

การพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์  
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE SELF-TALK TRAINING PROGRAM  
TO ENHANCE EMOTIONAL QUOTIENT AND SELF-ESTEEM  
OF THE FACULTY OF EDUCATION STUDENTS,  
SURATTHANI RAJABHAT UNIVERSITY

พุทชชาติ วูโอริ

PUTTHACHART VUORI

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

SURATTHANI RAJABHAT UNIVERSITY

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

SURATTHANI PROVINCE

รับบทความ : 1 กรกฎาคม 2563 /ปรับแก้ไข : 8 กันยายน 2563 /ตอบรับบทความ : 1 ธันวาคม 2563

Received: 1 Junly 2020 /Revised: 8 September 2020 /Accepted : 1 December 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก 1 ห้องเรียน ได้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.22 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.933 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก จำนวน 8 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 60-90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การหาค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) และการทดสอบค่าที (t-test for dependent samples) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 78.48/80.84

2. หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก, ความฉลาดทางอารมณ์, การเห็นคุณค่าในตนเอง

## ABSTRACT

The two purposes of this research were: 1) To develop a positive self-talk training program for the Faculty of Education students in Suratthani Rajabhat University; and 2) To compare the emotional quotient and self-esteem of the Faculty of Education students before and after using the positive self-talk training program. Based on simple random sampling (SRS), the chosen sample was one class of 30 students, majoring in social science, in the first semester of academic year 2019 from the Faculty of Education, Suratthani Rajabhat University. The instruments used in collecting the data were an emotional quotient test for 18-60 year olds, developed by the Department of Mental Health, and a self-esteem test whose reliability was measured at .933. Data were collected from participation in a positive self-talk program consisting of eight activities. Each activity took 60-90 minutes for six weeks. The collected data were analyzed by arithmetic mean, standard deviation, E1/E2 and t-test for dependent means. The main findings were as follows:

1. The average performance in the positive self-talk training program for the Faculty of Education students in Suratthani Rajabhat University was at a high level.
2. After using the positive self-talk program, students had, on average, significantly higher emotional quotient scores than before using the positive self-talk program.
3. After using the positive self-talk program, students had significantly higher self-esteem scores than before using the positive self-talk program.

**Keywords :** The positive self-talk training program, Emotional quotient, Self-esteem

## บทนำ

โลกในศตวรรษ 21 มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นความท้าทายสำหรับสถาบันอุดมศึกษาในฐานะที่เป็นหน่วยงานผลิตกำลังคนที่จะออกไปเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกที่ต้องแข่งขันกับนานาประเทศ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายเหล่านั้นได้คือการมีพื้นฐานการศึกษาที่ดี รัฐบาลมีนโยบายปฏิรูปการศึกษาในทุกระดับ โดยสถาบันอุดมศึกษาเปรียบเสมือนตัวแปรสำคัญในการพัฒนากำลังคนของประเทศให้มีศักยภาพและสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ โดยได้มุ่งเน้นการประกันโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษา การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาและการศึกษาเพื่อการทำงานและสร้างงานได้ ภายใต้บริบทเศรษฐกิจและสังคมของประเทศและของโลกที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้ง มีความเป็นพลวัตภายใต้สังคมแห่งปัญญา (Wisdom based society) สังคมแห่งการเรียนรู้ (Lifelong learning society) และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (Supportive learning environment) เพื่อให้พลเมืองสามารถแสวงหาความรู้และเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (Office of the Education Council, 2017, p. 3)

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งถือได้ว่าเป็นก้าวแรกและเป็นก้าวสำคัญสำหรับชีวิตทางการศึกษา เพราะเป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัว เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาและพร้อมที่จะก้าวอย่างมั่นคงต่อการเรียนรู้ทางวิชาชีพในระดับที่สูงขึ้น (Patphayoon, Lertratdechakul, & Pathanapakdee, 2011, p. 158)

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยความสุข สามารถทำกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้การดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและอยู่รอดปลอดภัย สถานศึกษาควรจะสอดแทรกการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีทักษะทางอารมณ์ ควรมีเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา (Pongjanta, 2016, online) โดยแนวคิดของ Daniel Goleman นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การตั้งใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม (Goleman, 1998, unpagged)

