การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

นางสาววรนุช เอกจริยกร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2552

The Development of a Guidance Activities Package to Enhanc Self - Esteem of Mathayom Suksa I Students of Wat Paknam Witthayakhom School in Bangkok Meetropolis

Miss Woranuch Ekjariyakorn

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for

the Degree of Master of Education in Guidance

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2009

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

ชื่อและนามสกุล นางสาววรนุช เอกจริยกร

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต

2. รองศาสตราจารย์สมร ทองดี

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธณีย์ วิหคโต

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ปราณี รามสูต)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สมร ทองดี)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธณีย์ วิหคโต)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุจินต์ วิศวธีรานนท์)

วันที่ 28 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2553

ชื่อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย นางสาววรนุช เอกจริยกร **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)
อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต (2) รองศาสตราจารย์สมร ทองดี (3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธณีย์ วิหคโต **ปีการศึกษา** 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม (2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ (3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้พัฒนาจากวิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.922 และ (3) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ

ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การเห็นคุณค่าในตนเอง

Thesis title: The Development of a Guidance Activities Package to Enhance Self-Esteem of Mathayom Suksa I Students of Wat Paknam Witthayakhom School in Bangkok Metropolis
Researcher: Miss Woranuch Ekjariyakorn; **Degree:** Master of Education (Guidance); **Thesis advisors:** (1) Dr. Preecha Vihokto, Associate Professor; (2) Smorn Tongdee, Associate Professor; (3) Panthanee Vihokto, Assistant Professor; **Academic year:** 2009

Abstract

The objectives of this research were to (1) develop a guidance activities package to enhance self-esteem of Mathayom Suksa I students of Wat Paknam Witthayakhom School; (2) compare self-esteem of Mathayom Suksa I students of Wat Paknam Witthayakhom School before and after using the guidance activities package to enhance self-esteem; and (3) study opinions of the students toward the guidance activities package to enhance self-esteem.

The sample consisted of purposively selected 30 Mathayom Suksa I students of Wat Paknam Witthayakhom School. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to enhance self-esteem which was developed based on the experiential learning process, consisting of 4 steps, namely, experiencing, reflecting, generalizing, and applying; (2) a self-esteem assessment scale with reliability coefficient of 0.922; and (3) a questionnaire on the student's opinions toward the guidance activities package to enhance self-esteem. The statistics used in data analysis were the mean, standard deviation, and dependent t-test.

The findings of this study were (1) the guidance activities package to enhance self-esteem of students had the IOC ranging from 0.80 to 1.00; (2) the self-esteem mean score of students after using the guidance activities package was significantly higher than their counterpart mean score before using the package at the .05 level; and (3) the students had opinions at the most preferable level toward the guidance activities package.

Keywords: Guidance activities package, Self-esteem

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างสูงจากท่าน รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา วิหคโต รองศาสตราจารย์สมร ทองดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันธณีย์ วิหคโต ที่ได้ให้คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์นี้อย่างใกล้ชิดเสมอมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ท่านดร.นิพนธ์ เสือก้อน คุณครูสุวรรณ ทองบัวงาม คุณสุคนธ์ มูลประหัส คุณครูสุพัฒนา ร่วมโพธิ์รี คุณครูพรชัย บัวเกิด ที่ได้กรุณาสละเวลาตรวจสอบและประเมินเครื่องมือ ตลอดจนให้คำแนะนำ และให้กำลังใจในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณครู บุคลากร และนักเรียนทุกคน ในโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือ และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

และขอบคุณสมาชิกในครอบครัว เอกจริยกร ทุกคน ที่ส่งเสริมและสนับสนุนด้วยความรัก และความห่วงใยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงสุดต่อ บิดา มารดา ตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้กำลังกาย กำลังใจ กำลังความรู้

วรนุช เอกจริยกร

กรกฎาคม 2553

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

กรอบแนวคิดการวิจัย 7

สมมติฐานการวิจัย 7

ขอบเขตการวิจัย 8

ตัวแปรที่ศึกษา 8

นิยามศัพท์เฉพาะ 9

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 10

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 12

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง 13

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว 43

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 60

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 60

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 61

การเก็บรวบรวมข้อมูล 70

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 71

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 74

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม 74

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ... 76
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ... 77
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ... 78
สรุปการวิจัย ... 78
อภิปรายผล ... 80
ข้อเสนอแนะ ... 82
บรรณานุกรม ... 84
ภาคผนวก ... 93
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ... 94
ข ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ... 96
ค การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ... 193
ง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ... 196
จ การหาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ... 199
ฉ แบบประเมินคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ... 205
ช แบบประเมินคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ... 219
ซ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว ... 223
ฌ ภาพกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ... 226
ประวัติผู้วิจัย ... 233

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ 26

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ 33

ตารางที่ 2.3 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 57

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 75

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ 76

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 77

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 7
ภาพที่ 2.1 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จากมาสโลว์ 17
ภาพที่ 2.2 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 53
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 62
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 66
ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 69

บทที่ 1
บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาของการวิจัยครั้งนี้คือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งความเป็นมาและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพที่พึงประสงค์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพปัจจุบันของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความพยายามในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนวทางที่ผู้วิจัยต้องดำเนินการเพื่อเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังต่อไปนี้

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี : 2553) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ มุ่งพัฒนาสู่ "สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness Society) คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติที่ยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี" และได้กำหนดพันธกิจ ดังนี้ (1) พัฒนาคนให้มีคุณภาพ คุณธรรมนำความรอบรู้อย่างเท่าทัน (2) เสริมสร้างเศรษฐกิจให้มีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม (3) ดำรงความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อม (4) พัฒนาระบบบริหารจัดการประเทศให้เกิดธรรมาภิบาลภายใต้ระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีวัตถุประสงค์ข้อหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา คือ เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้ คู่คุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่องที่ขับเคลื่อนด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา เสริมสร้างบริการสุขภาพอย่างสมดุลระหว่างการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งนี้มีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนและความเข้มแข็งของชุมชน โดยมุ่งให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา

มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน

จากพันธกิจของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ข้อ 1 พัฒนาคนให้มีคุณภาพ คุณธรรม นำความรอบรู้อย่างเท่าทัน ซึ่งสอดคล้องกับจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ข้อที่ 1 กล่าวว่าให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย (กระทรวงศึกษาธิการ 2551 : 5) และจากเป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ระบุว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง ตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ 2551 : 20) สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่ว่า ทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความแตกต่าง ควรได้รับการพัฒนาในทุกด้านตามศักยภาพที่เหมาะสม มีสิทธิในการพัฒนาแก้ปัญหาของตนเอง (โกศล มีคุณ 2544 : 8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) เป็นจิตลักษณะหนึ่งของการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล การเผชิญปัญหา รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต ยิ่งแต่ละคนมีการเห็นคุณค่าในตนมากเพียงใดแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงไปเท่านั้น การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น เป็นสิ่งจำเป็น ดังที่ คูเปอร์สมิธได้กล่าวว่า วัยรุ่นสามารถจะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้หากมีผู้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ ได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่สำคัญในชีวิต (Coopersmith 1981 : 236) ทั้งนี้บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน และยอมรับได้ในข้อจำกัดหรือสิ่งที่ตนยังมีความบกพร่องอยู่ โดยที่มีแนวคิดในเชิงบวกที่พร้อมจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่บกพร่องนั้นให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ความรู้สึกภาคภูมิใจนี้จะโยงไปสู่การเห็นคุณค่าหรือความดีของตน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีอำนาจ มีพลัง มีความหวัง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น และมีความมุ่งมั่นที่จะนำตนไปสู่ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ (ประดินันท์ อุปรมัย 2544 : 147)

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะกำหนดพฤติกรรมของนักเรียน และยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนในอนาคต นักเรียนสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะในช่วงดังกล่าววัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในช่วงวัยอื่น ๆ (สุชา จันทร์เอม 2528 : 1)

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว จึงได้ศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้พัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นต่อไป

1.2 สภาพที่พึงประสงค์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดหรือความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จ และมีคุณค่า ทั้งสามารถยอมรับจุดอ่อนของตน โดยได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากผู้อื่น อันจะเสริมสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ นับถือตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ด้าน คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 องค์ประกอบภายในตนเอง ได้แก่

1) การยอมรับลักษณะทางกายภาพ หมายถึง การยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเอง การเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

2) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

3) การยอมรับในความสามารถของตน หมายถึง การรู้จักและยอมรับความสามารถของตน

4) มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การรู้จักแนวทางการพัฒนาความสามารถตนเอง รู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบ

1.2.2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้แก่

1) สัมพันธภาพกับครอบครัว หมายถึง การยอมรับและเอาใจใส่จากครอบครัว

2) สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จากการ ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

1.3 สภาพปัจจุบันของการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 เป็นสถานศึกษาที่จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 สภาพปัจจุบันของนักเรียนโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ปีการศึกษา 2552 รับเข้าเรียนใน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมิได้สอบคัดเลือกเนื่องจากนโยบายการรับนักเรียน 100 % สาเหตุที่นักเรียนเลือกมาเรียนที่โรงเรียนนี้เพราะใกล้บ้าน เดินทางสะดวกและพลาดหวังจากการสอบเข้าโรงเรียนอื่น สภาพครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ โดยจำนวนร้อยละ 88.19 มีรายได้ครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน มีจำนวนร้อยละ 44.88 บิดามารดาแยกทางกันอยู่หรือหย่าร้างกัน หรือถึงแก่กรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และจากสถิติงานปกครองดูแลนักเรียนพบว่านักเรียนระดับชั้น ม.1 มีพฤติกรรมหนีเรียนจำนวน 106 ครั้ง มาโรงเรียนสาย 149 ครั้ง ทะเลาะวิวาท 77 ครั้ง แต่งกายผิดระเบียบ 58 ครั้ง ใช้วาจาไม่สุภาพ 42 ครั้ง ทรงผมผิดระเบียบ 31 ครั้ง เล่นการพนัน 27 ครั้ง (งานปกครองโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม 2552 : 21) นอกจากนี้จากการคัดกรองนักเรียน ระหว่างปี 2551 ถึง 2552 ยังพบว่ามีนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาด้านสารเสพติด จำนวนร้อยละ 12.4 และ 5.33 ตามลำดับ จากสภาพดังกล่าวนักเรียนส่วนหนึ่งมีปัญหาครอบครัวอันเกิดจากความขาดแคลน ครอบครัวขาดผู้เลี้ยงดู ผู้ปกครองขาดความเอาใจใส่ดูแลบุตรหลาน ทั้งชีวิตความเป็นอยู่รวมถึง การเรียน และข้อมูลจากครูผู้ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูแนะแนว และหัวหน้างานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม พบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งประเมินตนเองต่ำ ขาดแรงจูงใจ ขาดความมุ่งมั่น ขาดการวางแผนชีวิต ข้อมูลจากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระหว่างปี 2551 ถึง 2552 พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีจำนวน ร้อยละ 32.83 และ 36.79 ตามลำดับ (งานแนะแนวโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม 2552 : 30) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำนวน 150 คน พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.48 จากคะแนนเต็ม 4.00 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่คะแนน 3.00 ขึ้นไป และพบว่านักเรียนยังมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยมีลักษณะดังนี้

1.3.1 องค์ประกอบภายในตนเอง ได้แก่

1) การยอมรับลักษณะทางกายภาพ เช่น นักเรียนไม่ยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเอง โดยมีการเสริมเติมแต่งหน้าตาของตนเองด้วยเครื่องสำอาง การแต่งกายไม่ถูกระเบียบ การไม่เอาใจใส่ต่อสุขภาพ เช่น การไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์ การอดอาหาร การไม่ออกกำลังกาย การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และไม่รู้วิธีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

2) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ นักเรียนไม่รู้จักและไม่เข้าใจอารมณ์ตนเอง ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ เช่น เมื่อนักเรียนโกรธเพื่อนที่เพื่อนมาดูถูก นักเรียนจะไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ จึงมีการชกต่อยตบตี และทะเลาะวิวาทกันขึ้น

3) การยอมรับในความสามารถของตน นักเรียนยังไม่รู้จักและไม่ยอมรับความสามารถของตนที่มีอยู่ เช่น นักเรียนมีความสามารถทางด้านร้องเพลง หรือการเขียนเรียงความ การแต่งคำประพันธ์ ฯลฯ แต่ไม่เคยแสดงความสามารถออกมาให้เป็นที่ประจักษ์

4) มีความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนไม่รู้จักแนวทางการพัฒนาความสามารถตนเอง ไม่รู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ขาดความรับผิดชอบและไม่มีความเชื่อว่าตนเองจะทำได้

1.3.2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้แก่

1) สัมพันธภาพกับครอบครัว ไม่ได้รับการยอมรับและเอาใจใส่จากครอบครัว เช่น การไม่ยอมรับสภาพครอบครัวของตนเอง การไม่กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้ครอบครัวยอมรับตนเอง และการไม่พูดคุยสื่อสารหรือมีกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัว

2) สัมพันธภาพกับเพื่อน ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เช่น การไม่ได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และไม่ค่อยมีเพื่อน

3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จากการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ไม่ได้มีบทบาทในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม

ด้วยเหตุที่กล่าวไปแล้วนั้น ถ้านักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเกิดความเสี่ยงต่อการมีความก้าวร้าว ความเป็นอาชญากร การติดสิ่งเสพติด เก็บกด มีผลการเรียนต่ำ ทำร้ายเด็ก และมีพฤติกรรมทางลบอื่น ๆ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำยังเป็นสาเหตุของปัญหาสังคมซึ่งเกิดจากภายในตัวบุคคล ซึ่งจะได้รับการกระตุ้นให้เป็นปัจจัยที่เข้มข้น ถ้าได้รับการกระตุ้นหรือยั่วยุจากสภาพแวดล้อมซ้ำอีก (ประดินันท์ อุปรมัย 2544 : 147)

1.4 ความพยายามในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง และจากสภาพปัจจุบันที่พบว่านักเรียนยังมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผู้วิจัยจึงได้มีความพยายามในการแสวงหาแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งด้าน 1) องค์ประกอบภายในตนเอง และ 2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง ซึ่งผลที่ได้จะทำให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเอง เอาใจใส่ต่อสุขภาพ รู้จักอารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีสุขภาพจิตที่ดี รู้ระดับความสามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด มีความรับผิดชอบ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทาฟท์และแกมมอน (Taft 1985 : 77-84 , Gammon 1991 : 11-15 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี. 2542 : 29)

ได้ให้ทัศนะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถตน มองตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม มีภาวะจิตใจที่มั่นคง สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาบุคคลในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีหลายแนวทาง เช่น การใช้กระบวนการกลุ่มสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การให้การปรึกษากลุ่ม การฝึกอบรม การฝึกทักษะการดำเนินชีวิต การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมชุดแนะแนว เป็นต้น

1.5 แนวทางที่ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากปัญหาของการวิจัยครั้งนี้ คือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกแนวทางการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 12 กิจกรรม และชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้เน้นการจัดกิจกรรมที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ และใช้แนวทางที่เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมเป็น 4 ขั้นตอน (four phases of the learning cycle) ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนหลัก คือ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) อันเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่นักเรียนทำกิจกรรมจากประสบการณ์ตรง หลังจากได้เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกันไปปฏิบัติจริง (Kottman, Ashby & DeGraaf, 2001 : 14 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545 : 50)

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

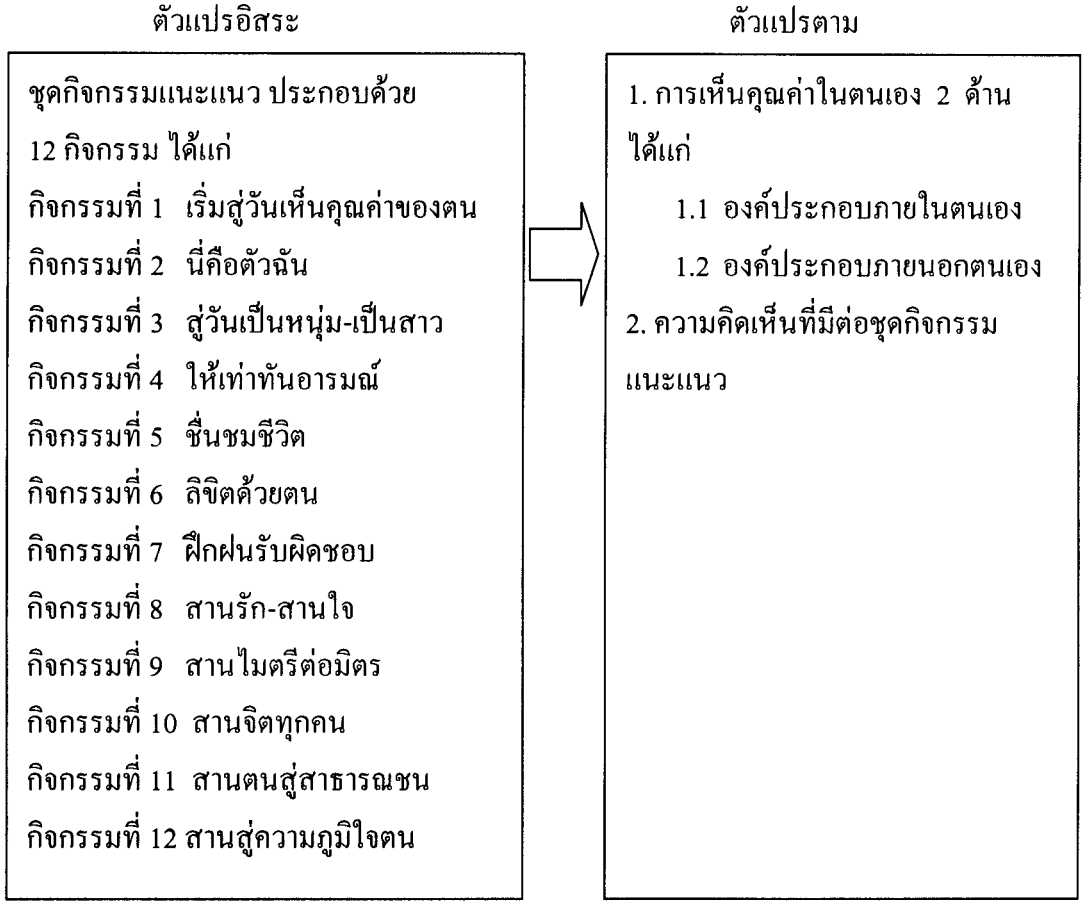
2.1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 นักเรียนมีความคิดเห็นทางบวกต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

5. ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย มีดังนี้

5.1 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

O_1 X O_2

O_1 หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

X หมายถึง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 12 กิจกรรม

O_2 หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง

5.2 ประชากร ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 180 คน

5.3 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ปีการศึกษา 2553 ที่ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 1 ห้องเรียน เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน

5.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย เริ่มตั้งแต่ พฤษภาคม – มิถุนายน 2553

6. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

6.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

6.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

6.2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

6.2.2 ความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดหรือความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จ และมีคุณค่า ทั้งสามารถยอมรับจุดอ่อนของตน โดยได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากผู้อื่น อันจะเสริมสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ นับถือตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น จะพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ด้าน คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

*7.2.1 **องค์ประกอบภายในตนเอง*** ได้แก่

1) การยอมรับลักษณะทางกายภาพ หมายถึง การยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเอง การเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

2) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

3) การยอมรับในความสามารถของตน หมายถึง การรู้จักและยอมรับความสามารถของตน

4) มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การรู้จักแนวทางการพัฒนาความสามารถตนเอง รู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบ

*7.2.2 **องค์ประกอบภายนอกตนเอง*** ได้แก่

1) สัมพันธภาพกับครอบครัว หมายถึง การยอมรับและเอาใจใส่จากครอบครัว

2) สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จากการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

7.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรม และมีการจัดสื่อแบบผสม เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้และมีการพัฒนาตามจุดประสงค์ของกิจกรรม โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรม 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

สำหรับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในชุดนี้ จะดำเนินการจัดกิจกรรมโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งให้ประสบการณ์ตรงที่เน้นการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (four phases of the learning cycle /ERGA) ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน และมีกิจกรรมที่ใช้ รวม 12 กิจกรรม ดังนี้

ปฐมนิเทศ กิจกรรมที่ 1 เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน

ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง ได้แก่

กิจกรรมที่ 2 นี่คือตัวฉัน

กิจกรรมที่ 3 สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว

กิจกรรมที่ 4 ให้เท่าทันอารมณ์

กิจกรรมที่ 5 ชื่นชมชีวิต

กิจกรรมที่ 6 ลิขิตด้วยตน

กิจกรรมที่ 7 ฝึกฝนรับผิดชอบ

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้แก่

กิจกรรมที่ 8 สานรัก-สานใจ

กิจกรรมที่ 9 สานไมตรีต่อมิตร

กิจกรรมที่ 10 สานจิตทุกคน

กิจกรรมที่ 11 สานตนสู่สาธารณชน

ปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมที่ 12 สานสู่ความภูมิใจตน

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 ได้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

8.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว

8.3 ได้แนวทางการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาส่วนตัวและสังคมด้านอื่น ๆ อาทิ การรับรู้ความสามารถของตน ความมีวินัยในตนเอง เป็นต้น

8.4 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว เพื่อให้ครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวสามารถสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อใช้ในการแนะแนวนักเรียนและพัฒนาให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ต่อไป

บทที่ 2
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร มีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
   วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสาระดังนี้
   1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
   1.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
   1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
   1.4 แนวทางพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยชุดกิจกรรมแนะแนว
   1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
   วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวมีสาระดังนี้
   2.1 ความหมาย ขอบข่าย วัตถุประสงค์ และความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
   2.2 หลักการ แนวทาง และเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว
   2.3 แนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
   2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสาระดังนี้

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคำศัพท์ภาษาไทยที่ใช้แทนคำว่า Self-Esteem นอกจากนี้ยังมีผู้ใช้คำในภาษาไทยอื่น ๆ อีก ได้แก่ ความรู้สึกภาคภูมิใจ (นภาพร พุ่มพฤกษ์ 2529) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ 2531 จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล 2532) การยอมรับนับถือตนเอง (หลุย จำปาเทศ 2533) และอัตคุณทัศน์ (ประดินันท์ อุปรมัย 2544)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายท่าน ในที่นี้ขอยกตัวอย่างมาดังนี้ คือ

แซสซ์ (Sasse 1978 : 48) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือ โดยได้รับการสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

แบรนเดน (Branden 1981 : 110, 125) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในความมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981 : 5) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง แสดงถึงทัศนคติทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 19) ได้ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความมีค่าและการประสบความสำเร็จ โดยแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

นาตยา วงศ์หลีกภัย (2532 : 19) ได้ให้ความหมายว่า เป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

ชยาพร ลี้ประเสริฐ (2535 : 44) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองและพิจารณาตัดสินตน แล้วชี้ให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า อันส่งผลให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล

เพยาว์ ผลภาค (2539 : 18) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ โดยการประเมินตนเองและกำหนดขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำเร็จ ความล้มเหลว ความมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคมตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ (2539 : 9) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองโดยการตรวจสอบการกระทำ ความสามารถ และการประสบผลสำเร็จ การทำให้บุคคลยอมรับตนเอง

นริสา จิตรสมนึก (2540 : 12) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ในเรื่องการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองที่จะประสบความสำเร็จ และการมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

นุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541 : 11) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่ามีความสามารถ พึงพอใจในตนเองและยอมรับของสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจและความกระตือรือร้นที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะสมถูกต้อง และประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายของตน

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542 : 12) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความเชื่อหรือรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

นวลน้อย วิจิตรกุล (2544 : 28) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับทั้งของตนเองและบุคคลรอบ ๆ ข้าง

ประดินันท์ อุปรมัย (2544 : 147) ได้ให้ความหมาย ของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การเห็นความดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งรวมถึงความรอบรู้ ผลสัมฤทธิ์ ความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพ

บุษบากร ตัณฑวรรณ (2545 : 10) สรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

บูรณา ไตรรัตน์ (2545 : 5) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเองในทางที่ดี เข้าใจและยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และเป็นที่ยอมรับแก่คนอื่น ๆ ได้

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546 : 12) สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่าหรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

สุนทร ศุภรบุณย์ (2546 : 46) สรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความสามารถ ยอมรับตนเอง มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และรู้สึกได้รับการยอมรับจากบุคคลที่ตนคิดว่ามีความสำคัญต่อตนเอง

สมฤทัย ชัยพิมาน (2552 : 6) ให้ความหมายว่าเป็นการประเมินตนเอง ตัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคล ในเรื่องของการมีความสามารถพอเพียงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การยอมรับตนเอง การยอมรับจากผู้อื่น และการมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม

จากความหมายที่มีผู้ให้ไว้ดังตัวอย่างข้างต้น อาจสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดหรือความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่ามีความสามารถมีความสำคัญ ประสบความสำเร็จ และมีคุณค่า ทั้งสามารถยอมรับจุดอ่อนของตน โดยได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากผู้อื่น อันจะเสริมสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ นับถือตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้

1.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นนักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาทางด้านบุคลิกภาพท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ในทฤษฎีของเขาว่า เป็นความต้องการที่สำคัญ และเข้าใจยากที่สุด เพราะต้องขึ้นกับองค์ประกอบที่สำคัญต่าง ๆ มากมาย (Maslow 1970 : 45-46 อ้างถึงใน อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ 2539 : 12) สิ่งสำคัญที่ทฤษฎีของ Maslow เน้นคือ เอกลักษณ์

ของบุคคล ความสำคัญและความหมายของคุณค่าต่าง ๆ ศักยภาพสำหรับการชี้นำตนเอง และความเจริญเติบโตของบุคคล (นวลละออ สุภาผล 2527 : 255)

1.2.1 ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs Theory)

มาสโลว์ (Maslow 1954 : 80-97 อ้างถึงใน เยาวนารถ เลาหบรรจง 2545 : 23) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ โดยกล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และความต้องการนั้น เริ่มจากความต้องการซึ่งอยู่ในระดับต่ำที่สุด จนไปถึงความต้องการในระดับสูงสุด ซึ่งเขาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการทางสรีระหรือความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดเสียมิได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนมีกิจกรรม และขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

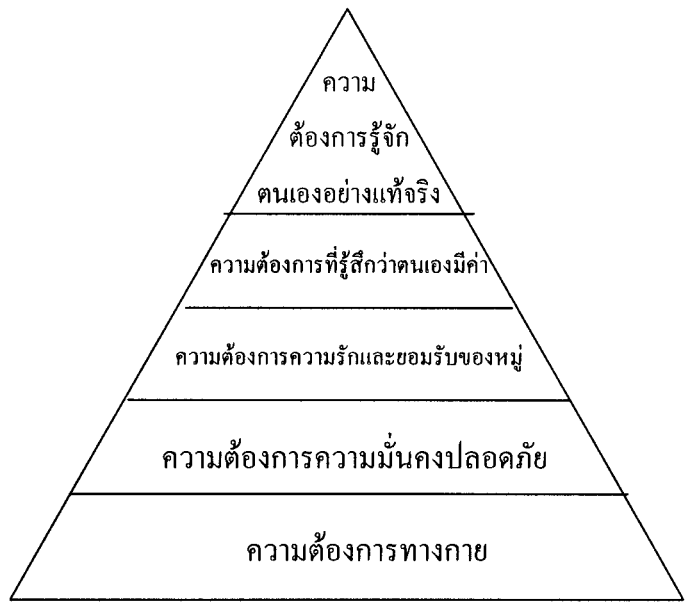
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ (Safety Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มกัน ความต้องการประเภทนี้เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่งก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and Belonging Needs) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะให้เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ให้ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) ความต้องการประเภทนี้ประกอบด้วย ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่า ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่าไม่มีความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย

5. ความต้องการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงและพัฒนาตนเต็มที่ตามศักยภาพ (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน กล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะและอารมณ์ความรู้สึก ยอมรับตนเองทั้งส่วนดีส่วนเสีย เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

ความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์ สามารถแสดงโดยใช้แผนภาพได้ดังนี้คือ



ภาพที่ 2.1 แสดงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow 1970 : 48)

ที่มา : ชยาพร ลี้ประเสริฐ (2535) "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มาสโลว์ (Maslow 1970 : 45-46 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 14) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งตรงกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ในขั้นที่ 4 คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (The Esteem Needs) ไว้ว่า เป็นความต้องการที่มีความสำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถและได้รับการนับถือ เห็นคุณค่า และหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

นอกจากนี้ มาสโลว์ แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพและมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

แบรนเดน (Branden 1981 : 110-114) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญใน 2 แง่ด้วยกัน คือ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอ และมีคุณสมบัติเพียงพอใจการดำรงชีวิต แบรนเดน มีความเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองความต้องการนี้และไม่รู้ว่ามีมาตรฐานการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้อย่างไร

1.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีแนวคิดที่สำคัญดังนี้

1) ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้มีการให้คำจำกัดความและอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองมานานแล้ว ส่วนใหญ่จะได้รับข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติและแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 3 รูปแบบ (Brown 1998 : 197-207 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 15-17) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้คือ

(1) รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Affective Models of Self-Esteem) รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองได้เสนอไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต้นของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 2 ลักษณะ (Two components of Self-Esteem) คือ

ก. ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (feeling of belonging) เป็นความรู้สึกรักอย่างปราศจากเงื่อนไข เกิดขึ้นอย่างไม่มีสาเหตุหรือเหตุผลและเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย

ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ทำให้บุคคลมีพื้นฐานในด้านความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เขาจะรู้สึกว่ามีคุณค่าและได้รับการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น

ข. ความรู้สึกว่ามีความชำนาญ (feeling of mastery) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่า เป็นคนที่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่และเกิดขึ้นวันต่อวันในชีวิตของมนุษย์ แต่มีความแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น นักเปียโนไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จ แต่เขามีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อทุ่มเทเอาใจใส่และเอาชนะกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกของการเป็นเจ้าของและความรู้สึกว่ามีความชำนาญ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ มีการพัฒนาในระยะแรกของชีวิต โดยทั่วไปเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิต ไม่ได้หมายความว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ประสบการณ์ ในระยะแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐานเพื่อการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำต่อไป

(2) รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Cognitive Models of Self-Esteem) รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความคิดพื้นฐานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นขึ้นอยู่กับรูปแบบที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณลักษณะของบุคคล โดยมีการประเมินบุคคลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ความดึงดูดใจ (Attractive) สติปัญญา (Intelligence) บุคลิกภาพดี (Well Liked) และมีความเป็นนักกีฬา (Athletic) ซึ่ง 3 รูปแบบนี้ ได้แก่

ก. รูปแบบการประเมินตนเองโดยทั่วไป (Add-em-up Model) เป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป จะแสดงผลรวมของวิธีการในการประเมินความสามารถและคุณลักษณะของบุคคล ในการตัดสินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้สามารถใช้ทำนายได้ว่าบุคคลใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากัน

ข. รูปแบบการประเมินตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม (Weight-em-by-Importance Model) เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าตนเองของบุคคลในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยเป็นการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มของตน

ค. รูปแบบการประเมินตนในปัจจุบันกับตนในอุดมคติ (Self-Ideal Model) เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าตนเองที่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างตนในปัจจุบันและตนในอุดมคติ

ทั้ง 3 รูปแบบนี้ มีการให้ความสำคัญในการอ้างสาเหตุที่แตกต่างกัน กล่าวคือ มีรูปแบบในการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลหนึ่งกับบุคคลใน 3 กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามรูปแบบ

(3) รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Sociological Models of Self-Esteem) รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดพื้นฐานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาได้รับการยอมรับจากสังคมและมีคุณค่าในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม (เช่น เพศ หรือการนับถือศาสนา เป็นต้น) การที่บุคคลได้รับการประเมินจากกลุ่มทางสังคมทางบวกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวก ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการเห็นคุณค่าและการปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร หรือเขามีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคมหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวทำนายว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์หรือประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเขาได้รับความนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมหรือประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลนั้นก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกอัปยศและเสื่อมเสียชื่อเสียง บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2) องค์ประกอบของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow 1970 : 45-46 อ้างถึงใน โฆษิต พรประเสริฐ 2546 : 14-15) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

