังสามารถมีช่องทางการสื่อสาร ส่งงานทางอื่น เช่น การส่งงานออนไลน์ อีกทั้งยังเป็นการเรียนโดยที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนผ่านการปฏิบัติกิจกรรมเชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนกับเพื่อน ไม่เครียด

และได้รับการส่งเสริมให้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถใช้ในการทำนายผลต่างๆ เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสุข สัมพันธภาพในชีวิตคู่ และพฤติกรรมทางอาญา (Ulrich & Richard, 2014) ซึ่งพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองส่งผลทางบวกต่อชีวิต ความสุข การเรียนการทำงานก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ต่างๆ สามารถที่จะเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งปรับตัวได้ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Palladino, 1994 ; Hong, 2002 ; Partington, 2004) เมื่อเรียนด้วยรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแล้ว ผู้เรียนจึงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงลดลงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจาก นักเรียนทุกวัยล้วนต้องการมี “สัญลักษณ์ตัวตน” (Symbolic identification) ในชั้นเรียน คือ ต้องการให้มีสิ่งที่แสดงว่าตนเองมีส่วนร่วมลงทุน หรือมีส่วนเป็นเจ้าของชั้นเรียน ครูสามารถส่งเสริมการจัดตัวบ่งชี้แสดงตัวตน (Identification) ด้วยการให้นักเรียนทำงานในห้องเรียน และทำโครงการร่วมกับคนอื่นในห้อง “นักเรียนที่รู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จมากที่สุดจะไม่ค่อยมีปัญหาด้านพฤติกรรม” ครูจึงต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ “นักเรียนจะต้องมีประสบการณ์จริง ในการประสบความสำเร็จจึงจะรู้สึกได้ว่า ตนเองเป็นผู้มีความสำเร็จ” (ดีจูลิโอ, 2545) ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เน้นให้ผู้เรียนได้สัมผัสประสบการณ์แห่งความสำเร็จผ่านการทำกิจกรรมเชิงบวก เช่น ทำอาหารเพื่อขอบคุณคนที่เรารัก เมื่อนักเรียนทำภารกิจสำเร็จย่อมได้รับคำชมเชยเพราะเป็นสิ่งที่ดี ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าใน

ตนเองว่า ตนก็มีความสามารถ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครูที่สามารถให้คำปรึกษา ได้ทุกที่ ทุกเวลาผ่านช่องทางปฏิสัมพันธ์ออนไลน์ พฤติกรรมเสี่ยงหลังเรียนจึงลดลงความภาคภูมิใจในตนเองนั้นเกิดและพัฒนาได้จากประสบการณ์การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม แต่ช่วงที่สำคัญก็คือช่วงวัยรุ่นเพราะเป็นช่วงวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง หากเด็กมีความภูมิใจในตนเองที่ดีจะส่งผลต่อความเชื่อมั่น การเห็นคุณค่าและความสามารถของตน และพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สอนควรจัดเตรียมแหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้แบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย และสามารถใช้ได้ในกรณีที่ผู้เรียนไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ หรือกรณีที่สัญญาณขัดข้อง
2. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมควร กำหนดเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรม หากกิจกรรมใดใช้เวลานาน ควรกำหนดเป็นกิจกรรมย่อยๆ ให้ได้ในเวลาที่กำหนด
3. การใช้คำพูดชมเชยเป็นสิ่งที่ดี แต่อย่าใช้บ่อยจนเกินไปจะทำให้คำชมเชยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและไม่มีคุณค่าพอที่จะสร้างความรู้สึกลำเร็จ สำหรับผู้เรียน ครูควรกำหนดว่าพฤติกรรมระดับใดควรได้คำยกย่องชมเชย
4. เนื่องจากนักเรียนเป็นผู้กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้เอง ครูผู้ทำหน้าที่โค้ช จึงต้องพิจารณาถึงบริบท งบประมาณ และความเป็นไปได้ ในการทำโครงการ โดยอาจกำหนดกิจกรรมที่เป็นไปได้ แล้วให้ผู้เรียนช่วยกันเลือกทำกิจกรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่น เช่น ความคิดขั้นสูง เป็นต้น
2. ควรมีการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในวิชาอื่นๆ
3. อาจนำผลวิจัยไปต่อยอดพัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

4. เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องของเจตคติจึงควรใช้เวลาในการศึกษาให้นานขึ้น

5. ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้น และสามารถลดลงได้ควรมีการวิจัยเพื่อป้องกันไม่ให้ความภาคภูมิใจลดลง

เอกสารอ้างอิง

- จริยกุล บุญญา. (2554). *การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชนากิตต์ ราชพิบูลย์. (2553). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.อ.บ. (ครุศาสตร์เทคโนโลยีบัณฑิตวิทยาลัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547). *การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย*. กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดีจูลิโอ, รอเบิร์ต. (2545). *ห้องเรียนสร้างสรรค์ - Positive Classroom Management A Step by Step clude to Successfully Running the Show without Destroying Student Dignity*. แปลโดย เพ็ญใจ ผลโภค. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
- ดุขฎิ โยเหลา; และคณะ. (2557). *การจัดการเรียนรู้แบบใช้โครงงานเป็นฐาน (PROJECT-BASED LEARNING)*. เข้าถึงเมื่อ 26 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <https://candmbsri.wordpress.com/2015/04/08/>
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). *ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหามีทางออกไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา*. *วารสารวงการครู*. 1 (12) : 76 - 78.
- ปรารธนา ซ้อนแก้ว. (2542). *การพัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณพิมล วิปุลากร. (2557). *ปัญหา โลกออนไลน์ มิติซ้อน ชีวิตเหมือน - ชีวิตจริง*. เข้าถึงเมื่อ 23 กรกฎาคม 2557. เข้าถึงได้จาก <http://www.naewna.com/scoop/113802>
- พวงทอง อินใจ. (2544). *ผลการทำคำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ภาสกร เรืองรอง. (2556). *โซเชียลมีเดียกับการศึกษาไทย (Social media in Thailand education)*. เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2557. เข้าถึงได้จาก <https://hooahz.wordpress.com /tag/>
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2557). *การเห็นคุณค่าของตนเองในภาวะที่สมดุล*. เข้าถึงเมื่อ 28 กันยายน 2557, เข้าถึงได้จาก <http://www.stou.ac.th/thai/offices/Oes/Guide?career>.
- วารกรณ์ สามโกเศศ. (2556). *Generation X, Y, Z และ Alpha*. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2557, เข้าถึงได้จาก <http://www.varakorn.com /page.php?id=77>
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล. (2557). *การโค้ช เพื่อการรู้คิด (Cognitive Coaching)*. กรุงเทพฯ : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ศิริรัตน์ คงกลิ่น. (2548). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุนตามขั้นพัฒนาการ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). *การเรียนรู้ขุมทรัพย์ในตน = Learning: The Treasure Within*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *รวมงานวิจัย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ระหว่างปี พ.ศ. 2553 - 2556*. กรุงเทพฯ : อนุรักษ์พล.
- สำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชายสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). *เอกสารวิชาการเรื่อง รวมงานวิจัย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี 2553 - 2556*. เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2557. เข้าถึงได้จาก http://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=12781
- สุพัตรา ทาวงศ์. (2551). *เรื่อนำรู้ทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สุรศักดิ์ ปาเฮ. (2554). *สื่อโซเชียลมีเดียเพื่อการศึกษา*. เข้าถึงเมื่อ 18 กันยายน 2556. เข้าถึงได้จาก <http://www.addkute3.com/>
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2556). *พญ.สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ เปิด “มหิดลโมเดล” ครัสเตอร์ป้องกัน “แม่วัยใส” เกิดน้อยด้วยคุณภาพ*. เข้าถึงเมื่อ 14 ธันวาคม 2557. เข้าถึงได้จาก <https://thaipublica.org/2013/09/mahidol-model/>
- Bandura, A (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall.
- Barnabas E.& Other. (2013).*Relationship between Self-Esteem and Achievement Motivation among Undergraduates in South Eastern Nigeria*.IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR- JHSS) Volume 13, Issue 5 (Jul. - Aug. 2013), PP 102 - 106.
- Bergmann, Jonathan; & Aaron, Sams. (2012, January). *Flipped Learning: Gateway to Student Engagement*. United States of America.