นักศึกษาคูรู ควรได้รับการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์เชิงสังคมตั้งแต่ขณะเป็นนักศึกษา (Nasawat, 2016, p. 18) เพราะครูที่เข้าใจและสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองและของนักเรียนในกระบวนการจัดการเรียนการสอนได้ดี จะทำให้การเรียนการสอนประสบความสำเร็จ สมรรถนะทางอารมณ์เชิงสังคมของครูจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญของครูที่ควรได้รับการพัฒนาเพื่อให้เป็นนักการศึกษามืออาชีพ (Buchanan, Guedner, Tran, & Merrell, 2009, p. 189; Jennings, 2016, pp. 135-137) การส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมให้ประสบความสำเร็จต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์เชิงสังคมของครู โดยครูที่มีสมรรถนะทางอารมณ์เชิงสังคมสูงจะใช้กลยุทธ์การจัดการพฤติกรรม การส่งเสริมการแก้ปัญหาและความร่วมมือระหว่างนักเรียน การออกแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสม และการพัฒนาความสัมพันธ์ที่สนับสนุนและให้กำลังใจกับนักเรียน (Jennings, 2016, p. 137; Jennings, & Greenberg, 2009, p. 511) ซึ่งการพูดกับตนเองเป็นตัวทำนายความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทิศทางบวก โดยการพูดกับตนเองได้รับการกล่าวถึงในเอกสารต่าง ๆ ว่าเป็นปัจจัยที่เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการควบคุมตนเองซึ่งทั้งสองอย่างนี้ถือว่ามีความสำคัญในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Depape, et al., 2006, p. 250)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่ประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และการยอมรับในตนเอง โดยสื่อออกมาในลักษณะของพฤติกรรม (Silawan, 2002, p. 11) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในแง่ลบ มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก มักเป็นผู้ตามมากกว่าการเสนอความคิดเห็น มีแนวโน้มโทษผู้อื่นและไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้ (Chaiseutong, 2005, p. 11)

การพูดกับตนเองเชิงบวกเป็นกระบวนการที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกคน ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก เพราะทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ช่วยให้เกิดการเข้าใจตนเองมากขึ้น และเนื่องจากความคิดและความรู้สึกเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การฝึกพูดกับตนเองทางบวกจึงสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีได้ ดังนั้น การพูดกับตนเองทางบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจได้ ด้วยวิธีการที่เน้นย้ำกับจิตใต้สำนึกของตนเอง สามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล โดยลดการใช้คำพูดที่พูดกับตนเองในเชิงลบและเพิ่มข้อความหรือคำพูดที่ใช้พูดกับตนเองในเชิงบวกเพิ่มขึ้น (Mahachoklertwattana, 2011, p. 70; Kamkha, 2013, p. 78)

จากประสบการณ์สอนในคณะครุศาสตร์เมื่อมีกิจกรรมการนำเสนอหน้าชั้นเรียนและการร่วมนำเสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน จะมีนักศึกษาในกลุ่มหนึ่งที่ไม่กล้านำเสนอความคิดเห็นและมีความประหม่าในการเสนอหน้าชั้นเรียน เมื่อสอบถามนักศึกษากลุ่มดังกล่าวให้เหตุผลว่า คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการนำเสนอ ก้าวพูดแล้วเพื่อนไม่เข้าใจ หรือกลัวความคิดเห็นของตนเองไม่ดีพอ ซึ่งตรงกันข้ามกับลักษณะการเป็นครูที่ดีที่จะต้องมีความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี (Nam-Muang, 2012, pp. 33-34) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณลักษณะครูในยุคศตวรรษที่ 21 ครูจะต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนในอดีตเป็นครูผู้อำนวยความสะดวก เป็นผู้แนะแนวทาง และเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ร่วมกัน (Meeraka, 2017, p. 31) ทำให้ครูต้องใกล้ชิดกับนักเรียนมากยิ่งขึ้น ครูจึงควรมีการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมอารมณ์ที่ดี ในฐานะของสถาบันผู้ผลิตครูผู้วิจัยเล็งเห็นว่าทักษะความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าของตนเองควรได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยมหาวิทยาลัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดการพูดเชิงบวกกับตนเองของ Nelson-Jones (2004, pp. 44-55) และ Fishel (2003, pp. 11-21) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ค้นหาคำพูดเชิงบวกที่เหมาะสม และจงใจให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาตนเองให้เป็นนักศึกษาครูที่พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่ครูที่ดีในอนาคต

## วัตถุประสงค์การวิจัย

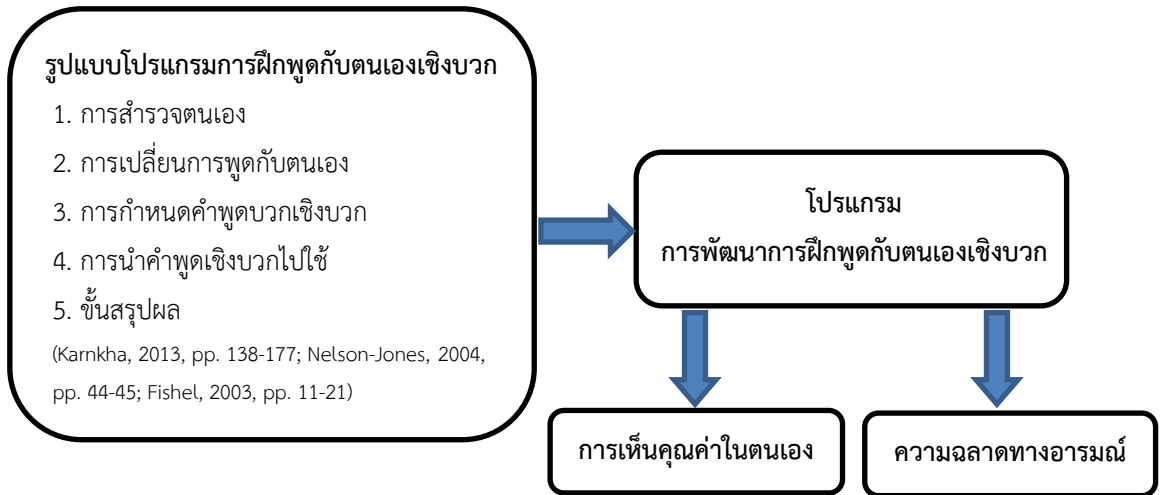
1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