(1) การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การมีจุดเด่น (strength) ความสำเร็จ (achievement) ความสามารถ (adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความมีอำนาจ (mastery and competence) ความเชื่อมั่น (confidence) การพึ่งพาตนเองและการมีอิสระ (independence and freedom)

(2) การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียง (fame) เกียรติยศ (glory) ตำแหน่ง (dominance) ความรุ่งเรือง (recognition) การยอมรับ (attention) ความสำคัญ (importance) การมีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชย (dignity or appreciation)

เมคเคย์และกอว์ (Makay & Gaw 1975 cited by Taylor 1982 : 120 อ้างถึงใน เพยาว์ ผลภาค 2539 : 22) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

(1) การยอมรับนับถือตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าที่ได้รับจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นผลให้มีความเชื่อว่า "ฉันเป็นคนมีความสามารถ เพราะฉะนั้นชีวิตฉันจึงเป็นสิ่งที่มีค่า"

(2) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลรวมจากการประเมินแต่ละบุคคลที่สามารถเผชิญและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

เกตส์ (Gates 1978 cited by Barry 1989 : 99-100 อ้างถึงใน เพยาว์ ผลภาค 2539 : 22) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

(1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

(2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่ตนมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบโดยบังเอิญ

(3) ความสำเร็จของตนเอง (The achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะนำตนไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

(4) ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The identification) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรมที่แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 118-119 อ้างถึงใน บุษบากร ตัณฑวรรณ 2545 : 13-15) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ คือ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากตนเองในด้านต่าง ๆ และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ดังนี้

(1) องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันได้แก่

ก. ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม การมีรูปร่างหน้าตาที่น่ามอง เป็นต้น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

ข. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ (General Capacity Ability and Performance) มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะผู้อยู่ในวัยเรียน กิจกรรมทางการเรียนเป็นตัวอย่างที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรมหรือสติปัญญากับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจนมาก ถ้าผู้เรียนสามารถใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นทันที แต่เมื่อใดที่พบกับความล้มเหลว บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนด้อยคุณค่าไม่สมควรได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง

ค. ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวล หรือภาวะอื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบ และเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลกระทบต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ เป็นสุข ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในสภาวะชีวิตปัจจุบันของตน และมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

ง. ค่านิยมส่วนตน (Self-Value) โดยทั่วไปบุคคลประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าที่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมในคุณค่า เช่น บุคคลที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ถ้าประสบความล้มเหลวทางการเรียน จะก่อให้เกิดความรู้สึกอาย ผิดหวัง และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ในทำนองเดียวกัน ถ้าค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นก็จะยิ่งสูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง ดังนั้นแสดงว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน

จ. ความทะเยอทะยาน (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ และความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่การเกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไป การสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

(2) องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

ก. สัมพันธภาพกับครอบครัวหรือพ่อแม่ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่นการดูแล สนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำได้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข. โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสืบต่อจากทางบ้าน กิจกรรมโรงเรียนที่จัดขึ้นเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็ก เพื่อพัฒนาความคิด เพื่อการได้ตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้ ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก ครูสามารถทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น การที่ครูมีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่ครูคาดหวัง ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อน ๆ ในห้องเรียน จึงเห็นได้ว่าโรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

ค. สังคมและกลุ่มเพื่อน นับเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่จะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากลุ่ม บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน ได้แก่ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง ซึ่งองค์ประกอบภายในนั้นจะขึ้นกับบุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะ คือ การยอมรับลักษณะทางกายภาพ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การยอมรับความสามารถของตน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนองค์ประกอบที่เกิดจากภายนอกบุคคลหรือจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะบุคคลย่อมต้องอาศัยและพึ่งพิงกับปัจจัยภายนอกด้วย

1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ เนื่องจากทำให้บุคคลมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ตลอดจนมีความชื่นชม พึงพอใจในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำรงชีวิต อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ทาฟท์ และแกมมอน (Taft 1985 : 77-84 , Gammon 1991 : 11-15 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี 2542 : 29) ได้ให้ทัศนะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถตน มองตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม มีภาวะจิตใจที่มั่นคง เป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2527 : 15-16) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ ที่ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก็จะเกิดความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองที่ต้องการพึ่งตัวเอง ต้องการแสดงความสามารถของตัวเอง ไม่คิดแต่จะคอยลอกเลียนแบบคนอื่น ทำตามคนอื่นหรือหวังพึ่งคนอื่น มีความคิดอิสระที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือกกระทำโดยไม่ยึดติดกับผู้ใดหรือสิ่งใด และเมื่อความต้องการได้พัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น จะพบว่าความต้องการที่จะพึ่งพาคนอื่นเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นจะน้อยลง มีแนวทางชีวิตที่เป็นตัวเองมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหา ตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มีความอ่อนแอ วิตกกังวล ขาดความสุข รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ตลอดจนไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดของตนได้อย่างเต็มที่ (Branden 1981 : 110) ซึ่งสอดคล้องกับ เทย์เลอร์ (Taylor 1982 : 117) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาหรือเอาชนะปัญหาได้ รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ มองโลกในแง่ร้าย และมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่เป็นปัญหา สุพรรณี จันทร์วิเศษ (2539 : 20) การรับรู้ว่าตนเองด้อยค่า หรือมีคุณค่าเกินจริง จะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้มีความวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางลบ ท้อแท้ใจ คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต ถ้าบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง ทำให้ไม่มีความมั่นใจต่อ

สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ขณะเดียวกันหาก บุคคลมีการพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นได้ จะทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจ มีกำลังใจในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง มีแนวทางชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง มีความคิด สร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้

1.3.1 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลสามารถแสดงการเห็นคุณค่าในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด กิริยาและการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Coopersmith 1984 : 5) เป็นการจำแนกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละบุคคลแตกต่างกันดังนี้คือ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Branden 1985 : 6-9 ; Coopersmith 1981 : 132-134 ; Hamachek 1978 : 180 ; Schutz 1967 : 15 อ้างถึงใน อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ 2539 : 15-16)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ จะอยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองมีความประหม่า หวั่นไหว เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน ทำให้มีความเครียด และความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ไม่มีความสุขในชีวิต (Coopersmith 1981 : 71, 132-134 ; Hamachek. 1978 : 180 อ้างถึงใน อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ 2539 : 16)

ลักษณะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำนี้จะมีการแสดงออกให้เห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เคอรา (Khera 1988 : 99 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 21-23) ได้ทำการรวบรวมลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้คือ

ตารางที่ 2.1 ลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- พูดคุยเกี่ยวกับความคิด (talk about ideas)	- พูดคุยเกี่ยวกับผู้คน (talk about people)
- มีทัศนคติเกี่ยวกับการห่วงใยดูแล (caring attitude)	- มีทัศนคติเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ (critical attitude)
- มีความอ่อนน้อมถ่อมตน (humility)	- มีความเย่อหยิ่ง จองหอง (arrogance)
- เคารพในอำนาจ (respects authurity)	- ต่อต้านอำนาจ (rebels against authority)
- เคารพในการพิสูจน์ความผิด (courage of conviction)	- ก้าวต่อไปเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องการ (goes along to get along)
- มีความมั่นใจ (confidence)	- มีความสับสนวุ่นวายใจ (confusion)
- เกี่ยวพันกับลักษณะเฉพาะตัว (concerned about character)	- มีความเกี่ยวพันกับการมีชื่อเสียง (concerned about reputation)
- มีความกล้าแสดงออก (assertive)	- มีความก้าวร้าว รุนแรง (aggressive)
- มีความรับผิดชอบ (accept responsibility)	- มักตำหนิหรือโทษสิ่งอื่น (blames the whole world)
- มีความสนใจในตนเอง (self-interest)	- มีความเห็นแก่ตัว (selfish)
- มองโลกในแง่ดี (optimistic)	- เชื่อถือในโชคลาง (fatalistic)
- มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ (understanding)	- มีความละโมบ (greedy)
- ชอบการเรียนรู้ (willing to learn)	- เชื่อว่ารู้ทุกสิ่ง (know it all)
- อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึก (sensitive)	- โกรธง่าย อารมณ์เสีย ใจน้อย (touchy)
- มีความสันโดษ (solitude)	- มีความโดดเดี่ยวเดียวดาย (lonely)
- ชอบการอภิปราย (discuss)	- ชอบการโต้แย้ง (argue)
- เชื่อถือในคุณค่าของตนเอง (believes in self-worth)	- เชื่อถือในคุณค่าของทั้งหมด (believes in net worth only)
- แนะนำไปในทางที่ดี (guided)	- บิดเบือนความรู้สึกอิสระเสรี (distorted sense of freedom)
- อยู่ในระเบียบวินัย (discipline)	- ชักนำไปในทางที่ผิด (misguided)
- มีแรงขับภายใน (internally driven)	- มีแรงขับจากภายนอก (externally driven)

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- เคารพและยอมรับผู้อื่น (respect others)	- ชอบดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น (looks down on others)
- มีความสุภาพ เรียบร้อย (enjoy decency)	- มีพฤติกรรมแสดงความหยาบคาย (enjoys vulgarity)
- รู้จักขอบเขต (knows limit)	- ไม่รู้จักขอบเขต (everything goes)
- เป็นผู้ให้ (giver)	- เป็นผู้รับ (taker)

ที่มา : เคอรา (Khera 1998 : 99 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 21-23)

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำตามที่ เคอรา (Khera 1988 : 99 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 21-23) ได้รวบรวมไว้นี้ เป็นลักษณะกว้าง ๆ ที่สามารถใช้ในการพยากรณ์ ประกอบกับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลได้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับใด

แบรนเดน (Branden 1983 : 8-10 อ้างถึงใน โฆษิต พรประเสริฐ 2546 : 17-18) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูดและการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปีติยินดีปรากฏอยู่ในตัว

2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมาและด้วยน้ำใสใจจริง

3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญการแสดงออกด้วยความรักความซาบซึ้ง

4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน

5. คำพูดและการเคลื่อนไหว มีลักษณะไม่กังวล เป็นไปตามธรรมชาติ

6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว

7. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวความคิด ประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต

8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น

9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิญญาณของการเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากจนเกินไป

10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม

11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

นอกจากนี้ ยังมีตัวบ่งชี้ทางร่างกายหลายอย่างที่สามารถบอกได้ว่า บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยมีลักษณะดังนี้ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง 2542 : 70-71)

1. ดวงตาสดใสและมีชีวิตชีวา

2. ใบหน้าผ่อนคลาย ไม่เครียด มีสีสันเป็นธรรมชาติ (ไม่ดูอมโรค) และผิวหนังมีน้ำมีนวล

3. คางตั้งตรงตามธรรมชาติ

4. ขากรรไกรผ่อนคลาย

5. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในท่าที่ผ่อนคลายและตั้งตรง

6. มือทั้งสองข้างผ่อนคลาย นิ่มนวลและสงบ ไม่สั่น

7. แขนทั้งสองข้างห้อยด้วยความผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติ

8. ท่าทางผ่อนคลาย ตัวตรง และสมดุล

9. เดินอย่างสง่าผ่าเผย ไม่ดูก้าวร้าวหรือแบกความทุกข์

10. น้ำเสียงนุ่มนวลเหมาะสมกับสถานการณ์ และมีการออกเสียงที่ชัดเจน

ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer 1965 : 47 อ้างถึงใน โฆษิต พรประเสริฐ 2546 : 18-19) กล่าวว่า คนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความรู้สึก ดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ

2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน

3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำ หรือทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น

4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดของบุคคลอื่นและงานคนอื่นดีกว่าของตน

5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง

6. ไม่กล้าตำหนิใคร

7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ

8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นและคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยหลายเรื่องพบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะดังนี้ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง 2542 : 71)

1. มีปัญหาจิตใจมากกว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่น มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุขและเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย

2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อาจจะเป็นเพราะตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตนต่ำ

3. มีอาการหมกมุ่นกับความคิดตนเองอ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธและต้องการการยอมรับจากสังคมมาก

4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี

5. มักมองความคิดผู้อื่นแล้วทำลายซ้ำเติม เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจ แต่การกระทำนี้กลับเป็นผลเสีย เพราะเป็นการซ้ำเติมตัวเองมากขึ้นและยิ่งทำให้ผู้อื่นเกลียดตนมากขึ้นด้วย

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ ลอร์ และวันเดอร์ลิช (Lorr & Wunderlich 1986 : 18-23 อ้างถึงใน สะรินรา เขมาทอง 2546 : 21-22)

1) ด้านความเชื่อมั่น

(1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

(2) มีความคาดหวังในความสำเร็จ

(3) สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ

(4) รู้สึกมั่นใจในตนเอง

(5) ประสบความสำเร็จหลายด้าน

(6) มีความสามารถสูง

(7) ชื่นชมตนเอง

(8) ประเมินตนเองอย่างเชื่อมั่น

(9) สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ

(10) มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน

(11) ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2) ด้านความเป็นที่นิยม

(1) เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง

(2) คนทั่วไปมักคิดดีกับตน

(3) คนทั่วไปมักชอบจะอยู่ด้วย

(4) มักได้รับความสนใจมากมาย

(5) มักได้ไปมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ

(6) คนทั่วไปเคารพยำเกรง

(7) ได้รับการกล่าวถึงแต่ในสิ่งที่ดี

(8) ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก

(9) เป็นที่ไว้วางใจของคนทั่วไป

(10) คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย

(11) สนุกสนานเมื่อยู่ด้วย

กีล ลินเด็นฟิลด์ (Geal Lindenfield 1995 : 4-9 อ้างถึงใน นริสา จิตสมนึก 2540 : 22) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้ แม้กำลังเผชิญอยู่กับความยุ่งยาก และความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับความกดดันอย่างสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

2. ดูแลตนเองดี (Well – Nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องของการดูแลตนเองและการออกกำลังกาย การไม่ทำลายตนเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ การดื่ม รวมทั้งการแต่งกาย นอกจากนี้ยังดูแลร่างกายตนเองเป็นพิเศษเมื่อเจ็บป่วยหรือตกอยู่ภายใต้ความกดดัน

3. มีพลังและจุดมุ่งหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งชัดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในแง่ที่ดี (Positive and optimistic) มักจะไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความกลัวเมื่อพบความผิดพลาด ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งไม่คุ้นเคย ก็จะสังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัยเมื่อปลดปล่อยความเครียดแล้วก็จะกลับมาแก้ปัญหาใหม่ และมองเห็นโอกาสในการแก้ปัญหาและพัฒนาในสิ่งที่เขาสนใจ

6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความเข้าใจอันดีและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองของบุคคลอื่นด้วย แม้จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำ ก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) สามารถยืนกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self – Developing) แม้บุคคลเหล่านี้จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงแล้ว ก็ยังคงตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2518 : 32) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมี
   (1) ความสำเร็จ
   (2) ความเป็นผู้นำ
   (3) การพึ่งตนเอง
   (4) การเป็นนักเรียนที่ดี
   (5) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
   (6) ความรับผิดชอบในผลงาน
   (7) การยอมรับจากบิดามารดา
   (8) ความมานะพยายามและอดทน
   (9) ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
   (10) ความสามารถในการเรียน
   (11) การหยิ่งในศักดิ์ศรีและรักเกียรติ

(12) ความพอใจในสภาพเป็นอยู่ปัจจุบัน

2. ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมี

(1) ความวิตกกังวลต่ำ

(2) ความสุขในครอบครัว

(3) การมองโลกในแง่ดี

(4) ความเชื่อมั่นในตนเอง

(5) ความร่าเริงแจ่มใส

(6) การแสดงออกอย่างเหมาะสม

(7) ความมั่นคงทางอารมณ์

(8) การมีอารมณ์ขัน

(9) ความสามารถในการตัดสินใจ

3. ด้านการปรับตัวทางสังคม บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมี

(1) ความยุติธรรม

(2) การเอื้อเฟื้อคนอื่น

(3) การยอมรับจากสังคม

(4) การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

(5) การอยากให้คนอื่นยอมรับตน

(6) ความรับผิดชอบในงานส่วนรวม

(7) ความสามารถทำให้คนอื่นรัก

ประดินันท์ อุปรมัย (2544 : 147) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำดังนี้

คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือคนที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนและยอมรับได้ในข้อจำกัดหรือสิ่งที่ตนยังมีความบกพร่องอยู่ โดยที่มีแนวคิดในเชิงบวกที่พร้อมจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่บกพร่องนั้นให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ความรู้สึกภาคภูมิใจนี้จะโยงไปสู่การเห็นคุณค่าหรือความดีของตน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีอำนาจ มีพลัง มีความหวัง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นและมีความมุ่งมั่นที่จะนำตนไปสู่ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นคนที่รู้สึกว่าตนเองด้อยต่ำหรือไร้คุณค่ากับมองว่าตนขาดความสามารถหรือทักษะที่จำเป็นในการทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ขาดความเชื่อมั่นในตน มีความสงสัยในความสามารถของตน มีความเสี่ยง

ต่อการมีความก้าวร้าว ความเป็นอาชญากร การติดสิ่งเสพติด เก็บกด มีผลการเรียนต่ำ ทำร้ายคู่ครอง ทำร้ายเด็ก และมีพฤติกรรมทางลบอื่น ๆ และการมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นสาเหตุของปัญหาสังคมซึ่งเกิดจากภายในตัวบุคคลซึ่งจะได้รับการกระตุ้นให้เป็นปัจจัยที่เข้มข้นถ้าได้รับการกระตุ้นหรือยั่วยุจากสภาพแวดล้อมซ้ำอีก สเทียร์ (Satir 1991 : 28 อ้างถึงใน นริสา จิตสมนึก 2540 : 25) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
แนวความคิดในการดำเนินชีวิต - ฉันสามารถรักตัวเองและผู้อื่น	แนวความคิดในการดำเนินชีวิต - ฉันต้องการเป็นที่รัก
วิธีการดำรงชีวิต - สอดคล้องเหมาะสม สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม	วิธีการดำรงชีวิต - ไม่สอดคล้องเหมาะสม มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ยอมผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึกหรือการเสแสร้งไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ
มีเหตุผล มีพลังความสามารถ มีความเชื่อมั่น	ไม่ยืดหยุ่น ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์
ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ	ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของครอบครัว
ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้	ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บอารมณ์ความรู้สึก อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ
เน้นปัจจุบัน ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่	เน้นอดีต ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง

ที่มา : สเทียร์ (Satir 1991 : 28 อ้างถึงใน นริสา จิตสมนึก 2540 : 25)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะแสดงออกมาทางบุคลิกภาพ พฤติกรรม และจิตลักษณะต่าง ๆ โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพ พฤติกรรม และลักษณะทางจิตในด้านบวก ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะมีบุคลิกภาพ พฤติกรรม และลักษณะทางจิตใจด้านลบหรือตรงกันข้าม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มาพิจารณาและสอดแทรกกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะดังกล่าวในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วย

1.3.2 แนวทางพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981 : 36-37) กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ได้รับการนับถือ ยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยย่อย ๆ ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ คือ

2.1 การมีความสามารถที่จะมีอิทธิพลและควบคุมคนอื่นได้ ซึ่งแสดงถึงความมีอำนาจ

2.2 การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรักใคร่ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ

2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จรรยา ตามมาตรฐานสังคม ซึ่งแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา

2.4 การประสบความสำเร็จสมความมุ่งมั่น ซึ่งแสดงถึงการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน

4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่าบุคคล อาจจะได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ให้ว่องไวขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล มิใช่ลดลงไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังสามารถรักษาดุลยภาพแห่งตนได้

แซสซ์ (Sasse 1978 : 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต

2. ระลึกตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. บันทึกสะสมความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับสิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข งานโรงเรียน การทำงานหรือด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

เจอร์นาโด และเอเวอร์รี (Girnodo and Everly 1979 : 146-149 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี 2542 : 41-42) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผล ดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก (Positive Verbalization) กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะติดกระดาษแข็งไว้ที่ ๆ มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตา หรือจะทำพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา ก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

บรูโน (Bruno 1983 : 363 อ้างถึงใน ชนิดา สุวรรณศรี 2542 : 42) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การรับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นโดยตรงจากบุคคลอื่น (feedback) หรือตนเองแนะนำตนเอง (self-feefback) เป็นวิธีการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้

2. ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเพียรพยายาม ในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น การลดความคาดหวังของตนเองลง โดยยังสามารถคงไว้ในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ

บรูคส์ (Brooks 1992 : 544-548 อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ วงศ์อายา 2539 : 20) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม

2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา

3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก

4. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่เกิดตามมา

5. ช่วยให้เด็กยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

แรฟฟินี (Raffini 1993 : 147-149 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา 2542 : 25-26) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนหรือความมั่นคงปลอดภัยให้เกิดแก่นักเรียนดังนี้คือ

1. ให้ความคาดหวังในตัวนักเรียนทุกคนในระดับสูงและช่วยเหลือนักเรียนให้ได้รับสัมฤทธิผลทางการเรียน

2. ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่นักเรียนทุกคน

3. พยายามให้คำอธิบายเกี่ยวกับเหตุผลหรือวัตถุประสงค์ในการตั้งกฎเกณฑ์ มอบหมายงานและกระทำกิจกรรมทางการเรียน

4. เรียนรู้ลักษณะพิเศษของนักเรียนแต่ละคน และให้ความเอาใจใส่ในลักษณะพิเศษนั้น ๆ ของนักเรียน

5. เห็นคุณค่าในความพยายามของนักเรียนเท่าเทียมกับสัมฤทธิผลของนักเรียนทุกคน

6. ช่วยให้นักเรียนรู้จักการยอมรับความผิดพลาดและการประสบความสำเร็จ โดยการให้นักเรียนได้วิเคราะห์ด้วยตนเองจากประสบการณ์ในความผิดพลาดและประสบความสำเร็จของนักเรียนเอง

7. ให้การยอมรับคุณค่าที่มีอยู่ในตัวนักเรียน มองนักเรียนว่าเป็นมนุษย์ที่มีค่า แม้ว่าจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่ครูไม่เห็นด้วย

8. แสดงความยินดีและชื่นชมในความสามารถและการประสบความสำเร็จของนักเรียน

9. ส่งเสริมให้นักเรียนมีการประเมินพฤติกรรมของตนเองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และบอกระดับความสำเร็จของตนเองได้

10. สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันเกิดขึ้น

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield 1995 : 21-27 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก 2540 : 29) ได้เสนอกุญแจนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF-ESTEEM ดังนี้

1. S : Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน

2. E : Explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เรายอมรับ และรับผิดชอบสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. L : Love เป็นความรักที่มีต่อตนเอง อย่างไม่เห็นแก่ตัว และไม่เป็นทางที่ทำร้ายชีวิตของตนเอง

4. F : Focus เน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น

5. E : Envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ

6. S : Strategy กลวิธีที่จะก้าวไปให้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง

7. T : Triggers หยุดนิสัยที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

8. E : Encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจ ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

9. E : Experimention ลงมือปฏิบัติ

10. M : Monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1984 : 10-11) สรุปเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ดังนี้คือ

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง และความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขาและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้นจะทำให้เขาค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขาอาจจะเลือกได้

3. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างรุนแรงและกระทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันทีและถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น

4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา เนื่องจากตัวแบบ มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจกับเขาว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง

5. การช่วยให้บุคคลพัฒนาขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นเขาจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6. ความคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดวิตกกังวลมากกว่าจะคิดหาวิธีการแก้ปัญหา และจะเป็นการทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลง

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ได้ว่าเป็นคุณลักษณะที่ไม่สามารถหยุดนิ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลได้รับรู้และให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือลบ หากบุคคลมองตนในทางลบ ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง บุคคลต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาใหม่ด้วยการมองตนเองในทางบวกว่าตนมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและได้รับการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิต และบุคคลรอบตัว ยอมรับภาพลักษณ์ของตน (self-image) อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเอง คาดหวังและอยากได้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ได้สำเร็จเกิดความเชื่อมั่นและสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ชุดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งจะพัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถทำอะไรให้สำเร็จ และได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผลให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองในประเทศ และต่างประเทศ

1.5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรต่าง ๆ

เบอร์กสโตน (Bergstone 2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเกรด 6-12 ในเมืองบริติชโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียน และพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

เดลีและเบอร์ตัน (Daly & Burton 1983 อ้างถึงใน นาตยา วงศ์หลีกภัย 2532 : 14) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลตามแนวทฤษฎีของอัลเบิร์ต เอลลิส โดยการให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 251 คน ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

เลียงและแซนด์ (Leung and Sand 1981 อ้างถึงใน บุปผา อยู่ยืด 2531 : 29) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สมพิศ ไชยกิจ (2536) ทำการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัด

นราธิวาส พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การยอมรับจากผู้ปกครอง การประสบความสำเร็จทางการเรียน และการยอมรับตนเอง

สุมิตรา อินทุยศ (2536) ทำการศึกษาองค์ประกอบในสถานศึกษาตามการรับรู้ของนักศึกษามีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ผลการวิจัยปรากฏว่ามีองค์ประกอบ 3 ด้านที่สามารถพยากรณ์ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีที่สุด คือ ลักษณะสัมพันธภาพของนักศึกษากับอาจารย์และเพื่อน ๆ ในสถานศึกษา การประสบความสำเร็จของนักศึกษา และการสอนและบรรยากาศการเรียนการสอนเป็นองค์ประกอบด้านบวกของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546) ทำการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กวัยรุ่นที่มีเพศ ระดับชั้นปี และฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน 2) เด็กวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) เด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวกับเพื่อนดีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมและปล่อยปละละเลยมีความสัมพันธ์ในทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครองไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น 5) สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการปรับตัวกับเพื่อนร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นได้ร้อยละ 20

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ วุฒิภาวะทางอารมณ์ บุคลิกภาพการแสดงตัว ความสำเร็จทางการเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพภายในสถานศึกษา การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และความวิตกกังวล การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมและปล่อยปละละเลย

1.5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

โพเออร์ ลินน์ (Lynn 1991) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพในเด็กชาย

โรงเรียนมัธยม จำนวน 13 คน และมีการให้ความรู้ และทักษะแก่ผู้ปกครองในการช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาฝึก 8 เดือน ผลการวิจัย พบว่า เด็กทุพพลภาพมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

เดอลูกา (De-Luca 1993) ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ทำการทดลองกับเด็กหญิงที่มีประสบการณ์ถูกทารุณกรรมทางเพศภายในครอบครัว จำนวน 7 คน มีอายุระหว่าง 10-12 ปี โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 90 นาที พบว่า สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ

นุชจรี ฌายีเนตร (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ ผลการวิจัยพบว่า คนพิการในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับการฝึกดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คนพิการในกลุ่มทดลองหลังการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปและด้านโรงเรียนการศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ด้านโรงเรียนการศึกษาและด้านพ่อแม่สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภนิตา ภู่โตนนา (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอกราช แก้วเขียว (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่รับการให้ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทร์เพ็ญ พันธ์จันทร์ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์ ผลการ

วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลี นันทสาร (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รายงานการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัปสรสิริ เปี่ยมประชา (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กันทวัลย์ ภูวพันธ์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมชุดแนะแนวในการพัฒนาเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชัยมาตร กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปรีประภา สารีบุตร (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมพบว่านักเรียนที่ได้ร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม มีคะแนนในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สราญทิพย์ อนุมัติ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหอพระ อำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษบากร ตัณฑวรรณ (2545) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียน

เขลางค์นคร จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อังคณา เมตุลา (2546) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษฎ์ จังหวัดนครพนม ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

สมฤทัย ชัยพิมาน (2552) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะพัฒนาขึ้นได้จากกิจกรรมต่าง ๆ อาทิการใช้กระบวนการกลุ่มสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การให้การปรึกษากลุ่ม การฝึกอบรม การฝึกทักษะการดำเนินชีวิต การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมแนะแนว โปรแกรมชุดแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมาย ขอบข่าย วัตถุประสงค์ และความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ได้แก่

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

นอกจากนี้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรมวิชาการ (2545 : 6) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้เพื่อพัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหาให้แก่ผู้รับบริการ ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่

2.1.2 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 46 – 47) ได้กล่าวถึง "ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว" ที่สรุปได้ว่า อาจจะมองได้หลายลักษณะ เช่น อาจจะมองในลักษณะของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน และกิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียน หรืออาจจะมองในลักษณะของกิจกรรมสั้น ๆ เหมือนการสอนในแต่ละชั่วโมงเรียน และกิจกรรมในรูปแบบของโครงการที่ใช้เวลาต่อเนื่องนานขึ้น แต่ในความหมายที่ใช้กันทั่วไปสำหรับวงการแนะแนวในประเทศไทย มักหมายถึงขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ และขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งลักษณะการแบ่งขอบข่ายดังนี้ เมื่อมาถึงยุคปัจจุบันจะแบ่งได้ไม่ชัดเจน ดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องของการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ทุกด้านเข้าด้วยกัน เพื่อความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนั้นในกิจกรรมแนะแนวแต่ละด้านจะต้องผสมผสานด้านอื่นเข้าไว้ด้วย แต่การแบ่งขอบข่ายกิจกรรมแนะแนวของประเทศไทยเราก็ยังยึดตามจุดเน้นมากที่สุดของกิจกรรมว่าเน้นด้านการศึกษา หรือเน้นด้านอาชีพ หรือเน้นด้านส่วนตัวและสังคมเป็นหลัก

สรุปความหมายของขอบข่ายกิจกรรมแนะแนวที่ได้กล่าวมาข้างต้นทั้งสามด้าน การจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้ง 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เพราะบุคคลในแต่ละวัยจะมีธรรมชาติประจำวัย ปัญหา และความต้องการที่แตกต่างกัน ซึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นมี 2 รูปแบบ คือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคล และกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม โดยคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญ ทั้งด้านความพร้อม ความเต็มใจ และความจำเป็นของการพัฒนา ว่ามุ่งทักษะทางสังคมมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย เช่น งบประมาณ เวลา แรงงาน และความพร้อมของผู้ให้บริการ แต่ละกลุ่ม

มีส่วนร่วมในการเข้ารับบริการกิจกรรมแนะแนว โดยมีขอบข่ายทั้งสามด้าน คือ ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สามารถค้นพบตนเอง ให้เป็นคนเก่ง คนดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่จัดให้บุคคลในแต่ละวัย มีความแตกต่างกันตามความต้องการและสอดคล้องกับพัฒนาการของแต่ละวัย วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมก็จะแตกต่างกันไปตามแต่ละวัยด้วย ซึ่งได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้ที่จะจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมให้แก่บุคคลในวัยต่าง ๆ นั้น จะต้องประเมินความต้องการ (Need Assessment) ของบุคคล โรงเรียน องค์กร และชุมชนนั้น ๆ ก่อนแล้วจึงตั้งเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะในการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมต่อไป (ลัดดาวรรณ ณ ระนอง 2544 :106)

ในที่นี้ผู้วิจัยของกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมสำหรับวัยรุ่น ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีเจตคติทางบวกต่อตนเอง ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองและพัฒนาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์เต็มศักยภาพในชุมชนนั้น

2) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับพัฒนาการด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

3) เพื่อช่วยให้วัยรุ่น ได้พัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

4) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการรู้จักควบคุมอารมณ์และแสดงอารมณ์ได้อย่างสมดุลและถูกกาลเทศะ

5) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะทางสังคม สามารถคบหาเพื่อนต่างเพศได้อย่างผู้ที่มีสติปัญญาและความคิด

6) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นรู้จักพึ่งพิงตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

7) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะในการดำเนินชีวิตตามที่วัยรุ่นต้องเผชิญในสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มุ่งให้วัยรุ่นนั้นเสริมสร้างการพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพจิตดี ตระหนักถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ และสามารถจัดการกับปัญหาด้านร่างกาย

ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างผู้มีสติปัญญา และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.4 ความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึก อบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังที่ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 8 – 10) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนวหากกระทำได้เหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัย ขาดคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่แก้ปัญหาได้ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้น กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวเป็นการมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการ และผู้ให้บริการมีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน ทุกวัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

2.2 หลักการ แนวทาง และเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.2.1 หลักการในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 29 – 41) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว สรุปได้ดังนี้คือ

1) ลักษณะของสิ่งที่ต้องพัฒนา ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนว ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านต่าง ๆ อาทิ ความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ สภาพสังคมและปัญหา กระแสโลกาภิวัฒน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษา แผนพัฒนางานแนะแนว ฯลฯ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว โดยให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนว ที่มุ่งเน้นในการพัฒนาการเสริมสร้างตนเอง สามารถแก้ปัญหาป้องกันปัญหาได้

2) ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

(1) วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สมาธิสั้น สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ปนเล่น ส่งเสริมการแสดงออก ใช้สื่อ หรือกิจกรรม สอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคม และเน้นกิจกรรมเป็นกลุ่ม

(2) วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระเสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกาย ความคิด และปัญญา ควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติมากที่สุด การฝึกทักษะสังคมด้านการยอมรับ ส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้แสดงออก ให้มีการคิดสังเคราะห์กรณีศึกษา ใช้สื่อ เกม เพลง กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับยุคสมัย

(3) วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

3) ลักษณะของกิจกรรม การพัฒนากิจกรรมแนะแนวแบ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแบ่งกลุ่มทำงาน กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคลและหรือจัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมเพื่อให้การปรึกษา บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต การทดลอง ฝึกปฏิบัติ การสืบค้น ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ด้วย

4) ประโยชน์ของการนำไปใช้ ซึ่งเป็นหัวใจการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต”

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวได้ว่า เป็นการจัดเพื่อพัฒนาในแก่ผู้รับบริการทุกคน ทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยจัดให้ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ให้รู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2.2 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1) การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 44 – 59) ได้เสนอแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวตามแนวของมูโรและ คอทท์แมน (Muro & Kottman) ไว้ดังนี้

(1) เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีของผู้รับบริการต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

(2) เพื่อให้ผู้รับบริการค้นหาความหมายให้ชีวิตด้านการเรียนรู้ มีชีวิตแห่งการเรียนรู้ในทุกย่างก้าวของประสบการณ์

(3) เพื่อเสริมสร้างพัฒนาให้ผู้รับบริการมองตนเองในแง่บวก

(4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการศรัทธา มองเห็นคุณค่าในตนเอง

(5) เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการตระหนักรู้ตนของผู้รับบริการและให้ตระหนักในความสามารถที่จะแสดงตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม

(6) เพื่อให้ผู้รับบริการสำรวจและเข้าใจค่านิยมของตน รวมทั้งคุณลักษณะอื่น ๆ

(7) เพื่อเสริมสร้างให้ผู้รับบริการรู้จักยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง มองโลกในแง่ดี

(8) เพื่อให้ผู้รับบริการมีทักษะด้านการเรียนรู้ในสิ่งพื้นฐานที่คนธรรมดาสามัญทั่วไปพึงเรียนรู้ได้

(9) เพื่อพัฒนาเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ

(10) เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม โดยให้ประพฤติปฏิบัติเยี่ยงคนที่มีความรับผิดชอบทั่วไปได้

(11) เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

2) การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ควรกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมว่าจะจัดกิจกรรมแนะแนวด้านใด จัดให้แก่ใคร จัดลักษณะใด

3) การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนหลัก 4 ขั้นตอน คือ 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการรับรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) คิดและนำไปปฏิบัติ

4) การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมที่เหมาะสม เป็นปัจจัยที่ช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์

5) การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนวว่ามีจุดเด่น หรือจุดอ่อนอย่างไรเพื่อนำไปสู่การปรับและพัฒนากิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6) การทำคู่มือกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างราบรื่น ทั้งยังเป็นการเผยแพร่แนวคิดและแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน และประเมินผลการดำเนินการเป็นระยะ เพื่อประสิทธิภาพของกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้น

2.2.3 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวควรมีเทคนิควิธีการต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียนดังความคิดเห็นของ จำเนียร ช่วงโชติ (2527 : 118 – 120) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสอนแนะแนวไว้ว่า

1) ควรจัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้สึกอิสระ สบายใจในการแสดงออก

2) กระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุดทั้งในด้านความคิด ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการพูดและความรู้สึกที่ต้องการระบายออก

3) เปิดโอกาส กระตุ้นและยั่วยุให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้แก้ปัญหาและปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด

4) กระตุ้นและยั่วยุให้นักเรียนมีส่วนร่วมใจการจัดโปรแกรมต่าง ๆ และมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้น ๆ ตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ

5) ไม่ควรอย่างยิ่งในการสอนแบบปาฐกถาโดยครูพูดคนเดียวและให้นักเรียนจดเอา

6) เวลาของกิจกรรมแนะแนวควรเป็นเวลาของนักเรียนจริง ๆ และต้องใช้เวลาเหล่านั้นให้เกิดความเจริญงอกงามของนักเรียนในทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่

7) ครูผู้สอนต้องวางแผนและเตรียมตนเองในเรื่องเนื้อหา วิธีการให้ความรู้และกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วม โดยนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ เพื่อกระตุ้นจูงใจให้นักเรียนสนใจ

8) ครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เรียนรู้หน้าที่ของตน มีพันธะต่อกัน

9) มีการนำเอาหลักการของขบวนการกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) และเทคนิคการสอนการสอนต่าง ๆ มาใช้เพื่อการพัฒนาผู้เรียน

10) ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ควรมีสมุดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ของการสอนไว้ทุกครั้ง

11) ในการสอนกิจกรรมแนะแนว ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่ม โดยมีครูคอยให้คำแนะนำเวลามีปัญหา

เช่นเดียวกับที่กรมวิชาการ (ม.ป.ป. : บทนำ) กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมแนะแนวทุกครั้ง ครูต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นก่อนแล้วจึงแสดงความคิดเห็นตามหรือแสดงความคิดเห็นในกรณีไม่เห็นด้วยพร้อมเหตุผลประกอบและไม่ด่วนตัดสินคำตอบหรือทัศนคติของนักเรียนว่าถูกหรือผิด แต่พยายามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลของเขา เพราะคำตอบหรือทัศนคติของนักเรียนแต่ละคนย่อมถูกสำหรับเขา เขาย่อมมีเหตุผลในคำตอบ ครูต้องแสดงท่าทางด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรทั้งคำพูด น้ำเสียงและท่าทาง ต้องใช้อารมณ์ขันเป็น มีการสังเกตและบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มขณะจัดกิจกรรมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและความรู้สึก ฟัง สะท้อนความรู้สึก(ความคิด) ของคำตอบนักเรียน มีการใช้คำพูดกระตุ้นให้เด็กคิดเพื่อแก้ปัญหาและหาคำตอบด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล กล่าวชื่นชมเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มร่วมกัน เน้นบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ใช้เหตุผล สะท้อนค่านิยมของนักเรียนจากคำตอบที่เป็นเหตุผล หากนักเรียนค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ ครูอาจยกตัวอย่างคำตอบของตนนำทางได้ และควรเตรียมอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนจัดกิจกรรม นอกจากนี้ควรให้นักเรียนทุกคนได้รับทราบข้อตกลงเบื้องต้นในการร่วมกิจกรรม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวช่วยให้ผู้วิจัยได้แนวทางกระบวนการ และการเลือกใช้เทคนิคที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาท และมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้จัดกิจกรรมเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อม

2.3 แนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว

2.3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529 : 2) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการสอน ประกอบด้วย คู่มือครู โดยมีรายละเอียด คำชี้แจง

วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน นอกจากนี้นักวิชาการบางท่านให้ความหมายของชุดแนะแนว หรือกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นชุดการสอน คือ เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่ง ซึ่งเข้ามามีบทบาทต่อการเรียนการสอนในปัจจุบัน ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เป็นรูปแบบของสื่อความหมายระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย คำแนะนำให้นักเรียนทำกิจกรรมการเรียน เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมตามเป้าหมาย การรวบรวมเนื้อหาที่จะมาสร้างนั้นได้มาจากขอบข่ายความรู้ที่หลักสูตรต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเนื้อหาจะถูกต้องชัดเจนที่จะสื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมาย ชุดการแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสอนนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การอภิปราย การรายงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น และมีการใช้สื่อประกอบ เช่น แผนภูมิ แผ่นภาพ วีดิทัศน์ แผ่นโปร่งใส เป็นต้น

วิลาวัลย์ บุญวัฒน์ (2532 : 8) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ โดยจัดสื่อการสอนแบบประสม ได้แก่ วีดีโอเทป ภาพประกอบ เอกสาร และใช้กระบวนการกลุ่มประกอบการสอน

สุรจิต วรรณารักษ์ (2540 : 9) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือช่วยสอนประกอบด้วย รูปภาพ สไลด์ เทปเพลง ที่จะช่วยให้นักเรียนเรียนได้ดียิ่งขึ้น หลังจากที่นักเรียนเรียนด้วยชุดการสอนจบแต่ละบทเรียน นักเรียนสามารถทราบความก้าวหน้าของตนเองจากการทำแบบทดสอบที่มีอยู่ในชุดการเรียนการสอน

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรม และมีการจัดสื่อแบบผสม เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้และมีการพัฒนาตามจุดประสงค์ของกิจกรรม

2.3.2 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบชุดกิจกรรมแนะแนวแตกต่างกันไป เช่น จากมติของที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตร วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ในครั้งที่ 5/2531 ประจำภาคต้นปีการศึกษา 2531 ลงวันที่ 27 กันยายน 2531 ในวาระที่ 3 วลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533 : 9) ให้ข้อสรุปว่า "ชุดการแนะแนว" ควรมีรายละเอียดดังนี้

1) คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

(1) คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้และเครื่องมือวัด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ เป็นต้น

(2) โปรแกรมกิจกรรม หัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมิน

2) ข้อสรุปจากการเข้าร่วมสัมมนาเข้มของคณาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาแขนงการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 (22 กันยายน 2545) ได้กำหนดว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

(1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการแนะแนว แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

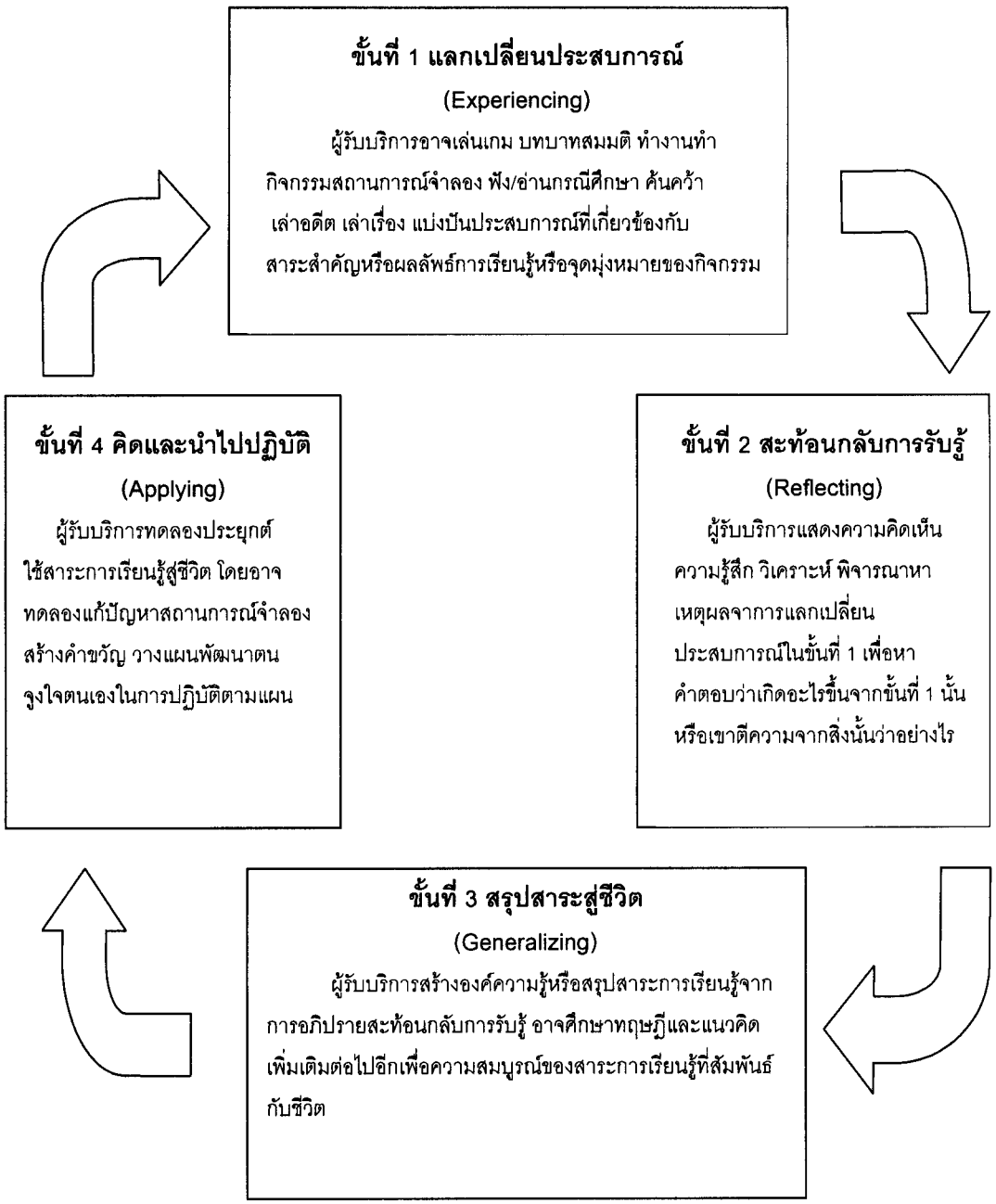
(2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อน – หลัง

(3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวควรประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ (ครูแนะแนว) แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ 2) คู่มือผู้รับบริการ (นักเรียน) ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ แบบทดสอบก่อน – หลัง และ 3) สื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

2.3.3 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว เน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งผู้สร้างทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลายกลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มก็มีคำอธิบายแตกต่างกันไปบ้างในบางส่วนจากผลการศึกษารวบรวมของลัคเนอร์ และแนดเลอร์ (Luckner & Nadler, 1997 : 4 cited by Kottman, Ashby & DeGraaf, 2001 : 14 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545 : 50) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกิจกรรมว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ คือ "แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ⇨ สะท้อนกลับการรับรู้ ⇨ สรุปสาระสู่ชีวิต ⇨ คิดและนำไปปฏิบัติ" แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา : สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 50)

2.3.4 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือประเภทสื่อนั้นเป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง การตรวจสอบคุณภาพโดยทั่วไปจะใช้อยู่ 2 วิธีการ คือ

1) ใช้วิธีทางเหตุผล (rational approach) เป็นการตรวจคุณภาพโดยใช้การพิจารณาเชิงเหตุผล (ก่อนนำไปใช้จริง) โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เก็บข้อมูลเพื่อวิจัยต่อไปหรือไม่

2) ใช้วิธีทางสถิติ (empirical approach) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนดคุณภาพเครื่องมือออกมาเป็นสเกลต่าง ๆ ซึ่งจะทำขึ้นหลังจากที่นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติเพื่อการหาสเกลเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีการทางสถิตินี้ อาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดี ทำให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ

การประเมินคุณภาพของเครื่องมือทั้งฉบับนั้น โกศล มีคุณ (2545 : 286-287) สรุปไว้ว่า คุณภาพที่มักพิจารณาประเมิน คือ ความตรงของเครื่องมือ มี 3 ประเภท คือความตรงตามเนื้อหา ประเมินได้โดยผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามโครงสร้างประเมินได้หลายวิธี เช่น ใช้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสัมพันธ์กับเกณฑ์หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์ ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้วเป็นต้น ในที่นี้ขอสรุปเฉพาะด้านความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามโครงสร้าง ซึ่งสามารถตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

(1) สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อได้เครื่องมือที่ต้องการวัด

(2) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ

(3) ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นโดยเสนอความเห็นว่าตรง (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินไม่ได้ (0)

(4) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมินโดยอาจหาค่า IOC (Index of concordance)

(5) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

จากข้อมูลข้างต้น การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อพัฒนาผู้รับบริการชนิดหนึ่ง สามารถเลือกใช้วิธีในการหาคุณภาพได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ตามองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวได้ จึงเลือกการหาคุณภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาและตรงตามโครงสร้างตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้วิจัยใช้ชุดการแนะแนวเพื่อพัฒนา ส่งเสริม แก้ไข ป้องกันพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กันทวัลย์ ภูวพันธ์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมชุดแนะแนวในการพัฒนาเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชัยมาตร กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการพัฒนาโดยชุดแนะแนวมีการพัฒนาเจตคติการคุมคามทางเพศและความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษบากร ตัณฑวรรณ (2545) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนาหลวง สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลำภู จำพันธุ์ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสีตบุตรบำรุง กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สินิทธ์ วงศ์ธิดา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน

แม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย พบว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี ประชุมพันธ์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยโสธร พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสูงกว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุมาพร สงสุวรรณ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาส่งเสริม ทั้งยังป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมนักเรียนในด้านการศึกษา ส่วนตัว และสังคมได้ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว เจตคติการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ความฉลาดทางอารมณ์ ความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนและความมีวินัยในตนเองได้

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังที่ระบุไว้ในหน้า 7 และออกแบบโครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 2.3 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 กิจกรรม

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
	เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม	เกม
องค์ประกอบภายในตนเอง การยอมรับลักษณะทางกายภาพ	นี่คือตัวฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง การยอมรับลักษณะทางกายภาพ	สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจสุขภาพตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง ความสามารถควบคุมอารมณ์	ให้เท่าทันอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะธรรมชาติของอารมณ์และควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง ยอมรับในความสามารถตน	ชื่นชมชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายชีวิตในอนาคตได้	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
องค์ประกอบภายในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ลิขิตด้วยตน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการแก้ไขปัญหา	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ฝึกฝนรับผิดชอบ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางการแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความรับผิดชอบในการกระทำของตน	กรณีศึกษา กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับครอบครัว	สานรัก-สานใจ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายสภาพครอบครัวของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวปฏิบัติเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อน	สานไมตรีต่อมิตร	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวปฏิบัติในการยอมรับเพื่อนได้	สถานการณ์สมมติ กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อน	สานจิตทุกคน	เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อนได้	เพลง กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับผู้อื่น	สานตนสู่สาธารณชน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
ปัจฉิมนิเทศ	สานสู่ความภูมิใจตน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลของการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	เพลง กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร มีวิธีดำเนินการวิจัยในหัวข้อ ครอบคลุม 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3) การเก็บรวบรวมข้อมูล 4) การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นดังนี้

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 180 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม จำนวน 1 ห้องเรียน

1.2.2 เป็นนักเรียนที่มีความพร้อม และเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (3) แบบสอบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

2.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.2 กำหนดกรอบแนวคิดชุดกิจกรรมแนะแนว เช่น เนื้อหา นิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และการวัดผล

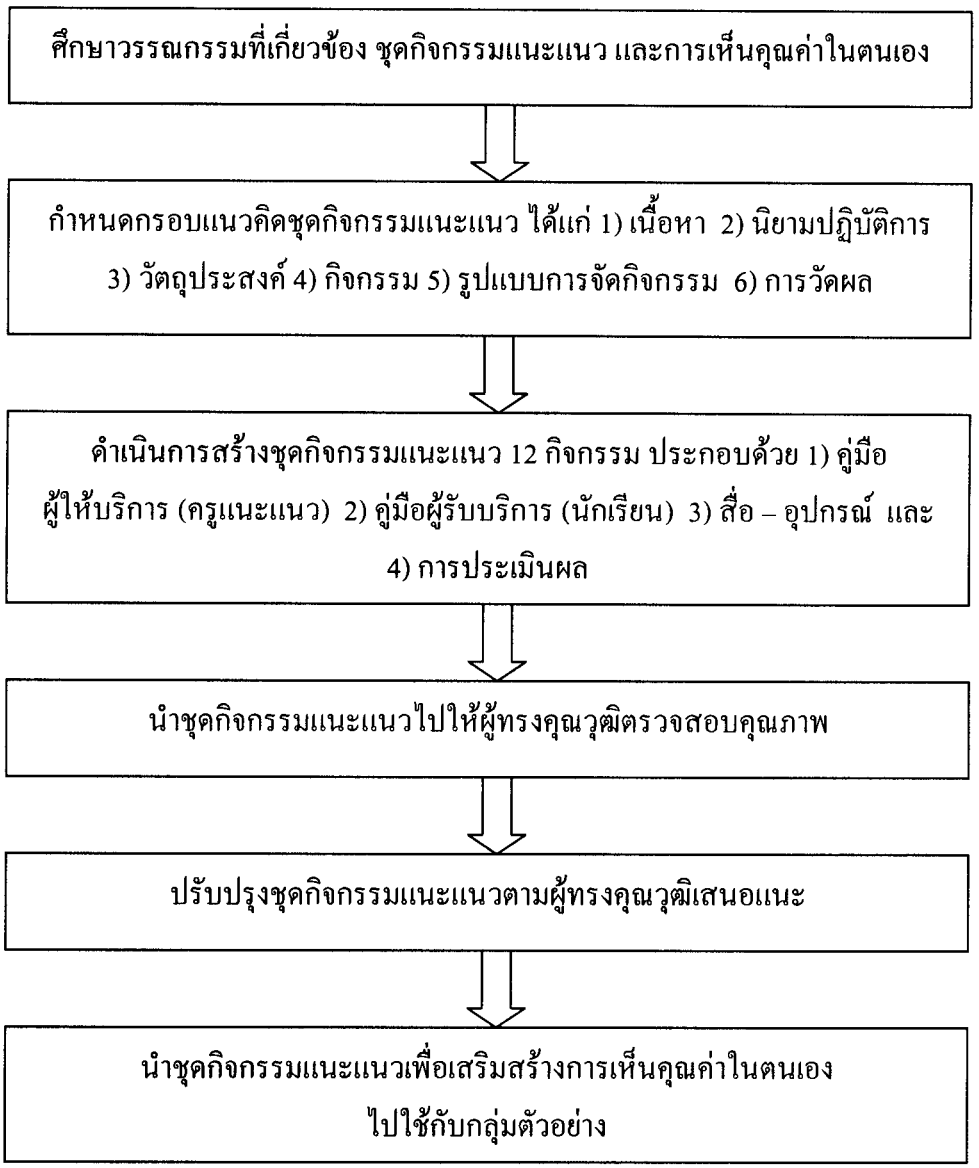
2.1.3 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม รวม 12 กิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนว 12 ชุดกิจกรรม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กิจกรรม 4 ขั้นตอน (ERGA) ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนว 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ซึ่งแบบประเมินและรายชื่อผู้ตรวจสอบแสดงไว้ในภาคผนวก

2.1.5 ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน วิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80 - 1.00 (ดังปรากฏในตาราง หน้า 194 ในภาคผนวก)

2.1.6 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และ นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังแผนผังข้างล่างนี้



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวอย่างกิจกรรม

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

กิจกรรมที่ 10 สานจิตทุกคน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 45 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อนได้

แนวคิด การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นได้ ถ้ารู้จักสำรวจความดีความสามารถของตน และการได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่ชื่นชมความดีของเราด้วยความจริงใจก็สามารถที่จะเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วย

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ/ยางลบ
2. ใบงานที่ 1, 2
3. ใบความรู้
4. รูปหัวใจ 60 ดวง
5. เครื่องเล่นซีดี/ซีดีเพลง/ เนื้อเพลง “ถึงเพื่อน”

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อทำใบงานที่ 1 โดยให้นักเรียนเขียนข้อดีของเพื่อนลงในใบงานที่ 1 เมื่อทำเสร็จแล้วให้แลกกันอ่าน

2. ครูขออาสาสมัคร 3 คู่ พูดถึงข้อดีของตนที่เพื่อนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้เขียนความรู้สึกที่เพื่อนเขียนข้อดีของตนและเล่าให้กลุ่มฟังเพื่อสรุปเป็นผลงานกลุ่ม ตามใบงานที่ 2

4. ให้กลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลงานของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การเขียนความดีของตนรู้สึกอย่างไร
2. การฟังความดีของตนจากเพื่อนรู้สึกอย่างไร

3. การเขียนความรู้สึกที่ดีของเพื่อนที่มีต่อตนรู้สึกอย่างไร

4. การรับรู้ความดีของตนและของเพื่อนได้ข้อคิดอะไรบ้าง

5 ครูสรุปตามแนวคิดในใบความรู้

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เมื่อรับรู้ความดีของตน เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง

2. การรับรู้ความดีของเพื่อน เกิดประโยชน์ต่อบุคคลใดบ้าง และอย่างไร

3. การมองเพื่อนในแง่ดีมีคุณค่าต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ครูแจกใบงานที่ 3 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนการกระทำของตนที่จะทำให้เพื่อนยอมรับตนเอง

2. ครูขออาสาสมัคร 3 คน ออกมาอ่านใบงานของตนให้เพื่อนฟัง

3. ครูสรุป โดยเปิดเพลง และแจกเนื้อเพลงให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ถึงเพื่อน”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

2.2 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือวัดในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์เนื้อหา วัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีการสร้างแบบทดสอบ

2) กำหนดนิยามปฏิบัติการเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง

3) ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือวัด

4) สร้างเครื่องมือวัด

5) นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบด้านเนื้อหา และความเหมาะสมรวมทั้งความชัดเจนของการใช้ภาษาของแบบวัด ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 -1.00 (ดังปรากฏในตาราง หน้า 200 ในภาคผนวก)

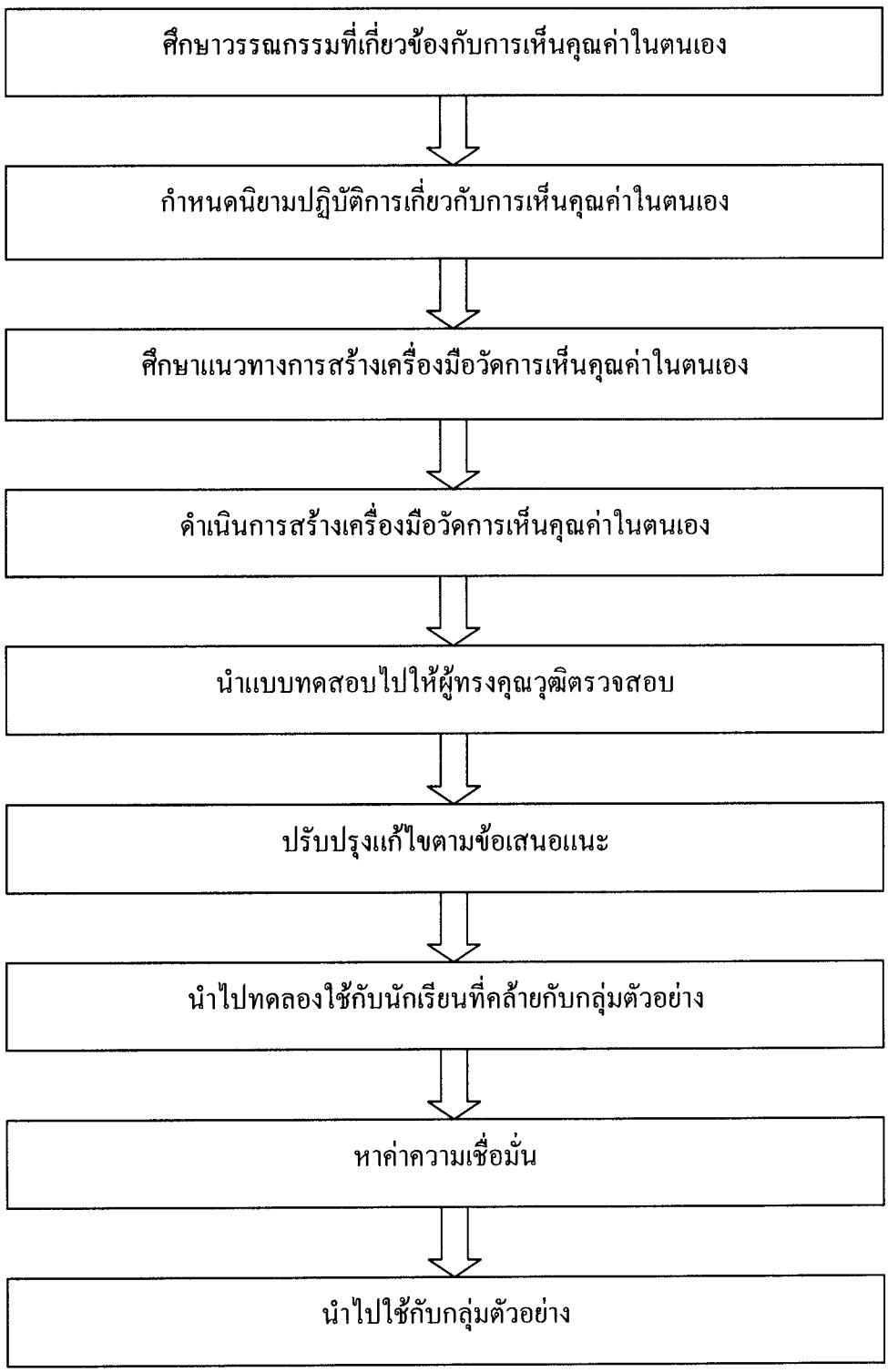
6) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน

8) นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.922 (ดังปรากฏในตาราง หน้า 202 ในภาคผนวก)

9) นำแบบวัดทั้งฉบับไปใช้ทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับกลุ่มตัวอย่าง

การสร้างเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังแผนผังข้างล่างนี้



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากทั้งหมด 46 ข้อ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนในระดับใดโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดหรือความรู้สึกมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง				
2	ฉันยิ้มบ่อย ๆ				
3	ฉันพอใจในรูปร่างตัวเอง				
4	ฉันมีบุคลิกดี				
5	ฉันดูแลสุขภาพตนเองได้ดี				
6	ฉันเป็นคนแข็งแรง				
7	ฉันรู้วิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ				
8	ฉันรู้สึกสดชื่นทุกวัน				
9	ฉันไม่อารมณ์เสียเมื่อถูกดุ				
10	ฉันรู้อารมณ์ตนเอง				

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับความคิดหรือความรู้สึก

จริงที่สุด 4 คะแนน

จริง 3 คะแนน

จริงน้อย 2 คะแนน

จริงน้อยที่สุด 1 คะแนน

การแปลคะแนน

การแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังนี้

ผู้ที่ได้คะแนน 1.00 - 1.75 หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

ผู้ที่ได้คะแนน 1.76 - 2.50 หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ผู้ที่ได้คะแนน 2.51 - 3.25 หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองสูง

ผู้ที่ได้คะแนน 3.26 - 4.00 หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด

2.2.2 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1) ศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

