

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า  
ในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี

นางสาวสุพรรณิ ทองนวล



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2562

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance  
Self-Esteem of Youths in Saraburi Home for Girls

Miss Suphannee Thongnual



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

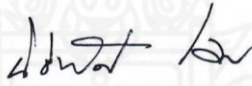
Sukhothai Thammathirat Open University

2019

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า  
ในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี  
ชื่อและนามสกุล นางสาวสุพรรณิ ทองนวล  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2563

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี

**ผู้ศึกษา** นางสาวสุพรรณิ ทองนวล **รหัสนักศึกษา** 2612800470 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต  
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร  
**ปีการศึกษา** 2562

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี ก่อนกับหลังการทดลอง และ (2) เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองกับในระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีในปี 2563 จำนวน 20 คนที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ (2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) ในระยะติดตามผลเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การเห็นคุณค่าในตนเอง เยาวชน สถานสงเคราะห์เด็กหญิง



**Independent Study title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Self-Esteem of Youths in Saraburi Home for Girls

**Author:** Miss Suphannee Thongnual; **ID:** 2612800470;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Independent Study advisor:** Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor;

**Academic year:** 2019

### **Abstract**

The objectives of this research were (1) to compare the effects of using a guidance activities package to enhance self-esteem of youths in Saraburi Home for Girls before and after the experiment; and (2) to compare the effects of using a guidance activities package to enhance self-esteem of youths in Saraburi Home for Girls in the experimental group at the end of the experiment and during the follow-up period.

The research sample consisted of 20 randomly selected youths in Saraburi Home for Girls of Saraburi province, aged 15 – 18 years, in the 2020 year. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to enhance self-esteem, and (2) a scale to assess self-esteem, with reliability coefficient of 0.89. Data were statistically analyzed using the mean, standard deviation, and t-test.

The research findings showed that (1) after using the guidance activities package, the post-experiment self-esteem scores of the experimental group students increased significantly over their pre-experiment counterpart scores at the .05 level of statistical significance; and (2) the self-esteem scores of the experimental group students during the follow-up period were significantly higher than their counterpart scores at the end of the experiment at the .05 level of statistical significance.

**Keywords:** Guidance activities package, Self-esteem, Youth, Home for Girls

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ และเอาใจใส่และการให้คำปรึกษาอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อคิดเห็นที่มีคุณค่ายิ่งตลอดจนการดูแลในกรศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง และผู้วิจัยกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อันได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ ดร. จุรีรัตน์ นิลจันทิก ดร. เฉลิมศรี ราชนาจันทร์ นางมารยาท ปัญญาอินทร์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัยและเอาใจใส่เป็นอย่างดีเสมอมา

ขอขอบคุณ กรมกิจการเด็กและเยาวชนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บข้อมูลและคุณพัชรี เตชะวงษ์ ที่ช่วยเรื่องการประสานงาน รวมทั้งเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมทำชุดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณ บิดา มารดา ทุกคนในครอบครัว ตลอดจนเพื่อนร่วมงานในห้องปฏิบัติการ LAB ทุกท่าน และเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโท สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รุ่นที่ 8 ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ให้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

สุพรรณิ ทองนวล

กันยายน 2563

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
ขอบเขตการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	6
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	7
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	17
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง .....	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	31
ประเภทและรูปแบบงานวิจัย .....	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	31
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย .....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	33
วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	37
การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและการทดสอบสมมติฐานการวิจัย .....	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	37

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	39
สรุปการวิจัย .....	39
อภิปรายผล .....	41
ข้อเสนอแนะ .....	43
บรรณานุกรม .....	45
ภาคผนวก .....	52
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย .....	53
ข แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ .....	55
ค ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาแบบวัด .....	59
ง ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัด .....	62
จ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	64
ฉ แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี .....	67
ช ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี .....	72
ซ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี .....	78
ประวัติผู้ศึกษา .....	101

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง .....	38
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน กลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า ในตนเองกับระยะติดตามผล .....	38



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	4
ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ .....	24



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวคือสถาบันแรกที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อชีวิตของทุกคน การได้รับการเลี้ยงดู ความเอาใจใส่ ความรักความเข้าใจ จะเป็นพื้นฐานที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนได้เติบโตและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ นิชชา บุรณสิงห์ (2558) กล่าวว่า ครอบครัวทำหน้าที่หล่อหลอม ชัดเจนความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกของครอบครัว มีความเอื้ออาทร

ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคม และประเทศชาติต่อไป แต่ด้วยสภาพสังคมไทยปัญหาครอบครัวในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่ซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น จากข้อมูลของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า เด็กและเยาวชนของประเทศไทยมีปัญหาหลายด้าน เช่น พฤติกรรมไม่เหมาะสม การเลี้ยงดูไม่เหมาะสมในครอบครัว หรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่พบว่ามีสถิติเพิ่มขึ้นค่อนข้างสูง ในปี 2559 มีเด็กและเยาวชนที่ประสบปัญหา 29,095 คน ในปี 2560 มีเด็กและเยาวชนประสบปัญหา 49,140 คน เพิ่มจากปี 2559 คิดเป็นร้อยละ 40.79 และในปี 2561 มีเด็กและเยาวชนที่ประสบปัญหา 75,350 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2560 คิดเป็นร้อยละ 34.78 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

สถานสงเคราะห์จึงถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อให้การอุปการะเด็ก ชาย หญิง อายุแรกเกิดถึง 18 ปี ที่กำพร้า ถูกทอดทิ้ง ครอบครัวแตกแยกได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ บิดามารดา หรือผู้ปกครองไม่สามารถให้การอุปการะได้อย่างเหมาะสม โดยให้บริการปัจจัย 4 การดูแลและรักษาพยาบาล พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ การศึกษา การฝึกอาชีพ นันทนาการ การติดตามสืบหาครอบครัว

การอบรมขัดเกลาด้านจริยธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมของเด็กในการกลับสู่ครอบครัวและสังคม (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2546) ถึงแม้ว่าจะได้รับการบริการปัจจัย 4 ครบแล้วก็ตาม การได้รับความรักความอบอุ่น ความเข้าใจก็ยังเป็นสิ่งที่เด็กและเยาวชนต้องการ เนื่องจากข้อจำกัดในด้านบุคลากร อาจยังมีไม่เพียงพอต่อจำนวนเด็กที่จะให้ความรักความอบอุ่นแก่เด็กๆ ได้อย่างเพียงพอ นางรชธร พูลลสิทธิ์ ผู้อำนวยการสำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมสวัสดิการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กล่าวว่า กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีสถานสงเคราะห์เด็กก่อนกระจายทั่วประเทศ และเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ยังไม่เพียงพอโดยเฉลี่ย 1 คน ต้องดูแลเด็กจำนวนสูงถึง 20 คน

ต่างกับหลักสากลที่เจ้าหน้าที่ 1 คนดูแลเด็กจำนวน 4 - 5 คน สูงมากกว่ามาตรฐานถึง 5 เท่า (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555)

เด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์จึงต้องการความรักความอบอุ่นอย่างมาก สาเหตุมาจากปมด้อยที่สั่งสมมา รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และการมีครอบครัวไม่เหมือนเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (สุนทรีย์ ศุภรบุญ, 2546, น. 5) เรื่องจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชนโดยต้องมีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวและเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง โรเจอร์ส (Roger อ้างถึงใน Psychology Chula, 2016) ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดนี้ บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง (high self - esteem) จะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถจนมั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ โดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังคำกล่าวของ ดร.สมคิด สมศรี อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน กล่าวว่า ปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนตั้งแต่แรกเกิดถึง 18 ปี จำนวน 30 แห่งทั่วประเทศมีเด็กในอุปการะ 6,513 คน เด็กที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์มีความหลากหลาย เช่น เด็กกำพร้า ครอบครัวยากจน เด็ก ๆ เหล่านี้ล้วนพบเจอปัญหาที่แตกต่างกันออกไป บางรายมีความเปราะบางและเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อทางสังคมได้ง่ายเมื่อออกสู่โลกภายนอกจึงมักพบปัญหาาร่วมของเด็กคือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดแรงบันดาลใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต และขาดการฝึกฝนทักษะชีวิตในหลาย ๆ ด้าน (ไทยโพสต์, 2561)

จากที่ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาโดยการสัมภาษณ์พูดคุยกับเยาวชนและเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่า เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี เป็นกลุ่มเปราะบางทางด้านจิตใจ เนื่องจากปัญหาครอบครัวที่ไม่มีความพร้อมในการดูแล บิดามารดาต้องโทษ บางรายถูกทอดทิ้ง ถูกกระทำความรุนแรง หรือมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ดีจึงต้องเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า บางคนตำหนิตนเอง หากเยาวชนไม่ได้รับการช่วยเหลือดูแลอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม เนื่องจากเยาวชนเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์และความเป็นตัวตน ปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนและสังคม การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อเยาวชนในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม โดยให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เยาวชนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง พัฒนาตนเอง และแก้ไข ปัญหาที่พบเจอได้ ดังที่มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาเสริมสร้างกระบวนการ คิดได้ผลดี ซึ่ง กมลวรรณ สังค (2561, น. 61) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนา พฤติกรรมความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมอดทนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ณิชฎีกา ปิ่นแก้ว (2561, น. 49) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชนเผ่ากะเหรี่ยง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียน- บ้านห้วยแม่สุริน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชนเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

การจัดกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการช่วยให้เด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมภายใต้ภูมิหลังของแต่ละคนที่แตกต่างกัน เพื่อลดภาวะปัญหาอันจะ เกิดขึ้นเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา เพราะถ้าเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างต่อเนื่องจะทำให้เด็กกลุ่มนี้สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและใช้ ชีวิตอย่างปกติสุข

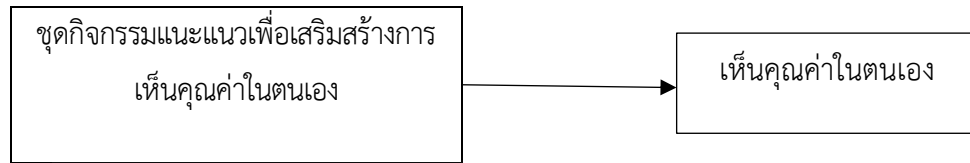
อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคคลหลายกลุ่มแล้ว แต่การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์ยังมีอยู่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อประโยชน์ที่จะได้นำมาช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ให้มีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเองเมื่อออกสู่สังคมต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีก่อนกับหลังการทดลอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีระหว่างหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 เยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.2 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับระยะติดตามผลเยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

### 5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากร คือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวน 45 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คนได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

5.3 ระยะเวลาในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2563 ถึง สิงหาคม 2563

5.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

5.4.1 *ตัวแปรต้น* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

5.4.2 *ตัวแปรตาม* คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 การเห็นคุณค่าในค่าตนเอง (Self - Esteem)** หมายถึง การมองตนในแง่ดีตามความเป็นจริงชื่นชมกับข้อดีที่มี และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายตามที่ตนเองปรารถนา

**6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว** หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนโดยมีขั้นตอนของกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นคือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

**6.3 สถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี (Saraburi Home for Girls)** หมายถึง สถานที่ของราชการ ขึ้นกับกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ตั้งอยู่เลขที่ 137 หมู่ 7 ตำบลธารเกษม อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี จัดตั้งเมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2524 รับผิดชอบเลี้ยงดูเด็กหญิง ตั้งแต่แรกเกิด ถึง อายุ 18 ปี ที่กำพร้า ไร้ที่พึ่ง ถูกทอดทิ้ง พลาดหลง บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีฐานะยากจน ต้องโทษจำคุก ครอบครัแตกแยก หรือให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม อยู่ในภาวะแวดล้อมที่อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายทางร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม หรือเป็นเด็กที่มีปัญหาความประพฤติ

**6.4 เยาวชน** หมายถึง เด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี

7.2 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน  
ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี มีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสาระดังนี้
  - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.4 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวมีสาระดังนี้
  - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง
  - 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์
  - 3.2 ความหมายของเด็กในสถานสงเคราะห์
  - 3.3 ผลกระทบของเด็กในสถานสงเคราะห์
  - 3.4 ความเป็นมาของสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี
  - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นศัพท์ภาษาไทยที่ใช้แทนคำว่า Self - Esteem และได้มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน ศิริรินทร์ ต้นติเมธ, 2559, น. 23) ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองแล้วเห็นว่าตนเองมีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองพิจารณาโดยการประเมินคุณค่าของตนทั้งแบบโดยรวมและลักษณะเฉพาะด้าน ได้แก่ ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และควมมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งสามารถยอมรับการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล หากการรับรู้ตนเองเป็นไปในทางบวกจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

คูเปอร์ สมิท (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน ทศวลัย ทองเนื้อแปด, 2558, น. 9) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคล พิจารณาประเมินตนเองแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และควมมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

อิสมาแอ สมายล์ (2552, น. 54) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติที่เกิดจากการประเมินคุณค่าแห่งตนทั้งด้านบวกและลบที่มีต่อการมีคุณค่า ความสามารถ ความสำเร็จ ความสำคัญ ความเชื่อมั่น ความมีประสิทธิภาพ ความภาคภูมิใจ การยอมรับนับถือและเคารพตนเอง มีเกณฑ์เปรียบเทียบตามสภาพสังคมและคุณลักษณะของกลุ่มซึ่งมีมาตรฐานแตกต่างกันออกไปในแต่ละกลุ่ม สามารถสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นความสัมพันธ์ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสภาพแวดล้อมรอบตัว

ฉัตรดนัย ศรีชัย และคณะ (2556) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินทั้งในด้านบวกและลบโดยผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีการประเมินตนเองในด้านบวกมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมที่เป็นพฤติกรรมด้านบวกในสังคม และผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นผู้ที่ ประเมินตนเองไปในด้านลบ ไม่มั่นใจในตนเอง อาจมีความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ค่า และมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมทางลบและพฤติกรรมก้าวร้าว

ทวีพร พาณิชย์พงษ์ (2550) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลเห็นคุณค่าตนเองในด้านบวก คือ การมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีความเชื่อมั่น และสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวังไว้ตลอดจนการมองตนเองว่ามีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในสังคม

แววดาว ดวงจันทร์ (2551) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดีเกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสามารถ มีอำนาจในการควบคุมตนเอง สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้ เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นด้วย

สุธณี สิกขไชย (2555) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตน มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับและเรียนรู้ความล้มเหลวที่ได้รับ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่หรือเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

จิรายุ กองเพชร (2559, น. 8) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองในทางบวก มองตนเองในทางที่ดี มีการประเมินรูปลักษณ์ภายนอกของตนในทางที่ดี รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

ปิยณัฐ อ่ำไพกุลย์ และคณะ (2559, น. 12) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นโดยเกิดจากการที่บุคคลประเมินคุณค่าตนเองผ่านประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นต่อตนเอง รวมทั้งผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองในที่นี้ หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทั้งเกิดจากตัวเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง โดยมนุษย์ทุกคนมีแนวโน้มที่จะใฝ่หาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวที่จะช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านและเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมได้

กันต์ ปันภู (2560, น. 49) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เข้าถึงภาวะความจริงแห่งตนและคุณค่าแห่งตน อย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าของคนในสังคม รวมถึงยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตอันดีงามประสบความสำเร็จ



จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการมองตนในแง่ดี ตามความเป็นจริงซึ่งชมกับข้อดีที่มี และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ตามที่ตนเองปรารถนา

## 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีผู้ที่ได้ให้ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

### 1.2.1 คุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน ลัชชา สุรัตน์ชัย, 2552, น. 42) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดีใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิธีการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักได้รับการยอมรับของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

3. อำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. คุณความดี (Virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

สรุปได้ว่าคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ และปฏิบัติตนเป็นคนดีมีศีลธรรม

### 1.2.2 องค์กรประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาในการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981, pp. 37 - 38 อ้างถึงใน ลัขณา สุรัตน์ชัย, 2552, น. 43) แบ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาในการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. การที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือ สนใจ ได้รับความเอาใจใส่ และได้รับการยกย่องของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิตของตน

2. การประสบความสำเร็จในชีวิต ตามสถานภาพที่ตนดำรงอยู่ในสังคมโดยมีปัจจัยต่าง ๆ ที่จะแสดงให้เห็นว่าคุณประสบความสำเร็จ ดังนี้