## ประโยชน์จากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่ได้ประสิทธิภาพ เพื่อนำไปพัฒนานักศึกษา
2. นักศึกษาได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น
3. ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสามารถนำแนวทางการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในและนอกชั้นเรียน เพื่อให้ให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองและอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้รูปแบบโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของอรพรรณ การคำ (Kamkha, 2013, pp. 138-177) พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวกของ Nelson-Jones (2004, pp. 44-55) และแนวคิดเกี่ยวกับการพูดกับตนเองเชิงบวกของ Fishel (2003, pp. 11-21) นำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

**สมมติฐานการวิจัย**

1. โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีประสิทธิภาพ ไม่ต่ำกว่า 75/75
2. หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น
3. หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

**วิธีดำเนินการวิจัย**

งานวิจัยครั้งนี้ ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เอกสารรับรองเลขที่ SRU 2019\_003 รับรอง ณ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) โดยใช้แผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อน-หลัง (One-group pretest-posttest design) ตามวิธีของภัทรา นิคมมานนท์ (Nikommanon, 1996, p. 152) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรคือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 14 ห้องเรียน รวม 420 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling : SRS) ตามโอกาสความน่าจะเป็นทางสถิติด้วยวิธีการจับฉลาก จำนวน 1 ห้องเรียน ได้นักศึกษาคณะครุศาสตร์หลักสูตรสาขาวิชาสังคมศึกษา จำนวน 30 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แบบประเมินความเหมาะสมกิจกรรมในโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุประสงค์ และด้านรูปแบบของกิจกรรม เสนอผู้เชี่ยวชาญเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและด้านการวิจัย/วัดและประเมินผลจำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม ได้ค่าเฉลี่ยที่ 4.22 อยู่ในระดับ ดี
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2000, p. 6) เป็นแบบประเมินสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 18-60 ปี ซึ่งในแต่ละข้อเป็นประโยคบอกเล่าที่บรรยายความสามารถอันแสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่ง และ ความสุข จำนวน 52 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก

3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพัฒนาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของพุทซาด หนูนาค (Nunark, 2014, pp. 61-64) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Rosenberg และหลักการของ Coopersmith โดยผู้วิจัยได้เลือกบางข้อคำถาม และปรับข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัย ได้จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามประกอบด้วยข้อความทางบวกและทางลบ ครอบคลุมการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง ในทางบวก 2) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 3) ด้านความสำเร็จของตนเอง 4) ด้านความรู้สึกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง และไม่จริงเลย นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษา และข้อคำถาม จากนั้นนำผลมาคำนวณคุณภาพโดยใช้เทคนิค IOC ได้ค่าอยู่ในช่วง 0.50-1.00 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำผลมาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ได้ค่ารายข้อไม่ต่ำกว่า 0.20 และหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ 0.933

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการทดลอง จัดให้มีการปฐมนิเทศ โดยใช้แจ้งจุดประสงค์ วิธีการจัดโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนเริ่มดำเนินการตามโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก (Pre-test)

ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก โดยดำเนินการทดลอง 8 กิจกรรม ครั้งละ 60-90 นาที จัดกิจกรรมทั้งหมด 6 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะมีการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและให้คะแนน ในระหว่างการทำกิจกรรม มีดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมการพูดกับตนเองเชิงบวก

สัปดาห์ที่	ขั้นตอน	กิจกรรม	แนวคิด
1	ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจตนเอง	กิจกรรมที่ 1	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ การใช้สรรพนาม “ฉัน” พูดกับตนเอง
		กิจกรรมตัวฉัน	
2	ขั้นตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงคำพูดกับตนเอง	กิจกรรมที่ 2	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ ค้นหาการพูดกับตนเองในทางลบ บวกหรือลบ
		กิจกรรมที่ 3	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ การพูดกับตนเองในทางบวก
3	ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดคำพูดเชิงบวก	กิจกรรมที่ 4	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ 1) การกำหนดวิธีการพูดกับตัวเองทางบวก 2) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล
		การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง	แนวคิดของ Fishel คือ 1) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก
4	ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้	กิจกรรมที่ 5	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ 1) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองทางบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล 2) การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้
		การฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกในชีวิตประจำวัน 1	แนวคิดของ Fishel คือ 1) การเลือกคำพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 3) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
5	ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้	กิจกรรมที่ 6	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้
		การฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกในชีวิตประจำวัน 2	แนวคิดของ Fishel คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และ 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
5	ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้	กิจกรรมที่ 7	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้
		การฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวกในชีวิตประจำวัน 2	แนวคิดของ Fishel คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับที่	ขั้นตอน	กิจกรรม	แนวคิด
6	ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสรุปผล	กิจกรรมที่ 8 ในวันที่ฉันเปลี่ยนไป	แนวคิดของ Nelson-Jones คือ การนำวิธีการพูดกับตัวเองทางบวกไปใช้ แนวคิดของ Fishel คือ 1) การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : Kamkha, 2013, pp. 138-177., Nelson-Jones, 2004, pp. 44-45., Fishel, 2003, pp. 11-21.

ขั้นหลังการทดลอง ปัจฉิมนิเทศ เพื่อสรุปกิจกรรมและขอบคุณนักศึกษาในความร่วมมือให้นักศึกษา  
ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม  
ฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก (Post-test)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 75/75  
ด้วยการหาค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) วิเคราะห์ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ด้วยสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาด  
ทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก  
ด้วยการทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)

## ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์หาค่าประสิทธิภาพโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

ผลรวมของคะแนน เก็บระหว่างทำ กิจกรรมในโปรแกรมฯ	ผลรวมของคะแนนที่ได้ จากใช้โปรแกรมฯ	จำนวนกลุ่ม ทดลอง (คน)	คะแนนเต็มของคะแนน เก็บระหว่างทำกิจกรรม ในโปรแกรมฯ	คะแนนเต็มของ คะแนนที่ได้จากหลัง การใช้โปรแกรมฯ
1554	9,895	30	66	408
$E1 = \frac{1554}{66} \times 100 = 78.48$			$E2 = \frac{9,895}{408} \times 100 = 80.84$	

จากตารางที่ 2 พบว่า มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 78.48/80.84 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 75/75

2. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก  
แสดงดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของนักศึกษา

ระยะเวลา	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการใช้โปรแกรมฯ	30	159.60	18.55	7.96*	0.00
หลังการใช้โปรแกรมฯ	30	174.63	13.50		

\* p<0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาก่อนการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ย 159.60 ภายหลังจากใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ย 174.63 เมื่อทดสอบพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า หลังใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกแสดงดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของนักศึกษา

ระยะเวลา	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการใช้โปรแกรมฯ	30	2.42	0.21	23.78*	0.00
หลังการใช้โปรแกรมฯ	30	3.88	0.56		

\* p<0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ย 2.42 ภายหลังจากใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ย 3.88 เมื่อทดสอบพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า หลังใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### อภิปรายผล

ประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีค่าประสิทธิภาพสูงกว่าที่ตั้งเกณฑ์ไว้ 75/75 ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาแต่ละขั้นตอน พบว่า

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจตนเอง ในกิจกรรมที่ 1 ตัวฉัน เป็นกิจกรรมให้ได้สะท้อนตัวตนทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต โดยใช้สรรพนาม “ฉัน” แทนตนเองในการนำเสนอ ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าใจที่มาที่เป็นต้นกำเนิดของคำพูดต่อตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบได้มากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาพิจารณาคำพูดเกี่ยวกับตนเอง ในกิจกรรมที่ 1 ว่าเป็นคำพูดในเชิงบวกหรือเชิงลบ และให้วิเคราะห์คำพูดเชิงลบว่าส่งผลเช่นไรต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงผลกระทบจากคำพูดที่มีต่อตนเอง



ว่าเพียงคำพูดที่บางครั้งไม่ได้ตั้งใจพูดกับตนเอง แต่ส่งผลมากมายต่อชีวิตและทำให้เกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลง คำพูดเชิงลบนั้นเป็นคำพูดเชิงบวก สอดคล้องกับแนวคิดการพูดกับตนเองของ Nelson-Jones (2004, p. 47) ในขั้นตอนการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการนำมาซึ่งการรู้ตัวที่จะใช้วิธีการพูดกับตนเองในขณะนั้น และรับรู้ ว่าเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นจะเกิดความเสียหายมากกว่าเกิดประโยชน์ และแนวคิดการพัฒนาและยอมรับตนเองของ Cypert (1994, pp. 1-13) ในขั้นสำรวจตนเอง ซึ่งการประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพิถีพิถันกระทั่ง ถึงจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ไม่ชอบ และมีความปรารถนาอันแรงกล้า ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงคำพูดกับตนเอง ในกิจกรรมที่ 3 พลังแห่งคำพูด ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษา ทดลองเปลี่ยนคำพูดกับตนเองในเชิงลบจากกิจกรรมที่ 2 ให้เป็นคำพูดเชิงบวก แล้วพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนคำพูดกับตนเอง พบว่า นักศึกษาได้เห็น ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากเพียงแค่เปลี่ยนคำพูดที่พูดกับตนเอง และเมื่อได้รับฟังผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง คำพูดจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวกของเพื่อน ๆ อีก 29 คน ผ่านการถ่ายทอดในกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจ ความสำคัญของคำพูดที่พูดกับตนเองมากยิ่งขึ้น และเปิดใจพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงคำพูดที่พูดกับตนเอง สอดคล้อง กับแนวคิดการพูดกับตนเองของ Nelson-Jones (2004, p. 47) ในขั้นตอนการตัดสินใจเลือก (Choice) ซึ่งการแสดงให้เห็นถึงการคิดตัดสินใจที่มีผลต่อการพูดกับตนเอง และนำไปสู่วิธีการเลือกคำพูดที่จะพูดกับตนเองด้วย