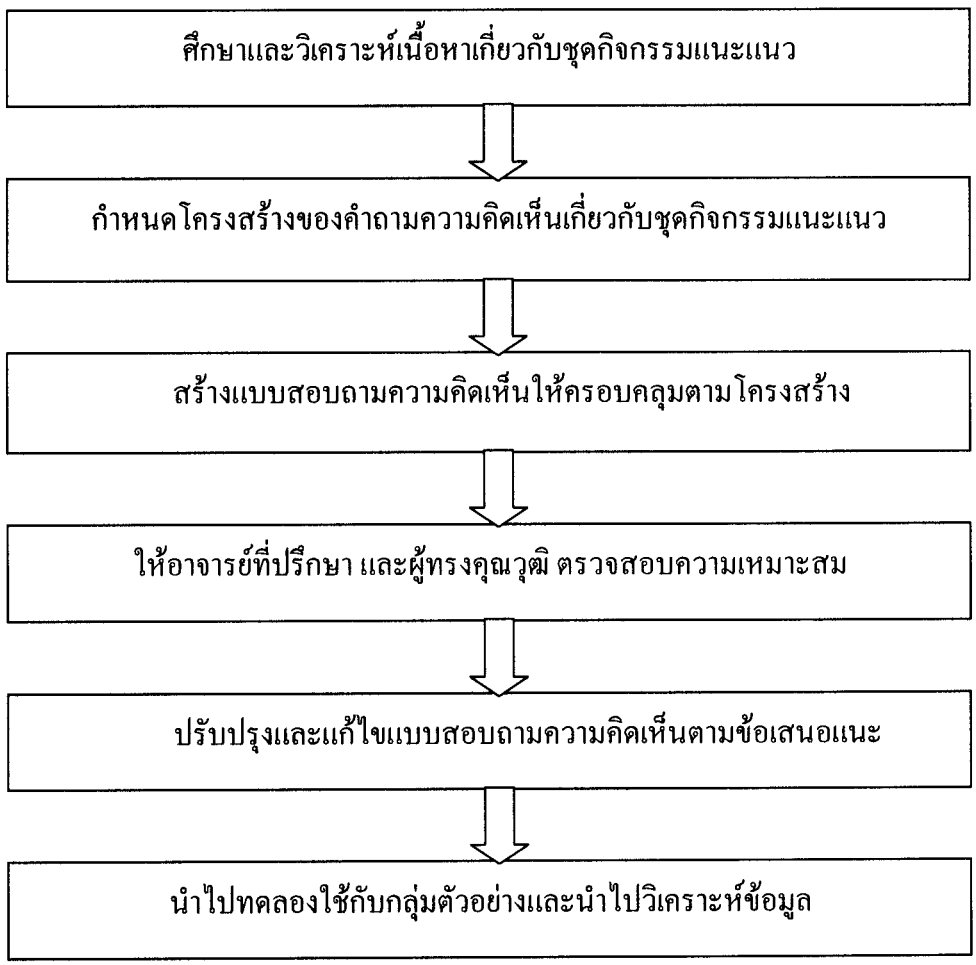
2) กำหนดโครงสร้างของคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3) สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นให้ครอบคลุมตามโครงสร้าง

4) นำแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความเหมาะสม

5) ปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถามความคิดเห็นตามข้อเสนอแนะ

การสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนดังแผนผังข้างล่างนี้



ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

3.1.1 ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม

3.1.2 เตรียมชุดกิจกรรมแนะแนว วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม และสถานที่ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม เป็นสถานที่ทดลอง

3.1.3 ขอความร่วมมือจากนักเรียนโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ตามรายละเอียดในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมทำกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 30 คน

3.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

3.2.1 ดำเนินการตามรายละเอียดในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ 1 เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน แล้ววัดคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pretest) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.2 ดำเนินการตามรายละเอียดในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 10 กิจกรรม

3.2.3 ดำเนินการตามรายละเอียดในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ 12 สานสู่ความภูมิใจตน แล้ววัดคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังใช้ชุดกิจกรรม (Posttest) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.4 สอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวฯ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความคิดเห็น

3.2.5 ตรวจให้คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง หาค่าเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right)$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

k = จำนวนของเครื่องมือ

$\sum s_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

s_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of concordance) ของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน โดยใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว

N = จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว

4.2 การวิเคราะห์หาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิเคราะห์หาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of concordance) ของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน โดยใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว

N = จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว

4.3 การวิเคราะห์หาความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

การวิเคราะห์หาความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม โดยใช้การทดสอบค่า t – test Dependent โดยใช้สูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

t = ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม

D = ผลต่างระหว่างคะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรมและคะแนนก่อนใช้ชุดกิจกรรม

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum D$ = ผลรวมจากผลต่างของคะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรมและก่อนใช้ชุดกิจกรรม

$\sum D^2$ = ผลรวมจากผลต่างของคะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรมและก่อนใช้ชุดกิจกรรม ยกกำลังสอง

$df = N - 1$

4.4 การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากสูตรดังต่อไปนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้สูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

$S.D.$ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ΣX = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

การแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

คะแนน 4.50 – 5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนน 3.50 – 4.49 หมายถึง เห็นด้วยมาก

คะแนน 2.50 – 3.49 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

คะแนน 1.50 – 2.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

คะแนน 0.00 – 1.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง "การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม

2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์คุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าสามารถนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จนได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามตารางที่ 4.1 ดังกล่าว

ในการหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างและตรงตามเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวฯ แล้วนำผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาความสอดคล้อง โดยการหาค่า IOC (Index of Concordance) ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ทรง	กิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนว											
คุณวุฒิ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	+`1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
2	+`1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
3	+`1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
4	+`1	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
5	+`1	+1	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1
IOC	1.00	0.80	0.80	1.00	0.80	1.00	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนว มีค่าดัชนีความสอดคล้อง จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในช่วง 0.80 – 1.00 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การศึกษาผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ ซึ่งผลการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นดังนี้

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test)

แบบวัด	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		95% Confidence Interval of the Difference		t
		$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	Lower	Upper	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	30	2.683	.251	3.678	.137	1.069	.919	27.089*

* $P < 0.05$ ($t_{27} = 2.052$) df = 29

จากตารางที่ 4.2 แสดงว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ สูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

หลังจากที่นักเรียนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้สอบถามความคิดเห็นของนักเรียน โดยให้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็น ซึ่งผลการวิเคราะห์ ปรากฏดังตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามที่นักเรียนต้องการ	4.90	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
2. ใบความรู้และใบงานช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น	4.93	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
3. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม	4.93	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
4. เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมเหมาะสม	4.53	0.24	เห็นด้วยมากที่สุด
5. รูปแบบของกิจกรรมเหมาะสมและเข้าใจง่าย	4.80	0.20	เห็นด้วยมากที่สุด
6. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมทำให้เข้าใจง่ายขึ้น	4.67	0.22	เห็นด้วยมากที่สุด
7. กิจกรรมที่จัดให้น่าสนใจและได้ความรู้	4.93	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
8. หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแล้ว ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น	4.90	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
9. ความรู้ที่ได้จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.93	0.18	เห็นด้วยมากที่สุด
10. หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวครั้งนี้ ทำให้อยากเข้าร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบนี้อีก	4.97	0.17	เห็นด้วยมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.85	0.19	เห็นด้วยมากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 แสดงว่า ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ในทุกรายการ โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงกว่า 4.50 ทุกรายการ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

บทที่ 5
สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การเสนอผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังนี้

1. สรุปการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และผลการวิจัย เป็นดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

O_1 X O_2

O_1 หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

X หมายถึง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 12 กิจกรรม

O_2 หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง

1.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 180 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2553 ที่ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 1 ห้องเรียน เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1.3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

1.3.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ได้ผลการวิจัยดังนี้

1.4.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีคุณภาพ มีความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00

1.4.2 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4.3 ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า 4.50 ทุกรายการ

2. อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

ผลที่ได้พบซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิผลดีทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จึงนับได้ว่าเป็นอีกชุดกิจกรรมหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นและใช้ได้ผลดี ซึ่งทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มเป็นสำคัญ โดยที่ในแต่ละกิจกรรมนั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอนของ ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงานทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้น หรือเขาตีความจากสิ่งนั้นว่าอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต(Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวนักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้วยการเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ฟังหรืออ่านกรณีศึกษา ร้องเพลง หรือเล่าเรื่อง และแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือจุดหมายของแต่ละกิจกรรม และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ และพิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าว จนสามารถสร้าง องค์ความรู้หรือสรุป

สาระการเรียนรู้จากการอภิปราย ที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่นักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าสามารถเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ (สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต 2545 : 49) สอดคล้องกับ ประดินันท์ อุปรมัย (2544 : 144-145) ในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยครูเป็นผู้สร้างบรรยากาศในห้องเรียนเอื้ออำนวยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน ตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ให้นักเรียนอภิปรายในกลุ่ม และทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จากกลุ่มเพื่อน เกิดการเรียนรู้เข้าใจในตนเองและผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ได้ประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จ สะสมเป็นความพอใจ และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหรือลักษณะใกล้เคียง ได้แก่ การศึกษาของ อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542) ที่ทำการฝึกเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ ปรีประภา สารีบุตร (2543) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ สราญทิพย์ อนุมัติ (2545) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว สูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว และ อังคณา เมตุลา (2546) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษฎ์ จังหวัดนครพนม พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม แนะแนวแบบบูรณาการ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ โดย โพเออร์ ลินน์ (Lynn 1991) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพในเด็กชายโรงเรียนมัธยม ผลการวิจัย พบว่าเด็กทุพพลภาพมีความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนมีความคิดเห็นทางบวกต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลปรากฏเป็นดังนี้ นักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเห็นด้วยมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.19) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนักเรียนมีความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยมากที่สุดในทุกรายการ โดยรายการที่ว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวครั้งนี้ทำให้อยากเข้าร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบนี้อีก เป็นอันดับหนึ่ง รองลงไปคือ ใบความรู้และใบงานช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม กิจกรรมที่จัดให้น่าสนใจและได้ความรู้ และความรู้ที่ได้จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดเป็นอันดับสอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้มีการปรับเนื้อหา โครงสร้าง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงชุดกิจกรรมให้ตรงตามรายละเอียดของ การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งผู้นำกิจกรรมสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะด้านการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้

3.1.1 ผู้นำชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้ไปใช้ควรทำความเข้าใจจุดหมาย ขั้นตอนในการทำกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ให้ชัดเจนเสียก่อน และควรมีการติดตามผลร่วมกับครูประจำชั้น และหรือผู้ปกครองนักเรียนเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

3.1.2 ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนว ไปใช้ฝึกนักเรียนในระดับเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.3 สถานศึกษาควรประชาสัมพันธ์ ให้การสนับสนุนและเผยแพร่ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนอย่างกว้างขวาง

3.2 ข้อเสนอแนะด้านการศึกษาวิจัย

3.2.1 ควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง เช่น 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วว่าจะอยู่คงทนมากน้อยเพียงใด

3.2.2 ควรมีการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวในจิตลักษณะอื่น ๆ ที่ควรพัฒนา เช่น การรับรู้ความสามารถของตน ความมีวินัยในตนเอง เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (ม.ป.ป.) *คู่มือครูการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา* งานแนะแนวโรงเรียนบุญวัฒนา พิมพ์เผยแพร่

_____. (2545) *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2544* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภา

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

กันทวัลย์ ภูวพันธ์ (2543) "ผลของชุดกิจกรรมแนะแนว ในการพัฒนาเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชัยมาตรศึกษา กรุงเทพฯ" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กุญชรี ค้าขาย (2542) *จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2527) "ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์ (Maslow)" *วารสารครุศาสตร์ 3, 2* : 10-18

โกศล มีคุณ (2544) "การแนะแนว จริยธรรม และจรรยาวิชาชีพ" ใน *ประมวลการสอนชุดวิชาหลักและแนวคิดทางการแนะแนว* หน่วยที่ 1 หน้า 7 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

_____.(2545) "การประเมินคุณภาพเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว" ใน *ประมวลการสอนชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 14 หน้า 286-287 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

โฆษิต พรประเสริฐ (2546) "การสร้างแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งานแนะแนว (2552) *สารสนเทศงานแนะแนวโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม* กรุงเทพมหานคร

งานปกครอง (2552) *สารสนเทศงานปกครองโรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม* กรุงเทพมหานคร

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) "ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จันทร์เพ็ญ พันธ์จันทร์ (2541) "การพัฒนาบริการให้การปรึกษา และการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียน ที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จำเนียร ช่วงโชติ (2527) *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) "ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาบ้า" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชยาพร ลี้ประเสริฐ (2535) "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาสาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539) "ผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2542) "การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" *เอกสารการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง การเสริมสร้างความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง* 2 กันยายน 2542 กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 70-71

นภาพร พุ่มพฤกษ์ (2529) "ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นริสา จิตรสมนึก (2540) "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นวลน้อย วิจิตรกุล (2544) "การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี

นวลละออ สุภาผล (2527) *ทฤษฎีบุคลิกภาพ* ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นาตยา วงศ์หลีกภัย (2532) "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2518) "บุคลิกภาพการแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และอุตรดิตถ์" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นุชจรี ฌายีเนตร (2538) "ผลการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541) "ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529) *นวัตกรรมทางการศึกษา* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน

บุปผา อยู่ยืด (2533) "ผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุษบากร ตัณฑวรรณ (2545) "การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บูรณา ไตรรัตน์ (2545) "ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประดินันท์ อุปรมัย (2544) "หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อการแนะแนว" ใน ประมวลสาระชุดวิชา*หลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* หน่วยที่ 3 หน้า 146-147 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาศึกษาศาสตร์

ปรีประภา สารีบุตร (2543) "การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ (2548) "ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล (2546) "การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนาหลวง สังกัดกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เพยาว์ ผลภาค (2539) "บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา การปรับตัวกับเพื่อน กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภนิตา ภู่โตนนา (2539) "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

มาลี นันทสาร (2541) "รายงานการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา" ในเอกสารหมายเลข 4 ประกอบการพิจารณาการทำงานผลงานวิชาการระดับ 9 งานแนะแนวโรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่ 2541

เยาวนารถ เลาหบรรจง (2545) "ผลของการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กปฐมวัย" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ราตรี ประชุมพันธ์ (2551) "ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยโสธร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544) "หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* หน่วยที่ 14 หน้า 106 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ลำภู จำพันธุ์ (2546) "การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสีตบุตรบำรุง กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533) "ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความไม่ประมาทในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิจิตรวิทยา กรุงเทพมหานคร" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

วิลาวัลย์ บุญวัฒน์ (2532) "ผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกันทรารมณ์ จังหวัดศรีสะเกษ" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546) "ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น" สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมพิศ ไชยกิจ (2536) "ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส" ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) "แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว" ใน *ประมวลสาระ ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 หน้า 1-68 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

สมฤทัย ชัยพิมาน (2552) "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย" การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สราญทิพย์ อนุมัติ (2545) "ผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหอพระ อำเภอเมืองเชียงใหม่" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สะรินรา เขมาธร (2546) "ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดราชบุรี" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2542) *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542* กรุงเทพมหานคร บริษัทพริกหวานกราฟิก

_____. (2545) *แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545-559)* ฉบับสรุป/กรุงเทพฯ สกศ. 44 หน้า

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2549) *สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10* ค้นคืนวันที่ 13 พฤษภาคม 2553 จาก http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139

สินิทธ์ วงศ์ธิดา (2546) "การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สุใจ ตั้งใจตรง (2531) "การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุชา จันทร์เอม (2528) *วัยรุ่น* กรุงเทพมหานคร อักษรบัณฑิต

สุนทร ศุภรบุณย์ (2546) "ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

สุพรรณี จันทร์วิเศษ (2539) "การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุมิตรา อินทุยศ (2536) "องค์ประกอบในสถานศึกษาตามการรับรู้ของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคใต้" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุรจิต วรรณารักษ์ (2540) "ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธบูชา เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

หลุย จำปาเทศ (2533) *จิตวิทยาสัมพันธ์* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อรชุมา พุ่มสวัสดิ์ (2539) "การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อังคณา เมตุลา (2546) "ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษฎ์ จังหวัดนครพนม" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542) "การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุมาพร สงสุวรรณ (2551) "ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เอกราช แก้วเขียว (2539) "ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Bergstone, Scott Eric. (2001). The relative importance of academic achievement in determining the self-esteem of students in rural British Columbia: An empirical examination of students in grade 6,8,10 and 12 Dissertation Abstract International Thesis (ED.D) University of San Diego.

Branden, N. (1981). *The Psychological of self-esteem.* 15th ed. New York : Bantam Books,Inc.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedent of self – esteem.* 2nd ed . California : Cousulting Psychologist Press.

Coopersmith, S. (1984). *Self–Esteem inventories.* San Francisco : Consulting Psychologist Press.

De Luca, R.V. and others. (1995). "Evaluation of group counseling program for preadolescent female victim of incest," Elementary School Guidance and Counseling. Vol.28 : 104-114.

Lynn, Poirer. (1991). A Multifaceted Program to Improve Self-Esteem and Social Skill while Reducing Anxiety in Emotionnally Handicapped Middle School Student. Ed.D.Diss., Nova University.

Sasse, C. R. (1978). *Person to person.* Illnois : Benefit.

Taylor, M. C. (1982). *Human needs and the nursing process.* Nor walk : Appreton Century-Crofts.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ดร.นิพนธ์ เสือก้อน
   สถานที่ทำงาน โรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก
   วุฒิการศึกษา กศ.ด. (บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
   ประสบการณ์หรือความชำนาญ ผู้อำนวยการโรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก
   อาจารย์ผู้สอนมหาวิทยาลัยศรีปทุม

2. ชื่อ นางสาวสุวรรณ ทองบัวงาม
   สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร
   วุฒิการศึกษา กศ.ม. สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
   ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานแนะแนว หัวหน้างานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

3. ชื่อ นางสาวสุคนธ์ มูลประหัส
   สถานที่ทำงาน สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
   วุฒิการศึกษา ศษ.ม. แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ประสบการณ์หรือความชำนาญ ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนต้านยาเสพติด
   ของโรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี หัวหน้าสำนักประสานงานกลางองค์การภาคเอกชน
   ต่อต้านยาเสพติด (ส.อ.ส.) สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

4. ชื่อ นางสุพัฒนา ร่วมโพธิ์รี
   สถานที่ทำงาน วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
   วุฒิการศึกษา ศษ.ม. แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานแนะแนววิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี

5. ชื่อ นายพรชัย บัวเกิด
   สถานที่ทำงาน โรงเรียนไทรน้อย
   วุฒิการศึกษา ศษ.ม. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
   ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนไทรน้อย

ภาคผนวก ข

ชุดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย นางสาววรนุช เอกจริยกร

คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นี้ เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นจากการค้นคว้า วิจัย และพัฒนาของผู้วิจัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่สามารถนำไปใช้ในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือในการจัดกิจกรรมแนะแนวของครูในโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชุดกิจกรรมเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาในการให้ความรู้ คำปรึกษา และชี้แนะจาก รศ. ดร.ปรีชา วิหคโต รศ.สมร ทองดี และผศ.พันธณีย์ วิหคโต ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้นำไปใช้เพื่อช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

นางสาววรนุช เอกจริยกร

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	98
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรม	100
คู่มือครู	101
กิจกรรมที่ 1 เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน	106
ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง	
กิจกรรมที่ 2 นี่คือตัวฉัน	109
กิจกรรมที่ 3 สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว	115
กิจกรรมที่ 4 ให้เท่าทันอารมณ์	131
กิจกรรมที่ 5 ชื่นชมชีวิต	137
กิจกรรมที่ 6 ลิขิตด้วยตน	141
กิจกรรมที่ 7 ฝึกฝนรับผิดชอบ	150
ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง	
กิจกรรมที่ 8 สานรัก-สานใจ	155
กิจกรรมที่ 9 สานไมตรีต่อมิตร	162
กิจกรรมที่ 10 สานจิตทุกคน	169
กิจกรรมที่ 11 สานตนสู่สาธารณชน	176
กิจกรรมที่ 12 สานสู่ความภูมิใจตน	185
คู่มือการใช้เครื่องมือเพื่อทดสอบก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม	190

คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบไปด้วย

1. คู่มือครู แบ่งเป็น

1.1 การเตรียมการของครูและนักเรียน

1.2 วัตถุประสงค์และโครงสร้างของชุดกิจกรรม

1.3 กิจกรรมที่ 1-12 และเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม (ใบงาน, ใบความรู้ , สื่อและการเตรียมอุปกรณ์) ที่ 1-12

2. คู่มือการใช้เครื่องมือเพื่อทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ได้แก่

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1. คู่มือครู

1.1 การเตรียมการของครูและนักเรียน

1.1.1 ครู (ครูแนะแนว, ครูที่ปรึกษา หรือครูแนะแนวในองค์กร)

1) การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชุดกิจกรรม

1.1) ควรศึกษาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยละเอียดให้เข้าใจทั้ง 12 กิจกรรม

1.2) การนำไปใช้ควรนำไปใช้ทั้ง 12 กิจกรรม เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองตามวัตถุประสงค์

2) ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม

2.1) ครูดำเนินกิจกรรมตามกิจกรรมที่กำหนด

2.2) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมใช้เวลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

2.3) สถานที่ดำเนินกิจกรรม ควรเป็นในห้องเรียน ห้องศูนย์กิจกรรมแนะแนว หรือห้องโสตทัศนศึกษา

3) นักเรียนเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน หรือนอกระบบ

1.2 วัตถุประสงค์และโครงสร้างของชุดกิจกรรม

1.2.1 วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 โครงสร้างชุดกิจกรรม

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
สร้างสัมพันธภาพและปฐมนิเทศ	1	เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม	เกม
องค์ประกอบภายในตนเอง การยอมรับลักษณะทางกายภาพ	2	นี่คือตัวฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง การยอมรับลักษณะทางกายภาพ	3	สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจสุขภาพตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง ความสามารถควบคุมอารมณ์	4	ให้เท่าทันอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะธรรมชาติของอารมณ์และควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง ยอมรับในความสามารถตน	5	ชื่นชมชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายชีวิตในอนาคตได้	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
องค์ประกอบภายในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง	6	ลิขิตด้วยตน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการแก้ไขปัญหา	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง	7	ฝึกฝนรับผิดชอบ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางการแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความรับผิดชอบในการกระทำของตน	กรณีศึกษา กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับครอบครัว	8	สานรัก-สานใจ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายสภาพครอบครัวของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวปฏิบัติเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อน	9	สานไมตรีต่อมิตร	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวปฏิบัติในการยอมรับเพื่อนได้	สถานการณ์สมมติ กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อน	10	สานจิตทุกคน	เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อนได้	เพลง กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

แนวคิดในการเห็นคุณค่าในตนเอง	ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
องค์ประกอบภายนอกตนเอง สัมพันธภาพกับผู้อื่น	11	สานตนสู่สาธารณชน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล
ปัจฉิมนิเทศ	12	สานสู่ความภูมิใจตน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลของการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	เพลง กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล

1.3 แผนการจัดกิจกรรม และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ในแผนการจัดกิจกรรมประกอบไปด้วย ประเภทของกิจกรรม ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ สื่อ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม โดยเฉพาะขั้นดำเนินกิจกรรมนั้น ในชุดกิจกรรมนี้ใช้การดำเนินกิจกรรมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participation learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมในสถานการณ์จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่องหรือแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดหมายของกิจกรรม

2) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1

3) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ ซึ่งอาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

4) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต ไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันโดยอาจให้ทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง ให้สร้างคำขวัญ ให้วางแผนพัฒนาตน และสร้างแรงจูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน

ในการจัดกิจกรรมครูควรจัดกิจกรรมเป็นลำดับตั้งแต่กิจกรรมที่ 1-12 เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง รายละเอียดของกิจกรรม มีดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน

ประเภทของกิจกรรม การละลายพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

แนวคิด สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรรู้วัตถุประสงค์ ระเบียบ วิธีการ และการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และเจตคติที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วม กิจกรรม และครู รวมทั้งช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมและความร่วมมือระหว่างสมาชิก

สื่อประกอบกิจกรรม แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยบอกชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น

1.2 ครูให้สมาชิกจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน

1.3 อธิบายการเล่นเกม "ตุ๊กตาล้มลุก" โดยให้ยืนกลุ่มละ 3 คน คนที่ยืนตรงกลาง (โดยหันข้างให้) เป็นตุ๊กตา อีกสองคนเป็นคนเล่นตุ๊กตา (หันหน้าเข้าหากัน) วิธีการเล่นคือให้สองคนที่เป็นคนเล่นผลักตุ๊กตาไปมาโดยพยายามอย่าให้ตุ๊กตาล้ม คนที่เป็นตุ๊กตาต้องยืนนิ่ง ๆ เท้าชิดกันโดยไม่ก้าวตามแรงผลัก

1.4 ให้เวลาเล่นประมาณ 5-10 นาที โดยให้แต่ละคนมีโอกาสสลับกันเป็นตุ๊กตา ครูดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ทุกกลุ่มพยายามเล่นให้ได้ และคอยสังเกตกลุ่มที่เล่นได้อย่างมั่นใจ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญเช่น

2.1 นักเรียนเคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือไม่

2.2 คนที่เป็นตุ๊กตารู้สึกอย่างไร เป็นเพราะอะไรถึงทำให้เล่นได้โดยไม่ล้ม

2.3 คนที่เป็นตุ๊กตาที่เล่นแล้วล้มรู้สึกอย่างไร เป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้ล้ม

2.4 คนเล่นตุ๊กตารู้สึกอย่างไร และเพราะเหตุใดที่ทำเพื่อช่วยให้เล่นได้โดยตุ๊กตาไม่ล้ม

2.5 ก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมนี้รู้สึกอย่างไรกับผู้อื่น

2.6 หลังปฏิบัติกิจกรรมนี้รู้สึกอย่างไรกับผู้อื่น

2.7 ความไว้วางใจซึ่งกันและกันและความร่วมมือกันมีผลต่อการทำงานร่วมกันอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

3.1 ความไว้วางใจและความร่วมมือกันมีความจำเป็นหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 การปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น หรือการทำงานเป็นกลุ่ม สมาชิกควรปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร

3.3 การทำงานร่วมกันมีความจำเป็นที่ต้องรู้วัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะเหตุใด

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เช่น

สิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจ และให้ความร่วมมือกัน จะทำให้เราสามารถเล่นได้อย่างสนุก แต่ความมั่นใจ ความไว้วางใจกันนั้น เป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างให้เกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ให้นักเรียนคิดว่าจะนำประโยชน์เกี่ยวกับความไว้วางใจและความร่วมมือกันไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4.2 ครูแจ้งวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และแจ้งให้นักเรียนทราบว่าเราต้องพบกันอีก 11 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมและอยากให้นักเรียนมีความมั่นใจว่าเราจะเรียนรู้กันได้อย่างสนุกและมีความสุข ถ้าเริ่มต้นจากความเป็นเพื่อนที่ทุกคนมีให้กันพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยกัน และบอกข้อตกลงร่วมกันในระหว่างการร่วมกิจกรรม ซึ่งได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การสนทนาในขณะเข้าร่วมกิจกรรม เน้นความเปิดเผย ตรงไปตรงมา รวมทั้งรักษาความลับของเพื่อนสมาชิก และสมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในการสนทนาและตอบคำถาม

4.3 ครูแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้นักเรียนทำก่อนจัดกิจกรรม (Pretest)

4.4 ครูนัดหมายให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปราย

ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 2 นี่คือตัวฉัน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองได้

2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

แนวคิด มนุษย์ทุกคนมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน ไม่มีใครมีรูปร่างหน้าตาดีเลิศจนหาที่ติไม่ได้ และไม่มีใครมีรูปร่างหน้าตาที่ไม่ดีจนหาที่ชมไม่ได้เช่นกัน ถ้ามนุษย์ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีและเป็น ไม่ดิ้นรนแสวงหาและเติมแต่งจนเกินความพอดี สามารถค้นหาความดี ความสวยงามในตนเองได้ ย่อมเกิดความสุข และภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ/ยางลบ

2. ใบงานที่ 1,2,3

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเกริ่นนำว่าทุกสิ่งในโลกล้วนมีประโยชน์และมีคุณค่าในตัวเอง นักเรียนก็มีคุณค่าในตนเองเช่นกัน

2. ครูแจกภาพโครงร่างชายหญิงให้นักเรียน คนละ 1 ภาพ

3. ครูให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาของตน

4. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มเพื่อสรุปลักษณะรูปร่างหน้าตา แล้วผลัดกันนำเสนอ

5.ครูแจกใบงานที่ 2 และให้นักเรียน เขียนลักษณะของรูปร่างน่าตาของตนเองที่ชอบ และไม่ชอบ อย่างละ 5 ข้อ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้

1. ทำไมคนเราเกิดมารูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน

2. นักเรียนคิดว่าความสำเร็จในชีวิตของทุกคนขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตาใช่หรือไม่

3. บุคคลที่นักเรียนคิดว่ามีความสำเร็จในชีวิตเพราะภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง แม้อาจดูไม่สมประกอบนักในสายตาคนอื่น

หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประวันได้อย่างไร

2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตน

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนเราแม้มีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกคนก็ล้วนมีส่วนดีภายในตัว การยอมรับและภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกว่ามีปมด้อย และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบงานให้นักเรียนเขียนในประเด็นต่อไปนี้

1. วิธีการปฏิบัติเมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

2. ประโยชน์ของการภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

การประเมินผล

1.สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

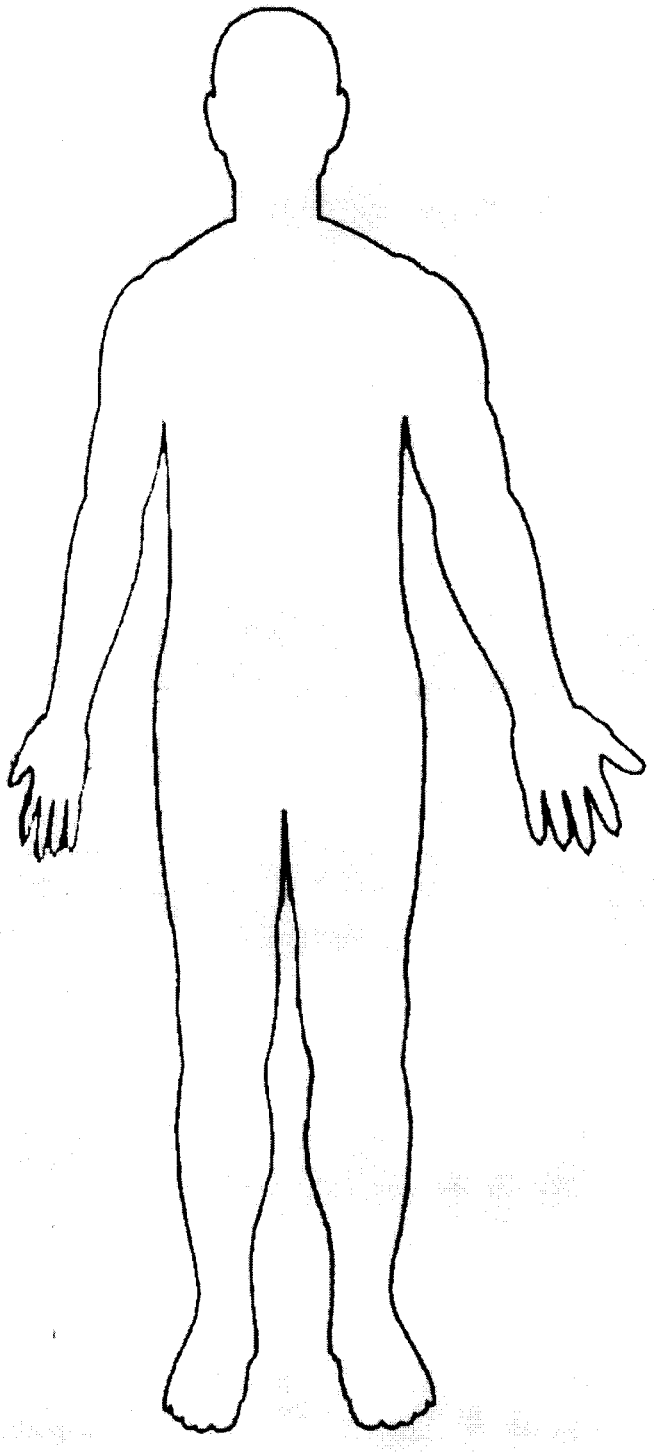
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

ใบงานที่ 1

ตัวของฉันเอง

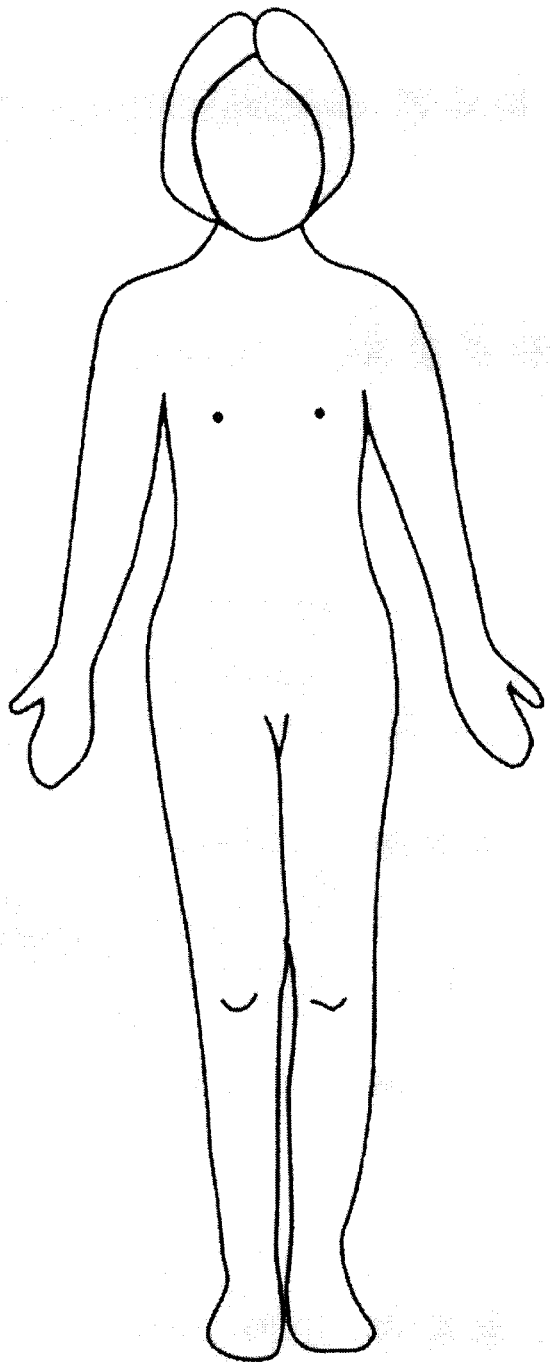
1.ให้นักเรียนเขียนบอกลักษณะของรูปร่างหน้าตาของตน ลงไปในส่วนต่าง ๆ ของภาพร่างชาย



ใบงานที่ 1

ตัวของฉันเอง

1.ให้นักเรียนเขียนบอกลักษณะของรูปร่างหน้าตาของตน ลงไปในส่วนต่าง ๆ ของภาพร่างหญิง



ตัวฉัน

ให้เขียนลักษณะทางกายที่ตนของตนที่พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ ด้านละ 5 ข้อ (เวลา 5 นาที)

ลักษณะที่พึงพอใจ	ลักษณะที่ไม่พึงพอใจ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

ลักษณะที่ต้องการพัฒนา

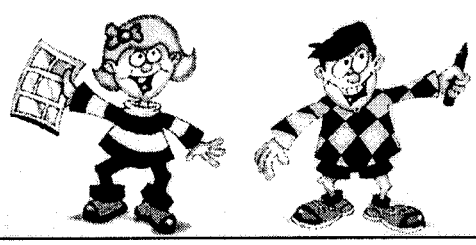
1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....