- Best, John. (1977). *Research in Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Branden, N. (1981). *The Psychological of Self-esteem*. 15th ed. New York: Bantoom Book.
- Carpenito, L.J. (1983). *Nursing diagnosis: Application to clinical practice*. Philadelphia: J.B. Lippincott Co.
- Christopher J. Mruk. (1995). *Self-esteem: Research, Theory, and Practice*. University of Michigan : Springer Publishing Company.
- Cooper, Smith S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Sanfrancisco: Freeman.
- Davies, Fiona Jane. (1995). *The power of positive thinking: the effects of self-esteem, explanatory style, and trait hope on emotional wellbeing*, Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) thesis, School of Psychology - Faculty of Health & Behavioural Sciences. University of Wollongong.
- Gibbs G. (1988). *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods. Further Education Unit*. Oxford Polytechnic: Oxford.
- Girdano, Danial; & Everly, George. (1979). *Controlling Strees Tension: A Holistic*. Engle Wood Cliffs: Prentice Mall. Ruth.
- Goldstein, E. (2010). *The Neuroscience of Happiness: An Interview with Rick Hanson, Ph.D.*. *Psych Central*. Accessed Decomber 27, 2015. Available from <https://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2010/03/training-your-brain-for-the-better-an-interview-with-rick-hanson-ph-d/>
- Hanson, Rick. (2010). *Buddha's brain : the practical neuroscience of happiness, love & wisdom*. canada: New Harbinger Publications.
- Hong, Zuway - R. (2002). *An Investigation of Self-Esteem and School Achievement of Taiwanese Secondary Students*. Dissertation Abstracts International. 63/01: 82.
- Joyce, B. & Weil, M. (1996). *Model of Teaching*. 5th ed. London: Allyn and Bacon.
- Lawrence P. (1988). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London: Paul Chapman Publishing Company.
- Leung, J.J.; & Sand, M.C. (1981). *Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students*. *Journal of college Student personnel*. 22: 291 - 298.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper; & Row.
- McGuire, W.J. (1996). *The Yale communication and attitude-change program in the 1950s*. In E. E. Dennis & E. Wartella (Eds.), *American communication research The remembered history* (pp. 39 - 59). Mahwah, NJ : Erlbaum.

- Mussen, Conger & Kagan. (1969). *Child development and personality*. 3rd ed. New York: Harper & Row Publishers.
- Orth, Ulrich; & Robins, Richard. (2014). The Development of Self - Esteem. *Journals Permissions*. 23 (5) : 381 - 387.
- Osborne, R. E. (1996). *Self an eclectic approach*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Palladino, Connie D. (1994). *Developing Self-esteem: A Guide for Positive Success*. 2nd ed. California: Crisp.
- Patington Kimberley. (2004). *The Impact of Self-Esteem on Academic Achievement and Aspirations of Urbun Minority Adolescents*. Dissertation Abstracts International. 65/40: 2128.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self - image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sarakon, Stephen C. (1986, February). "Student Self - Esteem: A Goal Administrators Can Help to Achieve," NASSP Bulletin. 70; February. Sasse, C.R. (1978). *Person to Person*. Illinois: Bennep.
- Khera Shiv. (1998). *You can win, delhi*. Macmillan India Ltd.
- UNFPA, United Nations Population Fund. (2014). *The State of Thailand's Population 2013 Motherhood in childhood facing the challenge of adolescent pregnancy*. Bangkok : Success Publication Co., Ltd