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดคำพูดเชิงบวก พบว่า การทำกิจกรรมที่ 4 การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง นักศึกษา ยังไม่มีความเข้าใจในการกำหนดคำพูดเชิงบวกของตนเองมากนักในช่วงแรก แต่เมื่อผู้วิจัยได้ยกตัวอย่าง และได้อธิบายทำให้ผู้เรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น ในกิจกรรมที่ 4 นี้ นักศึกษาได้นำเสนอสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน ให้นักศึกษาวิเคราะห์ถึงคำพูดเชิงลบที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และได้พิจารณาถึง คำพูดเชิงบวกที่จะนำมาแทนที่ จากนั้นให้นักศึกษาประกาศคำพูดเชิงบวกของตนเองต่อเพื่อน ๆ ในกลุ่ม สิ่งที่สังเกตเห็น คือ ความมุ่งมั่นและพลังในการประกาศคำพูดของตนเองเชิงบวก ทุกคนมีความตั้งใจ มีความหวังในคำพูดนั้น สอดคล้องกับแนวคิดองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สังคมและกลุ่มเพื่อน เพราะการที่บุคคล มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยในการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Coopersmith, 1981, pp. 118-119) และในกิจกรรมที่ 5 การทบทวนคำพูด จากการที่นักศึกษาได้นำคำพูดกับตนเองเชิงบวกที่ได้ในกิจกรรมที่ 4 ไปทดลองใช้ 1 สัปดาห์พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกดี คำพูดในเชิงบวกที่ได้กำหนดนั้น ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยปรับ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ไปในทางที่ดีขึ้น แต่จะมีนักศึกษาบางส่วนยังรู้สึกว่าคำพูดเชิงบวก ที่กำหนดยังไม่สามารถแทนที่กับคำพูดเชิงลบที่มีอยู่ได้ เนื่องจากการรับรู้และแปลความหมายของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ ในชีวิตด้วยความคิดเดิมซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบจนเกิดเป็นโครงสร้างทางความคิดที่ผิดพลาดแสดงว่าปัญหา ทางอารมณ์ดังกล่าวยังไม่ถูกปรับเปลี่ยนให้เกิดความคิดที่เหมาะสม (Punsuwun et al, 2017, pp. 77-89) กลายเป็นข้อจำกัดให้นักศึกษาที่ยึดติดอยู่กับอดีต ผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาหาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเชิงลบ ที่ยังเกิดขึ้น แล้วปรับคำพูดเชิงบวกใหม่ ซึ่งหลังจากกิจกรรมนี้ พบว่า นักศึกษาได้มีโอกาสทดลองใช้คำพูดเชิงบวกนั้นก่อน และได้มีโอกาสปรับคำพูดก่อนการไปฝึกพูดจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษาได้คำพูดเชิงบวกที่สอดคล้องกับปัญหา และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปในเชิงบวกได้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ ในกิจกรรมที่ 6-7 เป็นการนำคำพูดที่ได้ในกิจกรรมที่ 5 ไปฝึกปฏิบัติ จำนวน 21 วัน โดยในแต่ละวันให้นักศึกษาฝึกสติกำหนดลมหายใจ และพูดกับตนเองเชิงบวกพร้อมด้วยการจดบันทึก คำพูดนั้น เป็นจำนวน 10 ครั้ง ในสมุดบันทึกการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก เพราะการจดบันทึกเป็นการใช้ประสาทสัมผัส ทางร่างกายที่มากขึ้นและเพิ่มการจดจำคำพูดได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน (Fishel, 2003, pp. 37-38) และเมื่อจบในแต่ละวัน นักศึกษาจะเขียนถึงความรู้สึกต่อตนเอง เพื่อเป็นการสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง พบว่า นักศึกษามีการฝึกอย่างต่อเนื่อง และจากการสรุปการฝึกในแต่ละสัปดาห์นักศึกษาได้สะท้อนในกิจกรรมกลุ่มว่า มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นไปในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ลดความเครียด มองโลก และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น นักศึกษาที่รู้สึกว่าการตนเองไม่มีความเป็นผู้นำ เมื่อปรับเปลี่ยนคำพูดกับตนเอง ก็มีความมั่นใจที่จะแสดงภาวะผู้นำมากขึ้น ซึ่งในการฝึกพูดกับตนเองอย่างต่อเนื่อง 21 วัน สามารถเริ่มเห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของแพทย์ศาสตร์กรรม นายแพทย์ Maxwell Maltz (Maltz, 1969, p. xiii) ที่สังเกตผู้ป่วยที่ได้รับการศัลยกรรม จะมีการยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกับตนเองและมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ใน 21 วัน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ป่วยด้วย และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรม “กินผัก สร้างสุข ปีที่ 2” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่รณรงค์ การกินผักผลไม้ 400 กรัม ต่อวัน ติดต่อกัน 21 วัน มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 143 คน พบว่า ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการคิดว่าตนเอง สุขภาพดีขึ้น หลังจากรับประทาน ผักและผลไม้ติดต่อกัน 21 วัน โดยมีการชั่งถ่ายดีขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น (Suwetwatin, 2018, online)