1. โปรดบอกวิธีการปฏิบัติเมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของการภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 3 สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจสุขภาพตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

แนวคิด การดูแลสุขภาพอนามัยอย่างถูกวิธีโดยเฉพาะระบบการเปลี่ยนแปลงสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ได้เรียนรู้และเกิดการเห็นคุณค่า ในตนเอง โดยการเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ปากกาเคมีสีแดงและสีดำ

2. ภาพวาดโครงร่าง ร่างกายหญิง ชาย รวม 2 แผ่น

3. ใบความรู้

4. ใบงาน

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูถามว่า รู้สึกอย่างไร ถ้าเราจะคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่ความเป็นหนุ่ม-เป็นสาว มีคำถามที่อยากจะรู้เพื่อการเตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง

2. ครูจดคำถามที่นักเรียนถามไว้ และอธิบายว่า การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจทำให้บางคนรู้สึกกระดากอาย ไม่สะดวกใจ หรืออึดอัด แต่การเปลี่ยนแปลงทางกายในช่วงวัยนี้จำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่เป็นอย่างดีเช่นกัน กิจกรรมนี้เป็นโอกาสที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยกันเพื่อรู้จักและรู้วิธีดูแลที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มแจกปากกาเคมีสีดำและสีแดง ให้แต่ละกลุ่มแยกย้ายไปประจำภาพแต่ละภาพ และให้ระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ดังนี้

* ใช้ปากกาสีดำ เขียนวิธีดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในภาพ

* ใช้ปากกาสีแดง เขียนคำถามหรือข้อสงสัยของกลุ่มที่มีต่ออวัยวะนั้น ๆ (ให้เวลา 3 นาทีต่อภาพ) เมื่อครบกำหนดเวลาให้สัญญาณเปลี่ยนกลุ่ม

2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนนำเสนอภาพของกลุ่มและข้อความพร้อมคำถามบนภาพของกลุ่ม กลุ่มละ 3 นาที

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูตั้งข้อสังเกตและชวนนักเรียนคุยเพื่อแก้ไขข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่าง ๆ และกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามที่ระดมไว้ในแต่ละภาพ

2. นักเรียนช่วยกันหาคำตอบว่าจะหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลใดได้บ้าง

3. ช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประวันได้อย่างไรครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

ปัจจุบัน มีแหล่งข้อมูลมากมายที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้และหากวัยรุ่นรู้จักผู้ใหญ่หรือบุคคล ที่มีความรู้ที่ยินดีให้ข้อมูลและสามารถพูดคุยกันอย่างเปิดใจ จะทำให้มีโอกาสสอบถาม แลกเปลี่ยน และช่วยกันตรวจสอบข้อมูลที่รับรู้มา เพื่อจะมีข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้านและนำไปสู่การดูแลตนเองอย่างปลอดภัยต่อไป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบความรู้ให้นักเรียนและมอบใบงานให้นักเรียนเขียนในประเด็นต่อไปนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล / คำถาม ที่มีต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

2. ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกาย เราเรียนรู้มาจากที่ใดบ้าง

3. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกายเป็นข้อมูลที่ถูกต้องหรือเป็นเพียงความเชื่อ

4. เราสามารถหาคำตอบของข้อมูลการดูแลทำความสะอาดร่างกายที่ถูกต้อง ได้จากแหล่งใดบ้าง

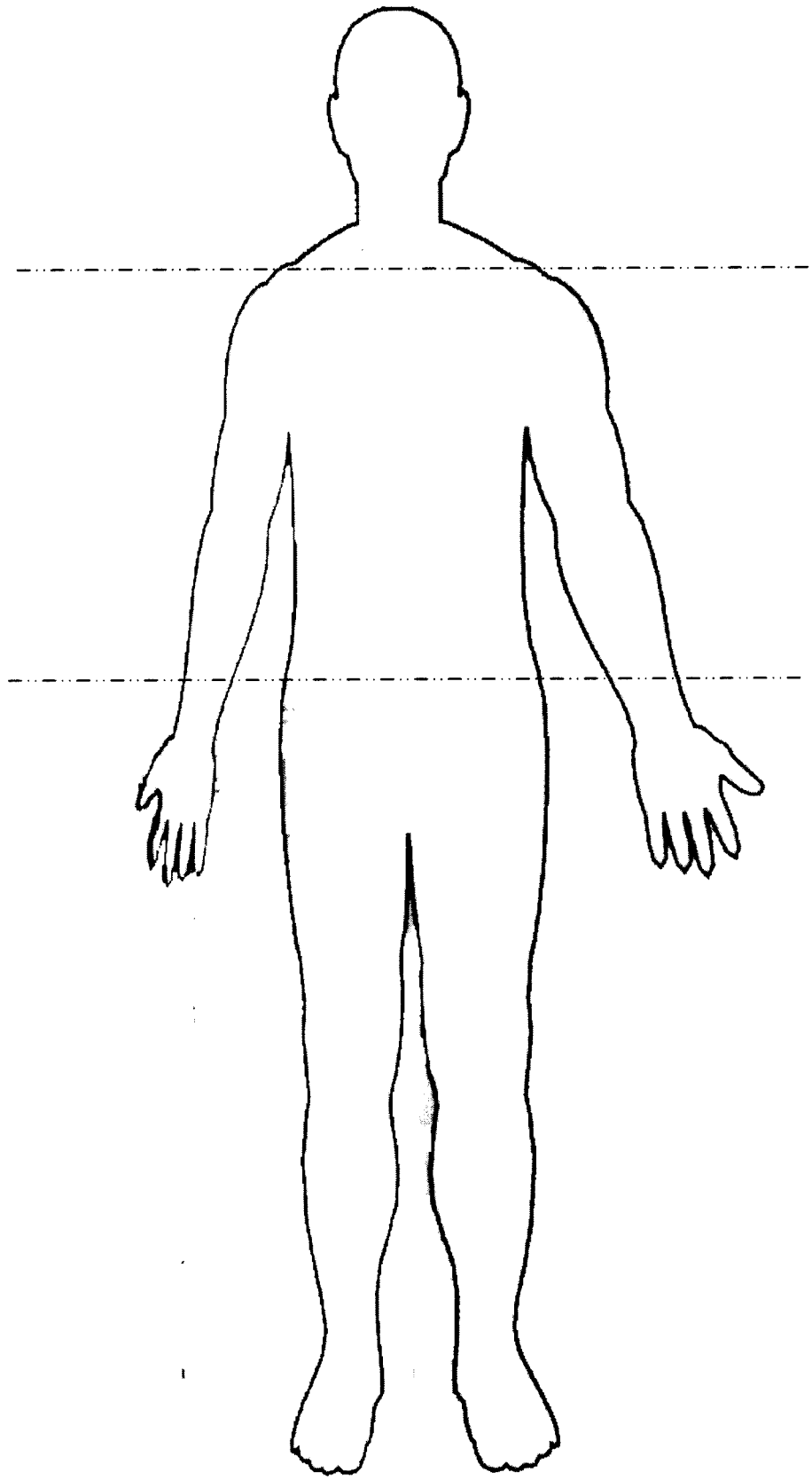
การประเมินผล

1.สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

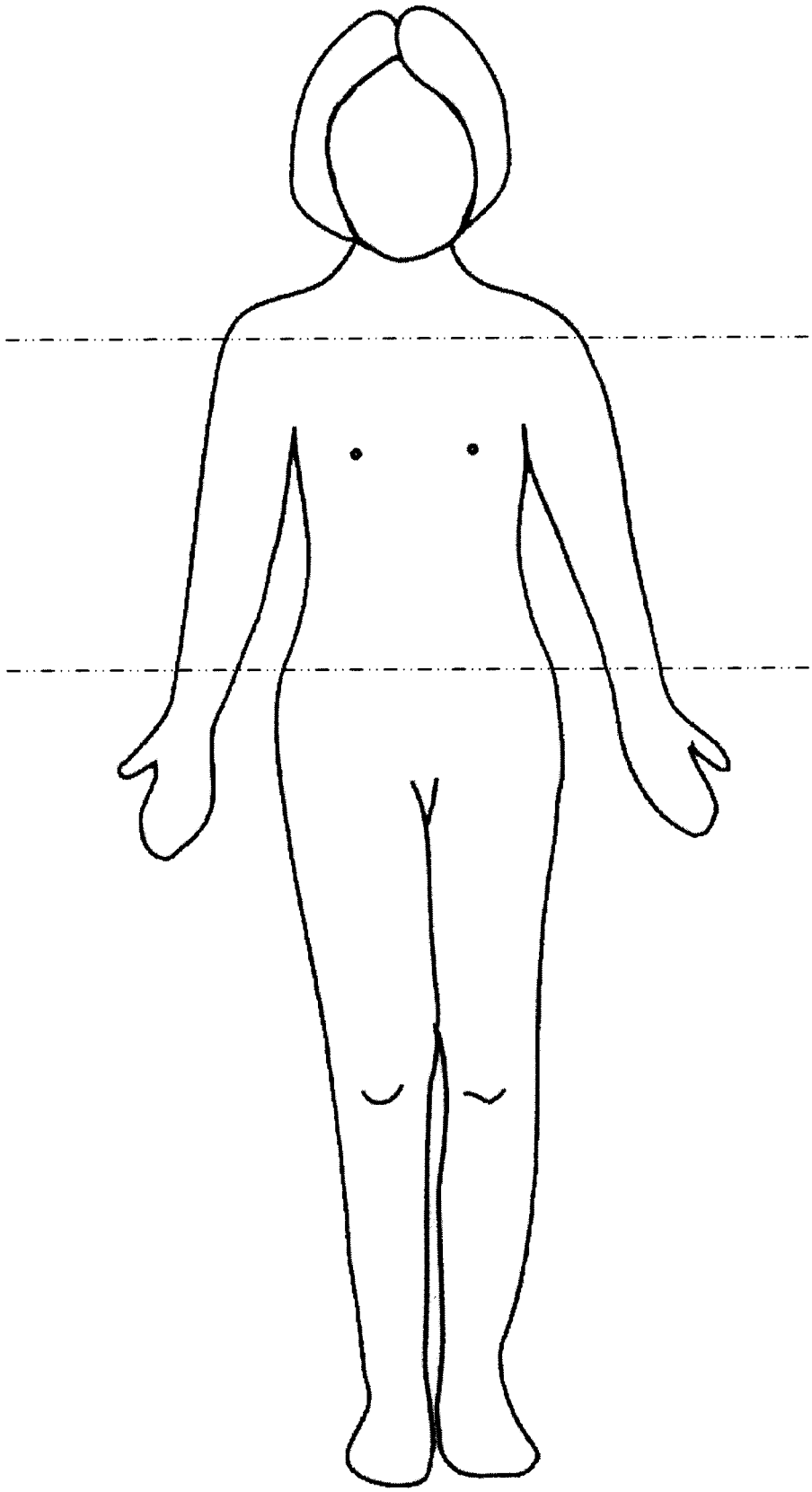
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

ภาพโครงร่างเพศชาย



ภาพโครงร่างเพศหญิง



ใบความรู้

การเปลี่ยนแปลง (ฉบับปรับปรุง)

วัยรุ่น จะมีอายุระหว่าง 8 – 18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่า เด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะเด็กทั้งสองเพศนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว แม้แต่ในคนเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1–2 ปี แต่ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะ หรือแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละคน

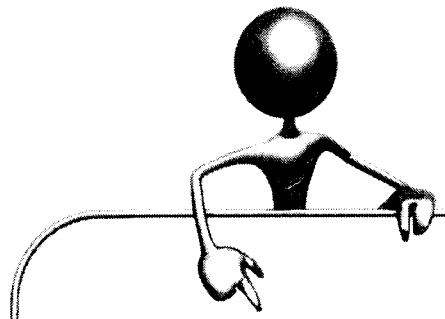
ฮอร์โมนเพศ หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัย ต่อมไฮโปเตลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิตารี (Pituitary gland หรือMaster gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวกับเพศ คือรังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโทรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสทอสเทอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนเอสโทรเจนและฮอร์โมน เทสทอสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิว ผู้หญิงจะมีสะโพกผาย ต้นขา หน้าอก และก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว มีการฝันเปียก และทั้งหญิงและชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศหรือมีอารมณ์เพศ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจ หรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวและต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพศเพื่อการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว 13 ปี) และการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก (เด็กชายอายุประมาณ 11 ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่น การหลั่งน้ำอสุจิอาจเกิดช้าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่น ๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกัน การสุกของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรก ๆ อาจไม่ทำให้เกิดประจำเดือน ก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่วนอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้วได้เป็นเวลานาน

การฝันเปียก การหลั่งน้ำอสุจินั้นจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 11 ปี แต่ก็อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ขึ้นอยู่กับแต่ละคน การฝันเปียกเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่แตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณมากเกินไป ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังฝันโดยอาจนึกถึงสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เมื่อตื่นขึ้นมาก็พบว่ามีของเหลวเปียกชื้นตรงเป้ากางเกงนอน หรือเปื้อนบนที่นอน จึงเรียกว่า "ฝันเปียก" หรืออีกกรณีการเล่นต่อสู้กับเพื่อน ๆ อาจปลุกเร้าและกระตุ้นองคชาติได้ จะทำให้น้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า "การหลั่งอย่างไม่รู้ตัว" ทั้งนี้ เด็กชายแต่ละคนอาจมีความถี่ในการฝันเปียกแตกต่างกัน ตั้งแต่ไม่เคยฝันเปียกเลยจนกระทั่งสัปดาห์ละหลาย ๆ ครั้ง จึงไม่ควรถือเรื่องนี้เป็นเรื่องผิดปกติทางเพศของวัยรุ่นชาย

น้ำอสุจิเป็นของเหลวสีขาวขุ่นประกอบด้วยตัวอสุจิและสารคัดหลั่งจากต่อมลูกหมากและต่อมพักตัวอสุจิ ซึ่งจะถูกขับออกมาพร้อมกันผ่านทางท่อนำอสุจิ ในน้ำอสุจิเพียงหยดเดียวจะมีสเปิร์มหรือตัวอสุจิประมาณ 1,500 ตัว ขณะที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดจะหลั่งน้ำอสุจิออกมาประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งมีอสุจิอยู่ถึง 300 ล้านตัว และเชื้ออสุจิเพียงตัวหนึ่งก็สามารถเข้าไปผสมกับไข่ได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์เมื่ออายุราว 13 – 14 ปี

การจัดการอารมณ์เพศ หรือการช่วยตัวเอง วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงสุด) การช่วยตัวเองเป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมของทั้งหญิงและชาย โดยการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป

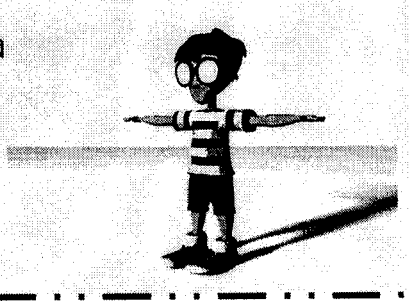


สุขปฏิบัติ

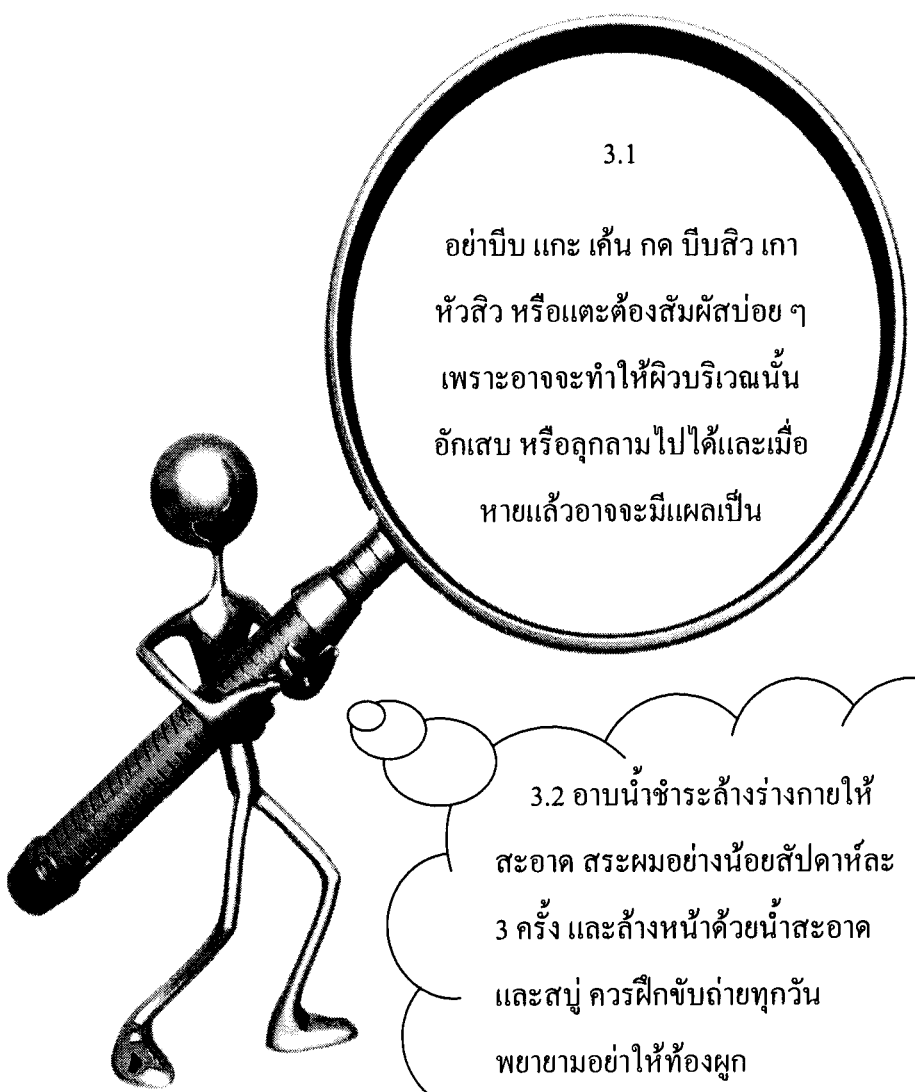
ระหว่างมีการเปลี่ยนแปลง

1. การมีกลิ่นตัว เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของต่อเหงื่อทำให้มีการผลิตสารต่าง ๆ ออกมามาก สารเหล่านี้มีประโยชน์ทำให้ความร้อนในตัวลดลง เหงื่อจะออกมากเมื่อเหงื่อแห้งจะรู้สึกเย็นดี และแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ตามร่างกายและในอากาศจะทำปฏิกิริยาเป็นสาเหตุให้เกิดกลิ่นตัว บางคนมีอารมณ์ตื่นเต้นตกใจมากผิดปกติ ทำให้มีเหงื่อมากหรือรับประทานอาหารประเภททำให้เกิดกลิ่น ก็เป็นสาเหตุเช่นกัน วิธีการระงับมิให้เหงื่อออกและพยายามทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังให้หมดทำได้โดยอาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้สารส้มหรือยาระงับกลิ่นตัวทาบริเวณรักแร้

2. การมีกลิ่นปาก สาเหตุเกิดจากฟันผุ เหงือกเป็นแผล ไม่แปรงฟัน หรือการแปรงฟันไม่สะอาด และอาจเกิดจากโรคภายใน เช่น ไซนัสอักเสบ โรคปอด หรือโรคทางเดินอาหารบางอย่าง นอกจากนี้การรับประทานอาหารพวกเครื่องเทศ มีกลิ่นแรงเป็นประจำก็เป็นสาเหตุ เช่นเดียวกัน วิธีแก้ไขคือขจัดเศษอาหารที่อยู่ตามซอกฟันออกในหมด ถ้าทำได้ควรแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอน และอาจใช้น้ำยาบ้วนปาก เพื่อให้ปากสะอาดได้ทั่วถึง



3. การมีสิว เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายของวัยรุ่นกระตุ้นให้ต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อตามผิวหนังโดยเฉพาะใบหน้า หน้าอก แผ่นหลัง ทำงานมากเป็นพิเศษ แต่ขณะที่การซับเหงื่อ ขับไขมันมามาก รูของต่อมต่าง ๆ ไม่ได้ขยายเพิ่มขึ้นตามไปด้วยจึงเกิดการอุดตัน และถ้าเกิดความสกปรกจากฝุ่นละอองหรือสารบางอย่างสิวก็จะเริ่มขึ้น นอกจากนี้อาจเกิดจากอารมณ์เครียดเกินไป ท้องผูก รับประทานอาหารหวานจัด มีไขมันมากเกินไปเป็นประจำ เมื่อมีสิว ควรปฏิบัติดังนี้



3.3 ลดการรับประทานอาหารจำพวกไขมัน ของหวานมาก รับประทานผลไม้และดื่มน้ำวันละมาก ๆ ควรพักผ่อน นอนหลับพักผ่อนให้มาก ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส

การดูแลรักษาสุขภาพของวัยรุ่นโดยทั่วไป

การดูแลตนเองของวัยรุ่นให้มีรูปร่างที่ดี และหน้าตาแจ่มใส

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ งดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ไก่ทอด พิซซ่า ช็อกโกแลต ขนมหวาน
2. นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
3. ทำจิตใจให้แจ่มใส ห่างไกลจากความเครียด
4. รักษาความสะอาดของใบหน้าและร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

(คัดลอกและดัดแปลงจาก ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดย สุวรรณ ทองบัวงาม)

ใบความรู้

การเปลี่ยนแปลง (ต่อ)

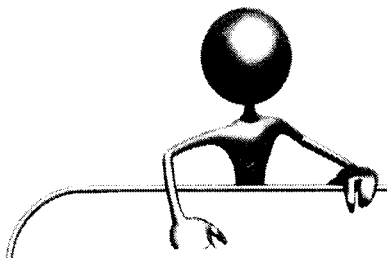
วัยรุ่น จะมีอายุระหว่าง 8 – 18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่า เด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะเด็กทั้งสองเพศนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว แม้แต่ในคนเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และเด็กชาย จะเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1–2 ปี แต่ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะ หรือแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละคน

ฮอร์โมนเพศ หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัย ต่อมไฮโปเตลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิตารี (Pituitary gland หรือMaster gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวกับเพศ คือรังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโทรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสทอสเทอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนเอสโทรเจนและฮอร์โมน เทสทอสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิว ผู้หญิงจะมีสะโพกผาย ต้นขา หน้าอก และก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว มีการฝันเปียก และทั้งหญิงและชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศหรือมีอารมณ์เพศ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจ หรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวและต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพศเพื่อการสืบพันธ์ คนทั่วไปจึงตัดสินการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว 13 ปี) และการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก (เด็กชายอายุประมาณ 11 ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่นการหลั่งน้ำอสุจิอาจเกิดช้าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่น ๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกัน การสุกของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรก ๆ อาจไม่ทำให้เกิดประจำเดือนก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่วนอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้วได้เป็นเวลานาน

การมีประจำเดือนครั้งแรก ขณะแรกคลอด รังไข่ของเด็กหญิงจะมีไข่ที่ยังไม่เจริญอยู่แล้วหลายพันใบ เมื่อนับจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป ทุก ๆ 28 วันจะมีไข่ 1 ใบที่เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อนำไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอกมาหล่อเลี้ยงมากมาย เพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสมเยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเศษเนื้อเยื่อเป็นเลือดไหลออกมาทางช่องคลอด ส่วนมากจะมีอายุ 12 – 13 ปี แต่บางคนอาจเริ่มตั้งแต่อายุ 10 ปี บางคนก็ล่าช้าไปถึง 16 ปี ซึ่งยังไม่นับว่าเป็นเรื่องผิดปกติ

การตั้งครรภ์ เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ตัวอสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อนำไข่ และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็จะเกิดการผสมระหว่างอสุจิกับไข่หรือที่เรียกว่า “การปฏิสนธิ” แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายใน 2 – 3 วัน



สุขปฏิบัติ

ระหว่างมีการเปลี่ยนแปลง

1. การมีประจำเดือน การมีประจำเดือนเกิดจากกระบวนการทางธรรมชาติในร่างกายของเพศหญิง มิใช่อาการป่วยไข้หรือผิดปกติของร่างกายแต่อย่างไร แต่เป็นการแสดงถึงความมีสุขภาพอนามัยดี ในระหว่างการมีประจำเดือนนั้น นอกจากมีเลือกไหลกระปริดกระปรอยออกจากช่องคลอดแล้ว บางคนอาจมีอาการปวดท้องหรือปวดหลังบริเวณใต้บั้นเอว ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อที่มดลูกบีบรัดตัวเพื่อขับเลือดออกมา นอกจากนี้อาจมีอาการคัดเต้านม ถ่ายปัสสาวะบ่อย เมื่อยตามตัว ใจสั่น และบางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย แต่เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะหายไปเอง หรือ ในบางคนอาจไม่มีอาการอะไรเลย

การปฏิบัติตนในขณะที่มีประจำเดือนของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ดี โดยทั่วไปแล้วอาจปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยตนเองได้ดังต่อนี้

1.1 ขณะมีประจำเดือนควรใช้ผ้าอนามัยอย่างเพียงพอและควรเปลี่ยนเสมอ อย่าให้ชุ่มโชกเพราะจะเกิดการหมักหมมเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค คัน และอับเหม็นได้ ในรายที่ประจำเดือนปกติควรเปลี่ยนอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ถ้ามีอาการปวดที่ท้องน้อย อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนมาวางที่ท้องน้อย และอาจรับประทานยาแก้ปวดได้ตามสมควร แต่ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดไหลออกมาก หรือเป็นลิ่มก้อนใหญ่ ๆ ทั้งที่มีการเคลื่อนไหวปกติ มีอาการปวดมากจนทนแทบไม่ได้ต้องทานยาระงับอยู่ตลอดเวลา หรือมีเลือดไหลออกในช่วงที่ไม่ใช่เวลามีประจำเดือน ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

1.2 ระวังรักษาความสะอาดร่างกาย โดยทั่วไปควรใช้น้ำสะอาดทำความสะอาดส่วนที่เปรอะเปื้อนโลหิตประจำเดือนบ่อย ๆ แล้วซับให้แห้ง ส่วนเวลาอาบน้ำใช้สบู่ที่ใช้อาบน้ำปกติฟอกชำระล้างร่างกายเพียงภายนอก ไม่ควรใช้น้ำยาใด ๆ ทำความสะอาดภายในหรือดับกลิ่นภายในช่องคลอดเป็นอันขาด ปกติภายในช่องคลอดจะมีสภาวะเป็นกรดอ่อน ๆ คอยขจัดเชื้อโรคอยู่พอแล้ว ถ้าไปล้างออกจะทำให้เสียสมดุลของธรรมชาติ อาจเกิดโรคแทรกได้

1.3 ขณะมีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรงมาก ๆ หรือกระโดดโลดเต้นผาดโผน หักโหมมากเกินไปหรือเล่นตากแดดกลางแจ้งจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ การออกกำลังกายแต่เพียงเบา ๆ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดหรืออาการอึดอัดที่มีขึ้นให้น้อยลงได้ นอกจากการออกกำลังกายแล้วอาจทำงานอดิเรกเพื่อเบนความสนใจของตนเองไปทางอื่น พักผ่อนและนอนหลับเพียงพอ ควรทำจิตใจให้แจ่มใสร่าเริง ไม่วิตกกังวล

2. การมีหน้าอก เป็นธรรมชาติของเพศหญิงทุกคน ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโต วัยรุ่นหญิงบางคนพยายามปิดฟังซ่อนเร้น ใส่เสื้อหลวม ๆ หรือรัดหน้าอก ห่อไหล่ ไม่อยากให้ใครเห็น วิตกกังวลจนไม่กล้าเข้ากลุ่มเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพและกลายเป็นคนเก็บตัว เมื่อหน้าอกเริ่มขยายควรปฏิบัติโดยทำจิตใจให้แจ่มใส ร่าเริง คิดว่าเป็นธรรมชาติของเพศหญิงทุกคน หากมีอาการเจ็บเมื่อหน้าอกเริ่มขยายเป็นอาการปกติ อย่าวิตกกังวล สักระยะหนึ่งจะหายไปเอง นอกจากนี้ควรหาเสื้อทับใส่ก่อนใส่เสื้อชั้นนอกหรือเมื่อหน้าออกเริ่มขยายขึ้นจนเป็นเต้านมเล็ก ๆ หาเสื้อยกทรงที่ขนาดพอดีกับทรงของตนใส่ สอบถามพนักงานขายชุดชั้นในได้ตามร้านค้าทั่วไป ส่วนการเอาผ้ามารัดหน้าอกไว้เพื่อปิดบังนั้น อาจมีผลต่อกล้ามเนื้อในภายหลังได้และการห่อไหล่ทำให้เสียบุคลิกภาพ ไม่ควรกระทำ

การดูแลรักษาสุขภาพของวัยรุ่นโดยทั่วไป

การดูแลตนเองของวัยรุ่นให้มีรูปร่างที่ดี และหน้าตาแจ่มใส

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ งดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ไก่ทอด พิซซ่า ช็อกโกแลต ขนมหวาน
2. นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
3. ทำจิตใจให้แจ่มใส ห่างไกลจากความเครียด
4. รักษาความสะอาดของใบหน้าและร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

(คัดลอกและดัดแปลงจาก ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดย สุวรรณ ทองบัวงาม)

1. เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล / คำถาม ที่มีต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ เมื่อเริ่มเข้าสู่ความเป็นหนุ่ม-เป็นสาว มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกาย เราเรียนรู้มาจากที่ใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าข้อมูลการดูแลทำความสะอาดร่างกายที่ถูกต้อง หรือเป็นเพียงความเชื่อ

.....