2.1 การมีความสามารถในการควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือคนอื่น เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณคนนั้นรู้ถึงอำนาจของตน

2.2 การได้รับการยอมรับความเอาใจใส่ และความรักจากบุคคลอื่น เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณคนนั้นรู้ถึงความสำคัญของตน

2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จรรยาตามมาตรฐานของสังคม เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณคนนั้นรู้ถึงคุณงามความดี และความน่าเชื่อถือ ศรัทธาของตน

2.4 การประสบความสำเร็จสมความมุ่งหวังที่ตั้งใจไว้ เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณคนนั้นรู้ถึงความสามารถของตน

3. การมีความพยายามและความทะเยอทะยาน กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการและหวังไว้

4. ขอบเขตของความสามารถในการที่จะวัดผลกระทบต่อบุคคล เพื่อให้เกิดภาวะที่สมดุล เช่น การไม่ใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981, pp. 118 - 119 อ้างถึงใน พนมพร เสิงผล, 2559, น. 25 - 26) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์กรประกอบภายในตนเองและองค์กรประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์กรประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) หมายถึง บุคลิกภาพหรือคุณสมบัติที่ปรากฏ มีส่วนช่วยเสริมให้บุคคลมีความรู้สึก หรือมีส่วนสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าตนเอง ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มสูงขึ้น หรือเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบผลสำเร็จกับการดำเนินกิจกรรม เช่น ความสูง น้ำหนัก สิว ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพอใจ และเห็นคุณค่าตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่า



1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (capacity, general and ability) ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันจะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นอยู่กับความสามารถกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองทางบวก หากเกิดความล้มเหลวจะเกิดความรู้สึกในทางลบ โดยมีศักยภาพและแรงจูงใจเป็นตัวสนับสนุนด้วย

1.3 ภาวะความรู้สึก และอารมณ์ (affective state) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยบุคคลอาจประเมินตนเองด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ดีและเป็นสุข อันเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองด้านลบ รู้สึกไม่มีความสามารถไร้สมรรถภาพ มีปมด้อย วิตกกังวล และไม่สามารถจะประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self - values) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลต่อสิ่งที่ต่างกันจะให้ความสำคัญแตกต่างกัน การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะแปรผันไปตามค่านิยมและการเห็นคุณค่าตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆถ้าค่านิยมส่วนตัวมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม จะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากค่านิยมส่วนตัวไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมทำให้บุคคลเห็นคุณค่าตนเองน้อยลง

1.5 ระดับความมุ่งหวัง (aspiration) หมายถึง ความทะเยอทะยานของบุคคลที่มีระดับต่างกันไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ บุคคลจะตัดสินคุณค่าของตน โดยการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถกับระดับมาตรฐานของเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หากบุคคลมีผลงานหรือความสามารถตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองล้มเหลวส่งผลให้การเห็นคุณค่าตนเองต่ำลง

2. องค์กรประกอบภายนอก หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเข้าไปเกี่ยวข้อง และได้รับการเห็นคุณค่าจากสังคมและบุคคลอื่น ๆ ได้แก่

2.1 ด้านครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและลูกเป็นสิ่งที่มีความหมายมากต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ความเชื่อมั่นตนเอง และการเห็นคุณค่าแห่งตน ดังนี้

2.1.1 บิดามารดายอมรับบุตรทั้งหมด หรือทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่บุตรเป็นอยู่

2.1.2 บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้บุตรทำตามให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 บิดามารดาให้ความนับถือ ความเป็นอิสระแก่บุตรในขอบเขตที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 สถาบันการศึกษา สามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นต่อจากที่บ้าน โดยให้ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจตนเองสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ครู อาจารย์เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน บุคคลที่มาจากครอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยให้พัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของบุคคล บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรืออนับถือตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลได้รับการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน การประสบความสำเร็จ มีบุคลิกภาพดี มีความสามารถภูมิใจในตนเอง มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในครอบครัว

### 1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเทิน มหาพันธ์ (2536, น. 1 - 2 อ้างถึงใน สุธณี ลิกขไชย, 2555, น. 14) การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านในการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิตมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็ก ทำให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อรากฐานทางบุคลิกภาพและเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้

ปวีร์ ปรีชาหาญ (2552) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้พัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา การอบรมเลี้ยงดูในช่วงวัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เพราะเป็นการวางพื้นฐานทางบุคลิกภาพที่มีผลต่อชีวิตของเด็กในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูและตอบสนองความต้องการทางกายใจและสังคมด้วยความรักความอบอุ่นอย่างเพียงพอเหมาะสมจะทำให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจนสามารถตระหนักในคุณค่าตนเองได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540, น. 4 - 8) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นมีความเพียรพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านที่ดีไม่เหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี สุขภาพจิตที่ดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูง บุคคลประเภทนี้

มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนเห็นแก่ตัวเป็นคนซึ่มเศร้าและสิ้นหวังในชีวิต

นิวแมน (Newman, 1986, pp. 281 - 286 อ้างถึงใน จารุวรรณ นครจารุพงศ์, 2551, น. 19) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลใดไม่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานที่ดีในการดำเนินชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีการนับถือตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

#### 1.4 การพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปวีร์ ปรีชาชาญ (2552) กล่าวว่า พัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยเริ่มตั้งแต่วันทารก โดยมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต โดยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็กจะมีครอบครัวเป็นพื้นฐานในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การเลี้ยงดูที่เหมาะสม การได้รับความรัก ความเอาใจใส่ หากเด็กได้รับสิ่งเหล่านี้จากครอบครัว เด็กจะพัฒนาและขยายการเห็นคุณค่าในตนเองไปยังผู้อื่นได้แก่ กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคม

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งวิกกินส์ และกิลส์ (Wiggins & Giles, 1984, p. 18 อ้างถึงใน สุทธิ ลิกขิไชย, 2555, น. 23 - 24) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเองเมื่อได้กระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกทางที่เหมาะสม มีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกท่านต่างก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองแต่มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือปรึกษาทางจิตวิทยาซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981, น. 36 - 37 อ้างถึงใน วรรณช เอกจริยกร, 2552, น. 34) กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ได้รับการนับถือ ยอมรับ การได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยย่อย ๆ ที่จะทำให้อุบลคลรู้สึกรู้ว่าตนประสบความสำเร็จคือ

2.1 การมีความสามารถที่มีอิทธิพลและควบคุมคนอื่นได้ ซึ่งแสดงถึงความสามารถ

2.2 การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรักใคร่ ซึ่งทำให้อุบลคลรู้สึกรู้ว่าตนมีความสำคัญ

2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จรรยา ตามมาตรฐานสังคม ซึ่งแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา

2.4 การประสบความสำเร็จสมความมุ่งมั่น ซึ่งแสดงถึงการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน

4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่าของบุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ให้สูงขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้อุบลคลยังสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

สรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาคุณค่าในตนเองได้ เนื่องจากบุคคลต่างเติบโตเจอปัญหาต่าง ๆ กัน แต่ประสบการณ์เหล่านั้น สามารถนำมาแก้ไขและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ผิดฝนกล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่สร้างสรรค์และเมื่อบุคคลได้พัฒนาตนเอง จะทำให้การใช้ชีวิตที่มีเป้าหมายหรือมีทางเลือกใหม่ ๆ อยู่เสมอ

## 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.5.1 งานวิจัยภายในประเทศ

พิมพ์พลอย รุ่งแสง (2560) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกจากโลกไซเบอร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองช่วงก่อน - หลังการทดลองแต่ละช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงหลังการทดลองแต่ละช่วงติดตามผลของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

วารนุช เอกจริยกร (2552) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีค่าดัชนี ความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

อิสมาแอ สมายล์ (2552, น. 151) ได้ศึกษาผลการสอนศิลปะแบบพหุวัฒนธรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่า

ในตนเองหลังการทดลองมีมากกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการสอนศิลปะ แบบพหุวัฒนธรรม สามารถทำให้เยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม

ณิชابูล ลำพูน (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมศิลปะที่มีผลต่อการเห็น คุณค่าในตนเองโดยใช้ทีมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถาน สงเคราะห์ พบว่า เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมศิลปะโดยใช้ทีมเป็นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จารุวรรณ นครจารุพงศ์ (2551, น. 105) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะ ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ผลพบว่า การเห็นคุณค่า ในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์หลังการฝึกกิจกรรมศิลปะสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมศิลปะสามารถช่วยพัฒนาเด็กทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กได้ สูงขึ้น

วิศรุติ อินเลี้ยง (2558, น. 70 - 71) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าใน ตนเองของการเรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบพิพาทเชิงสร้างสรรค์กับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบพิพาท เชิงสร้างสรรค์มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบปกติมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบพิพาท เชิงสร้างสรรค์มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ประภาพรธรรม กันทะวงศ์วาร (2559, น. 54) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ผลการวิจัยพบว่า (1) เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีระดับความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer และ เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีระดับความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer

อังคาร อยู่ลือ (2560, น. 106) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่มีสัญชาติไทย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงรายเขต 3 ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์อิทธิพลรวมของโมเดลที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวมีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ 0.84 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รองลงมาคือการอบรมเลี้ยงดูมีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ 0.36 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อัมเมท (Ummet, 2015 อ้างถึงใน ปานชนก เวียงนาค, 2557, น. 43) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในความต้องการทางจิตใจ และตัวแปรอื่นๆ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยในตุรกี จำนวน 342 คน ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าความพึงพอใจในการตัดสินใจด้วยตัวเองและความต้องการด้านความผูกพันเชื่อมโยง มีความสัมพันธ์เชิงทำนาย กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ความต้องการในด้านความสามารถไม่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างยังเป็นผลเกี่ยวเนื่อง จากระดับการศึกษาของแม่ อัตรารายได้และทัศนคติที่รับรู้ว่ามีต่อตนเอง ในขณะที่ระดับการศึกษาของพ่อ และปัจจัยเรื่องเพศไม่มีผลใดๆ ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ราซิช และเวนคาเทส (Razieh and Venkatesh .2015 อ้างถึงใน ผ่องศรี คุณารักษ์, 2560, น. 24) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg และแบบวัดคะแนนความก้าวร้าวกับประชากรทั้งหมด 478 คน พบว่า มีประชากร 120 คน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีคะแนนความก้าวร้าวสูง สุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม คือ ชาย 60 คน และหญิง 60 คน หลังได้รับการปรึกษากลุ่ม พบว่า REBT สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดความก้าวร้าวได้ในกลุ่มวัยรุ่น

ร็อกฮานชี, โมฮัมหมัด, เมย์, โมมีนี, และโกลโมฮามาเดียน (Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni, and Golmohamadian, 2013 อ้างถึงใน ผ่องศรี คุณารักษ์, 2560, น. 24) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของการบูรณาการทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม กับศิลปะบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความยืดหยุ่นของนักเรียน กับนักเรียนชาวอิหร่านจำนวน 24 คน โดยสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้การปรึกษาด้วย REBT กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า REBT และการบำบัดด้วยศิลปะสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้

## 2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2546, น. 136 อ้างถึงใน กุลวดี โสธรจิตต์, 2555, น. 60) กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity) ว่าเป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้แต่ละวัย

พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2560, น. 20) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวคือ กิจกรรมหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดให้กับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาศักยภาพตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต รู้จักคิดและตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสม ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

วิไลวรรณ มะหะพรหม (2559, น. 36) กล่าวว่าชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง เครื่องมือช่วยสอนที่ผสมผสานทักษะกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายจากกิจกรรม สื่อประกอบ วัสดุ อุปกรณ์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการกลุ่ม รายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อส่งเสริมพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหา ทุกเพศ ทุกวัย สัมพันธ์ขอบข่ายทั้ง 3 ด้าน ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

กุลวดี โสธรจิตต์ (2555, น. 60) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวหมายถึง กิจกรรมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้ผู้รับบริการ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับงานแนะแนว เน้นการส่งเสริมพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาของบุคคลครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ การศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวสังคม อาจให้บริการเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มสำหรับบุคคลทั้ง 3 วัย คือวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลเหล่านั้นเข้าใจตนเอง รู้จักความสามารถและความถนัดที่แท้จริงของตนเอง สามารถพัฒนาตนเอง ป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสมทั้งภาวะปัจจุบัน และในอนาคต

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ให้บริการจัดให้แก่ผู้รับบริการ เพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

## 2.2 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต (2545, น. 33 - 47 อ้างถึงใน นิติธารณ์ บุบผาเดช, 2556, น. 43) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ว่าอาจมองได้หลายลักษณะ เช่น อาจมองในลักษณะกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนและกิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียนหรืออาจมองในลักษณะกิจกรรมสั้นๆ เหมือนการสอนแต่ละชั่วโมง และกิจกรรมในรูปแบบของโครงการที่ใช้เวลาต่อเนื่องยาวนานขึ้น แต่ในความหมายที่ใช้กันทั่วไปสำหรับวงการแนะแนวในประเทศไทยหมายถึง ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ดังนั้นเมื่อมาถึงยุคปัจจุบันจะแบ่งได้ไม่ชัดเจน ดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องของการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ที่จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ทุกด้านเข้าด้วยกัน เพื่อความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวแต่ละด้านจะต้องผสมผสานด้านอื่นเข้าไปด้วย แต่การแบ่งขอบข่ายกิจกรรมแนะแนวของประเทศไทยเรายังยึดตามจุดเน้นมากที่สุดของกิจกรรมว่า เน้นด้านการศึกษา หรือ เน้นด้านอาชีพ หรือ เน้นด้านส่วนตัวและสังคมเป็นหลัก นอกจากขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งสามด้าน การจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้ง 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เพราะบุคคลในแต่ละวัยจะมีธรรมชาติประจำวัย ปัญหา ความแตกต่างที่แตกต่างกัน ซึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น มีรูปแบบ คือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคล และกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม โดยคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญ ทั้งด้านความพร้อม ความเต็มใจ และความจำเป็นของการพัฒนาว่ามุ่งทักษะสังคมมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย เช่น งบประมาณ เวลา แรงงาน และความพร้อมของผู้รับบริการ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว คือการให้การให้บริการกับผู้รับทุกวัยได้แก่ เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ โดยเน้นครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

## 2.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว

### 2.3.1 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุป วัตถุประสงค์ของการแนะแนวทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมได้ดังนี้

(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561, น. 4; เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2561, น. 4 - 8; ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2544, น. 106)



1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาที่ทันสมัย ครอบคลุมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ที่สอดคล้องกับผู้รับบริการแต่ละวัย ทั้งเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ ที่มุ่งเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและมุ่งเน้นประโยชน์ของผู้รับบริการแนะแนวเป็นสำคัญ
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาทั้งในปัจจุบันและอนาคต ได้เรียนรู้ยุทธวิธีในการเรียน การเลือกแผนการเรียนหรือวิชาที่เรียน การวางแผนการเรียน เพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาในการเรียน ตลอดจนพัฒนาความสนใจในการเรียน นิสัยและเจตคติที่มีต่อการศึกษาล่าเรียน ความขยันหมั่นเพียร และความอดสาหะในการเรียน
3. เพื่อให้องค์กรส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและส่งเสริมให้ผู้ให้บริการแนะแนวสามารถปรับปรุงพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละวัย แต่ละระดับการศึกษา ตลอดทั้งติดตามและประเมินผลกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาเป็นระยะ อย่างต่อเนื่อง

### 2.3.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ

1. ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพตามพัฒนาการทางอาชีพให้แก่ผู้รับบริการในแต่ละวัย
2. ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการสามารถเลือกรับข้อเสนอเทศด้านอาชีพอย่างมีคุณภาพ และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่มีคุณภาพ
4. ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่มีความหลากหลายสามารถเลือกใช้ได้อย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ และสอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และค่านิยมของตน
5. ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่ทันสมัย น่าสนใจ รวมทั้งประหยัดเวลา และงบประมาณ
6. เพื่อให้บุคคลหรือหน่วยงาน มีช่องทางในการร่วมมือสนับสนุนการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพตั้งแต่เริ่มต้น และต่อเนื่องเรื่อยไป