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 8 ในวันที่ฉันทันเปลี่ยนไป ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้วาดรูปหรือใช้สัญลักษณ์ บรรยายการบริหารจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป้าหมายและการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวก พบว่า นักศึกษาได้มีโอกาสทบทวนตนเองและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตัวอย่างของนักศึกษาที่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ขาดความมั่นใจในการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม ในโปรแกรมฯ ทำให้ลดการประหม่า จำเนื้อหาได้ดี มีการออกเสียงที่ชัดเจน และมีความมั่นใจในการนำเสนองาน มากยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาจากภาพสัญลักษณ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักศึกษาวาดเป็นรูปฝนตกฟ้าผ่า และวาดภาพ พระอาทิตย์และดอกทานตะวันสะท้อนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยนักศึกษารายนี้ใช้คำพูดเชิงบวกที่พูดกับตนเอง ว่า “ฉันกล้าแสดงออก ฉันมั่นใจ” นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จูงใจนักศึกษาโดยตอนสุดท้ายของการนำเสนอสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมฯ ผู้วิจัยให้นักศึกษากล่าวว่า “ฉันคนใหม่คือคนที่ ..... (ใส่พฤติกรรมที่อยากเป็น)” เป็นการประกาศสิ่งที่นักศึกษา ต้องการจะเป็นต่อกลุ่มเพื่อน โดยต้องเป็นคำพูดที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกแรงกล้าและทรงพลัง จะต้องเชื่อมั่นและมีความแน่วแน่ ว่าจะต้องทำสิ่ง ๆ นั้นได้ จะต้องรู้สึกว่าการสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น การสร้างความรู้สึกที่ทรงพลัง จะส่งผลความรู้สึกต่อภาพลักษณ์ ของตนเอง จิตใจ และต่อร่างกาย ทำให้เกิดแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา (Fishel, 2003, p. 123) และผู้วิจัย ได้กล่าวให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้น ระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฯ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เลือกพฤติกรรม เป้าหมายที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต และกล่าวเชื่อมโยงว่าจะต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อไปเพื่อให้พฤติกรรมนี้คงอยู่

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวกนี้ ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการใช้ ชีวิตประจำวันของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎี Cognitive Behavioral Theory ที่กล่าวว่าเมื่อความคิดเปลี่ยน อารมณ์จะเปลี่ยน การมองตนเองและพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ทั้งนี้หมายถึงรวมถึง ความเชื่อ ทักษะคิดส่วนบุคคลด้วย (Wasupanjit, 2018, online) ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นการยืนยันผลการวิจัยได้อย่างชัดเจนว่า พูดกับตนเองทางบวก จะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นด้วย

การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Depape et al. (2006, pp. 255-260) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 126 คน พบว่า การพูดกับตนเองเป็นตัวทำนายความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทิศทางบวก และการวิจัยของอรพรรณ การคำ (Karnkha, 2013, pp. 115-116) ซึ่งใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม งานวิจัยของสุมาลี ชันติยะ (Khantiya, 2009, pp. 129-130) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา พบว่า ตัวแปรโมโนภาพแห่งตนเอง เป็นตัวแปร 1 ใน 3 อันดับแรก ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และงานวิจัยของ Özer, Hamarta, and Deniz (2015, p. 145) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ การประเมินตนเองและความพึงพอใจในชีวิต โดยได้ศึกษาที่นักศึกษากลุ่มอายุ 17-21 ปี จากคณะครุศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ และการจัดการ ของมหาวิทยาลัย Duzce ในประเทศตุรกี จำนวน 319 คน พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การประเมินตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต จากการวิจัยทั้งสองชิ้นนี้พบว่า การประเมินตนเองและโมโนภาพแห่งตนเอง มีส่วนช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะกิจกรรมในโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่สร้างขึ้น