.....

.....

4. เราสามารถหาคำตอบของข้อมูลการดูแลทำความสะอาดร่างกายที่ถูกต้อง ได้จากแหล่งใดบ้าง

.....

.....

.....

ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 4 ให้เท่าทันอารมณ์

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะธรรมชาติของอารมณ์และควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมได้

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง

3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

แนวคิด ในชีวิตของทุกคนจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ปกติสุข

สื่อประกอบกิจกรรม 1. หน้าต่างอารมณ์

2. ใบงาน

3. ใบความรู้

4. กระดาษ/ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมว่า ขออาสาสมัคร 5 คนออกมาเปิดหน้าต่างอารมณ์ ถ้าเปิดหน้าต่างบานไหนได้อารมณ์ใด ให้อาสาสมัครพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่น ความอิจฉา ก็ให้เล่าว่ามีอะไร ทำให้เราอิจฉาได้บ้าง

2. ครูให้อาสาสมัครเปิดหน้าต่างอารมณ์และให้แต่ละคนนำเสนอความรู้สึกอารมณ์ที่เปิดหน้าต่างได้ พร้อมทั้งอธิบายผลของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ตามตัวอย่างในหน้าต่างอารมณ์
2. ภาวะทางอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนา เพราะเหตุใด
3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนา
4. วิธีการควบคุมอารมณ์นั้นทำอย่างไร

หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูแจกใบความรู้ แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

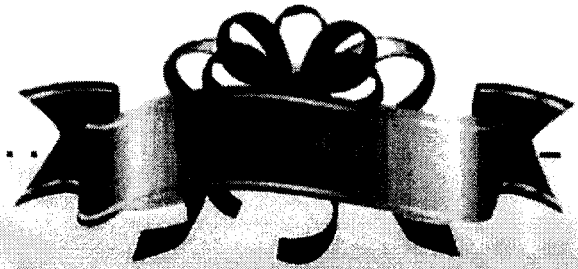
อารมณ์เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ อารมณ์ของมนุษย์มีหลากหลาย เช่น อารมณ์รัก โกรธ อิจฉาริษยา กลัว ตกใจ เสียใจ น้อยใจ กรณีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่การแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาอย่างไรไม่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ในทางบวก เช่น รัก ดีใจ หรืออารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ อาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ และเกิดผลเสียตามมาหากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบงานให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง "วิธีการควบคุมอารมณ์ของฉัน"

การประเมินผล

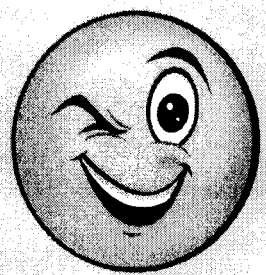
1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน



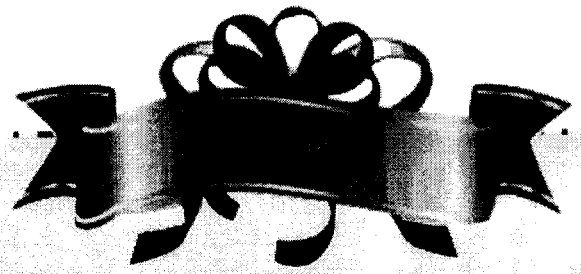
“อารมณ์”

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็นโดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบ บางประการ เช่น อิจฉา เกลียด โกรธ โมโห เป็นต้น ดังนั้น ถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้ และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง และมีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด ก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่พึงปรารถนาของคนโดยทั่วไป

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่น ๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข



(คัดลอกและดัดแปลงจาก คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)



ให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง “วิธีการที่ฉันใช้ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

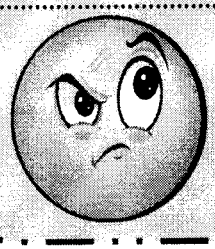
.....

.....

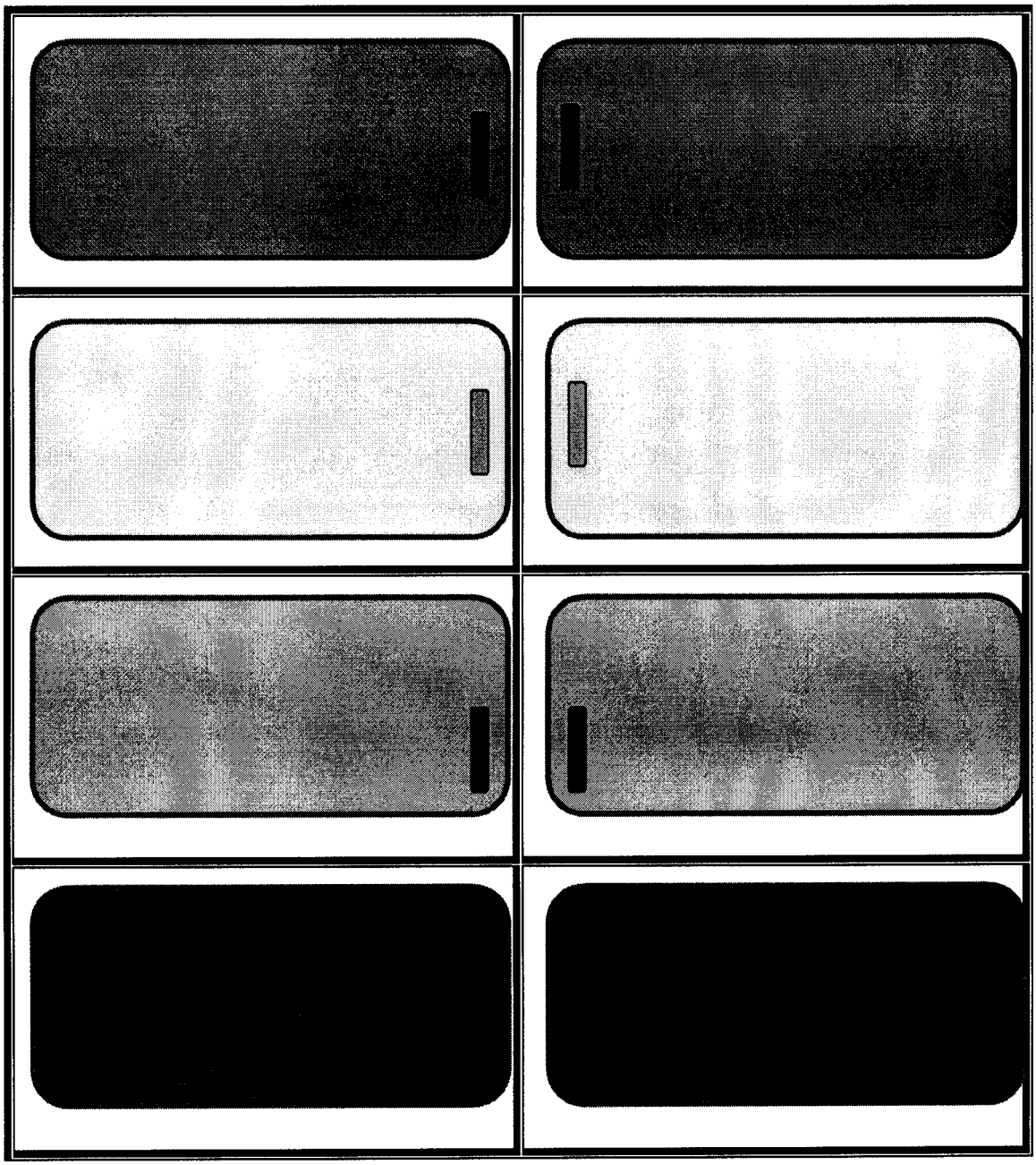
.....

.....

.....



ตัวอย่างหน้าต่างอารมณ์ (ด้านนอก)



ตัวอย่างหน้าต่างอารมณ์ (ด้านใน)

ชื่นชม	อิจฉา
เสียใจ	เขินอาย
รัก	โกรธ
เกลียด	ดีใจ

ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 ชื่นชมชีวิต

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสามารถของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายชีวิตในอนาคตได้

แนวคิด คนทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน บางคนอาจมีความสามารถหลายด้าน บางคนอาจมีเพียงด้านเดียว แต่หากเราสามารถพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้ดีขึ้น และกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน โดยนำความสามารถของตนเองที่มีอยู่เป็นเครื่องมือเดินตามเป้าหมาย ที่วางไว้ ทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จได้

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ /ยางลบ

2. ใบงานที่ 1, 2

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ครูชี้แจงว่า ให้นักเรียนทุกคนเขียนความสามารถที่ตนเองทำได้ โดยอธิบายว่าความสามารถที่ตนเองมีนั้นสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรบ้าง และในอนาคตอันใกล้ระยะเวลา 1 ปีข้างหน้าวางแผนชีวิตไว้อย่างไร ให้จับคู่พูดคุยในหัวข้อต่อไปนี้ (5 นาที)

1. อนาคตระยะใกล้ วางเป้าหมายจะทำอะไรบ้าง
2. จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่ไปใช้อย่างไรเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
3. หากความสามารถไม่เพียงพอ จะมีแนวทางพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยวิธีใดบ้าง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมารายงานผลการพูดคุยกันและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นนำเสนอเพิ่มเติม

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ตัวแทนแต่ละคู่ได้นำเสนอ

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน ในคน ๆ เดียวก็มีความสามารถหลากหลาย คนที่มีความสามารถและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา สามารถนำความสามารถของตนเองมาใช้ให้เหมาะสมกับโอกาสและเวลา มีโอกาสประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

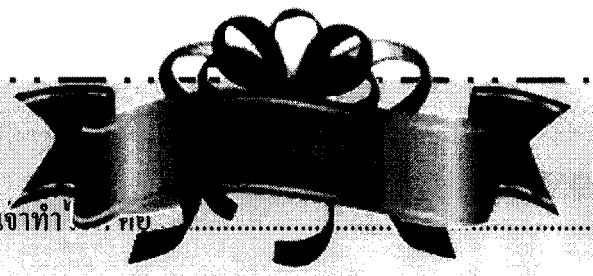
ครู แจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนเขียนตามหัวข้อที่กำหนด

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน



1. ความสามารถที่ข้าพเจ้าทำได้ดี คือ.....

.....

2. ความสามารถที่ข้าพเจ้ามี สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต คือ.....

.....

.....

เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้นักเรียนจับคู่สมาชิกในห้อง และสนทนาในหัวข้อต่อไปนี้

1. อนาคตระยะใกล้ ในเวลา 1 ปี วางเป้าหมายจะทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่ไปใช้อย่างไรเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

.....

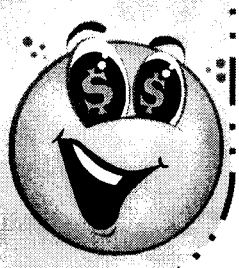
.....

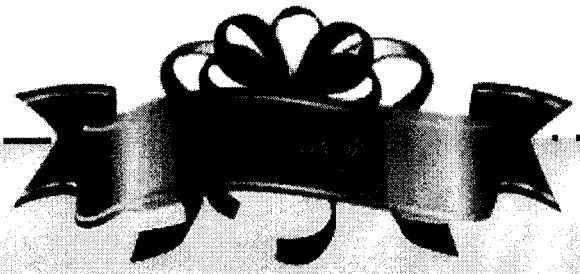
.....

3. หากความสามารถไม่เพียงพอ จะมีแนวทางพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยวิธีใดบ้าง .....

.....

.....





ให้ระบุเป้าหมายที่อยากทำในอนาคตเมื่อจบการศึกษา (จบชั้น ม.3)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อด้อยหรือส่วนที่ยังบกพร่องของตนเอง ที่ต้องปรับปรุงแก้ไขมีอะไรบ้าง พร้อมทั้งวิธีการพัฒนาและแก้ไขทำอย่างไร

.....

.....

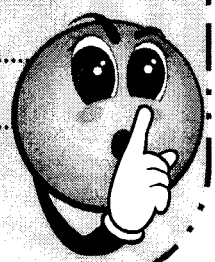
.....

.....

.....

.....

.....



ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 6 ลิขิตด้วยตน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการแก้ไขปัญหา

แนวคิด คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตน จะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ภาพต้นไม้

2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง/ดินสอ/ยางลบ/ปากกาเมจิก

3. ใบความรู้

4. ใบงานที่ 1,2,3

5. กรณีศึกษา

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คนว่า "มีความสามารถอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง"

2. ครูแจกภาพต้นไม้และให้นักเรียนทุกคนเขียนความสามารถที่มีอยู่ไว้บริเวณรากต้นไม้ และเขียนความสำเร็จที่ทำได้ไว้ที่กิ่งไม้ตามใบงานที่ 1

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้เขียนภาพต้นไม้ลงในกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่และร่วมกันอภิปรายและนำเสนอตามใบงานที่ 2

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา

3. ครูแจกใบความรู้ กรณีศึกษา และใบงานที่ 3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายหาแนวทางในการแก้ปัญหาเมื่อพบกับสถานการณ์ตามใบงานและส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประวันได้อย่างไร

2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่รู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู สอบถามนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้

1. เราสามารถพัฒนาทักษะ ความสามารถของเราได้อย่างไรบ้าง

2. ประโยชน์ของการมีความสามารถที่หลากหลาย

3. การแก้ไขปัญหา ได้อย่างถูกต้องควรมีวิธีการเตรียมตัวอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

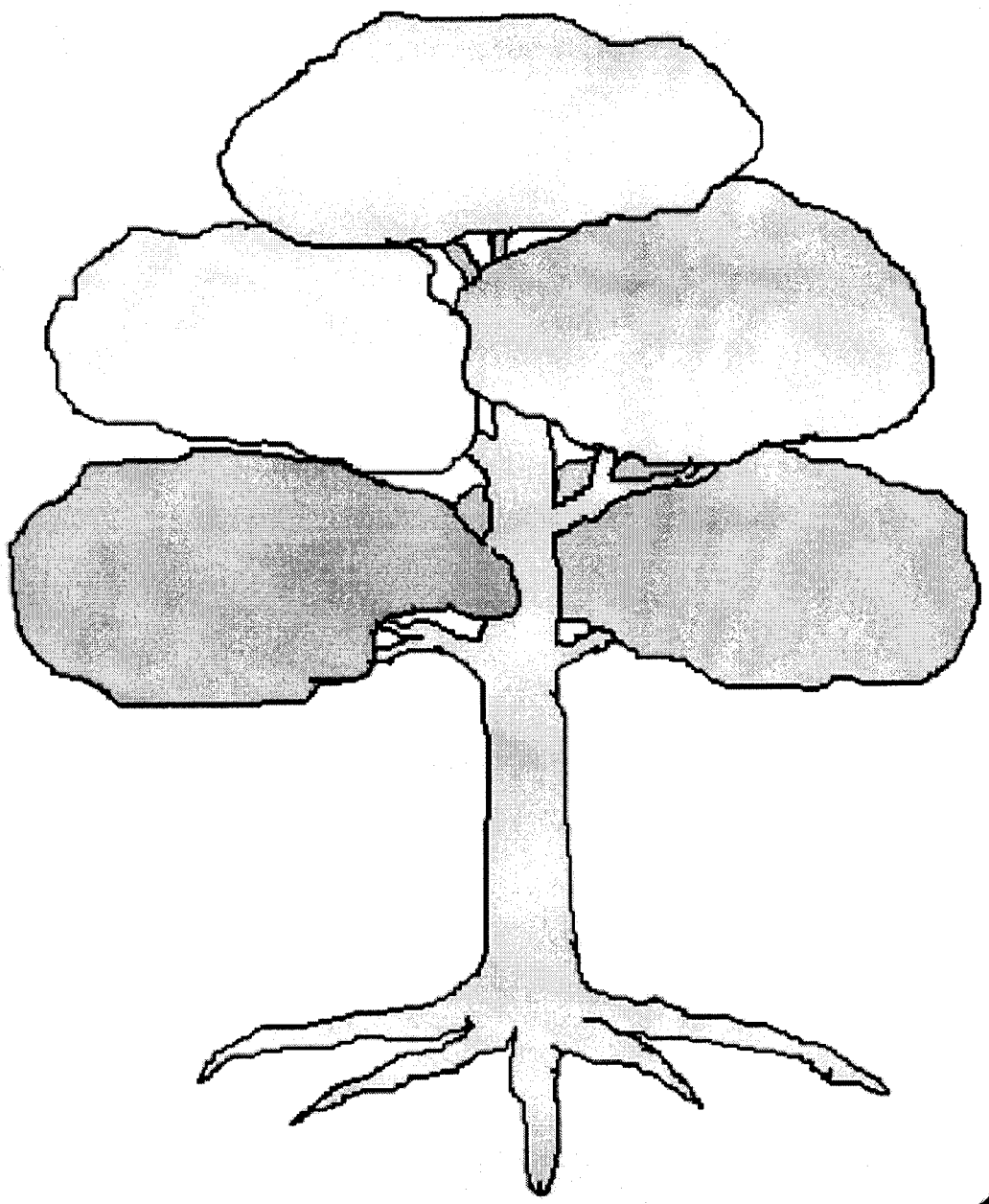
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

ใบงานที่ 1

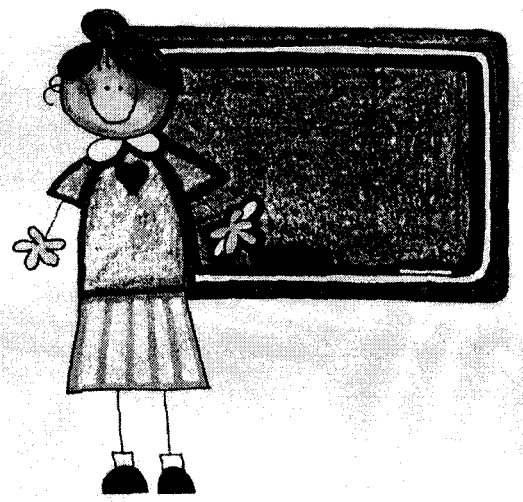
ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ

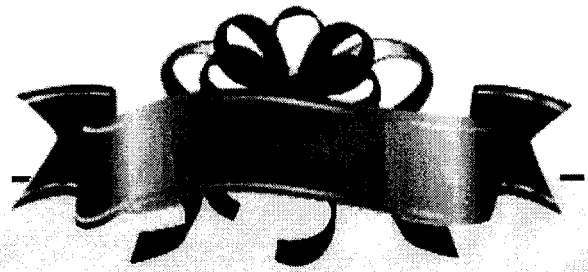
1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้
2. เขียนความสำเร็จของตนที่ทำได้ไว้บริเวณพุ่มไม้



ใบงานที่ 2

1. ให้นักเรียนนำภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้ และบริเวณกิ่งไม้ ให้เพื่อนนักเรียนรับรู้
2. ให้นักเรียนช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง
3. ให้นักเรียนช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ (นอกเหนือจากภาพตัวอย่างได้) โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้ จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวบรวมไว้ เขียนลงบริเวณกิ่งไม้
4. นำภาพติดไว้บนกระดาน แล้วส่งตัวแทนออกมาเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็นความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จ)





-* การแก้ปัญหา หาทางออก*-

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนอาจมีปัญหามากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหาแต่บางปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ การขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือคนที่มีประสบการณ์ก็เป็นวิธีการแก้ปัญหาของเราอย่างหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย ดังนั้นปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่นั้นเราสามารถแก้ไขได้หลาย ๆ วิธี ในการแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกไว้

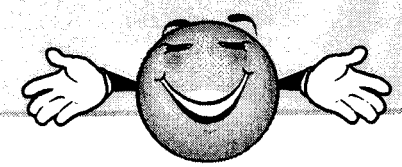
(คัดลอกและดัดแปลงจาก คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

กรณีที่ 1

แคทรียาและเพื่อน ๆ อยู่ในอำเภอที่ห่างจากตัวเมืองมาก และได้เข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในตัวเมือง โดยพักอยู่ในหอพักใกล้โรงเรียน เมื่อมาเข้าเรียนใหม่ ๆ แคทรียาและเพื่อนต่างขยันและตั้งใจเรียน ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ แคทรียา มีความใฝ่ฝันอยากทำงานที่กระทรวงต่างประเทศ แต่เมื่อได้มาอยู่หอพักในปีที่ 2 และ 3 เพื่อน ๆ ได้ชักชวนให้แคทรียาเที่ยวเตร่ ทั้ง ๆ ที่ห่วงงานที่คงค้างอยู่และการบ้านที่มีจำนวนมากทุกวัน แต่เธอไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน จนทำให้ขาดเรียนบ่อยและไม่ได้ส่งงาน

กรณีที่ 2

วายุ กำลังเรียนชั้น ม.1 เขามีผลการเรียนปานกลาง ไม่เคยหนีเรียนและตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ วายุยังเป็นนักกีฬาของโรงเรียนด้วย เขาต้องซ้อมฟุตบอลทุกวันในตอนเย็น ทำให้กลับบ้านเย็นมาก ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรงในการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ทำให้มีงานคั่งค้างทำไม่เสร็จ อาจารย์หลายวิชาตำหนิเขา ทำให้เขาเสียใจและหนีเรียนในวิชาที่ทำงานไม่เสร็จ

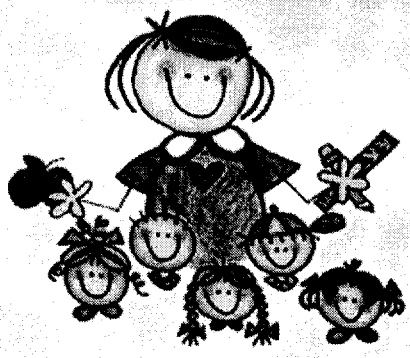


กรณีที่ 3

อุษามณี เป็นนักเรียนชั้น ม.3 เป็นนักเรียนที่เรียนดี อุษามณีตั้งใจจะขอโควต้าจากวิทยาลัยอาชีวศึกษาประจำจังหวัด แต่ในปีนี้พ่อและแม่แยกทางกัน อุษามณีอยู่กับแม่ซึ่งมีรายได้น้อย อุษามณีต้องมีภาระหาเลี้ยงตนเองโดยไปขนถ่านในตอนกลางคืนที่โรงถ่านข้างบ้าน ทำให้อุษามณีอดนอน ไม่มีเวลาทำรายงาน การบ้านและมาโรงเรียนสาย อุษามณีมีผลการเรียนต่ำลงซึ่งอาจทำให้ไม่ได้รับโควต้าที่ตั้งใจไว้

กรณีที่ 4

ภาคภูมิ กำลังเรียนชั้น ม.3 ภาคภูมิ ชอบอ่านการ์ตูนและวาดรูป ทุกครั้งที่มีการทำรายงานกลุ่ม ภาคภูมิจะถูกเลือกให้เข้ากลุ่มเพื่อช่วยวาดรูปในรายงาน หรือถูกให้ช่วยจัดบอร์ดในห้องเรียนและช่วยครูวาดภาพประกอบในเอกสารของครู ภาคภูมิมีผลการเรียนไม่ดีและกลุ้มใจที่จะจบ ม.3 แต่ยังไม่รู้ว่าจะเรียนอะไร เพราะผลการเรียนไม่น่าพอใจ



ใบงานที่ 3

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาตามกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ ร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. กรณีศึกษาที่ได้รับคือเรื่องของ

.....

.....

2. ปัญหาของกรณีตัวอย่างคือ.....

.....

3. ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)

ทางเลือกที่ 1 .....

.....

ทางเลือกที่ 2 .....

.....

ทางเลือกที่ 3 .....

.....

ใบงานที่ 3

4. หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกนั้น ๆ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1		
2		
3		

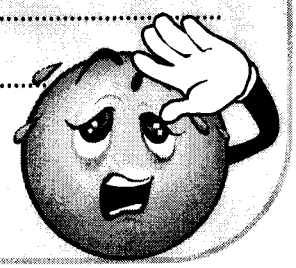
5. ตัดสินใจเลือกทางเลือก 1 ทางเลือก ทางเลือกที่คิดจะทำคือ.....

.....

วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกมีดังนี้ .....

.....

.....



ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 7 ฝึกฝนรับผิดชอบ

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวทางการแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความรับผิดชอบในการกระทำของตน

แนวคิด คนที่มีความรับผิดชอบจะตระหนักในภาระหน้าที่ของตน รับผิดชอบในผลที่เกิดจากการกระทำของตน คนที่ขาดความรับผิดชอบจะไม่ได้รับความไว้วางใจ จึงยากที่จะประสบความสำเร็จ ในชีวิต

สื่อประกอบกิจกรรม 1. กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ไม่พร้อม"

2. ใบงาน

3. ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา ปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายด้วยความ เต็มใจอันแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรับผิดชอบ

2. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น 5 กลุ่ม แจกกรณีตัวอย่าง "ไม่พร้อม" ให้นักเรียนศึกษาและอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1) นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของดิว

2) มีความจำเป็นหรือไม่ที่นักเรียนต้องมีอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม เพราะอะไร

3) ถ้านักเรียนเป็นดิว จะทำอย่างไร เพราะอะไร

4) ถ้าดิวเป็นเพื่อนในห้องเรียนเดียวกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะอะไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบในประเด็นต่อไปนี้

1. จากเรื่อง "ไม่พร้อม" นักเรียนคิดว่างานที่ครูมอบหมายให้ทำ มีความสำคัญหรือไม่อย่างไร

2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมายมากน้อยเพียงใด

3. นักเรียนคิดว่าการตั้งใจและการเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมายสามารถทำได้อย่างไรบ้าง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการประกอบอาชีพ หากฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ ๆ จะกระทำการสิ่งใดจะได้รับความเชื่อถือ และประสบความสำเร็จในอนาคต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบงานให้นักเรียนเขียนในประเด็นต่อไปนี้

1. การทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีผลดีหรือไม่ อย่างไร

2. การทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา มีผลเสียหรือไม่ อย่างไร

3. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรจึงจะทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา

4. หากนักเรียนทำงานเสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา มีวิธีแก้ไขอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ไม่พร้อม"

ในชั่วโมงภาษาไทย หลังจากที่ครูสมปองได้สอนจบแล้ว ได้มอบหมายงานให้นักเรียนทำโดยให้นักเรียนหัดแต่งคำประพันธ์ ประเภทร้อยกรอง เป็นกลอนสี่สุภาพ คนละ 1 บท ที่แสดงความมุ่งมั่นในการประสบความสำเร็จ ด้านการเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว และเป็นการฝึกทักษะการแต่งคำประพันธ์ไปด้วย โดยให้เวลา 10 นาที หลังจากที่ได้รับมอบหมายงานให้ทำแล้วนักเรียนคนอื่น ๆ ต่างก็ตั้งใจทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลา จะมีก็เพียง ดิว คนเดียวเท่านั้นที่ยังไม่ได้ ลงมือทำงาน เพราะมัวสาละวนหาอุปกรณ์การเรียน เช่น ดินสอ ปากกา และหยอกล้อเพื่อนเป็นระยะ ๆ เมื่อหมดเวลา ดิว แต่งคำประพันธ์ไม่ได้ตามที่ครูกำหนด

ครูสมปองได้สุ่มเรียกนักเรียนประมาณ 7 – 8 คน อ่านคำประพันธ์ที่ตนแต่งให้เพื่อน ๆ ในห้องฟัง ดิวเป็นคนสุดท้ายที่ต้องอ่านคำประพันธ์ที่ครูมอบหมายให้แต่งให้เพื่อนฟัง ดิวได้แต่ยืน ก้มหน้าไม่กล้ามองหน้าครู เพื่อน ๆ ต่างก็รอฟังคำประพันธ์ของดิว

เวลาผ่านไปประมาณ 1 นาที ดิวจึงตัดสินใจบอกครูไปว่า

"ผมยังไม่ได้ทำเลยครับ"

ครูสมปองถามดิวว่า "ทำไม่ได้รึเปล่า ไม่เข้าใจหรือว่ามีปัญหาอะไรรึเปล่า"

ดิวตอบครูว่า "ทำได้ครับ แต่ผมทำไม่ทัน เพราะผมไม่มีปากกาเขียน ผมเลยไม่ได้ทำครับ"

"งานที่ครูมอบหมายครั้งนี้มีคะแนนเก็บด้วยนะ" ครูสมปองบอกนักเรียน

ดังนั้นดิวจึงไม่มีคะแนนเก็บ เพราะไม่ได้ทำงานที่ครูมอบหมาย ก่อนหมดชั่วโมงครูสมปองได้แนะนำนักเรียนว่า นักเรียนทุกคนควรฝึกฝนตนเองให้เป็นคนที่ทำอะไรให้รวดเร็ว ไม่ชักช้า อืดอาด เวลาครูมอบหมายงานให้ทำควรตั้งใจทำและควรรีบทำงานนั้นให้เสร็จตามกำหนดเวลา สำหรับครั้งนี้ คงเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับ ดิวและนักเรียนทุกคน จะได้นำไปเป็นสิ่งเตือนตนเองให้มีความรับผิดชอบและเอาใจใส่ในการเรียนมากขึ้น

1. การทำงานเสร็จตามกำหนดการ มีผลดีหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2. การทำงานไม่เสร็จตามกำหนดการ มีผลเสียหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการอย่างไร จึงจะทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา

.....

.....

4. หากนักเรียนทำงานเสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา มีวิธีการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

กิจกรรมที่ 8 สานรัก-สานใจ

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายสภาพครอบครัวของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวปฏิบัติเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว

แนวคิด ครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ญาติ ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย หลาน หากในครอบครัวของนักเรียนมีความรัก ความเข้าใจ ยอมรับเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข รักใคร่ กลมเกลียว ปรองดอง และเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการ
เห็นคุณค่าในตน

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ/ยางลบ/กระดาษกาวสองหน้า

2. ภาพต้นไม้และภาพใบไม้

3. ใบงานที่ 1,2,3

4. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเกริ่นนำว่า นักเรียนทุกคนต่างมี "ครอบครัว" ซึ่งแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป ให้นักเรียนลองช่วยกันให้ความหมายของคำว่า "ครอบครัว" ว่าครอบครัวตามความคิดของแต่ละคนเป็นอย่างไร มีใครอยู่ในครอบครัวบ้าง และมีกิจกรรมอะไรภายในครอบครัวบ้าง

2. ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนเขียน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูแจกใบความรู้เกี่ยวกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตน และให้นักเรียนช่วยกันอธิบายถึงความหมาย "คุณค่าในตน" และเขียนว่าตนมีคุณค่าต่อครอบครัวอย่างไรในใบงานที่ 2 และสุ่มถามนักเรียน 4 – 5 คน

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของนักเรียนในครอบครัวร่วมกัน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูแสดงตัวอย่างแผนผังของครอบครัว และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ 3 และแจกใบไม้เท่ากับจำนวนคนในครอบครัว ทำกิจกรรมดังนี้

1.1 คุณค่าในตนของแต่ละคนคือใบไม้ ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนใบไม้เท่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน

1.2 ให้นักเรียนนึกดูว่า แต่ละคนในครอบครัวมีคุณค่าอย่างไรบ้าง เขียนลงในใบไม้แต่ละใบ พร้อมชื่อสมาชิกคนนั้นจนครบทุกคนในครอบครัวตามความคิด

1.3 นำใบไม้ที่มีชื่อของนักเรียนพร้อมคุณค่าของตนเอง แปะกลางพุ่มใบไม้ของกระดาษใบงานที่แจกให้ จากนั้นนำใบไม้ของสมาชิกในครอบครัวที่ตนสนิทที่สุด แปะลงใกล้ ๆ ใบแรกที่มีชื่อของนักเรียนอยู่ ส่วนใบไม้ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่สนิทน้อย ให้แปะห่างออกไปเรื่อย ๆ

2. นักเรียนแสดงผลงานพร้อมบรรยายให้เพื่อนฟัง

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

ต้นไม้ประกอบด้วย ราก , ลำต้น , กิ่ง , ก้าน , ใบ ดอกและผล อีกทั้งต้นไม้มีหลายชนิด บางชนิดมีดอกและผล บางชนิดมีดอกไม่มีผล บางชนิดไม่มีทั้งดอกและผล แต่ทุกส่วนของต้นไม้มีความสำคัญต่อกัน ทำหน้าที่เอื้อประโยชน์ต่อกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าคุณค่าของแต่ละคนจะแทนด้วยใบไม้ แต่ใบไม้ทุกใบมีค่า เป็นส่วนประกอบหนึ่งของต้นไม้ที่เปรียบเสมือนกับนักเรียนคนหนึ่งซึ่งสำคัญต่อครอบครัว ดังคำประพันธ์ที่ว่า

พ่อแม่ลูกผูกพันขันเกลียวรัก มิอาจหักเอาใครออกไปได้

ขาดพ่อ แม่ ลูกเหงาเปล่าเปลี่ยวใจ รักขาดง่ายถ้าขาดลูก คอยผูกพัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู สอบถามนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลใดในครอบครัวที่ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนมากที่สุด

2. มีแนวปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้ทุกคนในครอบครัวยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

ใบงานที่ 1

บทบาทของครอบครัวในการสร้างการเห็นคุณค่าในตน

1. ในครอบครัวของข้าพเจ้าประกอบด้วย.....
.....
.....