### 2.3.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่จัดให้บุคคลในแต่ละวัย มีความแตกต่างกันตามความต้องการและสอดคล้องกับพัฒนาการของแต่ละวัย วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมก็จะแตกต่างกันตามแต่ละวัยด้วย ซึ่งได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้ที่จะจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมให้แก่บุคคลในวัยต่าง ๆ นั้น จะต้องประเมินความต้องการ (Need Assessment) ของบุคคล โรงเรียน องค์กร และชุมชนนั้น ๆ ก่อนแล้วจึงตั้งเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะในการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมต่อไป

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น. 24 อ้างถึงในนิติธารณ์ บุษพาเดช, 2556, น. 42) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตน
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม และจริยธรรม
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และ ประเทศชาติ

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว คือ เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการ ได้ค้นพบความถนัด ความสนใจ สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ มีความรับผิดชอบประพฤติปฏิบัติตนได้เหมาะสมอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รวมสูต (2545, น. 8 - 10 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 33) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบคลุม เป้าหมาย จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการ สังคมหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะนอกจากผู้รับบริการได้พัฒนาตน ป้องกัน ปัญหา และแก้ปัญหาได้ ยังสามารถรักษาตน รักษางานได้เป็นอย่างดี สร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคม นำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าทางสังคมและของประเทศชาติอีกด้วย ในส่วนของผู้ให้บริการ การเป็นนักกิจกรรมแนะแนวมีอาชีพ จำเป็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2555, น. 12 - 7, 12 - 8 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 33 - 34) ความสำคัญต่อผู้รับบริการ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้รับบริการ รู้จักตนเอง ในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ มีวิธีวัดอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง ช่วยให้เข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเห็นใจกัน ทำให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในชีวิตการศึกษา การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ช่วยพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวเข้าได้กับทุกเพศทุกวัย มีสัมมาคารวะ มีเมตตาและจริงใจ

ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง การแสดงออก มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลที่ได้ชื่อว่ามีบุคลิกภาพดีมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ คือ ช่วยให้บุคคลทั่วไปตระหนักในความสำคัญของผู้ให้บริการว่าได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการช่วยให้บุคคลทั่วไปให้ความสำคัญกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนที่ศึกษาเล่าเรียนมาโดยเฉพาะเป็นผู้จัดดำเนินการ ทำให้นักวิชาชีพนแนะแนวเป็นที่ยอมรับและรู้จัก ว่าเป็นอาชีพที่พึงมีและดำรงอยู่ในสถาบันการศึกษาและในองค์กรต่าง ๆ ช่วยให้ผู้ทำหน้าที่แนะแนวดำเนินการสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นมาตรฐานขึ้นทำให้มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกดำเนินการ

จากการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการ เข้าใจตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี นำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## 2.5 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 29 - 41 อ้างถึงใน วิไลวรรณ มะหะพรหม, 2559, น. 40) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุม ขอบข่ายของการแนะแนวทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในเรื่องต่างๆ เช่น ความต้องการและความจำเป็นของผู้รับบริการ สภาพสังคมและปัญหา กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษา แผนพัฒนางานแนะแนว ฯลฯ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเน้นในการพัฒนาเสริมสร้างตนเอง สามารถแก้ปัญหา และป้องกันปัญหาได้

2. ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวต้องจัดให้สอดคล้องกับการพัฒนาการในแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

2.1 วัยเด็ก เป็นวัยที่ซุกซน อยากรู้อยากเห็น ชอบสนุก ชอบเคลื่อนไหว และสมาธิสั้น สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบของการเล่นที่มีชีวิตชีวา ส่งเสริมการกล้าแสดงออก โดยใช้สื่อประกอบกิจกรรม และสอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคม การจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายแบบรายบุคคล แบบกลุ่มและออกนอกสถานที่บ้างในงานกิจกรรม

2.2 วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ต้องการอิสระแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาทของตนซึ่งเป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจในการเลือกทางเดินของชีวิต มีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกายและความคิด ชอบเลียนแบบและสนใจความแปลกใหม่ การจัดกิจกรรมควรเน้นเป็นแบบกลุ่ม เน้นให้ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมให้มากที่สุด มีโอกาสได้วิเคราะห์

กรณีศึกษาต่างๆ ใช้สื่อ เกม เพลง เข้าประกอบในการจัดกิจกรรม หลีกเลี่ยงการชี้แนะหรือผูกขาดบทบาทในการแสดงออกของผู้จัดกิจกรรม

2.3 วิทยาลัยผู้ใหญ่ เป็นวิทยาลัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจจะมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ผู้รับบริการเล่นสนุกหรือออกท่าทางมากเกินไป

สรุปได้ว่าแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่มีการจัดให้ครอบคลุมทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยให้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้ง 3 วัย ได้แก่ วิทยาลัยเด็ก วิทยาลัยรุ่น วิทยาลัยผู้ใหญ่ เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาตนเอง

## 2.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

จำเนียร ช่วงโชติ (2534, น. 118 - 120 อ้างถึงในอรอุษา ศรีกนก, 2559, น. 32) ได้เสนอแนะเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า

1. มีการจัดอบรมบรรยายที่เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้จักอิสระสบายใจในการแสดงออก
2. กระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุด ทั้งในด้านความคิด การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออกในการพูด และความรู้สึกที่ต้องระบาย
3. เปิดโอกาส กระตุ้น ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ปัญหา และปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด
4. กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดโปรแกรมต่าง ๆ และมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้น ๆ ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของนักเรียน
5. ไม่ควรอย่างยิ่งในการสอนปาฐกถา โดยครูพูดคนเดียวและนักเรียนจด
6. เวลาของกิจกรรมแนะแนวควรเป็นของนักเรียนจริง ๆ และจะต้องใช้เวลาเหล่านั้นให้เกิดต่อความเจริญงอกงามของนักเรียนในทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่
7. ครูผู้สอนต้องมีการวางแผนและเตรียมตนเองในเรื่องเนื้อหา วิธีการให้ความรู้และ กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วม โดยนำหลักจิตวิทยาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ
8. ครูนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เรียนรู้หน้าที่ของตนเองมีพันธะต่อกัน
9. มีการนำหลักการของกระบวนการกลุ่ม หรือกิจกรรมสัมพันธ์ (Group process) และเทคนิคการสอนต่างๆมาใช้เพื่อเป็นการพัฒนาผู้เรียน
10. ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ควรมีสมุดจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ของการสอนไว้ทุกครั้ง

11. ในการสอนกิจกรรมแนะแนว ครูผู้สอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้รับบริการโดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เน้นการใช้กระบวนการต่าง ๆ การมีทักษะวางแผนกิจกรรมแนะแนว และเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แสดงความคิดเห็นเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีความสนใจมากขึ้น

## 2.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสุต (2545, น. 48 อ้างถึงใน นิติธารณ์ บุพผาเดช, 2556, น. 47) กล่าวว่าขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินการขั้นสรุปและขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group process learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้บริการต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็น ผู้ร่วมทำกิจกรรม ไม่ใช่ผู้สังเกตการณ์ และต้องจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วม สนุกสนานมีชีวิตชีวา โดยอาจใช้เกม เพลง นิทาน ข่าว กรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

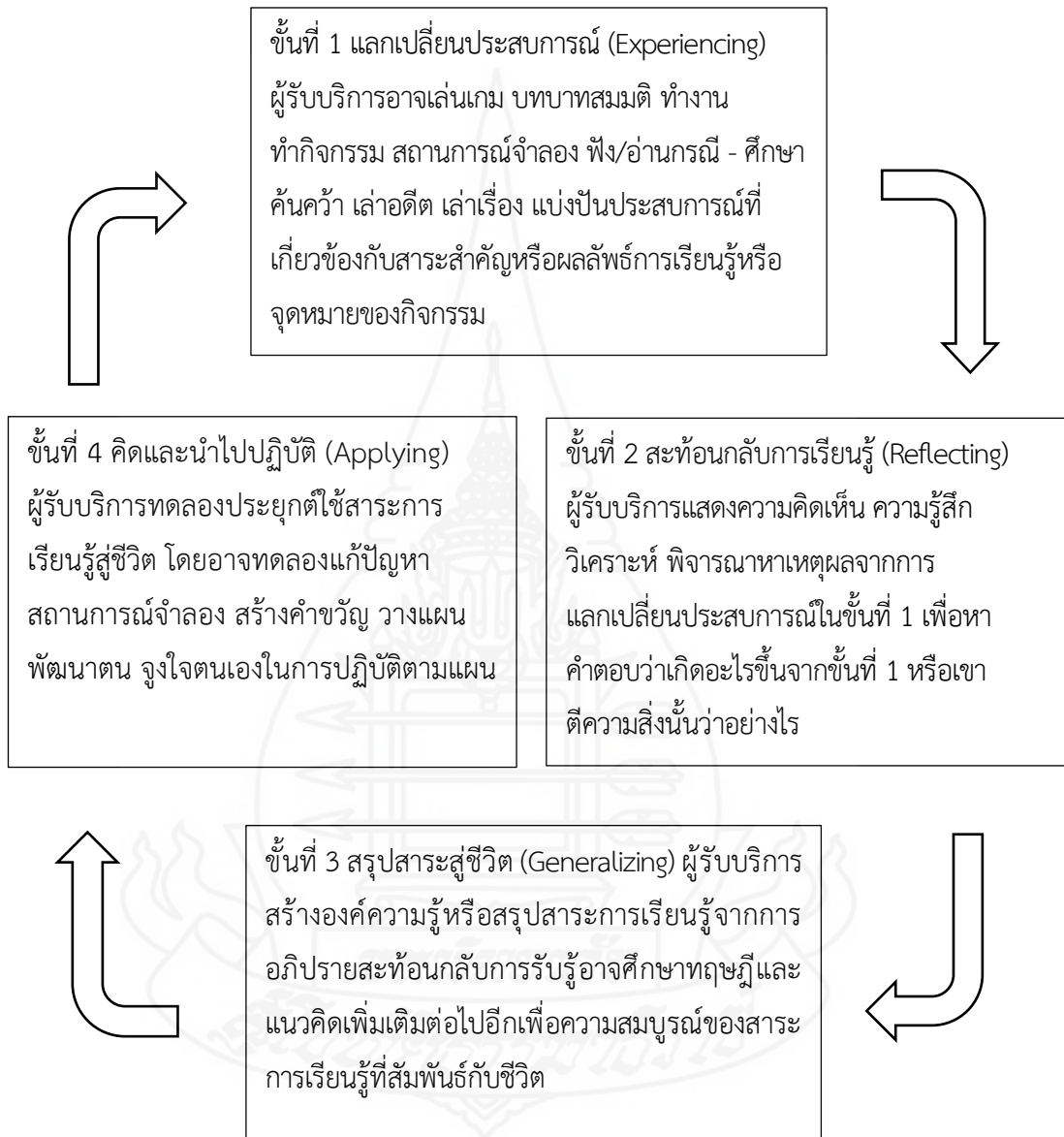
ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับ การรับรู้อาจศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่องคาบเกี่ยวกัน จนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรม



ทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ซึ่งขั้นตอนนี้จะอยู่เป็นขั้นสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต้องเนื่องต่อไป แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา: สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูต (2545, น. 50)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวควรมีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการรับรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์

## 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.8.1 งานวิจัยภายในประเทศ

จิตรารภรณ์ จำนงพิศ (2557) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม ด้านการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านการปรับตัวทางสังคมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 87.84/87.06 (2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านการปรับตัวทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก (3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวาปีปทุม มีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านการปรับตัวทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก

นิติธารณ์ บุบผาเดช (2556, น. 84 - 88) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีเหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเอื้ออาทรสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีความเอื้ออาทรสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเอื้ออาทรภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กมลวรรณ สังค (2561, น. 61) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมอดทนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

รูเนียน (Ruison, 1975 อ้างถึงใน อรุษา ศรีกนก, 2559 น. 40) ได้ทำการศึกษาถึงผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน ตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คนจากรัฐออริโซน่าโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม 2) กลุ่มบรรยาย 3) กลุ่มควบคุมโดยกลุ่มแรกและกลุ่มที่สอง นักเรียนในกลุ่มพบกัน 9 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบทดสอบอัตมโนทัศน์ของ

แอร์และแฮร์ริส (Pier Harris Children Self Concept) และทางสังคมมิติ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวมีคะแนนสถานทางสังคมสูงกว่าการบรรยายและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนอัตมโนทัศน์นั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบและให้มีความสอดคล้องกับผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอีกทั้งช่วยทำให้เกิดความคิดต่อตนเองในทางที่ดีและเกิดประโยชน์ช่วยพัฒนาสังคมต่อไปได้

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง

#### 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้จัดบริการสวัสดิการสังคมแก่เด็กและเยาวชน อายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 18 ปี ที่อยู่ในครอบครัวยากจน ถูกทอดทิ้ง เร่รอน พฤติกรรมไม่เหมาะสม ถูกทารุณกรรม ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ได้รับผลกระทบจากปัญหาโรคเอดส์ รวมทั้งที่ประสบปัญหาอื่น ๆ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างปกติสุข โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. การสงเคราะห์ ค้ำครองและพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ศูนย์ฝึกอาชีพ สถานแรกรับ สถานค้ำครอง และบ้านพักเด็กและครอบครัว เป็นรูปแบบการให้บริการเชิงรับที่คำนึงถึงการดูแลค้ำครองฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพกลุ่มเป้าหมาย ให้สอดคล้องตามสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน

2. สถานสงเคราะห์ ให้การอุปการะเด็กชาย -หญิง อายุแรกเกิดถึง 18 ปี ที่กำพร้า ถูกทอดทิ้ง ไร้ที่พึ่ง ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ และบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่สามารถให้การอุปการะได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น โดยให้บริการปัจจัย 4 การดูแลรักษาพยาบาล พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ การศึกษา การฝึกอาชีพ นันทนาการ การติดตามสืบหาครอบครัว การจัดหาครอบครัวทดแทน ตลอดจนการอบรมขัดเกลาด้านจริยธรรม เพื่อเตรียมความพร้อมของเด็กในการกลับสู่ครอบครัวและสังคม ปัจจุบันมีหน่วยงานให้บริการรวม 20 แห่ง ประกอบด้วยสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน รับเด็กแรกเกิดถึง 6ปี และสถานสงเคราะห์รับเด็กอายุ 6 - 18ปี (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ)

#### 3.2 ความหมายของเด็กในสถานสงเคราะห์

พระราชบัญญัติค้ำครองเด็ก 2546 (กรมพินิจและค้ำครองเด็กและเยาวชน, 2555) ให้ความหมายเด็กในสถานสงเคราะห์ คือ เด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 18 ปีบริบูรณ์ และเป็นเด็กที่พึ่งได้รับการสงเคราะห์ ได้แก่

1. เด็กเร่ร่อน หรือเด็กกำพร้า
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือพลัดหลง ณ ที่ใดที่หนึ่ง



3. เด็กที่ผู้ปกครองไม่สามารถอุปกการเลี้ยงดูได้ด้วยเหตุใดๆ เช่น ถูกจำคุกกักขัง พิการ ทุพพลภาพ เจ็บป่วยเรื้อรัง ยาจน เป็นผู้เยาว์ หย่า ถูกทิ้งร้าง เป็นโรคจิตหรือ โรคประสาท

4. เด็กที่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมหรือประกอบอาชีพไม่เหมาะสมอันอาจส่งผลกระทบต่อ พัฒนาการทางร่างกายหรือจิตใจของเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล

5. เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยมิชอบ ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการกระทำ หรือแสวงหา ประโยชน์โดยมิชอบ ถูกทารุณกรรม หรือตกอยู่ในภาวะอื่นใดอันอาจเป็นเหตุให้เด็กมีความประพฤติ เสื่อมเสียในทางศีลธรรมอันดี หรือเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ

6. เด็กพิการ

7. เด็กที่อยู่ในสภาพยากลำบาก

8. เด็กที่อยู่ในสภาพที่จำต้องได้รับการสงเคราะห์ตามที่กำหนดในกระทรวง

ภาคีวิภา จันทะเวช (2561, น. 9) ให้ความหมายเด็กในสถานสงเคราะห์หมายถึง เด็กที่อยู่ใน ความดูแล และอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์โดยเป็นเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคม และครอบครัว เช่น เด็กที่ถูกทอดทิ้ง พลาดหลง เด็กที่ผู้ปกครองหรือครอบครัวมีฐานะยากจน เด็กที่บิดาหรือมารดาต้องโทษ จากคุก และเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสมจากครอบครัว

สรุปได้ว่า เด็กในสถานสงเคราะห์ หมายถึง เด็กที่ประสบปัญหาทางครอบครัว หรือบิดา มารดาไม่มีความพร้อมในการดูแลที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี โดย สถานสงเคราะห์มีการดูแลด้านร่างกาย จิตใจ การศึกษาเพื่อให้เด็กกลับสู่ครอบครัวและสังคมต่อไป

### 3.3 ผลกระทบของเด็กในสถานสงเคราะห์

เด็กและวัยรุ่นในการอุปการะของสถานสงเคราะห์อาจได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พฤกษา พึ่งสุข, 2561, น. 15)

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ในเด็กเล็กที่ถูกทอดทิ้งเด็กไม่ได้ดื่มนมแม่ส่งผลให้เด็ก มีการเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กทั่วไป มีพัฒนาการล่าช้า ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ การทารุณกรรมทางร่างกาย ในเด็กก็อาจทำให้การบาดเจ็บกระดูกหัก มีบาดแผล จนอาจส่งผลให้เด็กพิการ หรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ในกรณีเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดการอักเสบติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะอักเสบ มีอาการปวด ท้องได้ ในเด็กโตและวัยรุ่นอาจมีความเสี่ยงเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

2. ผลกระทบด้านจิตใจ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์อาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิต และ มีบุคลิกภาพที่ผิดปกติ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ดีตั้งแต่วัยเด็กที่สะสมมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ส่งผลให้เด็ก มีความวิตกกังวลสูง ทำอะไรมักไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ จากการศึกษาที่ต้องพลัดพรากจากครอบครัวส่งผลให้ เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ บางคนตำหนิตนเอง โทษตนเอง รู้สึกว่าตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า รู้สึกสิ้นหวังในชีวิต บางรายรู้สึกเสียใจ และสร้างกำแพงในใจ

เพื่อระวังความรู้สึกกังวล กลัว และเจ็บปวดเมื่อนึกถึงเหตุการณ์เดิมที่เก็บกดเอาไว้ จนพัฒนาเป็นอารมณ์เศร้า มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

3. ผลกระทบด้านสังคม เด็กวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรมอย่างรุนแรง อาจหนีออกจากบ้าน และกลายเป็นเด็กเร่ร่อน อาจถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดีได้ง่าย เช่น ก่ออาชญากรรม ติดสารเสพติด เป็นต้น เนื่องจากเด็กที่ถูกทารุณกรรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะก่ออาชญากรรมต่อชีวิตได้สูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพของสังคม

สรุปได้ว่า ผลกระทบของเด็กในสถานสงเคราะห์ หมายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นต่อเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ในด้านร่างกายเด็กจะมีพัฒนาการล่าช้า ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ บาดเจ็บหรือพิการ ในเด็กที่ถูกทำร้ายร่างกาย ด้านจิตใจจะมีปัญหาสุขภาพจิต มีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากเจอประสบการณ์ที่ไม่ดี และในด้านสังคมเด็กจะถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดีได้ง่ายหรือมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคม

#### 3.4 ความเป็นมาของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี (2560) เดิมสังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ ได้รับการจัดตั้งขึ้นโดยมติคณะรัฐมนตรี ตามหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีที่ สร.0202/22406 ลงวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2523 เพื่อให้การสงเคราะห์เด็กหญิงที่กำพร้า อนาคตเร่ร่อน ไร้ที่พึ่ง ยากจน ขาดแคลน มีปัญหาความประพฤติ และไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ฯลฯ เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 7 - 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งแต่เดิมนั้นได้จัดบริการในการสงเคราะห์เด็กเหล่านี้ในรูปแบบสถานสงเคราะห์เด็กหญิง ซึ่งมีจำนวนเพียง 2 แห่งเท่านั้น คือ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถรับเด็กเข้าอุปการะตามงบประมาณได้ 550 คน ซึ่งสถานสงเคราะห์แห่งนี้ได้รับจากจังหวัดต่าง ๆ ไว้ในความอุปการะแล้วถึง 695 คน เกินจากงบประมาณที่สามารถรับได้ 144 คน

จากเหตุความจำเป็นดังกล่าว กระทรวงมหาดไทยจึงเห็นสมควรจัดให้มีสถานสงเคราะห์เด็กหญิงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งแห่ง และเพื่อให้เกิดการประหยัด ก็ได้พิจารณาเห็นว่า นิคมสร้างตนเองพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพื้นที่และอาคารสิ่งก่อสร้างบางรายการ ที่สามารถดัดแปลงเป็นสถานสงเคราะห์ได้ จึงได้จัดทำโครงการสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีขึ้น โดยมีแผนดำเนินการตามโครงการ 2 ปี คือ ในปีงบประมาณ 2523 และปีงบประมาณ 2524

คณะรัฐมนตรีจึงได้อนุมัติจัดตั้งสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งตั้งอยู่ เลขที่ 137 หมู่ที่ 7 ตำบลธารเกษม อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี มีพื้นที่จำนวน 115 ไร่ โดยเริ่มเปิดดำเนินการรับเด็กเข้าอุปการะ เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2524 ซึ่งในขั้นแรกได้ย้ายเด็กจากสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีในกรุงเทพมหานคร มาจำนวน 100 คนเพื่อเข้าอุปการะ และการดำเนินงานได้ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน เป็นเวลา 37 ปี

จากอดีตถึงปัจจุบัน สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีได้อยู่ในความรับผิดชอบ ภายใต้สังกัดของกระทรวงต่าง ๆ ดังนี้

1 มิถุนายน 2549 – 22 กันยายน 2536 สังกัดกระทรวงมหาดไทย

22 กันยายน 2536 – 29 ธันวาคม 2546 สังกัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

30 ธันวาคม 2546 – ปัจจุบัน สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งการเปลี่ยนสังกัดกระทรวงที่ดูแลในแต่ละยุคสมัย ทำให้การดำเนินงานมีความสอดคล้องกับลักษณะงานที่ปฏิบัติภายใต้สายงานที่รับผิดชอบโดยตรง ทั้งนี้ยังส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานอันก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน

**ปรัชญา** อบอุ่น มั่นคง แข็งแกร่ง ก้าวไกล อนาคตสดใสในบ้านสระบุรี

**วิสัยทัศน์** มุ่งส่งเสริมและพัฒนาเด็กอย่างเต็มศักยภาพ เพื่อก้าวสู่สังคมอย่างมั่นใจ

**พันธกิจ** ส่งเสริมสนับสนุน พัฒนาเสริมสร้างทักษะชีวิต เด็กและเยาวชนตามช่วงวัย จัดบริการ สวัสดิการสังคมให้กับเด็กเยาวชนอย่างมีมาตรฐาน บูรณาการภาคีเครือข่ายเพื่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชน

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์

สุนันท์ โอสถานนท์ (2559, น. 65 - 66) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก ต่อพฤติกรรมการรับผิดชอบของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า (1) มีปฏิสัมพันธ์วิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบ ระยะเวลาหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) กลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกันทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ภักดีวิภา จันทะเวช (2561, น. 57) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคมที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวของเด็กสถานสงเคราะห์ จากการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้ (1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปรับตัว ในระยะก่อนเข้ารับการฝึกทักษะทางสังคม ไม่แตกต่างกัน (2) กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกทักษะทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปรับตัวหลังเข้ารับการฝึกทักษะทางสังคม สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปรับตัว ในการทดสอบครั้งที่ 2 สูงกว่าครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปรับตัว ในระยะหลังเข้ารับการฝึกทักษะทางสังคม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พนมพร เส็งผล (2559, น. 164) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ผลการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กหญิงบ้านราชวิถีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า เด็กในสถานสงเคราะห์เป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางด้านจิตใจเนื่องจากประสบการณ์ที่พบเจอ การช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองความสามารถในการปรับตัว ความรับผิดชอบต่อตนเอง จึงมีประโยชน์มากสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ให้เติบโตเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพต่อสังคม



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประเภทและรูปแบบงานวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 1. ประเภทและรูปแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest - Posttest Design)

#### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1 ประชากร

ประชากร เป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี จำนวน 45 คน

##### 2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คนได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling )

### 3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย

#### 3.1 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

3.1.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 *ตัวแปรตาม* คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 3.2 นิยามปฏิบัติการ

3.2.1 *การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)* หมายถึง การมองตนในแง่ดีตามความเป็นจริงชื่นชมกับข้อดีที่มี และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองด้วยความหวังและความกล้าหาญ ทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

3.2.2 *ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง* หมายถึง ชุดกิจกรรมที่จัดขึ้นซึ่งมีขั้นตอนของกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ทั้งหมด 4 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณี - ศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดหมายของกิจกรรม ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้จากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน (สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต, 2545, น. 49 - 50) ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 10 กิจกรรม ได้แก่ ปฐมนิเทศ จดหมายถึงตัวฉัน สู่วันตั้งเป้าหมาย เรียนรู้และแก้ไข ตั้งมั่นในความพอเพียง ไม่หวั่นยามทุกข์ท้อ สานต่อจิตมิตรไมตรี ชื่นชมกับสิ่งดี ผึกฝนคิดและพัฒนา ก้าวสู่วันเห็นคุณค่าในตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ) เพื่อให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีร่วมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.3 *เยาวชนในสถานสงเคราะห์* หมายถึง เยาวชนที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ที่มีอายุ ระหว่าง 15 - 18 ปี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25



#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 4.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 5. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

##### 5.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิด

ขั้นที่ 2 กำหนดนิยามปฏิบัติการเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมให้ตรงกับวัตถุประสงค์

ขั้นที่ 3 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม โดยทุกกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying)

ขั้นที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ จุดประสงค์ เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาให้เหมาะสมกับนิยามปฏิบัติการ

ขั้นที่ 5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน มาทำการตรวจให้คะแนน โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ให้ 5 คะแนน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบนั้น ๆ มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

ให้ 4 คะแนน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบนั้น ๆ มีความเหมาะสมในระดับมาก

ให้ 3 คะแนน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบนั้น ๆ มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

ให้ 2 คะแนน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบนั้น ๆ มีความเหมาะสมในระดับน้อย

ให้ 1 คะแนน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบนั้น ๆ ยังไม่มีความเหมาะสม

ขั้นที่ 6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแล้ว คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากนั้นนำค่าเฉลี่ยไปเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้ (ไชยยศ เรืองสุวรรณ, 2553, น. 138 อ้างถึงใน นงนภัส สุวรรณบุต, 2554, น. 60)

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 คะแนน หมายถึง ชุดกิจกรรมในองค์ประกอบนั้นมีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 คะแนน หมายถึง ชุดกิจกรรมในองค์ประกอบนั้นมีความเหมาะสมในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 คะแนน หมายถึง ชุดกิจกรรมในองค์ประกอบนั้นมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 คะแนน หมายถึง ชุดกิจกรรมในองค์ประกอบนั้นมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 คะแนน หมายถึง ชุดกิจกรรมในองค์ประกอบนั้นมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

ขั้นที่ 7 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีความเหมาะสม คือ มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 คะแนนขึ้นไปนำไปใช้ในการวิจัย

## 5.2 การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและกำหนดข้อคำถามให้ครอบคลุมกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ 4 จริงมากที่สุด จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ขั้นที่ 2 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ จุดประสงค์ เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาให้เหมาะสมกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งหาดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) ได้ระหว่าง 0.50 - 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

ขั้นที่ 3 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ทดลอง (Try Out) กับกลุ่มเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 4 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item - total Correlation) คัดเลือกเพื่อนำไปใช้ จำนวน 25 ข้อโดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.30 - 0.62 และ

หาค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha - Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 โดยมีข้อความเชิงบวก 13 ข้อ และข้อความเชิงลบ 12 ข้อ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของแต่ละข้อต่อไปนี้

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	ให้	4 คะแนน	1 คะแนน
จริง	ให้	3 คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริง	ให้	2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	1 คะแนน	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 3 ระดับ การแปลคะแนน โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968 อ้างถึงใน เสาวนีย์ สุขสำราญ, 2559, น. 71)

คะแนนตั้งร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คะแนนตั้งร้อยละ 60 – 79 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ขั้นที่ 5 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาปรับปรุงให้เหมาะสม เพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นที่ 6 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในงานวิจัย

## 6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลในงานวิจัย โดยทำหนังสือถึง อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน

6.2 ทำการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย โดยสุ่มจากเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน

6.3 ทำการปฐมนิเทศเยาวชนในสถานสงเคราะห์ โดยการทำความรู้จัก บอกวัตถุประสงค์ รวบรวมทั้งขอความร่วมมือในการเข้าร่วมทำชุดกิจกรรม

6.4 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและได้สร้างขึ้นซึ่งได้ปรับปรุงคุณภาพแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน ตรวจ และเก็บรวบรวมคะแนนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre - test)

6.5 นำเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 กิจกรรม

6.6 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมครบ 10 กิจกรรมให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์ทำแบบทดสอบชุดเดียวกับก่อนการทดลอง ตรวจสอบคะแนน และเก็บรวบรวมเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post - test)

6.7 นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังทดลองไปวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

6.8 ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มทดลองอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

## 7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 7.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

7.1.1 ค่าเฉลี่ย (M)

7.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

### 7.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

7.2.1 หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

7.2.2 การหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha - Cronbach)

7.2.3 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งหมด (Item - total Correlation)

### 7.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

7.3.1 การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ
2. เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระยะติดตามผล

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง
- M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
- SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- t แทน ค่าที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน (t - distribution)
- df แทน ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
- \* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	df	t	p - value
ก่อนการทดลอง	20	65.15	11.44	19	3.971*	.001
หลังการทดลอง	20	69.70	9.04			

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ที่ได้จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน โดยใช้สถิติค่าทีแบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ย ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว  $M$  เท่ากับ 65.15 และหลังการใช้ชุดกิจกรรม  $M$  เท่ากับ 69.70 ซึ่งสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

## 1.2 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับระยะติดตามผล ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	df	t	p - value
หลังการทดลอง	20	69.70	9.04	19	2.630*	.001
ระยะติดตามผล	20	71.75	7.44			

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ที่ได้จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับระยะติดตามผลโดยใช้สถิติค่าที แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการทดลองระยะติดตามผลมีคะแนนสูงขึ้นกว่าระยะ หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี อายุ 15 - 18 ปี ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระยะติดตามผล

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2.2 เยาวชนภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 **ประเภทและแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One - Group Pretest – Posttest Design)

1.3.2 **ประชากร** ประชากรเป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวน 45 คน

1.3.3 **กลุ่มตัวอย่าง** คือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คนได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

### 1.3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 10 กิจกรรม
- 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

### 1.3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ขออนุญาตเก็บข้อมูลในงานวิจัย โดยทำหนังสือถึง อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้เยาวชนกลุ่มทดลองวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
- 3) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 10 กิจกรรม ๆ ละ 60 นาที แล้วให้เยาวชนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
- 4) ภายหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ ให้เยาวชนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองซ้ำ คะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล
- 5) คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

### 1.3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานใช้สถิติพื้นฐานของกลุ่มทดลอง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ )
- 2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้การทดสอบค่าที
- 3) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลอง กับระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที

## 1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.4.1 ภายหลังจากการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4.2 ระยะติดตามผลภายหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ เยาวชนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

**2.1 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนใน สถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เยาวชนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพดี จึงนับได้ว่าเป็นอีกชุดกิจกรรมหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นและ ใช้ได้ผล หลังจากได้เข้าร่วมทำกิจกรรม ซึ่งเยาวชนได้ให้ความร่วมมือและตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมแต่ละขั้นตอน ตลอดทั้ง 10 ชุดกิจกรรม และเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศและการเรียนรู้ให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมแนะแนวมีขั้นตอนของกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณี-ศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ สาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดหมายของกิจกรรม ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ใน ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจ ทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน (สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต 2545, น. 49 - 50) จากการให้เยาวชนออกมาพูดถึงความรู้สึกภายหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าจากการที่ได้เข้าร่วมทำชุดกิจกรรม ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายจากที่เยาวชนเคยมองตัวเองไม่ดีและไม่กล้าเข้าหาเพื่อนพอได้เข้าร่วม กิจกรรมแนะแนวแล้วรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีค่าต่อตัวเองในทางที่ดีขึ้น รู้สึกว่าคุณค่าและสามารถปรับตัว เข้ากับเพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรนุช เอกจริยากร (2552, น. 79) ได้ศึกษาการพัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน ปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้

