

เวลา 1 คาบ

### แนวความคิดหลัก

การรับรู้ตนเองเป็นเครื่องกำหนดถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็น การรับรู้ตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ จะช่วยให้ตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ถูกต้อง ส่งผลให้สังคมสงบสุข

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้นักเรียนได้สำรวจสิ่งที่ดีที่มีอยู่ในตนเอง และแสดงออกมาในรูปของการบรรยายสั้น ๆ

### สาระการเรียนรู้

การรับรู้ตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น นักจิตวิทยาหลาย ๆ คน เช่น โรเจอร์ (Roger 1951) ได้กล่าวว่า การจะเข้าใจพฤติกรรมของคนให้ดีขึ้นต้องพยายามศึกษาสภาพภายในของบุคคลนั้นให้มากที่สุด การรับรู้ตนเองยังเป็นหัวใจในการสร้างบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น ความวิตกกังวล ถ้าเขารับรู้ตนเองว่าเขาขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่ทำอะไรไม่เคยสำเร็จในอดีตที่ผ่านมาเป็นต้น การรับรู้ตนเองยังมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลในการเรียนสูง ดังมีรายงานการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศสนับสนุนมากมาย ดังนั้นจึงควรอย่างยิ่งที่จะช่วยปลูกฝังส่งเสริมให้นักเรียนมีการรับรู้ตนเองในทางที่ดี ซึ่งวิธีการเปลี่ยนแปลง การรับรู้ตนเองทำได้หลาย ๆ วิธี ในที่นี้จะใช้วิธีสำรวจความดีของตนเอง นักเรียนบางคนมีการรับรู้ตนเองว่าตนเรียนหนังสือไม่ดีทำให้ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจเรียน ซึ่งตัวนักเรียนอาจจะมีสิ่งดีในตัวนักเรียนที่นักเรียนอาจมองข้ามไป และฝังใจกับลักษณะด้อยของตนเองตลอด ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางที่ไม่ดีก่อปัญหาให้กับนักเรียน และกับผู้อื่นมากมาย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูอธิบายตัวอย่างนักวิทยาศาสตร์หลาย ๆ คน เช่น เอดิสัน นิวตัน ไอน์สไตน์ ซึ่งท่านเหล่านี้เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงมาก เมื่อสืบประวัติของท่านเหล่านั้นจะพบว่า สมัยเด็ก ๆ ท่านเรียนหนังสือตกแล้วตกอีก แต่ท่านมีความเชื่อมั่นในตัวเองมาก มีความตั้งใจ มีความมานะ พากเพียร ไม่ฟังเสียงการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ในทางที่ไม่ดี และในที่สุดท่านก็ประสบความสำเร็จ

2. จากตัวอย่างใน ข้อ 1 ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองว่า ถ้าเรารับรู้ตนเองว่าเราเก่ง เรามีความสามารถ เราก็จะเป็นไปตามนั้น ถ้าเราคิดและรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดี เช่น ความจำไม่ดี ไม่แข็งแรง เราก็จะเป็นเช่นนั้นในไม่ช้า ดังนั้นเราจึงควรแสวงหาสิ่งที่ดีในตัวเองให้เรารู้และชื่นชมในความสามารถนั้น

3. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “โฆษณาตนเอง” โดยให้นักเรียนแต่ละคนนึกถึงความคิดของตนเองให้ได้ และสรุปเป็นข้อความสั้น ๆ ลงในเอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง” ในหัวข้อการโฆษณาตนเอง แล้วให้นำตนเอง ตัวอย่างเช่น ผมเล่นกีฬาเก่ง แข็งแรง ว่องไว ผมเอง “สุชาติ” หรือ ดิฉันทำกับข้าวเก่ง โดยเฉพาะอาหารประเภท “ยำ” ฉับ “สมหญิง” เป็นต้น ครูให้เวลานักเรียนคิดประมาณ 10 นาที และให้นักเรียนแต่ละคนยื่นขึ้นที่โต๊ะตัวเอง แนะนำตัวให้เพื่อน ๆ ทุกคนในห้องฟัง ทำเช่นนี้จนครบทุกคน กรณีที่นักเรียนเสียงเบา ครูอาจช่วยถ่ายทอดให้เพื่อน ๆ ในห้องได้ยินต่อไป

4. ครูสรุปถึงประโยชน์ในการรับรู้ตนเองในทางที่ดีว่าจะทำให้เรามีพลัง มีความสดชื่น มีความหวัง เป็นต้น

### **กระบวนการวัดและประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจ ความร่วมมือในกิจกรรม และการเสนอผลงานของตนเอง
2. ตรวจสอบผลงานในเอกสารประกอบการเรียน

### **แหล่งการเรียนรู้**

ผู้สอนควรศึกษาประวัตินักเรียนในห้องที่ตนสอนเพื่อเป็นความรู้พื้นฐาน

### **บรรณานุกรม**

จินตนา เพ็ชรพิจิตร. 2524. การพัฒนามีมโนภาพแห่งตนโดยการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.