นอกจากนี้แล้วโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่ม ที่นักศึกษาได้เข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น รับฟัง เปิดใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ แสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจกัน และมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีในกลุ่มเพื่อน ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้มีส่วนช่วยส่งเสริม ความฉลาดทางอารมณ์ด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของสุนทรี อังรังโสทธิสกุล (Thamrongsoththisakul, 2007, pp. 78-80) ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ หลังการจัดกิจกรรมกลุ่มอยู่ในระดับสูง และหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม จากเหตุผลข้างต้น ทำให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้จริง

สำหรับการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า หลังการใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (Mahachoklertwattana, 2011, pp. 103-107) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวก ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา จำนวน 74 คน พบว่า หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวกแล้วระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมและเมื่อพิจารณาถึงด้านย่อยของการเห็นคุณค่าในตนเองมีงานวิจัยที่สนับสนุน การพูดกับตนเองที่ส่งเสริมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และงานวิจัยของ Zourbanos et al. (2014, pp. 248-251) ได้ศึกษาการพูดกับตนเองที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งด้านบวกและด้านลบ ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์

กับการพูดคุยกับตนเองในทางบวกและทางลบ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก เป็นลักษณะของกิจกรรมกลุ่มที่มีเพื่อนคอย รับฟัง ให้คำแนะนำและเสนอแนะซึ่งมีส่วนช่วยในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิศา โขงรัมย์ (Khongram, 2010, p. 132) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า จากโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในขั้นตอนสุดท้ายคือ การสรุปผล นักศึกษาได้ถ่ายทอดความรู้สึก ชื่นชมตนเอง ภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้น มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ พัฒนาหรือแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้เพิ่มสูงขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ส่งเสริมทำให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งทั้ง 2 คุณลักษณะนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนเป็นครู คณะครุศาสตร์ควรส่งเสริมให้นักศึกษาทุกชั้นปี ได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมความพร้อมการเป็นครูในอนาคต

1.2 ผู้ใช้เครื่องมือวิจัย จะต้องสร้างความคุ้นเคย ความเชื่อใจ ให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่มที่ดี ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รู้สึกผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะพูดคุยแลกเปลี่ยน

1.3 การเลือกสถานที่ในการทำกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ต้องพูดคุยแลกเปลี่ยน และนำเสนอ ควรเลือกที่ไม่พลุกพล่าน และไม่มีเสียงดัง

1.4 ทางมหาวิทยาลัย อาจารย์ หรือผู้เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ควรสอนให้นักศึกษามีการตระหนักถึงความสำคัญของการพูดกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักศึกษาในชั้นปีที่ 1 เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยม มาสู่มหาวิทยาลัย การต้องเปลี่ยนที่อยู่ เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน ทำให้นักศึกษามีปรับตัวสูง อาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เช่น เหงา อ้างว้าง สับสน กลัว และเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนใหม่อาจเกิดความกังวล ไม่มั่นใจ นำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้ทำกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองในเชิงบวกจะสามารถเป็นการเตือนตนเอง ให้มีสติ และผ่านพ้นระยะในการปรับตัวนี้ไปได้

1.5 บุคคลทั่วไป สามารถนำโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกจากการวิจัยชิ้นนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยอาจจะเป็นการสร้าง/ปรับลักษณะนิสัย หรือเพื่อเป็นตัวช่วยในการปรับความคิดและสร้างกำลังใจผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี กับปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความหวัง และการตั้งเป้าหมาย

2.2 ควรมีการติดตามผลการวิจัยหลังจากจบโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก โดยอาจจะติดตามหลังจากจบกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือน เพื่อศึกษาความคงอยู่ของผลการวิจัย

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกและกลุ่มที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมฯ

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่ได้ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยประจำปี 2561