ชุดกิจกรรมแนะแนว ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ บุชบากร ตันตวรณ (2554, น. 66) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวของคูเปอร์ สมิธ และ พฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลาคันคร จังหวัดลำปาง พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวของคูเปอร์ สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์มีคุณภาพตรงตามโครงสร้างและตรงตาม เนื้อหาดังกล่าว พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของพฤติกรรมการเรียน ที่พึงประสงค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองมีประสิทธิภาพที่ช่วยให้เยาวชนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการได้ทำ ชุดกิจกรรมแนะแนว

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนว ที่เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาต่าง ของผู้รับบริการในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตามขอบข่ายของงานแนะแนวด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม หากดำเนินการสร้างได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการปรับเปลี่ยน คุณลักษณะต่างๆที่พึงประสงค์ของผู้รับบริการ และสอดคล้องกับวัยแล้วนั้น ชุดกิจกรรมแนะแนว จะถือว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพและมีประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากยิ่งขึ้น

**2.2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนใน สถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า ระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์เยาวชน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้**

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะติดตามผลเป็นเวลา 4 สัปดาห์เยาวชนมีคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าระยะหลังการทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า กระบวนการของกิจกรรมแนะแนวสร้างถูกต้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริม กระตุ้นให้เยาวชนได้มีความรู้สึกรู้สึต่อตนเองในทางที่ดี รู้ถึงความสามารถ เป้าหมายในอนาคตและยอมรับตนเองมากขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ระยะติดตามผลเยาวชนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเยาวชน สอดคล้องกับ สุพัชกรกิจ อร่ามศรี (2558, น. 44) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ ผู้ให้และผู้รับบริการพัฒนาสัมพันธภาพ อันดี และสามารถจัดบริการต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม ช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมจนสามารถพิจารณาแนวทางในการปรับตัวเพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคมส่งผลให้ดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และในทุกกิจกรรมผู้วิจัยมีการเน้นย้ำกระบวนการ ในขั้นตอนที่ 4 ให้กับ

เยาวชน คือคิดและนำไปปฏิบัติให้เกิดกระบวนการคิดทบทวนและการทดลองปฏิบัติแก้ปัญหาซ้ำ ๆ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้นจึงเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ผลการทดลองคะแนนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐิกา ปิ่นแก้ว (2561, น. 49 - 50) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชนเผ่ากะเหรี่ยง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านห้วยแม่สุริน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการวิจัยพบว่าระยะติดตามผลมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับ จารุวรรณ ว่องไวลิขิต (2558, น. 59) ได้ศึกษา ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชลประทานภิเษก จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่าในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามัคคีสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว ทำให้เยาวชนเกิดความรักความเข้าใจ รู้สึกในความสามารถของตนเอง และเกิดความรู้สึกที่คงทน ดังจะเห็นได้จากเมื่อเวลาผ่านไป ผลจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวยังคงทำให้เยาวชนยังคงเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและทำในสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองและประเทศชาติต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ผู้วิจัยต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ความศึกษาวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม เพื่อการสื่อสารความหมายที่ถูกต้องของกิจกรรมเพื่อประโยชน์สูงสุดให้กับเยาวชน

3.1.2 ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลให้ยาวนานขึ้นเพื่อดูความคงทนของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการเพิ่มกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อให้เยาวชนมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมและให้ความร่วมมือเพิ่มมากขึ้น

3.2.2 ควรศึกษากับเยาวชนสถานสงเคราะห์ที่ต่างออกไป เช่นสถานสงเคราะห์เด็กชายหรือสถานสงเคราะห์เด็กเล็ก

3.2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเยาวชนในสถานสงเคราะห์เพิ่มมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอาจใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การให้การปรึกษา หรือการจัดฝึกอบรม

3.2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

3.2.5 เพื่อให้เยาวชนมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างต่อเนื่องควรมีการเน้นย้ำการทำกิจกรรมแนะแนวในกระบวนการขั้นที่ 4 คือคิดและนำไปปฏิบัติทุกครั้ง เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป







บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กมลวรรณ สังคอง. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2546). งานสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนในสถานรองรับ. สืบค้นจาก <https://is.gd/NZp2i0>.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2562). เด็กและเยาวชน. สืบค้นจาก <http://164.115.22.122/dsdw/page.php?module=service&pg=index>.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2555). พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2546. สืบค้นจาก <https://is.gd/fit87f>.
- กันต์ ปันภู. (2560). ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียนตามหลักกฏทิบาท 4 : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กุลวดี โสธรจิตต์. (2555). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมเจตคติที่ดีต่ออาชีพอิสระของวัยรุ่นสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). Self - esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ: ที.พี. พริน.
- ขวัญหทัย ชัยมงคล. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนเมียนมาร์ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขตนวันหนองหมู จังหวัดลำพูน. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จารุวรรณ นครจารุงศ์. (2551). กรณีศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ ไหว้องลิขิต. (2558). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขลุ่ยรัชดาภิเษก จังหวัดจันทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- จิตรารณณ์ จำนงพิศ. (2557). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- จิรายุ กองเพชร. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึกและการเห็นคุณค่าในตนเอง. (โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2555). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 11). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ฉัตรดนัย และคณะ. (2556). อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพแบบเป็นมิตรการเห็นคุณค่าในตนเอง และความต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมต่อการยอมรับการโกหก และความเป็นไปได้ในการโกหก. (โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ฐกร ไหว่องกิจการ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณัฐิกา ปิ่นแก้ว. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณิชชา บุรณสิงห์. (2558). เด็กถูกทอดทิ้งปัญหาสังคมที่ต้องเยียวยา. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
- ณิชชาบูล ลำพูน. (2560). การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะโดยใช้ทีมเป็นพื้นฐานเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทวีพร พาณิชพงษ์. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

- ทศวัลย์ ทองเนื้อแปด. (2558). ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบภวนิยมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงคดียาเสพติดในทัณฑสถานหญิงกลางกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ไทยโพสท์. (2561). ลงนามนำร่อง 5 สถานสงเคราะห์ฝึกทักษะชีวิตอยู่ในสังคมเป็นสุข. สืบค้นจาก <https://is.gd/ZAX9Tf>.
- นงคันทาส สุวรรณบุตร. (2554). การพัฒนากิจกรรมการพูดสื่อสารภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- นิติธารณ์ บุษผาเดช. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีเหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- บุษบากร ตันทวารณ. (2554). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวของคูเปอร์ สมิธ และพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลาคนคร จังหวัดลำปาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ประภาพรรณ กันทะวงค์วาร. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด. (การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปวีร์ ปรีชาชาญ. (2552). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในชุมชนแออัดคลองเตย กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ
- ปานชนก เวียงนาค. (2557). ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ปิยณัฐ อ่ำไพกุลย์ และคณะ. (2559). อิทธิพลทำนายของความเข้มในการใช้เฟสบุ้กและการเปรียบเทียบทางสังคมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2555). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการ พัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 10). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องศรี คุณารักษ์. (2560). *ผลการบริการรายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พนมพร เสี่ยงผล. (2559). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี*. (ดุชนิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- พรสวรรค์ ภัทรบรรพต. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พุกษา พึ่งสุข. (2561). *ผลของโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมผ่านการรู้คิด (CBT) ต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- พิมพ์พลอย รุ่งแสง. (2560). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภักดีวิภา จันทะเวช. (2561). *ผลของการฝึกทักษะทางสังคมที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวของเด็กสถานสงเคราะห์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2560). *ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นจาก <https://is.gd/nbH9su>.
- ลัชชา สุรัตน์ชัย. (2552). *การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2544). *หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม. ในประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. (หน่วยที่ 14). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.



- วรรณุช เอกจริยากร. (2552). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์-ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิไลวรรณ มะหะพรม. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับศิลปะที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไมโทอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิศรุติ อินเลี้ยง. (2558). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของการเรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบพิพาทเชิงสร้างสรรค์กับการจัดการเรียนรู้แบบปกติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- แหวดดาว ดวงจันทร์. (2551). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศิริรินทร์ ดันติเมธ. (2559). ความสัมพันธ์ของความคลั่งไคล้ศิลปิน การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหาและความสุขเชิงอัตวิสัยของแฟนคลับเยาวชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี. (2560). ประวัติ ข้อมูลพื้นฐาน. สืบค้นจาก <https://is.gd/S4tHaT>.
- สมร ทองดี และปรานี งามสุตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุธณี ลิกชะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- สุนทรี ศุภบุญย์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกรู้มีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุนันท์ โอสถานนท์. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบของเด็กในสถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.



- สุนิสา อุปมัย. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคของผู้ต้องขังหญิงที่กระทำผิดซ้ำในทัณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุพัชรกิจ อร่ามศรี. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านเพศวิถี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เสาวนีย์ สุขสำราญ. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อรอุษา ศรีกนก. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาเจตคติในการเรียนวิชานาฏศิลป์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม กรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อังคาร อยู่ลือ. (2560). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่มีสัญชาติไทย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย.
- อิสมาแอ สมายล์. (2552). ผลการสอนศิลปะแบบพุทธวัฒนธรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- Mushroom TV. (2561). รอยยิ้มนี้กล้วย ดอกเตอร์จากกองขยะ. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=BC4wHNmUb8c>.
- Osborn,A.F. (1996) Creative imagination (3 rd ed.) New York : Charles Scridners Sons. Psychology CU. (2016). การเห็นคุณค่าในตนเอง Self-Esteem. สืบค้นจาก <https://is.gd/PM7eZM>.
- Thainthip Diawkee. (2561). พม.เผยปี 61 เด็ก - เยาวชนประสบปัญหากว่า 7.5 หมื่นคน. สืบค้นจาก <https://is.gd/j9uiYU>.
- Thittipanan. (2555). สร้างสุขเด็กในสถานสงเคราะห์. สืบค้นจาก <https://is.gd/Cp1zPC/>



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบช่วยธรรมมาภิบาล

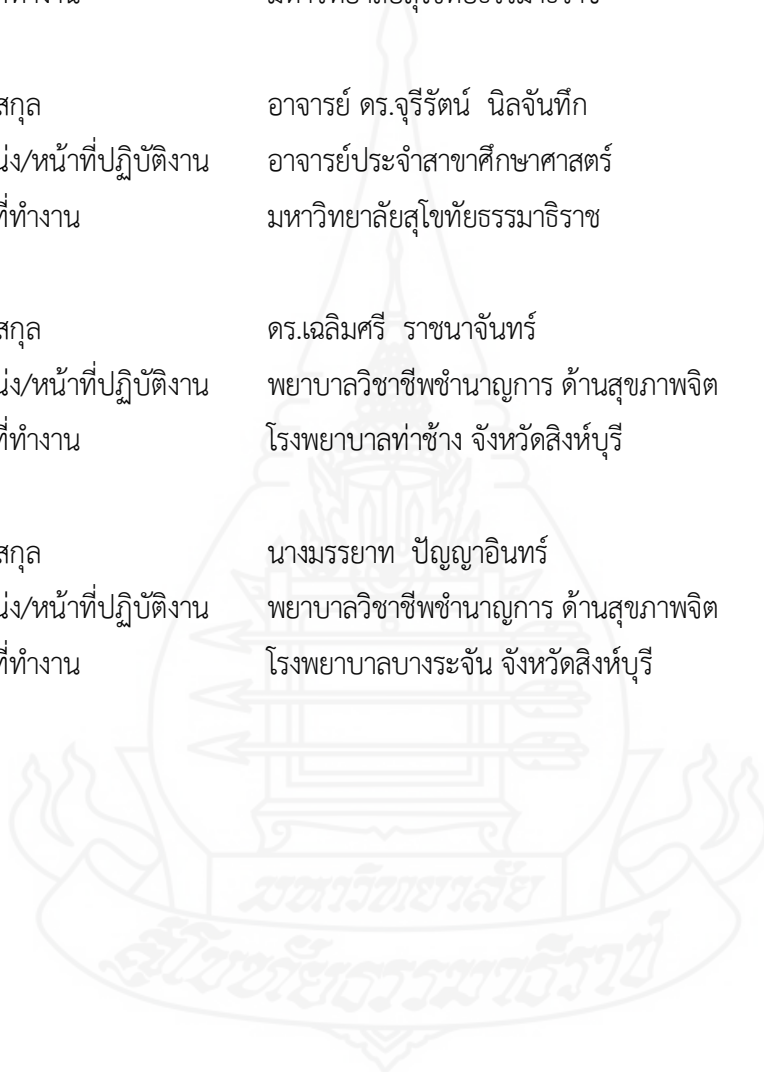
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ – สกุล รงศาสดราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน รงศาสดราจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ชื่อ – สกุล อาจารย์ ดร.จวีร์รัตน์ นิลจันทิก  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน อาจารย์ประจำสาขาศึกษาศาสตร์  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ชื่อ – สกุล ดร.เฉลิมศรี ราชนาจันทร์  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ด้านสุขภาพจิต  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี
4. ชื่อ – สกุล นางมรรยาท ปัญญาอินทร์  
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ด้านสุขภาพจิต  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี





**ภาคผนวก ข**

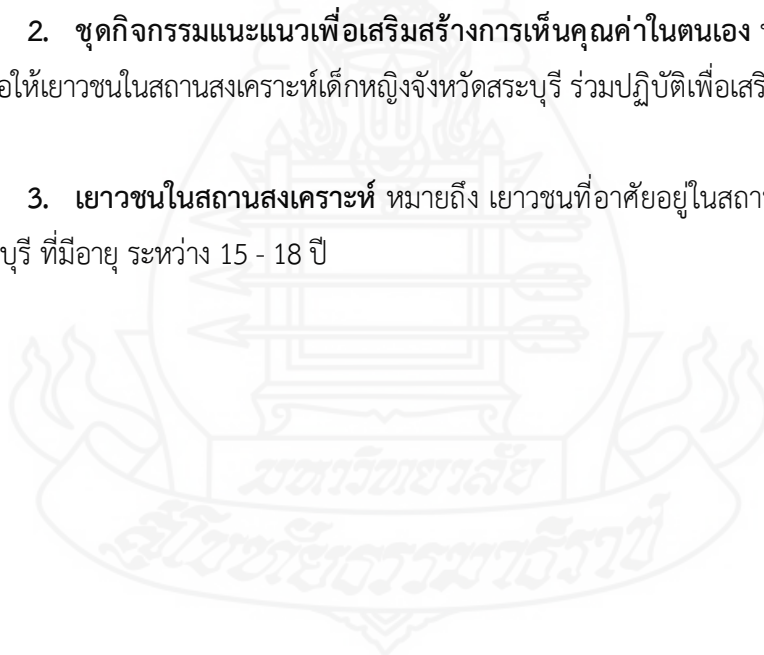
แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

## แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยโครงสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรตามกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) หมายถึง การมองตนในแง่ดีตามความเป็นจริงชื่นชมกับข้อดีที่มี และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ซึ่ง คูเปอร์สมิทกล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลประเมินพิจารณาตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง ในด้านความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ และการมีคุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลอื่นก็สามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลแสดงออกมา โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะแสดงออกด้วยการยอมรับตนเอง มีความเชื่อต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การมีความสำคัญ การประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งมีอิทธิพลมาจากประสบการณ์ส่วนตัว และจะถ่ายทอดให้บุคคลอื่นรับรู้ผ่านทางคำพูดและพฤติกรรม (ศิริรินทร์ ต้นติเมธ, 2559, น. 23)

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ชุดกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ร่วมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. เยาวชนในสถานสงเคราะห์ หมายถึง เยาวชนที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ที่มีอายุ ระหว่าง 15 - 18 ปี





**แบบประเมินความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี**

**คำชี้แจง** ขอความกรุณาท่านได้ประเมินคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

**การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)** หมายถึง การมองตนในแง่ดีตามความเป็นจริง ชื่นชมกับข้อดีที่มี และพร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายตามที่ตนเองปรารถนา โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- 1 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ
- 0 หมายถึง ท่านยังไม่ค่อยมั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ
- 1 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	1	0	-1	
1. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ทัดเทียมผู้อื่น				
2. ฉันกล้าเผชิญปัญหา				
3. ฉันกล้ายอมรับเมื่อฉันทำความผิด				
4. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีประโยชน์				
5. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อเจอความยุ่งยาก				
6. ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต				
7. ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง				
8. เมื่อทำสิ่งใดฉันเชื่อมั่นว่าต้องทำได้				
9. ฉันไม่รู้ว่าจะชีวิตต้องการอะไร				
10. ฉันไม่มีความมั่นใจในตัวเอง				
11. ฉันมีความคิดต่อตัวเองในทางที่ดี				
12. ฉันให้กำลังใจตัวเองได้				
13. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถเท่าผู้อื่น				

ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
	1	0	-1	
14. ทุกครั้งที่ผิดหวังฉันจะร้องไห้				
15. ฉันไม่รู้ว่าชีวิตต้องตั้งความหวังเรื่องใด				
16. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น				
17. ฉันไม่กล้ายอมรับความผิด				
18. บางครั้งฉันเกลียดตัวเอง				
19. ฉันมีจิตใจเข้มแข็งเมื่อเจอปัญหา				
20. ฉันมักจะมองข้อเสียของตัวเองมากกว่าข้อดี				
21. ฉันยอมรับในความเป็นตัวตนของฉัน				
22. ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค				
23. ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย				
24. ฉันภูมิใจในตัวเอง				
25. ฉันเชื่อมั่นในตนเอง				
26. ฉันเป็นคนวิตกกังวล				
27. ฉันทำทุกอย่างเต็มความสามารถ				
28. ฉันพร้อมพัฒนาตัวเองเสมอ				





ภาคผนวก ค

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาแบบวัด

ตารางแสดงความสอดคล้องการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
1. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ทัดเทียมผู้อื่น	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. ฉันกล้าเผชิญปัญหา	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. ฉันกล้ายอมรับเมื่อฉันทำความผิด	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีประโยชน์	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อเจอความยุ่งยาก	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8. เมื่อทำสิ่งใดฉันเชื่อมั่นว่าต้องทำได้	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9. ฉันไม่รู้ว่าคุณชีวิตต้องการอะไร	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10. ฉันไม่มีความมั่นใจในตัวเอง	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11. ฉันมีความคิดต่อตัวเองในทางที่ดี	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12. ฉันให้กำลังใจตัวเองได้	-1	1	1	1	0.50	ใช้ได้
13. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถเท่าผู้อื่น	1	1	0	1	0.75	ใช้ได้
14. ทุกครั้งที่ผิดหวังฉันจะร้องไห้	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
15. ฉันไม่รู้ว่าคุณชีวิตต้องตั้งความหวังเรื่องใด	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีเท่าผู้อื่น	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
17. ฉันไม่กล้ายอมรับความผิด	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
18. บางครั้งฉันเกลียดตัวเอง	1	1	0	1	0.75	ใช้ได้
19. ฉันมีจิตใจเข้มแข็งเมื่อเจอปัญหา	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
20. ฉันมักจะมองข้อเสียของตัวเองมากกว่าข้อดี	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
21. ฉันยอมรับในความเป็นตัวตนของฉัน	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
22. ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

แบบวัดข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
23. ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
24. ฉันภูมิใจในตัวเอง	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
25. ฉันเชื่อมั่นในตนเอง	1	1	0	1	0.75	ใช้ได้
26. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนวิตกกังวล	1	0	1	1	0.75	ใช้ได้
27. ฉันทำทุกอย่างเต็มความสามารถ	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
28. ฉันพร้อมพัฒนาตัวเองเสมอ	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้



ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัด

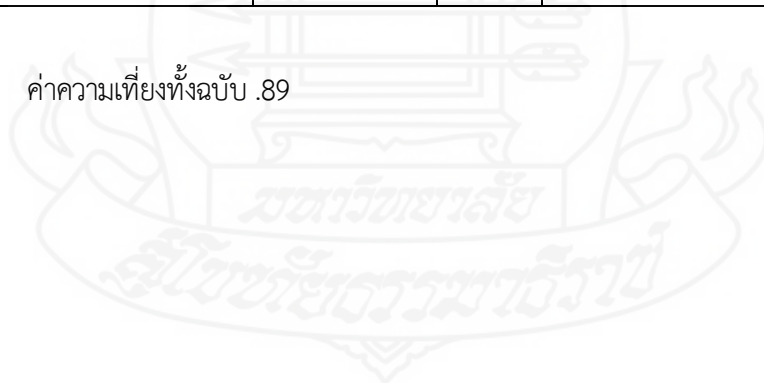




ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป
1.	.561	ใช้ได้	15.	.600	ใช้ได้
2.	.596	ใช้ได้	16.	.133	ตัดทิ้ง
3.	.610	ใช้ได้	17.	.181	ตัดทิ้ง
4.	.495	ใช้ได้	18.	.355	ใช้ได้
5.	.519	ใช้ได้	19.	.334	ใช้ได้
6.	.568	ใช้ได้	20.	.526	ใช้ได้
7.	.564	ใช้ได้	21.	.484	ใช้ได้
8.	.363	ใช้ได้	22.	.512	ใช้ได้
9.	.309	ใช้ได้	23.	.594	ใช้ได้
10.	.571	ใช้ได้	24.	.429	ใช้ได้
11.	.535	ใช้ได้	25.	.513	ใช้ได้
12.	.616	ใช้ได้	26.	.058	ตัดทิ้ง
13.	.487	ใช้ได้	27.	.445	ใช้ได้
14.	.638	ใช้ได้	28.	.414	ใช้ได้

ค่าความเที่ยงทั้งหมด .89





ภาคผนวก จ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

**คำชี้แจง** กรุณาเลือกตัวเลือกที่บอกลักษณะที่ใกล้เคียงกับตัวเยาวชนมากที่สุด เนื่องจากคำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด โปรดอ่านอย่างละเอียดและตอบตามความคิดเห็นของเยาวชนจริง ๆ ข้อคำถามมีจำนวนทั้งหมด 25 ข้อ โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของเยาวชน โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- |   |         |            |
|---|---------|------------|
| 4 | หมายถึง | จริงที่สุด |
| 3 | หมายถึง | จริง       |
| 2 | หมายถึง | ไม่จริง    |
| 1 | หมายถึง | ไม่จริงเลย |

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ทัดเทียมผู้อื่น				
2. ฉันกล้าเผชิญปัญหา				
3. ฉันกล้ายอมรับเมื่อฉันทำความผิด				
4. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีประโยชน์				
5. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อเจอความยุ่งยาก				
6. ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต				
7. ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง				
8. เมื่อทำสิ่งใดฉันเชื่อมั่นว่าต้องทำได้				
9. ฉันไม่รู้ว่าคุณชีวิตต้องการอะไร				
10. ฉันไม่มีความมั่นใจในตัวเอง				
11. ฉันมีความคิดต่อตัวเองในทางที่ดี				
12. ฉันให้กำลังใจตัวเองได้				
13. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถเท่าผู้อื่น				
14. ทุกครั้งที่ผิดหวังฉันจะร้องไห้				

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
15. ฉันไม่รู้ว่าจะชีวิตต้องตั้งความหวังเรื่องใด				
16. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น				
17. ฉันไม่กล้ายอมรับความผิด				
18. บางครั้งฉันเกลียดตัวเอง				
19. ฉันมีจิตใจเข้มแข็งเมื่อเจอปัญหา				
20. ฉันมักจะมองข้อเสียของตัวเองมากกว่าข้อดี				
21. ฉันยอมรับในความเป็นตัวตนของฉัน				
22. ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค				
23. ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย				
24. ฉันภูมิใจในตัวเอง				
25. ฉันพร้อมพัฒนาตัวเองเสมอ				





ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว  
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี

**แบบประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี**

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านโปรดประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมตามรายการที่กำหนดไว้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตามเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมมากที่สุด  
 4 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมมาก  
 3 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมปานกลาง  
 2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมน้อย  
 1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวยังไม่มีความเหมาะสม

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
1	<b>ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ</b>						
	1. สาระสำคัญ	.....	.....	.....	.....	.....	
	2. วัตถุประสงค์	.....	.....	.....	.....	.....	
	3. การดำเนินกิจกรรม	.....	.....	.....	.....	.....	
	4. การประเมินผล	.....	.....	.....	.....	.....	
	5. สื่อ/อุปกรณ์	.	.	.	.	.	
2	<b>ชื่อกิจกรรม จดหมายถึงตัวฉัน</b>						
	1. สาระสำคัญ	.....	.....	.....	.....	.....	
	2. วัตถุประสงค์	.....	.....	.....	.....	.....	
	3. การดำเนินกิจกรรม	.....	.....	.....	.....	.....	
	4. การประเมินผล	.....	.....	.....	.....	.....	
	5. สื่อ/อุปกรณ์	.	.	.	.	.	



กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
3	<b>ชื่อกิจกรรม</b> สู่วันตั้งเป้าหมาย 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	
4	<b>ชื่อกิจกรรม</b> เรียนรู้และแก้ไข 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	
5	<b>ชื่อกิจกรรม</b> ตั้งมั่นในความ <b>พอเพียง</b> 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
6	<b>ชื่อกิจกรรม ไม้หั่นยามทุกข์ท้อ</b> 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	
7	<b>ชื่อกิจกรรม สานต่อจิตมิตรไมตรี</b> 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	
8	<b>ชื่อกิจกรรม ขึ้นชมกับสิ่งดี</b> 1. สาระสำคัญ 2. วัตถุประสงค์ 3. การดำเนินกิจกรรม 4. การประเมินผล 5. สื่อ/อุปกรณ์	.....	.....	.....	.....	.....	

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
9	<p>ชื่อกิจกรรม ฝึกฝนคิดและพัฒนา</p> <p>1. สาระสำคัญ</p> <p>2. วัตถุประสงค์</p> <p>3. การดำเนินกิจกรรม</p> <p>4. การประเมินผล</p> <p>5. สื่อ/อุปกรณ์</p>						
10	<p>ชื่อกิจกรรม ก้าวสู่วันเห็นคุณค่า ในตนเอง</p> <p>1. สาระสำคัญ</p> <p>2. วัตถุประสงค์</p> <p>3. การดำเนินกิจกรรม</p> <p>4. การประเมินผล</p> <p>5. สื่อ/อุปกรณ์</p>						





ภาคผนวก ข

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว  
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี

**ตารางแสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนว**  
**เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี**

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)				M	SD
		1	2	3	4		
1	ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ						
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	4	4.75	0.50
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจนวัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5	5.00	0.00
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม	5	5	5	5	5.00	0.00
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	4	4	4	4	4.00	0.00
รวม						4.6	0.20
2	ชื่อกิจกรรม จดหมายถึงตัวฉัน						
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	5	5.00	0.00
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5	5.00	0.00
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม	5	5	5	5	5.00	0.00
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	4	4	4	5	4.25	0.50
รวม						4.7	0.20

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)				M	SD
		1	2	3	4		
3	ชื่อกิจกรรม ส่วนตั้งเป้าหมาย	5	5	5	4	4.75	0.50
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระครบถ้วน ชัดเจน						
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	5	5.00	0.00
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม	5	4	5	4	4.50	0.58
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	5	5	4	4.75	0.50
รวม						4.65	0.42
4	ชื่อกิจกรรม เรียนรู้และแก้ไข	5	5	5	4	4.75	0.50
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระครบถ้วน ชัดเจน						
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	4.75	0.50
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	5	4.50	0.58
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่เหมาะสม	5	5	5	4	4.75	0.50
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	4	5	4	4.50	0.58
รวม						4.65	0.53



กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)				M	SD
		1	2	3	4		
5	ชื่อกิจกรรม ตื่นมั่นในความ พอเพียง	5	5	5	4	4.75	0.50
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจนใจ	5	5	5	4	4.75	0.50
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	5	5	4	4.75	0.50
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	4	5	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	5	5	5	4	4.75	0.50
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	4	4	5	4.50	0.57
รวม						4.6	0.52
6	ชื่อกิจกรรม ไม่วันทยามทุกข์ท้อ						
	1. สารสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	4	4.75	0.50
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	4	4	4	5	4.25	0.50
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	4	5	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	5	5	4	4	4.50	0.57
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	5	4	4	4.50	0.57
รวม						4.45	0.53

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)				M	SD
		1	2	3	4		
7	ชื่อกิจกรรม สานต่อจิตรมิตร ไมตรี 1. สาระสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	4	5	4.50	0.57
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	4	4	4	5	4.25	0.50
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	4	5	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	4	4	4	4	4.00	0.00
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	4	5	4	4	4.25	0.50
รวม						4.25	0.42
8	ชื่อกิจกรรม ขึ้นชมกับสิ่งดี 1. สาระสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	5	5.00	0.00
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	4.50	0.57
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	5	5	5	4	4.75	0.50
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	5	4	4	4.50	0.57
รวม						4.6	0.43

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)				M	SD
		1	2	3	4		
9	ชื่อกิจกรรม ฝึกฝนคิดและพัฒนา 1. สาระสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	4	4	4	4.25	0.50
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	4.50	0.57
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	5	4	5	4	4.50	0.57
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	5	4	4	4.50	0.57
รวม						4.4	0.55
10	ชื่อกิจกรรม ก้าวสู่วันเห็นคุณค่า ในตนเอง 1. สาระสำคัญ มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน	5	5	5	4	4.75	0.50
	2. วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง	5	4	5	4	4.50	0.57
	3. การดำเนินกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์	4	4	5	4	4.25	0.50
	4. การประเมินผล ใช้วิธีการที่ เหมาะสม	4	5	5	4	4.50	0.57
	5. สื่อ/อุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและ กระตุ้นความสนใจ	5	5	4	5	4.75	0.50
รวม						4.55	0.53



**ภาคผนวก ซ**

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน  
ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี

**โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี**

ชื่อกิจกรรม/เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิค	หลักการ/แนวคิด	สื่อ-อุปกรณ์
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ (60 นาที)	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและเยาวชน 2. เพื่อให้เยาวชนทราบวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีปฏิบัติตนรวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม	- บรรยาย - เล่นเกม	การปฐมนิเทศเป็นสิ่งสำคัญของการจัดกิจกรรม เพราะจะทำให้เยาวชนรู้สึกอบอุ่น มีความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชนตลอดจนให้ทราบวัตถุประสงค์ของการร่วมกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ	- กระดาษแข็ง - เชือกคล้องคอ - ปากกา - สีไม้
ครั้งที่ 2 จดหมายถึงตัวฉัน (60 นาที)	1. เพื่อให้เยาวชนสำรวจตนเองทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องพัฒนา 2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น	- บรรยาย	การคิดทบทวนตัวเองทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในสิ่งดีและสิ่งที่ต้องปรับปรุงเพื่อเป็นแนวทางให้คนเราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเองช่วยให้มีกำลังใจนำพาให้ชีวิตมีคุณค่า	- ใบงาน - ของจดหมาย - แสตมป์ - ปากกา
ครั้งที่ 3 สู่วันตั้งเป้าหมาย (60 นาที)	เพื่อให้เยาวชนรู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง	- กิจกรรมแบบกลุ่ม - บันทึกใบงาน	การกำหนดเป้าหมายของชีวิตเป็นการวางแผนเพื่อให้เรามีความมุ่งมั่นต่อตนเองไม่ทอดทิ้งอุปสรรคที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนา	- โทรศัพท์ - ลำโพง - กระดาษ - ปากกา - ใบงาน

ชื่อกิจกรรม/เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิค	หลักการ/แนวคิด	สื่อ-อุปกรณ์
			ตนให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้	
ครั้งที่ 4 เรียนรู้และแก้ไข (60 นาที)	เพื่อให้เยาวชนเข้าใจและมีทักษะในการเผชิญปัญหา	- กิจกรรม แบบกลุ่ม - บันทึก ใบงาน - เล่นเกม - บรรยาย	ทุกคนเกิดมาต่างก็ต้องเจอปัญหาแต่ทุกปัญหามีทางออกและทางแก้ไขเสมอ ทุกครั้งที่พบปัญหาฝึกถามตัวเองว่าปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้างพยายามเปิดรับความคิดเพื่อให้เราได้มองเห็นโอกาสและบทเรียนที่เราได้จากปัญหานั้น	- เชือกฟาง ความยาว 2 เมตร จำนวน 10 เส้น
ครั้งที่ 5 ตั้งมั่นในความ พอเพียง (60 นาที)	เพื่อให้เยาวชนพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน	- ศึกษาใบ ความรู้ - บันทึก ใบงาน	ความพอเพียงหลายคนมักคิดว่า หมายถึง ความประหยัดแต่โดยความหมายที่แท้จริงแล้วคือ การดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนทางสายกลางอยู่ในความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองตลอดจนการใช้ความรู้ และคุณธรรม เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต	- ใบงาน ความรู้ก้าว ตามรอยพอ หลักความ พอเพียง - ปากกา - ใบงาน