2. กิจกรรมภายในครอบครัวของข้าพเจ้า ได้แก่ .....
.....
.....

3. บทบาทของพ่อแม่ในการเห็นคุณค่าในตนของฉัน.....
.....
.....
.....

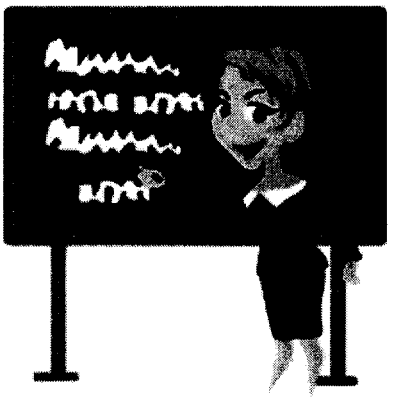
4. บทบาทของเครือญาติในการเห็นคุณค่าในตนของฉัน.....
.....
.....
.....

5. บทบาทของพี่-น้องในครอบครัวในการเห็นคุณค่าในตนของฉัน.....
.....
.....
.....

ใบความรู้

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น “ตน” รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ รวมทั้งได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก แต่ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



(คัดลอกจาก การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง อรชุมา พุ่มสวัสดิ์)

ใบงานที่ 2

คุณค่าในตน

ความหมายของคำว่า “คุณค่าในตน”

.....

.....

.....

.....

ครอบครัวช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนของฉันอย่างไร

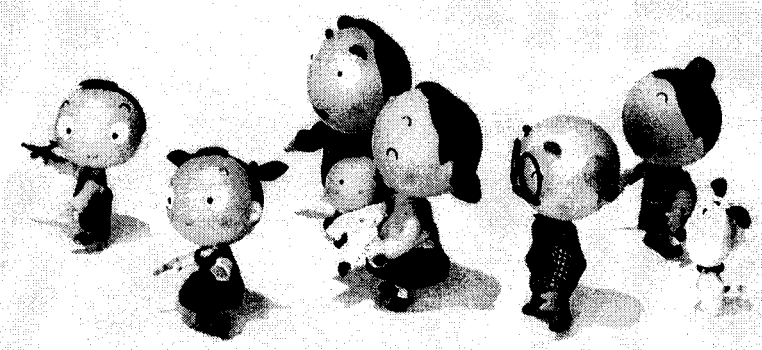
1. .....

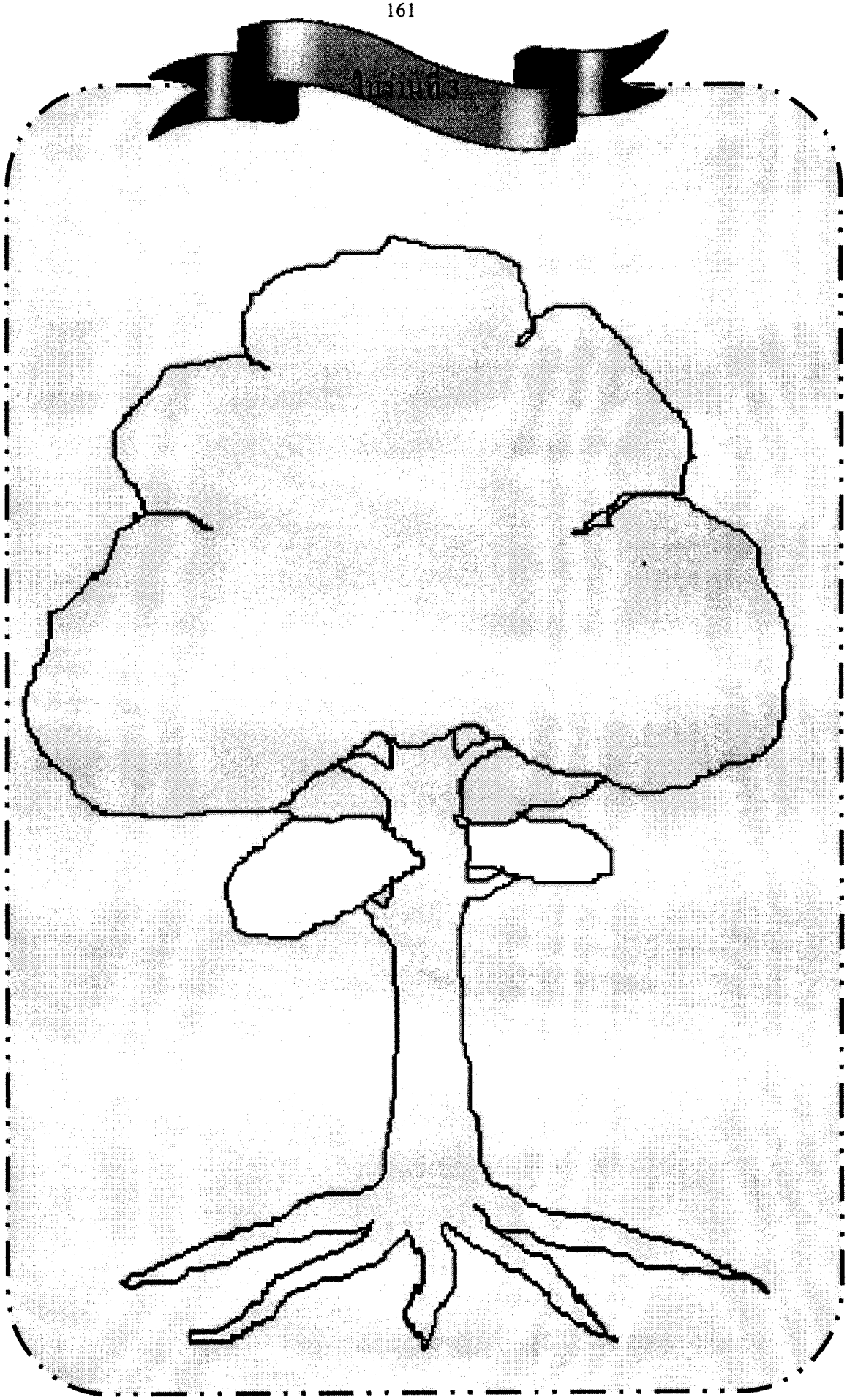
2. .....

3. .....

4. .....

5. .....




ใบงานที่ 3

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

กิจกรรมที่ 9 สานไมตรีต่อมิตร

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 45 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกแนวปฏิบัติในการยอมรับเพื่อนได้

แนวคิด คนเราทุกคนล้วนต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นก่อน ซึ่งการยอมรับกันและกัน จะทำให้เกิดบรรยากาศความรู้สึก และเจตคติที่ดีต่อกันอันจะทำไปสู่ความร่วมมือที่ดี และเกิดเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ/ยางลบ

2. ใบงานที่ 1, 2

3. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูขออาสาสมัคร 2 คน ที่สามารถร้องเพลงได้ เมื่อได้แล้วให้อาสาสมัครทั้งสองออกไปรออยู่นอกห้อง โดยให้อาสาสมัครเตรียมเพลงเข้าไปร้องให้กลุ่มฟัง

2. เมื่ออาสาสมัครออกนอกห้องไปแล้ว ครูอธิบายให้นักเรียนในห้องฟังว่าจะเชิญอาสาสมัคร เข้ามาร้องเพลงให้กลุ่มฟังทีละคน ขอให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงบทบาทเพื่อจะดูปฏิกิริยาของเพื่อนในสองสถานการณ์ ดังนี้

2.1 สถานการณ์ที่ 1 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนแรกมาร้องเพลง ให้นักเรียนทุกคนให้ความสนใจ ร่วมร้องเพลง ช่วยกันปรบมือตามเพลง และให้การยอมรับเพื่อนคนนั้นเป็นอย่างดี (ประมาณ 3 นาที)

2.2 สถานการณ์ที่ 2 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนที่สองเข้ามาร้องเพลง ให้นักเรียนทุกคนแสดงความไม่สนใจ เช่น อาจจะฟังไปคุยกันไป เฉยเมย เล่นกันกับเพื่อน แสดงกิริยาไม่ยอมรับบุคคลนั้น แล้วให้สังเกตดูปฏิกิริยาของเพื่อนทั้งสองคนว่าเป็นอย่างไร (ประมาณ 3 นาที)

3. เมื่อตกลงกับนักเรียนจนเข้าใจดีแล้ว ครูให้นักเรียนทดลองซ้อมบทบาทดู เพื่อให้ดูสมจริง มากที่สุด

4. ครูเชิญอาสาสมัครคนที่หนึ่งเข้ามาร้องเพลง เมื่อคนที่หนึ่งร้องเพลงเสร็จก็เชิญคนที่หนึ่งนั่งแล้วครูออกไปเชิญคนที่สองเข้ามาร้องเพลงต่อไป

5. เมื่อคนที่สองเข้ามาร้องเพลง ครูสังเกตพฤติกรรมของผู้ร้องเพลง แล้วปล่อยให้ร้องเพลงไป สักระยะหนึ่ง ถ้าเห็นพฤติกรรมของผู้ร้องเพลงเครียดมากก็เชิญอาสาสมัครนั่งลงได้

6. ครูซักถามปฏิกิริยาจากผู้ฟังและความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสองคนตามลำดับ

7. ครูให้นักเรียนในห้องบอกปฏิกิริยาท่าทางต่าง ๆ ของอาสาสมัครแต่ละคนในขณะที่กำลังร้องเพลงว่านักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง

8. ให้นักเรียนในห้องช่วยกันบอกว่ามีอะไรเกิดขึ้น ขณะที่อาสาสมัครทั้งสองคนออกไปนอกห้อง ครูชี้แจงว่าเหตุการณ์เมื่อสักครู่เป็นเพียงการสมมติสถานการณ์ขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน แจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใดเพื่อนทั้งสองคนจึงมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกัน

2. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัคร นักเรียนอยากเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะเหตุใด

3. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนแรกจะรู้สึกอย่างไร

4. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่สองจะรู้สึกอย่างไร

5. นักเรียนคิดว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนมีคุณค่าต่อตนเองอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญ เช่น

1. นักเรียนจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนได้อย่างไร

2. นักเรียนบอกถึงการแสดงการยอมรับผู้อื่นว่า จะทำได้อย่างไรบ้าง

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนเราทุกคนย่อมต้องการการยอมรับด้วยกันทั้งสิ้น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และยังนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในการดำเนินชีวิตร่วมกันด้วย

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบความรู้และใบงานที่ 2 ให้นักเรียนเขียนในประเด็นต่อไปนี้

1. วิธีการแสดงการยอมรับเพื่อน มาอย่างน้อย 2 วิธี

2. ประโยชน์ของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

สิ่งที่ต้องเตรียม

ครูควรคัดเลือกอาสาสมัครที่มีความสามารถในการร้องเพลงทั้ง 2 คน

ใบงานที่ 1

1. เพราะเหตุใดเพื่อนทั้งสองคนจึงมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกัน

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัคร นักเรียนอยากเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะเหตุใด

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่แรกจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่สองจะรู้สึกอย่างไร

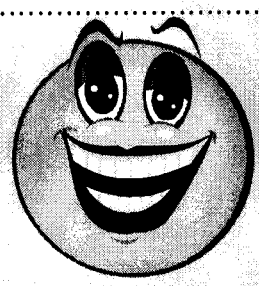
.....

.....

5. นักเรียนคิดว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนมีคุณค่าต่อตนเองอย่างไร

.....

.....



การยอมรับผู้อื่น และการให้ผู้อื่นยอมรับ

เราทุกคนที่ถือกำเนิดเกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ ล้วนแล้วแต่มีผู้คนรายล้อมอยู่รอบข้าง ทั้งที่ เกิดมาก่อนเราและที่เกิดทีหลังเรา นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราทุกคนต้องอยู่รวมกัน "เป็นสังคม" แต่อีกประการหนึ่งที่ลืมไม่ได้นั่นก็คือ เราทุกคนที่เกิดมานั้น "อยู่เพียงลำพังไม่ได้" ความกลัวที่จะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เราทุกคนต้องอยู่เป็นสังคม แต่เหตุผลสำคัญที่สุดที่เหนือสิ่งอื่นใด นั้นมาจากใจของมนุษย์ทุกคน เราย่อมอยู่รวมกันเพื่อผลประโยชน์ทั้งของตนเองและของส่วนรวม

แต่การที่เราอยู่ร่วมกันนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าเราทุกคนจะมีความคิดเห็นตรงกันเสมอไป เราทุกคนมีความคิด มีมันสมอง และวิจารณญาณของตนเอง ทุกคนมีความชอบส่วนตัว ซึ่งความชอบที่เหมือน ๆ กัน นั่นก็เป็นกฎของส่วนรวมในเวลาต่อมา **"จริงไหม"**

ว่ากันถึง **"การทำให้ผู้อื่นยอมรับ"** ไม่แปลกที่เราแต่ละคนย่อมมีความชอบที่แตกต่างกัน จึงอาจเรียกได้ว่าเป็น **"เอกลักษณ์"** ของแต่ละคน แต่มาแปลกตรงที่เราทุกคนนั้นมีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นก็คือการอยากให้ผู้อื่นนั้น "ชอบเหมือน ๆ ตน" และเป็นเหมือน ๆ ตน มนุษย์ทุกคนนั้นมีแรงผลักดันที่สูงส่งมากในการที่จะทำอะไรก็ตาม และแรงผลักดัน อันสูงส่งนั้นทำให้เราก้าวผ่านสิ่งต่างๆมาด้วยความยากลำบากด้วย การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้น ไม่ง่ายหรอกนะ มันต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก ซึ่งในบางครั้ง เราก็ไม่อาจทำได้สำเร็จ "แม้ในช่วงชีวิตของเราก็ตาม"

ขอยกตัวอย่างให้ฟังถึงการทำให้ผู้อื่นยอมรับ สมมติว่าท่านมีเพลงอยู่เพลงหนึ่งที่ท่านชอบมาก ฟังอยู่อย่างนั้นแหละฟังทุกวัน ชอบมาก ๆ แต่การฟังคนเดียวนั้นมันก็ไม่สนุก ท่านจึงมีความคิดที่ว่า ถ้าเราทำให้คนอื่นมาฟังเพลงที่เราชอบด้วย นั่นคงจะดีไม่น้อย แต่แล้วความหวัง ของท่านก็ต้องพังทลายเมื่อเพื่อนของท่านโยนแผ่นเสียงที่ท่านเอาไปให้ต่อหน้าต่อตาแล้วพูดอย่างเย็นชาว่า "เอาไปไกล ๆ" มันช่างเป็นอะไรที่เลวร้ายและน่าเศร้าสำหรับเราผู้ชอบเพลงนั้น บอกแล้ว ยังไงล่ะว่า "การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นทำได้ แต่ต้องใช้ความพยายาม"

ว่ากันต่อถึงการ **"ยอมรับผู้อื่น"** ท่านเคยได้ยินภาษิตที่ว่า **"การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นว่ายากแล้ว แต่การยอมรับผู้อื่นกลับยากกว่า"** เป็นเรื่องจริงนะ เรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตใจของแต่ละคน เป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจและยากที่จะสรุป แต่พอจะขยายความออกมาได้บ้างดังนี้ หากเรา ไม่ยอมรับผู้อื่นบ้าง ในวันหนึ่งใครจะยอมรับเรา เราจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวในสายตาของ คนรอบข้าง **"แล้วเราจะเป็นสุขได้อย่างไร"**

"การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นว่ายากแล้ว แต่การยอมรับผู้อื่นกลับยากกว่า"

(คัดลอกจาก http://www.oknation.net/blog/print.php?id=146889)

ใบงานที่ 2

1. โปรดระบุวิธีการแสดงการยอมรับเพื่อน มาอย่างน้อย 2 วิธี

1. .....

2. .....

3. .....

2. ประโยชน์ที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

1. .....

2. .....

3. .....

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

กิจกรรมที่ 10 สานจิตทุกคน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อนได้

แนวคิด การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นได้ ถ้ารู้จักสำรวจความดีความสามารถของตน และการได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่ชื่นชมความดีของเรา ด้วยความจริงใจก็สามารถที่จะเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วย

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ/ยางลบ

2. ใบงานที่ 1, 2

3. ใบความรู้

4. รูปหัวใจ 60 ดวง

5. เครื่องเล่นซีดี/ซีดีเพลง/ เนื้อเพลง "ถึงเพื่อน"

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อทำใบงานที่ 1 โดยให้นักเรียนเขียนข้อดีของเพื่อนลงในใบงานที่ 1 เมื่อทำเสร็จแล้วให้แลกกันอ่าน

2. ครูขออาสาสมัคร 3 คู่ พูดถึงข้อดีของตนที่เพื่อนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้เขียนความรู้สึกที่เพื่อนเขียนข้อดีของตนและเล่าให้กลุ่มฟังเพื่อสรุปเป็นผลงานกลุ่ม ตามใบงานที่ 2

4. ให้กลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลงานของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การเขียนความดีของตนรู้สึกอย่างไร

2. การฟังความดีของตนจากเพื่อนรู้สึกอย่างไร

3. การเขียนความรู้สึกที่ดีของเพื่อนที่มีต่อตนรู้สึกอย่างไร

4. การรับรู้ความดีของตนและของเพื่อนได้ข้อคิดอะไรบ้าง

5 ครูสรุปตามแนวคิดในใบความรู้

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เมื่อรับรู้ความดีของตน เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง

2. การรับรู้ความดีของเพื่อน เกิดประโยชน์ต่อบุคคลใดบ้าง และอย่างไร

3. การมองเพื่อนในแง่ดีมีคุณค่าต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ครูแจกใบงานที่ 3 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนการกระทำของตนที่จะทำให้เพื่อนยอมรับตนเอง

2. ครูขออาสาสมัคร 3 คน ออกมาอ่านใบงานของตนให้เพื่อนฟัง

3. ครูสรุป โดยเปิดเพลง และแจกเนื้อเพลงให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ถึงเพื่อน”

การประเมินผล

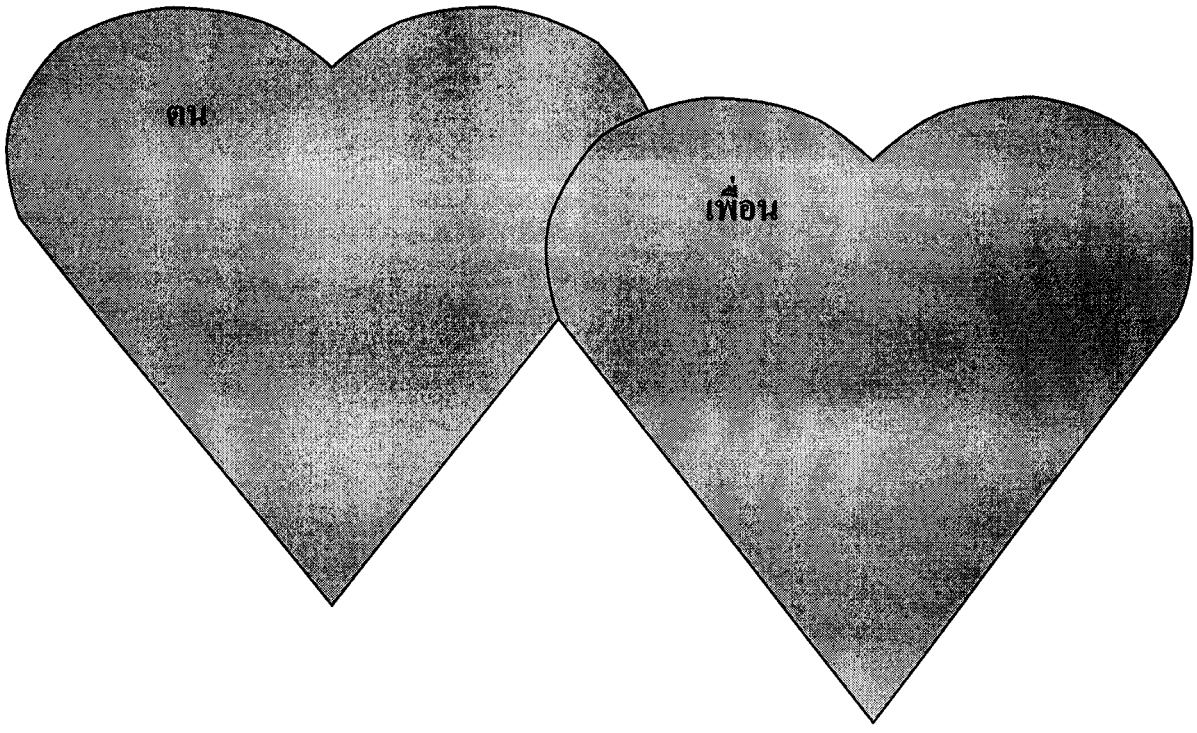
1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

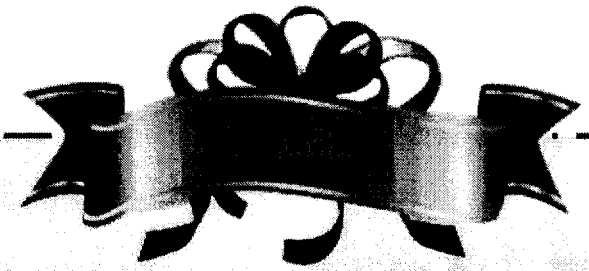
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

3. ประเมินจากใบงาน

1. ให้สมมติว่ารูปหัวใจ 2 ดวง ดวงแรกแทนตัวนักเรียน อีกหนึ่งดวงแทนตัวเพื่อนของนักเรียน แล้วเขียนชื่อกำกับไว้ที่รูป

2. เขียนข้อดีของตัวเองลงไปในหัวใจดวงที่เป็นของนักเรียนเอง เสร็จแล้วให้แลกรูปหัวใจกัน แล้วให้เขียนข้อดีของเพื่อนลงไว้ในรูปหัวใจนั้นให้ได้มากที่สุดในเวลา 3 นาที





นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน และทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้นักเรียนเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า เพื่อนคนที่จับคู่กับนักเรียนเขียนถึงข้อดีของนักเรียนว่าอย่างไร และนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้กลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอว่าความรู้สึกของกลุ่มส่วนใหญ่รู้สึกอย่างไร เมื่อถูกกล่าวถึงข้อดีของตน

.....

.....

.....

.....

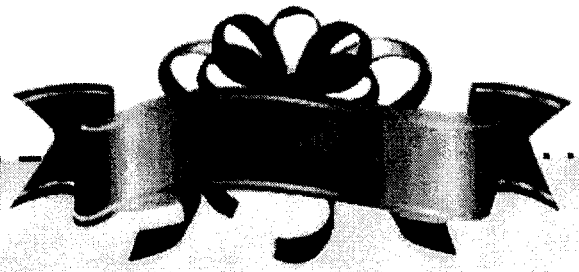
.....

.....

.....

.....

.....



คนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นห้าข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือของผู้อื่นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะว่าทำแล้วจะนำมาซึ่งความสบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสียเพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีของตนเองและของผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย ดังบทกลอนของ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** ที่กล่าวไว้ดังนี้

มองแต่แง่ดีเถิด

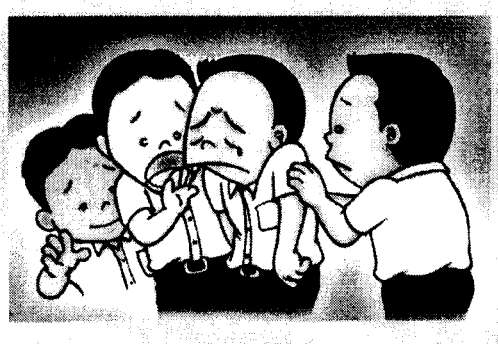
เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

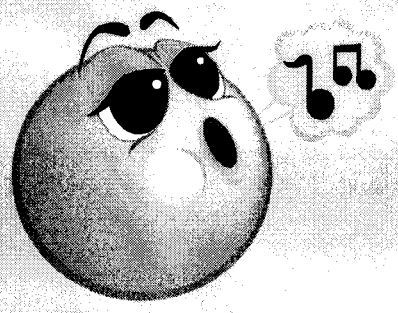
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริงฯ

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน และอีกประการหนึ่งการได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่าควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีหรือประสบความสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดี ๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

ให้นักเรียนเขียนการกระทำที่นักเรียนได้ทำลงไปและเพื่อนเห็นว่าเป็นข้อดีของนักเรียน

ข้อดีของนักเรียน	การกระทำของนักเรียน
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

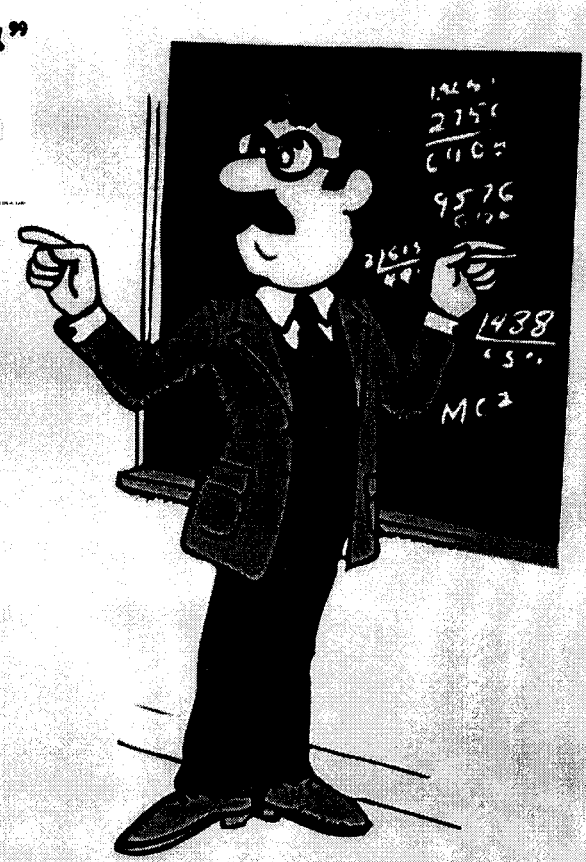




เพลงถึงเพื่อน

พงษ์สิทธิ์ คำภีร์

ในโลกแห่งความฝัน
และวันที่เป็นจริง
เรื่องราวทุกสิ่ง ต่างกันมากมาย



เธอจงเสาะหาพกพานำไป
เพียงรักเต็มหัวใจ
กำลังใจเต็มทรวง

ถ้าเธอเหนื่อยนัก หยุดพักเสียก่อน
ล้มตัวลงนอนแนบตักฉันนี่
จะหนาว จะร้อน จะคอยพัดวี
หลับฝันถึงสิ่งดี หลีกหนีสิ่งเลว

แม้เธอปวดร้าวก็ขอเพียงสู้
ฉันยังยืนอยู่คู่เธอ มิแหนงหน่าย
หากเธออยากถามว่าฉันเป็นใคร
ฉันคือหัวใจศรัทธาของผองชน

ด้านที่ 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง

กิจกรรมที่ 11 สานตนสู่สาธารณชน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

แนวคิด การกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นถือเป็นคุณลักษณะที่สังคมต้องการและยอมรับ เราสามารถเริ่มจากสังคมใกล้ตัว เช่นที่บ้าน ที่โรงเรียน และขยายไปสู่สังคมที่กว้างใหญ่ขึ้น คือ หมู่บ้าน และประเทศชาติ ซึ่งผลที่ได้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนอีกด้วย

สื่อประกอบกิจกรรม 1. ดินสอ/ยางลบ

2. ใบงานที่ 1,2,3

3. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเกริ่นนำว่า นักเรียนทุกคนมีโอกาสในการศึกษาเล่าเรียน ย่อมมีความภาคภูมิใจในการเรียน โรงเรียน ครูและเพื่อน ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนและสังคม

2. ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทำและสุ่มถามนักเรียน 4 – 5 คนให้นำเสนอ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ศึกษาใบความรู้ แล้วให้นักเรียนทุกคนช่วยกันบอก และนำเสนอโดยให้แนวคิดในการเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง โรงเรียน เพื่อน และครู

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการแต่งคำขวัญเพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของโรงเรียนอย่างน้อย 5 ข้อความ

2. นักเรียนนำเสนอคำขวัญที่แต่งขึ้นให้เพื่อน ๆ ฟัง

3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

การที่ทุกคนเริ่มต้นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จากใกล้ตัว เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมจะเป็นแนวทางหนึ่งของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครู แจกใบงานที่ 3 ให้นักเรียนเขียนและช่วยกันสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งต่าง ๆ ที่นักเรียนเขียนมา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างไรบ้าง

2. บุคคลที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่นักเรียนเขียนมามีใครบ้าง

3. สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

การประเมินผล

1.สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

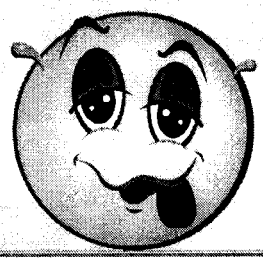
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

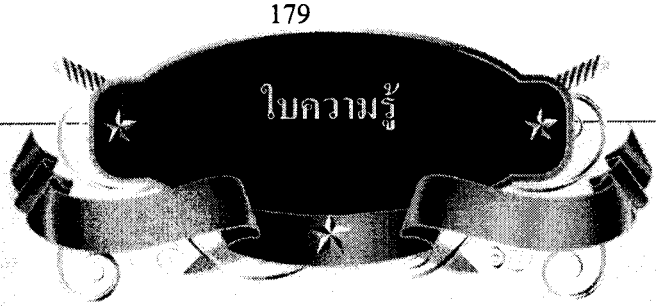
3. ประเมินจากใบงาน

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างเร็วที่สุด

ในเวลา 5 นาที คำถามใดไม่ต้องการตอบให้เว้นว่

ข้อ	คำถาม	คำตอบ
1	อะไรคือสิ่งที่นักเรียนภูมิใจที่ได้ทำที่โรงเรียน	
2	อะไรคือสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้ใหม่ที่โรงเรียนและทำให้นักเรียนภูมิใจ	
3	เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว นักเรียนได้ทำอะไรที่ทำให้นักเรียนภูมิใจ	
4	นักเรียนภูมิใจอะไรในห้องเรียนของนักเรียน	
5	นักเรียนภูมิใจอะไรในครูของนักเรียน	
6	นักเรียนทำอะไรให้เพื่อนในโรงเรียนและนักเรียนภูมิใจ	
7	นักเรียนภูมิใจในวิชาเรียนใดในขณะนี้	
8	นักเรียนอยากทำอะไรในอาทิตย์นี้ ที่จะทำให้นักเรียนภูมิใจ	
9	อะไรที่นักเรียนอยากบอกที่บ้านเกี่ยวกับโรงเรียน	
10	อะไรที่นักเรียนอยากทำให้ครูภูมิใจในตัวนักเรียน	