## เอกสารอ้างอิง

- Buchanan, R., Gueldner, B. A., Tran, O. K., & Merrell, K. W. (2009). Social and emotional learning in classrooms: A survey of teachers' knowledge, perceptions, and practices. *Journal of Applied School Psychology, 25*(2), 187-203.
- Chaiseutong, K. (2005). *Factor affecting self esteem of graduate students of Mahildol University*. Thesis, Master of Education Program in Educational Psychology, Srinakharinwirot University, Bangkok. (In Thai)
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco : W.H. Freeman and Company.
- Cypert, S.A. (1994). *The Power of Self-esteem*. New York : American Management Association.
- Depape, A.-M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science, 38*(3), 250-260.
- Department of Mental Health. (2000). *EQ : Emotional Quotient* (3<sup>rd</sup> ed.). Nonthaburi : Office of Mental Health Development. (In Thai)
- Fishel, R. (2003). *Change Almost Anything in 21 Days: Recharge your life with the power of over 500 affirmations*. Florida : Health communications.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Jennings, P. A. (2016). *CARE for teachers: A mindfulness-based approach to promoting teachers' social and emotional competence and well-being*. In A. S.-R. Kimberly & W. R. Robert (Eds.), *Handbook of mindfulness in education* (pp. 133-148). Retrieved February 25, 2019, from [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_9](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-3506-2_9)
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525.
- Karnkha, O. (2013). *The Effects of Positive Self-Talk Training program on Emotional Intelligence of The First Year Students of Nakhon Ratchasima Rajabhat University*. Thesis, Master of Education Program in Educational Psychology, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima. (In Thai)
- Khantiya, S. (2009). *Some factor related to Emotional Quotient and Learning Achievement of Mathayomsuksa 3 students unter the Office of Loei Educational Service Area 1*. Thesis, Master of Education Program in Educational Research and Evaluation, Loei Rajabhat University, Loei (In Thai)

- Khongram, S. (2010). *The effects of group counseling based on The Rational Emotive Behavior Theory on Self-Esteem and sexual risk behavior of female adolescents*. Thesis, Master of Education Program in Educational Psychology and Counseling, Khon Kaen University, Khon Kaen. (In Thai)
- Mahachoklertwattana, K. (2011). *The effects of a positive self-talk training program on self-esteem of fourth grade student*. Thesis, Master of Education degree in Education Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok. (In Thai)
- Maltz, M. (1969). *Psycho-Cybernetics*. New York : Prentice-Hall.
- Meeraka, P. (2017). Teacher's Characteristic of 21<sup>st</sup> Century. *MBU Education Journal : Faculty of Education Mahamakut Buddhist University*, 5(2), 24-35. (In Thai)
- Nam-Muang, C. (2012). Teacher personality and good teaching characteristics. *Journal of Graduate Studies Review*, (Phayao Campus, 2012). (In Thai)
- Nasawat, N. (2016). *Impacts of healthy classroom climate on student teachers' social emotional competence and its consequences*. Thesis, Master of Education Program in Educational Research Methodology, Chulalongkorn University, Bangkok. (In Thai)
- Nelson-Jones, R. (2004). *Effective thinking skill* (4<sup>th</sup> ed). London : SAGE.
- Nikommanon, P. (1996). *Foundation of Research*. Bangkok : Aksarapipat. (In Thai)
- Nunark, P. (2014). *The using group activities to develop Self-Esteem of student teachers in the faculty of education in Suratthani Rajabhat University*. Research report. Suratthani Rajabhat University, Suratthani. (In Thai)
- Office of the Education Council. (2017). *National Education Plan 2017-2036*. Bangkok : Office of the Education Council. (In Thai)
- Özer E., Hamarta E. İ, Deniz M. E. (2015). Emotional Intelligence, Core-Self -Evaluation, and Life Satisfaction. *Psychology*, 7, 145-153.
- Patphayoon, C., Lertratdechakul, C., & Pathanapakdee, N. (2011). Self-Adjustment ability of first year students in public university. *The journal of KMUTNB*, 21(1), 157-166. (In Thai)
- Pongjanta, R. N. (2016). *Emotional Intelligence for Education*. Retrieved February 25, 2019, from <https://www.gotoknow.org/posts/273923> (In Thai)
- Punsuwun, S., Mahakittikun, K., Uthchachon, P., & Kanathum, U. (2017). Effects of Positive Self-Talk Training program on Self-Esteem and Psychological Well-being among Pregnant Adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37(2), 77-89. (In Thai)
- Silawan, R. (2002). *Effects of Neo-Humanist Based Asanas and Meditation Practices on Self-esteem of Children in Chiang Mai Home for boys*. Thesis, Master of Educational Program in Psychology and Guidance, Chiang Mai University, Chiang Mai. (In Thai)

- Suwetwatin, D. (2018). *Targeting Thais to eat 50% more vegetables and fruits in 2001*. Thai Health Promotion Foundation. Retrieved from October 22, 2019, from <https://bit.ly/2totujH> (In Thai)
- Thamrongsotthisakul, S. (2007). *Developing Self-Awareness of Emotional Quotient of The Gifted in Prathom Suksa IV by using group activities*. Thesis, Master of Education Program in Special Education, Srinakharinwirot University, Bangkok. (In Thai)
- Wasupanjit, A. (2018). Interview “21 days to build habits by yourself”. *Post today*. Retrieved November 1, 2018, from <https://www.posttoday.com/life/healthy/569487> (In Thai)
- Zourbanos, N., Papaioannou, A., Argyropoulou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion, 38*(2), 235-251.

### ผู้เขียนบทความ

นางพุดชาต วุโอริ

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
เลขที่ 272 หมู่ที่ 9 ถนนสุราษฎร์-นาสาร ตำบลขุนทะเล  
อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84100  
E-mail : putthachart.vuo@sru.ac.th