ชื่อกิจกรรม/เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิค	หลักการ/แนวคิด	สื่อ-อุปกรณ์
ครั้งที่ 6 ไม่หวั่น ยามทุกข์ท้อ (60 นาที)	ให้เยาวชนรู้ว่าทุกคนมีพลังใน ตนเองที่สามารถฝ่าฟัน อุปสรรคได้	- You Tube กรณีศึกษา - บันทึก ใบงาน	การฝึกมองหา ประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิด แรงผลักดันก้าวผ่าน อุปสรรคนั้นได้	- สารคดีเรื่อง ดร.จากกอง ขยะ - คอมพิวเตอร์ Notebook - ลำโพง - กระดาษ - ปากกา - สี
ครั้งที่ 7 สานต่อจิตรมิตร โมตรี (60 นาที)	เพื่อฝึกให้เยาวชนสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น	- กิจกรรม แบบกลุ่ม - บันทึก ใบงาน	การอยู่ร่วมกันที่ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกันและกัน ต้อง รู้จักการชื่นชมผู้อื่น และช่วยเหลือซึ่งกัน และกันทั้งด้านกำลัง กายและกำลังใจ	- ชองกระดาษ - กระดาษ แผ่นเล็ก - ปากกา
ครั้งที่ 8 ชื่นชมกับสิ่งดี (60 นาที)	เพื่อให้เยาวชนมองเห็นข้อดี และจุดเด่นของตนเอง	- บันทึก ใบงาน	การมองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความ ภูมิใจ แม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราถ้า สามารถนำออกมาใช้ก็ จะทำให้เกิดคุณค่าใน ตนเองได้	- กระดาษ - สีไม้ - ปากกา
ครั้งที่ 9 ฝึกฝนคิดและ พัฒนา (60 นาที)	1. เพื่อให้เยาวชนฝึกคิดเมื่อ ต้องแก้ปัญหา 2. เพื่อให้เยาวชนมีแนวคิดใน แง่ดีที่จะพัฒนาตนเอง	- กิจกรรม แบบกลุ่ม - บรรยาย - เล่นเกม	การฝึกสร้างทัศนคติ ที่ดี คิดในแง่ดีพร้อมที่ จะเรียนรู้และพัฒนา ตนเองอยู่เสมอยิ่งเป็น การเพิ่มพลังกับตนเอง มากขึ้น	- ใบงาน รูปตาราง - ปากกา

ชื่อกิจกรรม/เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิค	หลักการ/แนวคิด	สื่อ-อุปกรณ์
ครั้งที่ 10 ก้าวสู่วันเห็น คุณค่าในตนเอง (60 นาที)	เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึก ที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง	- บรรยาย - ทำแบบวัด การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	การเห็นคุณค่าและ ความดีของตนเองย่อม ทำให้ทุกคนมีกำลังใจที่ จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็นความสามารถ และพร้อมที่จะพัฒนา ตัวเองต่อไปอย่าง ต่อเนื่อง	- โทรศัพท์ - ลำโพง



**แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน  
ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี**

**ครั้งที่ 1**

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>ปฐมนิเทศ</b>
<b>ระดับ/วัยของผู้รับบริการ</b>	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
<b>ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม</b>	60 นาที
<b>แนวคิด</b>	การปฐมนิเทศเป็นสิ่งสำคัญของการจัดกิจกรรมเพราะจะทำให้เยาวชนรู้สึกอบอุ่นมีความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชนตลอดจนช่วยให้ทราบวัตถุประสงค์ของการร่วมกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและเยาวชน</li> <li>2. เพื่อให้เยาวชนทราบวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม</li> </ol>
<b>อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม</b>	กระดาษแข็ง, เชือกคล้องคอ, ปากกา, สีไม้
<b>ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม</b>	
<p>ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนผู้วิจัยแนะนำตนเองและแจ้งวัตถุประสงค์ในการร่วมกิจกรรม</p> <p>1.2 ผู้วิจัยแจกป้ายชื่อและเชือกให้กับเยาวชนคนละ 1 ชุด</p> <p>1.3 ผู้วิจัยอธิบายในการออกแบบป้ายชื่อตนเองให้กับเยาวชนเขียนชื่อเล่น โดยให้ออกแบบตามที่ตนเองถนัดและชื่นชอบ</p>	
<p>ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้</p> <p>2.1 ให้เยาวชนแต่ละกลุ่มออกมาแนะนำตนเองพร้อมกับแสดงป้ายชื่อให้กับเพื่อน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยและเยาวชนสอบถามความคิดเห็นในการออกแบบป้ายชื่อ</p>	
<p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>3.1 ให้เยาวชนช่วยกันคิดว่าได้เรียนรู้อะไรจากการออกแบบป้ายชื่อของตนเอง</p>	
<p>ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>4.1 ผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายผลการเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง</p>	

#### 4. การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชนและสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

#### ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม	จดหมายถึงตัวฉัน
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	การคิดทบทวนตัวเองทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในสิ่งดีและสิ่งที่ต้องปรับปรุงเพื่อเป็นแนวทางให้คนเราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเองช่วยให้มีกำลังใจนำไปใช้ชีวิตมีคุณค่า
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้เยาวชนสำรวจตนเองทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องพัฒนา</li> <li>2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น</li> </ol>
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	กระดาษ, ซองจดหมาย, แสตมป์, ปากกา
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ผู้วิจัยอธิบายการเขียนจดหมายในหัวข้อ จดหมายถึงตัวฉันให้แก่เยาวชน</li> <li>1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ, ซองจดหมาย, แสตมป์ ให้เยาวชนคนละ 1 ชุด</li> <li>1.3 ให้เยาวชนเขียนจดหมายเรื่องความรู้สึกที่อยากบอกกับตัวเองประมาณ 20 นาที</li> </ol>
ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้ตัวแทนเยาวชนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้เขียนจดหมายถึงตัวเอง</li> </ol>
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ผู้วิจัยร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าการที่เราได้เขียนจดหมายถึงตัวเองเพื่อเป็นการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ให้ตัวเราได้รู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น</li> </ol>
ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 ผู้วิจัยและเยาวชนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างและจะทำอะไรบ้างเพื่อพัฒนาดตนเอง</li> </ol>

#### 4. การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือและการร่วมแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

ใบงานจดหมายถึงตัวฉัน

TO ME .....



## ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม

สู่วันตั้งเป้าหมาย

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ

เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

60 นาที

แนวคิด

การกำหนดเป้าหมายของชีวิตเป็นการวางแผนเพื่อให้เรา  
มีความมุ่งมั่นต่อตนเองไม่ทอดทิ้งอุปสรรคที่เกิดขึ้น  
และพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนให้ไปสู่เป้าหมาย  
ที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนรู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง

อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม

โทรศัพท์, ลำโพง, กระดาษ, ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยกล่าวเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตและอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมให้แก่  
เยาวชน

1.2 ให้เยาวชนมาร่วมตัวอยู่ฝั่งเดียวกันของห้อง และสมมุติให้มีสัตว์ป่าขวางทางอยู่ทุกคนต้อง  
ข้ามผ่านสัตว์ป่าไปอีกฝั่งเพื่อไปตั้งเป้าหมายของตัวเองด้วยท่าทางที่ต่างกันและแต่ละคนห้ามทำท่าซ้ำกัน  
โดยข้ามได้ที่ละคน

1.3 เมื่อให้สัญญาณทำกิจกรรมโดยการเปิดเพลงจังหวะสนุกสนานให้เยาวชนที่พร้อมยกมือ  
ก่อนและทำท่าทางที่ตนเองคิดเพื่อข้ามไปอีกฝั่งของห้อง

1.4 เมื่อเยาวชนข้ามไปถึงอีกฝั่งของห้องแล้วให้เยาวชนเขียนใบงานในหัวข้อสู่วันตั้งเป้าหมาย  
เกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคตของตัวเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นต่อกิจกรรม

2.2 ผู้วิจัยสอบถามเยาวชนว่าการตั้งเป้าหมายของแต่ละคนมีความสำคัญหรือไม่เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้เยาวชนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมในวันนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยและเยาวชนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมและสรุปแนวทางในการ  
ตั้งเป้าหมายในอนาคต

## 4. การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือและการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

ใบงาน คู่วัน  
ตั้งเป้าหมาย



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม	เรียนรู้และแก้ไข
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	ทุกคนเกิดมาต่างก็ต้องเจอปัญหา แต่ทุกปัญหามีทางออก และทางแก้ไขเสมอทุกครั้งที่พบปัญหาฝึกถามตัวเองว่า ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้างพยายามเปิดรับความคิดเพื่อให้เรา ได้มองเห็นโอกาสและบทเรียนที่เราได้จากปัญหานี้
วัตถุประสงค์	เพื่อให้เยาวชนเข้าใจและมีทักษะในการเผชิญปัญหา
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	เชือกความยาว 2 เมตร จำนวน 10 เส้น
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
1.1	ผู้วิจัยให้เยาวชนจับคู่กับเพื่อน และแจกเชือกให้คนละ 1 เส้น
1.2	เพื่อนคนที่ 1 ใช้เชือก ผูกข้อมือทั้ง 2 ข้าง ส่วนที่ 2 นำเชือกไปคล้องกับเชือกของเพื่อน และนำมาผูกข้อมือตัวเองทั้ง 2 ข้างเช่นกัน
1.3	ให้เยาวชนนำเชือกที่คล้องกันไว้ ทำอย่างไรวิธีใดก็ได้ให้เชือกทั้งสองเส้นหลุดออกจากกัน โดยห้ามแกะเชือกที่ผูกกับข้อมือออก
ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้	
2.1	ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของเยาวชนขณะหาวิธีนำเชือกให้ออกจากกันว่ารู้สึกอย่างไร
2.2	ผู้วิจัยสอบถามเยาวชนว่าเมื่อนำเชือกออกจากกันได้แล้วเยาวชนรู้สึกอย่างไร
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	
3.1	ให้ตัวแทนเยาวชนออกมาแสดงความคิดเห็นว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้
ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	
4.1	ผู้วิจัยและเยาวชนร่วมกันสรุปข้อคิดจากกิจกรรมว่าทุกปัญหามีทางแก้ไขเพียงเรามีสติ และความพยายามสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

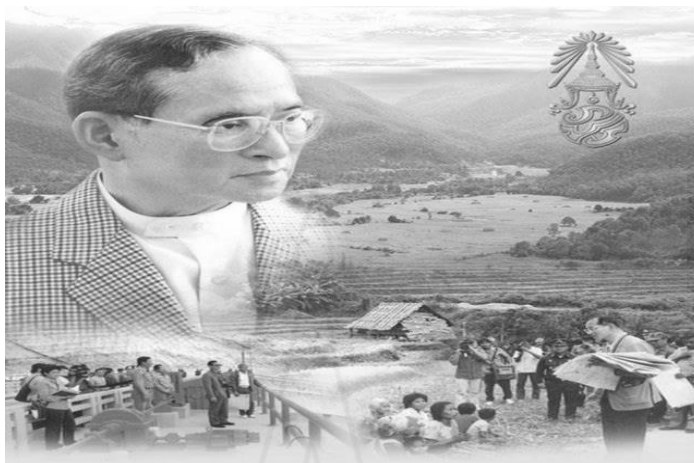
## 4. การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

## ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม	ตั้งมั่นในความพอเพียง
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	ความพอเพียงหลายคนมักคิดว่าหมายถึงความประหยัด แต่โดยความหมายที่แท้จริงแล้วคือ การดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนทางสายกลางอยู่ในความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองตลอดจนการใช้ ความรู้และคุณธรรม เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต
วัตถุประสงค์	เพื่อให้เยาวชนพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	ใบความรู้เรื่องก้าวตามรอยพ่อหลักความพอเพียง, ใบงานความพอเพียงของฉัน,ปากกา
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
1.1 ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของการดำเนินกิจกรรม	
1.2 ผู้วิจัยให้เยาวชนอ่านใบความรู้เรื่อง ก้าวตามรอยพ่อหลักความพอเพียง	
1.3 ให้เยาวชนทำใบงานเกี่ยวกับ ความพอเพียงในความคิดของเยาวชนคืออะไร	
ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้	
2.1 ให้ตัวแทนเยาวชนออกมาพูดให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับความพอเพียงในความคิดของตัวเอง	
2.2 ให้เยาวชนร่วมกันอภิปรายถึงความพอเพียงสามารถนำไปใช้ในเรื่องอะไรได้บ้าง	
ขั้นที่3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	
3.1 ผู้วิจัยและเยาวชนร่วมกันสรุปข้อดีของหลักความพอเพียง	
ขั้นที่4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	
4.1 ให้เยาวชนสำรวจตนเองว่าหลักความพอเพียงสามารถนำไปใช้กับเรื่องใดในการดำเนินชีวิตของตนเองได้บ้าง	
4. การประเมินผล ประเมินจากการร่วมแสดงความคิดเห็นจากใบความรู้และใบงาน	

## ใบความรู้



ที่มา : <https://is.gd/Jq0d8G>

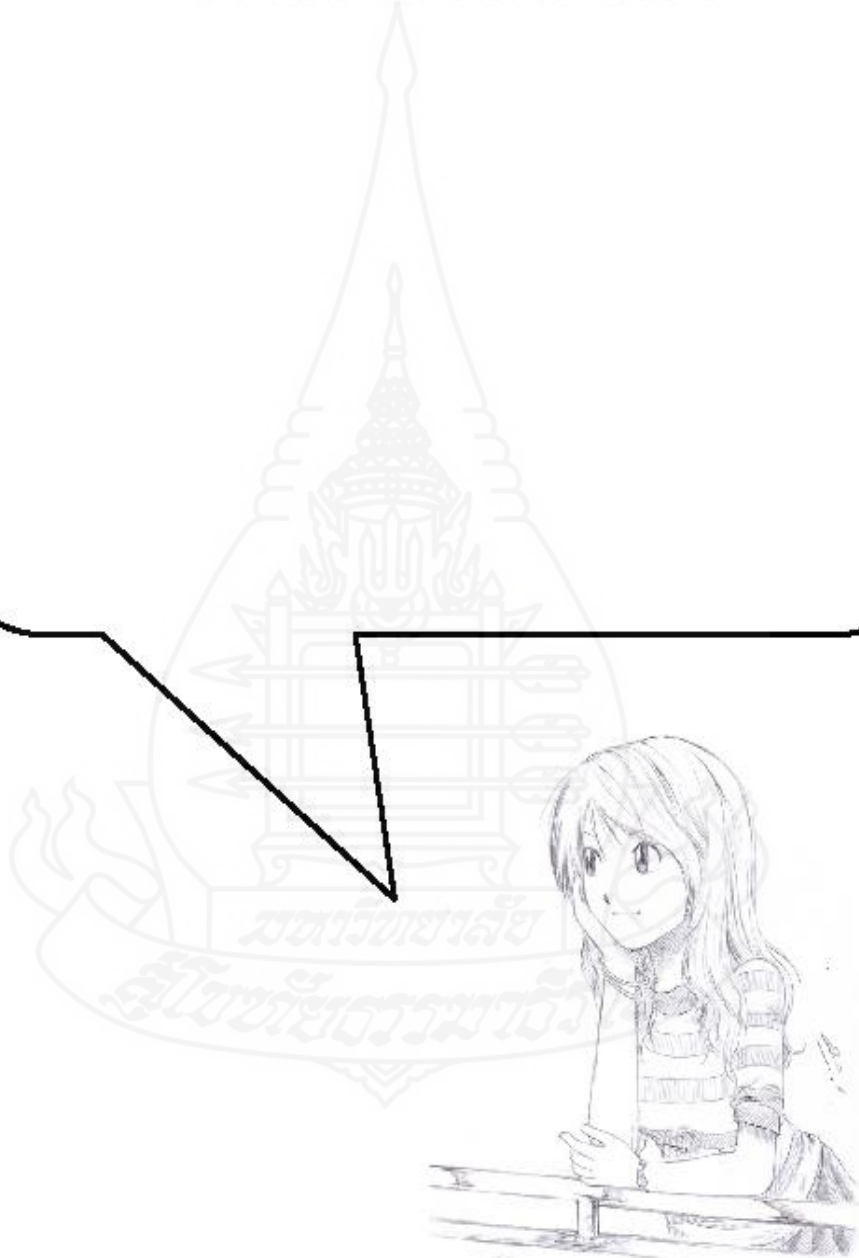
### ก้าวตามรอยพ่อ หลักความพอเพียง

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
  2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
  3. ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต
- โดยมี **เงื่อนไข** ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ
2. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ที่มา : <https://is.gd/nbH9su>

ความพอเพียงของฉัน คือ ...



## ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม	ไม่หวั่นยามทุกข์ท้อ
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	การฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดแรงผลักดันก้าวผ่านอุปสรรคนั้นได้
วัตถุประสงค์	เพื่อให้เยาวชนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหาในชีวิต
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	สารคดีเรื่อง ดร.จากกองขยะ, คอมพิวเตอร์Notebook, ลำโพง, กระดาษ, ปากกา

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

## ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยร่วมสนทนากับเยาวชนว่าเคยมีใครที่รู้สึกท้อเมื่อต้องเจอกับปัญหาบ้าง
- 1.2 ผู้วิจัยให้เยาวชนดู You Tube เรื่อง ดอกเตอร์ จากกองขยะ (ดร.กุลชาติ จุลเพ็ญ)

ที่เริ่มต้นชีวิตมาจากความยากลำบาก เติบโตท่ามกลางการเอาชีวิตรอดจากความอดอยาก กลายเป็นเด็กเร่ร่อนอยู่กับกองขยะหลายปี แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่เด็กเกร จะผ่านช่วงชีวิตที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อว่าจะเลือกเส้นทางการศึกษาหรือกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิม ในที่สุดอดีตเด็กเร่ร่อนคนนี้ สามารถทำให้แม่ภูมิใจ และยังเป็นคนบุคลิกที่สร้างแรงบันดาลใจให้ใครอีกหลายคน

## ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ให้เยาวชนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม และช่วยกันแสดงความคิดเห็นเมื่อเวลาเจอปัญหาจะจัดการกับตนเองอย่างไร
- 2.2 ให้ตัวแทนของกลุ่มออกมารายงานให้เพื่อน ๆ ฟัง

## ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง ดร.จากกองขยะ เช่นได้ประโยชน์อะไรจากเรื่องนี้ สามารถนำข้อคิดอะไรไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

- 4.1 ข้อดีของความไม่ย่อท้อคือจะทำให้เราไปสู่ความสำเร็จในอนาคต

## 4. การประเมินผล สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น



ลงชื่อเข้าใช้



## รอยยิ้มนักสู้ ดอกเตอร์จากกองขยะ

การดู 1 แส่น ครั้ง



1

พัน



36



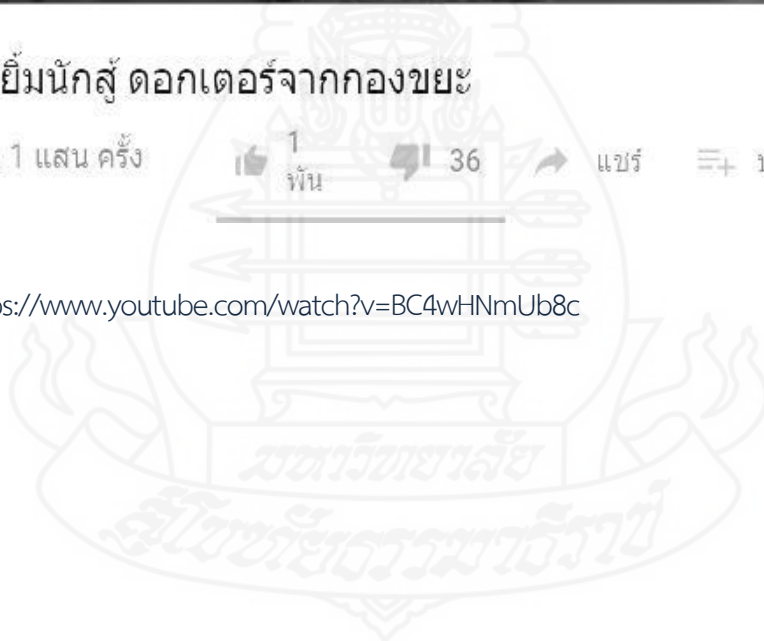
แชร์



บันทึก



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=BC4wHNmUb8c>



## ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม	สานต่อจิตมิตรไมตรี
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	การอยู่ร่วมกันที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และกันต้องรู้จักการชื่นชมผู้อื่นและช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งด้านกำลังกายและกำลังใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้เยาวชนสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	ซองกระดาษ, กระดาษแผ่นเล็ก, ปากกา
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
1.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนนั่งล้อมวงหันหน้าเข้าหากัน	
1.2 ผู้วิจัยแจกซองกระดาษให้กับเยาวชนคนละ 1 ซอง และแจกกระดาษแผ่นเล็กเท่าจำนวนสมาชิก	
1.3 ให้เยาวชนเขียนชื่อตนเองบนซองหีบกระดาษแผ่นเล็กเขียนเกี่ยวกับข้อดีของตนเอง 3 ข้อและใส่ไว้ในซอง	
1.4 ส่งซองต่อให้เพื่อนทางขวามือของเยาวชนและรับซองจากทางซ้ายมือมาเขียนข้อดีของเพื่อนเจ้าของซองนั้น วนจนได้รับซองของตนเองกลับคืน	
1.5 เมื่อแต่ละคนได้รับซองของตนเองกลับคืนให้เปิดอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้	
ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้	
2.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมว่าการที่เรายอมรับซึ่งกันและกันเห็นข้อดีของตัวเองและเพื่อนทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีได้	
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	
3.1 เยาวชนจะนำแนวคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในการมองข้อดีของผู้อื่นได้หรือไม่	
3.2 เยาวชนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนเขียนถึงข้อดีของเยาวชน	
ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	
4.1 เมื่อเยาวชนมองแต่ข้อดีของเพื่อนมากกว่าข้อบกพร่องเยาวชนได้รับประโยชน์อะไร	
4.2 ผู้วิจัยและเยาวชนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
4. การประเมินผล	
สังเกตเยาวชนขณะร่วมกิจกรรมและสังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น	



## ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม

ชื่นชมกับสิ่งดี

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ

เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

60 นาที

แนวคิด

การมองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ  
แม้เป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆในตัวเองถ้าสามารถนำออกมาใช้  
ก็จะทำให้เกิดคุณค่าในตนเองได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนมองเห็นข้อดีและจุดเด่นของตนเอง

อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม

กระดาษ, สี, ปากก

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องชื่นชมกับสิ่งดีให้กับเยาวชน พร้อมพูดถึงว่าคนทุกคนย่อมมีข้อดี  
หรือจุดเด่นอยู่ในตนเอง

1.2 ผู้วิจัยให้เยาวชนคิดสัญลักษณ์แทนตัวเอง ซึ่งบ่งบอกถึงข้อดีหรือจุดเด่นคนละ 1 อย่าง  
พร้อมวาดรูปลงในแผ่นกระดาษ

1.3 เขียนข้อดี หรือจุดเด่นของตัวเองพร้อมทั้งบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรสัญลักษณ์ของตน  
จึงเป็นเช่นนั้น

ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ให้เยาวชนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละคนและเพื่อนๆร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยและเยาวชนสรุปร่วมกันว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์

ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

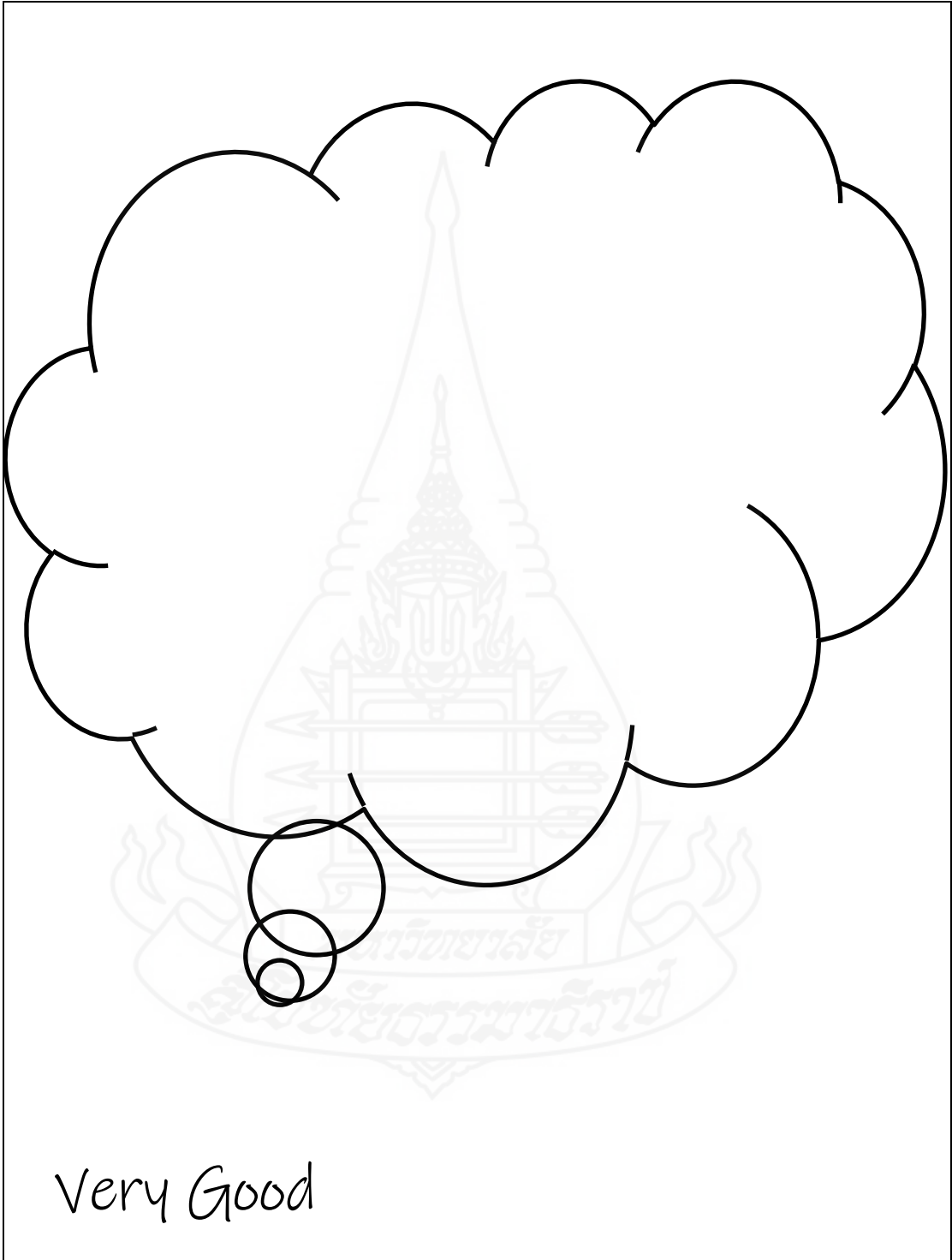
4.1 เยาวชนทราบถึงข้อดีและจุดเด่นในตนเองเพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต

4.2 ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจเยาวชนและให้ทุกคนตระหนักถึงข้อดีของตนเอง

## 4. การประเมินผล

สังเกตจากการถ่ายทอดความรู้สึกลงและผลงานที่เยาวชนออกแบบสัญลักษณ์ของตนเอง

ใบงานชื่นชมกับสิ่งดี



## ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม	ฝึกฝนคิดและพัฒนา
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	การฝึกสร้างทัศนคติที่ดี คิดในแง่ดีพร้อมที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอยิ่งเป็นการเพิ่มพลังกับตนเองมากขึ้น
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้เยาวชนฝึกคิดเมื่อต้องแก้ปัญหา 2. เพื่อให้เยาวชนมีแนวคิดในแง่ดีที่จะพัฒนาตนเอง
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	ใบงานรูปตาราง, ปากกา
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
	1.1 ให้เยาวชนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม และให้เยาวชนช่วยกันตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง
	1.2 ผู้วิจัยแจกใบงานรูปตารางให้กับเยาวชนกลุ่มละ 1 แผ่น
	1.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีร่วมกิจกรรม โดยให้ใส่ตัวเลข 1 - 9 ลงในตารางทั้ง 9 ช่องช่องละ 1 จำนวน ให้ครบและตัวเลขไม่ซ้ำกัน แต่แถวทั้งแนวนอนและแนวตั้งรวมกันให้ได้เท่ากับ 15 ใช้เวลา 10 นาที
	1.4 เมื่อครบเวลาให้แต่ละกลุ่มหยุดการทำงาน กลุ่มใดทำถูกและเสร็จเร็วเป็นฝ่ายชนะ
ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้	
	2.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันวิเคราะห์ว่าการได้ฝึกความคิดมีข้อดีอย่างไร
	2.2 ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีหลักการอะไรในการวางแผน
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	
	3.1 เยาวชนนำแนวคิดจากกิจกรรมนี้ไปฝึกในการวางแผนก่อนตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างไร
	3.2 กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาความคิดในด้านใดบ้าง
ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	
	4.1 ผู้วิจัยและเยาวชนร่วมกันสรุปถึงการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอจะทำให้เราได้พัฒนาความคิดของตนเอง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
	4.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนเยาวชนออกมารายงานว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้
<b>4. การประเมินผล</b>	
	สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและความกระตือรือร้นขณะร่วมกิจกรรม, ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม, วิธีการวางแผน

ฝึกฝนคิดปรีศนา



## ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม	ก้าวสู่วันเห็นคุณค่าในตนเอง (ปัจฉิมนิเทศ)
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ	เยาวชนอายุ 15 - 18 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
แนวคิด	การเห็นคุณค่าและความดีของตนเองย่อมทำให้ทุกคน มีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็น ความสามารถ และพร้อมที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึกที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง
อุปกรณ์และสื่อกิจกรรม	ลำโพง, โทรศัพท์
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	
ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
1.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนนั่งหลับตาให้เกิดสมาธิเพื่อรับรู้	
1.2 ผู้วิจัยเปิดเพลง ชัยชนะ ให้เยาวชนฟังขณะหลับตา	
ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้	
2.1 ให้เยาวชนบอกถึงความรู้สึกขณะหลับตาแล้วได้ยินเสียงเพลง	
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต	
3.1 ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนคนล้วนมีคุณค่าอยู่ในตัวเองไม่ว่าเราจะเกิดมาอยู่ใน สภาพแวดล้อมแบบใด แต่ถ้าเราเชื่อมั่นในตนเองก็จะทำให้เราประสบความสำเร็จ	
ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ	
4.1 ผู้วิจัยและเยาวชนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่ากิจกรรมสามารถนำประโยชน์ไปใช้ได้ อย่างไรบ้าง	
<b>4. การประเมินผล</b>	
สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและความสนใจในการทำกิจกรรม	

## เพลงชัยชนะ

เส้นทางที่เธอเดินอยู่นั้น ฉันรู้ว่ามันไม่ได้ง่าย ไม่รู้ต้องล้มต้องเหนื่อยล้า ต้องพบปัญหาอีกเท่าไร  
จนกว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจจะไกลแสนไกล และไม่รู้เมื่อไรถึงจะสุดทาง

วันที่เริ่มต้นจนวันนี้ทุ่มเทชีวิตมาเท่าไร ต้องเสียใจและต้องผิดหวังมีสักกี่ครั้งที่เริ่มใหม่  
กว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจดูไกลแสนไกล ไม่รู้อีกนานแค่ไหนถึงจะสุดทาง

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป  
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้ เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

กว่าเธอจะเดินถึงจุดนี้ต่อสู้อมาแล้วนานเท่าไร และทุกๆ ครั้งที่ผ่านพ้นก็เพราะอดทนใช้หรือไม่  
กว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจดูไกลแสนไกล และไม่รู้เมื่อไรถึงจะสุดทาง

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป  
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้ เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

อย่ากลัวแม้ว่าต้องเจอกับทางที่ดูมืดมน สักวันเธอจะผ่านพ้น  
หนทางที่แสนไกลจะยากเย็นสักเท่าไร

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป  
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้ เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

และเพื่อให้รู้ว่า **ชัยชนะ** นั้นคืออะไร

เนื้อเพลง ชัยชนะ - บอย โกสิยพงษ์

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวสุพรรณิ ทองนวล
วัน เดือน ปีเกิด	13 กันยายน 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดอ่างทอง
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ไทยคดีศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2561
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลสิงห์บุรี เวชชการ
ตำแหน่ง	เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ LAB