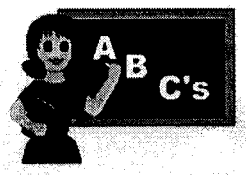


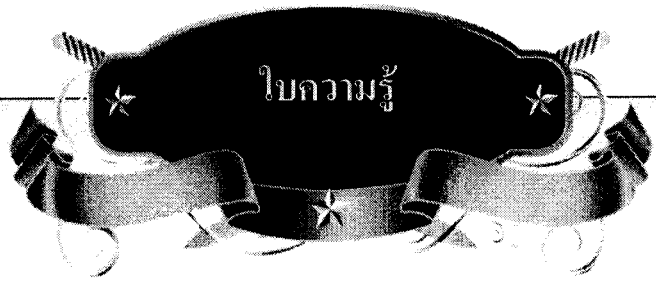
คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จหรืออำนาจ และความรู้จักคุณค่า ความมีเกียรติและความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจจะหมายถึงจิตใต้สำนึกและพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องรู้จักบาป บุญคุณโทษ รู้สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี ความซื่อสัตย์ ความมีเกียรติ ส่วนพฤติกรรมของ ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหา เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตัวเอง สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง หากสูญเสียความสมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหา เช่น หากจิตใต้สำนึกไม่แข็งแรงหรือสมบูรณ์พอก็จะทำให้คนเกิดพฤติกรรมเชื่อมั่นตัวเองมากเกินไป หยิ่งยโส ดูถูกคนอื่น หากแต่มีแต่จิตใต้สำนึกที่ดีแต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จชีวิตก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลที่ชอบพูดถึงแต่ตัวเอง อวดดี ดูถูกคนอื่น คนพาล ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนที่กล่าวโทษคนอื่นไม่ถือว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มักจะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

- มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส เมื่อมีมืดต้องมีสว่าง มีร้ายต้องมีดีขาวคู่กับดำ
- ประเมินตัวเราให้มีคุณค่าอยู่เสมอ
- เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง
- มองว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราสามารถเปลี่ยนแปลงตามที่เราต้องการ

ผู้ที่ไม่รู้คุณค่าตัวเองไม่มีความมั่นใจจะไม่มีความหวัง ไม่มีพลังในการต่อสู้ในที่สุดจะเป็นคนที่ซึมเศร้า



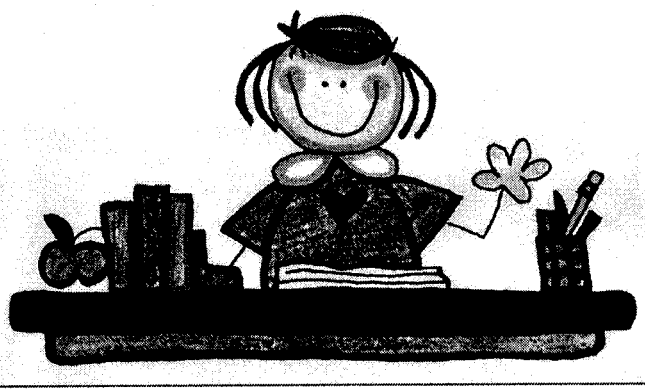


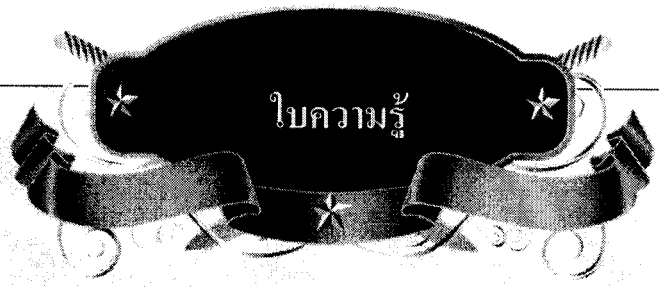
การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองและรู้คุณค่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ลำพังความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจในตัวเองได้ ความมั่นใจจะเริ่มสร้างตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเราตาย ความมั่นใจจะกระทบต่อการตัดสินใจดังนั้นทุกคนความสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างของความมั่นใจเช่นหากคนจะเปลี่ยนอาชีพเขาจะต้องมั่นใจในตัวเองหรือมีคนอื่นเห็นถึงความสามารถของเขาที่จะทำให้ได้สำเร็จ เมื่อมีความผิดหวังหรือความเครียดความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเองจะช่วยให้แก้ไขสถานการณ์ให้ผ่านไปด้วยดี

- ครอบครัวซึ่งมีความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเองสูงความมั่นใจของลูกก็จะสูง
- การพัฒนาความมั่นใจของเด็กจะเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เล่นกับเพื่อน
- ผู้ที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ดื่มสุราหรือติดยาเสพติด
- เด็กหญิงวัยรุ่นที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่ประพฤติผิดประเพณี
- ความมั่นใจเป็นลักษณะของแต่ละคนไม่สามารถที่จะให้กันได้แต่สามารถฝึกฝนได้

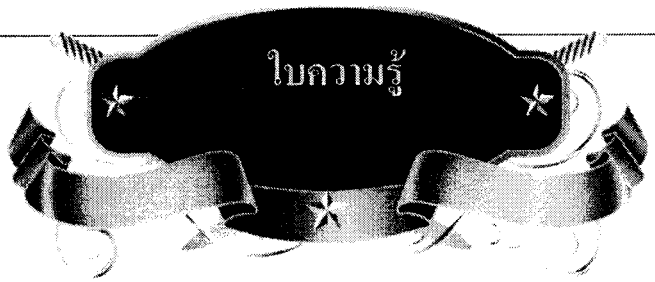
ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ คนที่มีความมั่นใจและมีความสามารถในการตัดสินใจ ความคิดริเริ่มใหม่ ๆ การปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เข้าใจเหมือนกัน คนเช่นนี้จึงจะอยู่รอดในสังคม





เรามาเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อที่จะเป็นคนที่มีประสิทธิภาพสูง ด้วยวิธีต่อไปนี้

- หาเวลาสักหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้าเพื่อพัฒนาตัวเอง อาจจะเป็นการนั่งสมาธิ หรือการพิจารณาตัวเอง หรืออ่านหนังสือที่สร้างความเชื่อมั่น หรือฟังเทปคำสอนต่างๆ การเริ่มต้นที่ดีจะทำให้เกิดความมั่นใจและประสบผลสำเร็จ
- มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ลองหากระดาษสักแผ่นจดความคิดที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเองไว้ด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งจดสิ่งที่ไม่ดีแล้วมาวิเคราะห์ ว่ามีสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่ดีมากกว่ากัน หานามบัตรจดสิ่งที่ดีหรือคำขวัญที่ดีไว้กระตุ้นเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา
- ทำบ้านให้ปราศจากความวุ่นวาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือคุยกับเพื่อนที่สนิท
- หาเวลาวันละ 10 นาทีเพื่อพิจารณาจุดยืนของตัวเอง สิ่งที่สำคัญของชีวิตคืออะไร เราบรรลุหรือยัง เราเดินผิดแนวทางหรือไม่
- คบกับคนที่มองโลกในแง่ดีหรือคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะเพื่อนจะกระตุ้นให้เรามีความมั่นใจและความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น
- ให้เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพราะเราต้องยอมรับว่าคนเราไม่สมบูรณ์ 100% ทุกคน หากเราเปรียบเทียบกับคนอื่นจะทำให้เกิดปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้อย่างมากมาย
- ให้หาคนที่จะเป็นต้นแบบเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต
- ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น
- หาผู้ที่คอยช่วยเหลือด้านทักษะและทัศนคติในการดำรงชีวิตหรือการงาน
- หากมีคนชมหรือกล่าวโทษให้กล่าวคำว่าขอบคุณ
- อย่าดูถูกตัวเองหรืออย่ามองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หากเราคอยตอกย้ำถึงจุดด้อยของเราเราจะไม่มีทางประสบผลสำเร็จ
- ให้เพิ่มทักษะหรือคุณภาพชีวิตจากการทำงาน การอ่านหนังสือ หรือจากสื่ออื่น ๆ
- ให้จดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวคุณ เช่นความซื่อสัตย์ ความคิดริเริ่ม ความมุ่งมั่น ความเอื้ออาทร เป็นต้น ให้อ่านสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ
- จดผลงานที่คุณชื่นชมหรือประสบผลสำเร็จสัก 10 อย่าง เช่นการศึกษา ผลการศึกษา การได้รับรางวัล การช่วยเหลือผู้อื่น



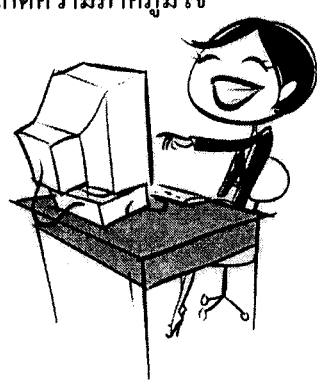
จดคำขวัญไว้ในที่เห็นชัดและนำมาท่องเมื่อมีโอกาส เช่น

ผมยอมรับความสามารถตัวเอง

ผมเป็นคนลิขิตชะตาชีวิตของผมเอง

หนูภูมิใจที่สอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ดีขึ้น

ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจนั้นอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่านักเรียนตั้งเกณฑ์ของคุณค่าแห่งความภาคภูมิใจไว้อย่างไร สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กจากครอบครัวและค่านิยมของสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ เช่น บางครอบครัวให้ความสำคัญกับการเรียนเก่ง บางครอบครัวให้ความสำคัญกับกีฬา เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามนักเรียนสามารถเก็บเกี่ยวความภาคภูมิใจได้จากความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย เหมือนที่เพื่อน ๆ หลายคนรับรู้ได้ เช่น แม้การได้เก็บขยะ ช่วยให้โรงเรียนสะอาดน่าอยู่ ก็นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่ง ฉะนั้นบุคคลสามารถหาความภาคภูมิใจให้กับตนเองได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับวิธีคิดของนักเรียนเอง นอกจากนี้นักเรียนต้องตระหนักไว้เสมอว่า การตั้งความหวังที่สูงกว่าความสามารถที่แท้จริงของนักเรียนมากเกินไป จะทำให้เราเกิดความท้อแท้ ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งใดก็ตามให้ตั้งไว้สูงกว่าความสามารถจริงเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละขั้น เมื่อทำสำเร็จนักเรียนก็จะประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด



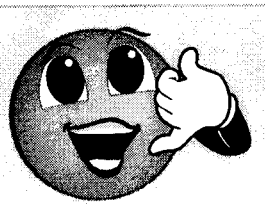
(คัดลอกและดัดแปลงจาก

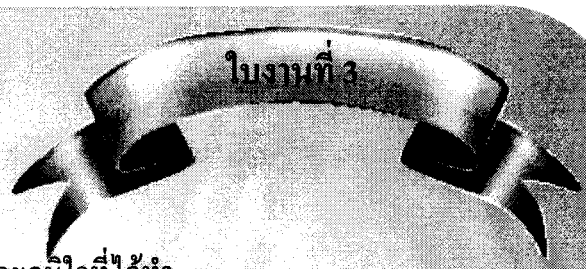
http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/self_esteem.htm)

ใบงานที่ 2

ให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวคิดเพื่อทำเป็นคำขวัญ หรือข้อคิด คำคม เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนช่วยกันรักษาความสะอาด โดยเน้นความร่วมมือของทุกคน เพื่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างน้อย 5 ข้อความ

1	
2	
3	
4	
5	





ให้นักเรียนเขียน 10 สิ่งที่อยากทำที่โรงเรียนและภูมิใจที่ได้ทำ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

ให้นักเรียนระบุการเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจากการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

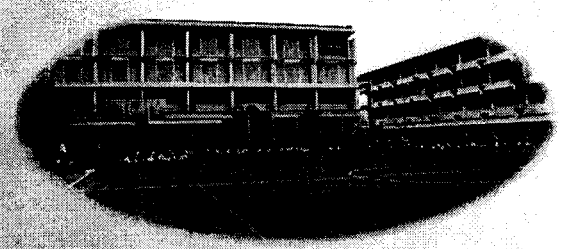
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 12 สานสู่ความภูมิใจตน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม

ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลของการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้น ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน และอีกประการหนึ่ง การได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่าควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีหรือประสบความสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำ
อะไรดี ๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. กระดาษรูปท้องฟ้าติดบนกระดาน และดาวเท่าจำนวนนักเรียน
2. ใบงาน
3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
5. เครื่องเล่นซีดี/ซีดีเพลง/เนื้อเพลง "กำลังใจ" และเพลง "คำสัญญา"
6. ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเกริ่นนำว่า กิจกรรมในครั้งนี้เป็นกิจกรรมสุดท้าย ขอให้นักเรียนเล่าความประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปผลของกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูแจกกระดาษรูปดาวให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยเปรียบเทียบความรู้สึกก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

2. ให้นักเรียนนำกระดาษรูปดาวที่เขียนติดลงบนรูปก้อนเมฆที่กระดาน

3. ครูให้นักเรียนทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest)

4. ครูให้นักเรียนทำแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูถามนักเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนได้หรือไม่อย่างไร

2. นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าเดิมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขหรือไม่เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายประเด็นที่สำคัญ เช่น

1. นักเรียนคิดว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวนักเรียนในด้านใดบ้าง

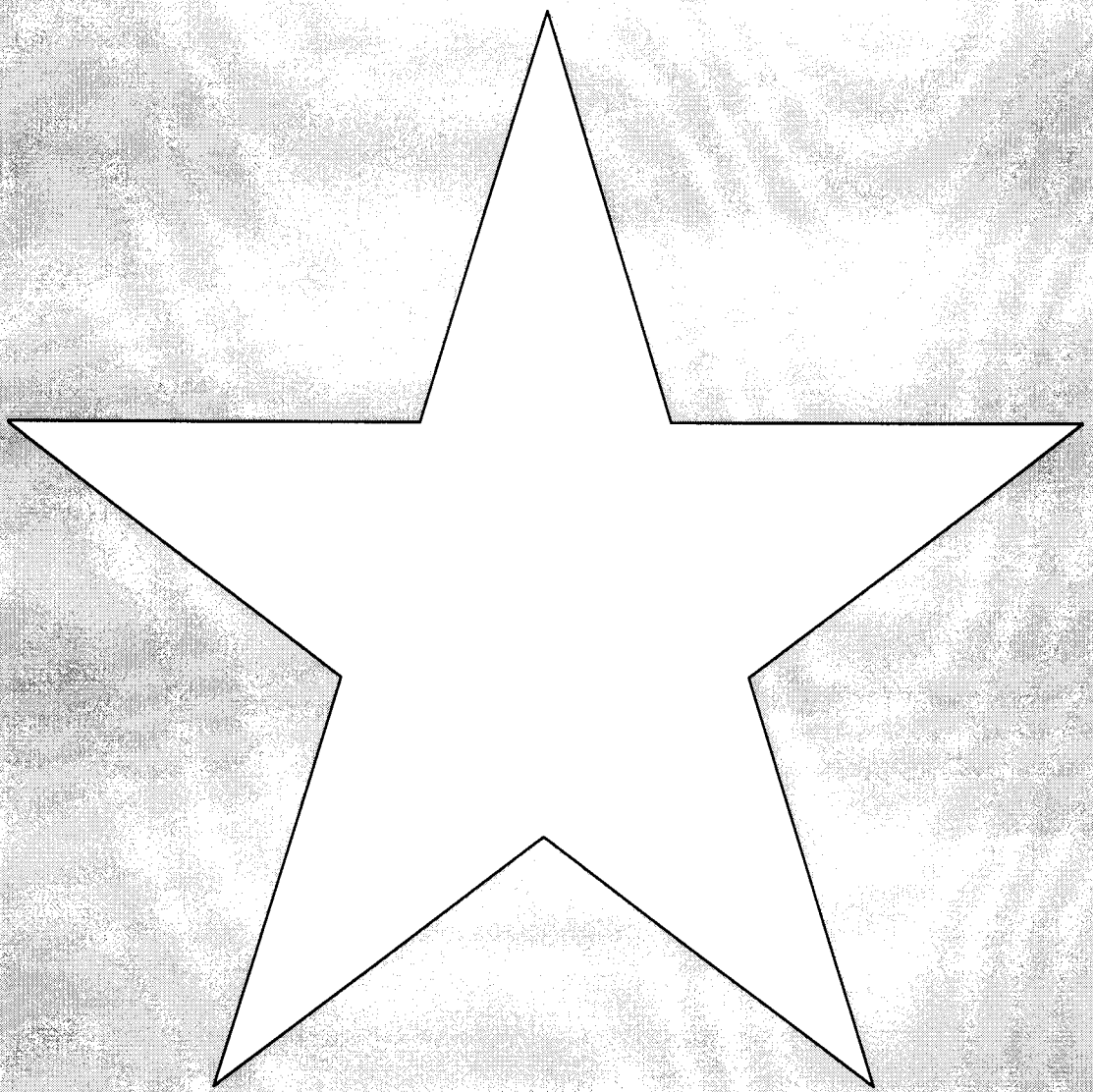
2. ครูเปิดเพลง แจกเนื้อเพลงให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “กำลังใจ” และเพลง “คำสัญญา” เสร็จแล้วให้กล่าวลาเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และครูกล่าวปิดกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน

ใบงาน

ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเปรียบเทียบความรู้สึกก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ลงในรูปดาว



เพลงกำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึงและคอยห่วงใย
ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องให้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน
ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มันขาดมันหาย ใครจะช่วยเติม
เพิ่มพลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้งบนหนทางไกล
กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝันให้ไฝ่
ให้ชีวิตได้มีแรงใจ ให้ดวงใจลุกโชนความหวัง
กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฉันได้ไหม
ดั่งหยาดฝนบนฟากฟ้าไกล ที่หยาดรินสู่ผืน ดินแห้งผาก

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกัน...ขอสัญญา ฝากประทับตรึงตรา จนกว่า จะพบกันใหม่
โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย
ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง...

ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับดวงใจ
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ
ก้าวไปสรรค์สร้างความดี...

โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน
ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น
เพราะเรามั่นในสัญญา...

หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยิ้มสู้ฟันฝ่า
ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา
นี่คือสัญญาของเรา ....

2.1.1 ชื่อเครื่องมือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

2.1.2 วัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.1.3 ลักษณะของเครื่องมือและการให้คะแนน มีรายละเอียดดังนี้

1) ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นการรายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่า ข้อความแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่ตรงกับตนเอง ตามระดับความคิด/ความรู้สึก ซึ่งมี 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถาม 46 ข้อ แบ่งออกเป็นองค์ประกอบภายในตนเอง 27 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1 ถึงข้อ 27 องค์ประกอบภายนอกตนเอง 19 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 28 ถึงข้อ 46

2) เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับความคิดความรู้สึก

จริงที่สุด	4	คะแนน
จริง	3	คะแนน
จริงน้อย	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	1	คะแนน

3) การแปลคะแนน

การแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังนี้

ผู้ที่ได้คะแนน	1.00 - 1.75	หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด
ผู้ที่ได้คะแนน	1.76 - 2.50	หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
ผู้ที่ได้คะแนน	2.51 - 3.25	หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองสูง
ผู้ที่ได้คะแนน	3.26 - 4.00	หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด

4) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบด้านเนื้อหาและความเหมาะสมรวมทั้งความชัดเจนของการใช้ภาษาของแบบวัด ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.922

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนในระดับใดโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดหรือความรู้สึก มากที่สุด

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง				
2	ฉันยิ้มบ่อย ๆ				
3	ฉันพอใจในรูปร่างตัวเอง				
4	ฉันมีบุคลิกดี				
5	ฉันดูแลสุขภาพตนเองได้ดี				
6	ฉันเป็นคนแข็งแรง				
7	ฉันรู้วิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ				
8	ฉันรู้สึกสดชื่นทุกวัน				
9	ฉันไม่อารมณ์เสียเมื่อถูกดุ				
10	ฉันรู้อารมณ์ตนเอง				
11	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ				
12	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
13	ฉันแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์				
14	ฉันรู้ในความสามารถของฉัน				
15	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต				
16	ฉันทำทุกอย่างเต็มความสามารถ				
17	ฉันมักทำอะไรให้สำเร็จ				
18	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ				
19	ฉันพึงพอใจในการเรียนของฉัน				
20	ฉันสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง				
21	ฉันสามารถพัฒนาความสามารถของตนเอง				
22	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง				

ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
23	ฉันมีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา				
24	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
25	ฉันมีความมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ				
26	ฉันรับผิดชอบในงานที่ฉันได้รับ				
27	ฉันรับผิดชอบในการกระทำของฉัน				
28	ฉันกับพ่อแม่มีความสุขในการอยู่ด้วยกัน				
29	พ่อแม่เข้าใจและยอมรับในตัวฉัน				
30	ฉันได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่				
31	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุด				
32	ฉันเป็นคนสำคัญของครอบครัว				
33	ฉันเป็นลูกที่ดี				
34	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน				
35	เพื่อน ๆ รับฟังความคิดเห็นของฉัน				
36	ฉันมีเพื่อนมาก				
37	ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน				
38	ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้				
39	ฉันรู้สึกดีเวลาฉันอยู่กับเพื่อน ๆ				
40	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี				
41	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน				
42	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม				
43	ฉันรู้สึกดีที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม				
44	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น				
45	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน				
46	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				

ภาคผนวก ค

การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา
ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ทรงคุณวุฒิ	กิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนว											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
2	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
4	+1	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1
5	+1	+1	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1
IOC	1.00	0.80	0.80	1.00	0.80	1.00	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
ด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test)

แบบวัด	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		95% Confidence Interval of the Difference		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	Lower	Upper	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	30	2.683	.251	3.678	.137	1.069	.919	27.089*

ภาคผนวก ง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนในระดับใดโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดหรือความรู้สึก มากที่สุด

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง				
2	ฉันยิ้มบ่อย ๆ				
3	ฉันพอใจในรูปร่างตัวเอง				
4	ฉันมีบุคลิกดี				
5	ฉันดูแลสุขภาพตนเองได้ดี				
6	ฉันเป็นคนแข็งแรง				
7	ฉันรู้วิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ				
8	ฉันรู้สึกสดชื่นทุกวัน				
9	ฉันไม่อารมณ์เสียเมื่อถูกดุ				
10	ฉันรู้อารมณ์ตนเอง				
11	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ				
12	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
13	ฉันแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์				
14	ฉันรู้ในความสามารถของฉัน				
15	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต				
16	ฉันทำทุกอย่างเต็มความสามารถ				
17	ฉันมักทำอะไรให้สำเร็จ				
18	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ				
19	ฉันพึงพอใจในการเรียนของฉัน				
20	ฉันสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง				
21	ฉันสามารถพัฒนาความสามารถของตนเอง				
22	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง				

ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
23	ฉันมีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา				
24	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
25	ฉันมีความมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ				
26	ฉันรับผิดชอบในงานที่ฉันได้รับ				
27	ฉันรับผิดชอบในการกระทำของฉัน				
28	ฉันกับพ่อแม่มีความสุขในการอยู่ด้วยกัน				
29	พ่อแม่เข้าใจและยอมรับในตัวฉัน				
30	ฉันได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่				
31	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุด				
32	ฉันเป็นคนสำคัญของครอบครัว				
33	ฉันเป็นลูกที่ดี				
34	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน				
35	เพื่อน ๆ รับฟังความคิดเห็นของฉัน				
36	ฉันมีเพื่อนมาก				
37	ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน				
38	ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้				
39	ฉันรู้สึกดีเวลาฉันอยู่กับเพื่อน ๆ				
40	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี				
41	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน				
42	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม				
43	ฉันรู้สึกดีที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม				
44	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น				
45	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน				
46	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				

ภาคผนวก จ

การหาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางแสดงค่า IOC ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
	1	2	3	4	5	
1	1	1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1	0	0.80
3	1	1	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1	0	0.80
5	1	1	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1	0	0.80
15	1	1	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1	1	1.00
17	1	1	1	0	1	0.80
18	1	1	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1	1	1.00
23	1	1	1	0	1	0.80
24	1	1	1	1	1	1.00

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
	1	2	3	4	5	
25	1	1	1	1	0	0.80
26	1	1	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1	1	1.00
31	1	1	1	1	1	1.00
32	1	1	1	1	1	1.00
33	1	1	1	1	1	1.00
34	1	1	1	0	1	0.80
35	1	1	1	1	1	1.00
36	1	1	1	1	1	1.00
37	1	1	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1	1	1.00
39	1	1	1	1	1	1.00
40	1	1	1	0	1	0.80
41	1	1	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1	0	0.80
43	1	1	1	1	1	1.00
44	1	1	1	1	1	1.00
45	1	1	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1	1	1.00

ตารางความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Cronbach's Alpha based on Standardized Items	N of items
0.922	46

Item Total Statistics

	Cronbach's Alpha if item deleted
แบบวัดข้อที่ 1	0.855
แบบวัดข้อที่ 2	0.801
แบบวัดข้อที่ 3	0.812
แบบวัดข้อที่ 4	0.855
แบบวัดข้อที่ 5	0.812
แบบวัดข้อที่ 6	0.823
แบบวัดข้อที่ 7	0.802
แบบวัดข้อที่ 8	0.821
แบบวัดข้อที่ 9	0.898
แบบวัดข้อที่ 10	0.855
แบบวัดข้อที่ 11	0.813
แบบวัดข้อที่ 12	0.830
แบบวัดข้อที่ 13	0.800
แบบวัดข้อที่ 14	0.812
แบบวัดข้อที่ 15	0.802
แบบวัดข้อที่ 16	0.805
แบบวัดข้อที่ 17	0.837

แบบวัดข้อที่ 18	0.865
	Cronbach's Alpha if item deleted
แบบวัดข้อที่ 19	0.802
แบบวัดข้อที่ 20	0.800
แบบวัดข้อที่ 21	0.806
แบบวัดข้อที่ 22	0.812
แบบวัดข้อที่ 23	0.806
แบบวัดข้อที่ 24	0.810
แบบวัดข้อที่ 25	0.842
แบบวัดข้อที่ 26	0.802
แบบวัดข้อที่ 27	0.806
แบบวัดข้อที่ 28	0.823
แบบวัดข้อที่ 29	0.834
แบบวัดข้อที่ 30	0.912
แบบวัดข้อที่ 31	0.949
แบบวัดข้อที่ 32	0.868
แบบวัดข้อที่ 33	0.919
แบบวัดข้อที่ 34	0.806
แบบวัดข้อที่ 35	0.800
แบบวัดข้อที่ 36	0.840
แบบวัดข้อที่ 37	0.802
แบบวัดข้อที่ 38	0.827
แบบวัดข้อที่ 39	0.810
แบบวัดข้อที่ 40	0.806
แบบวัดข้อที่ 41	0.825
แบบวัดข้อที่ 42	0.816

แบบวัดข้อที่ 43	0.859
	Cronbach's Alpha if item deleted
แบบวัดข้อที่ 44	0.804
แบบวัดข้อที่ 45	0.807
แบบวัดข้อที่ 46	0.800

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบประเมินคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

ผู้ประเมิน.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก.....

โทรศัพท์ (บ้าน)..... โทรศัพท์ (มือถือ).....

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความที่เป็นเกณฑ์ในการประเมิน แล้วขีด / ลงในช่องความคิดเห็นของแต่ละกิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกณฑ์การประเมิน

1 หมายถึง เห็นด้วย

0 หมายถึง ไม่แน่ใจ

-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยควรปรับปรุง

กิจกรรมที่ 1 เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 2 นี่คือตัวฉัน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 3 สู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 4 ให้เท่าทันอารมณ์

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 5 ชื่นชมชีวิต

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 6 ลิขิตด้วยตน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 7 ฝึกฝนรับผิดชอบ

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 8 สานรัก-สานใจ

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 9 สานไมตรีต่อมิตร

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 10 สานจิตทุกคน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 11 สานตนสู่สาธารณชน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

กิจกรรมที่ 12 สานสู่ความภูมิใจตน

ที่	เกณฑ์การประเมิน	ความคิดเห็น			ความคิดเห็นเพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ				
2	การทำแผนกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม				
3	เขียนวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับกิจกรรม				
4	การเขียนกิจกรรมเรียงลำดับแนวคิดอย่างมีขั้นตอนและเหมาะสมกับระดับชั้น				
5	การเขียนกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดแต่ละขั้นตอน				
6	ใบความรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
7	ใบงานมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
8	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม				
9	เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10	การวัดและประเมินผลกำหนดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
11	การใช้ภาษาในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมถูกต้อง อ่านง่าย และสื่อความหมายได้ชัดเจน				
12	การทำชุดกิจกรรมเป็นระเบียบและมีความประณีต				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

ภาคผนวก ช

แบบประเมินคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบประเมินคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักเรียนในระดับใดโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดหรือความรู้สึก มากที่สุด

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก				ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	1	0	-1	หมายเหตุ
	ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตนเอง								
	1. ยอมรับลักษณะทางกายภาพ								
1	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง								
2	ฉันยิ้มบ่อย ๆ								
3	ฉันพอใจในรูปร่างตัวเอง								
4	ฉันมีบุคลิกดี								
5	ฉันดูแลสุขภาพตนเองได้ดี								
6	ฉันเป็นคนแข็งแรง								
7	ฉันรู้วิธีปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ								
	2.ความสามารถควบคุมอารมณ์								
8	ฉันรู้สึกสดชื่นทุกวัน								
9	ฉันไม่อารมณ์เสียเมื่อถูกดุ								
10	ฉันรู้อารมณ์ตนเอง								
11	ฉันไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ								
12	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้								
13	ฉันแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์								
	3.ยอมรับในความสามารถตน								
14	ฉันรู้ในความสามารถของฉัน								
15	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต								
16	ฉันทำทุกอย่างเต็มความสามารถ								
17	ฉันมักทำอะไรให้สำเร็จ								
18	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ								

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก				ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	1	0	-1	หมายเหตุ
19	ฉันพึงพอใจในการเรียนของฉัน								
20	ฉันสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง								
	4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง								
21	ฉันสามารถพัฒนาความสามารถของตนเอง								
22	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง								
23	ฉันมีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา								
24	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง								
25	ฉันมีความมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ								
26	ฉันรับผิดชอบในงานที่ฉันได้รับ								
27	ฉันรับผิดชอบในการกระทำของฉัน								
	ด้าน 2 องค์ประกอบภายนอกตนเอง								
	1.สัมพันธภาพกับครอบครัว								
28	ฉันกับพ่อแม่มีความสุขในการอยู่ด้วยกัน								
29	พ่อแม่เข้าใจและยอมรับในตัวฉัน								
30	ฉันได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่								
31	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุด								
32	ฉันเป็นคนสำคัญของครอบครัว								
33	ฉันเป็นลูกที่ดี								
	2.สัมพันธภาพกับเพื่อน								
34	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน								
35	เพื่อน ๆ รับฟังความคิดเห็นของฉัน								
36	ฉันมีเพื่อนมาก								
37	ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน								
38	ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้								

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดหรือความรู้สึก				ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ			
		จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	1	0	-1	หมายเหตุ
39	ฉันรู้สึกดีเวลาฉันอยู่กับเพื่อน ๆ								
40	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี								
41	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน								
	3.สัมพันธภาพกับผู้อื่น								
42	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม								
43	ฉันรู้สึกดีที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม								
44	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น								
45	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน								
46	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม								

เกณฑ์การประเมิน

1 หมายถึง เห็นด้วย

0 หมายถึง ไม่แน่ใจ

-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมินเครื่องมือ

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

ภาคผนวก ซ

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามความคิดเห็นฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมเสร็จแล้ว ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดย ทำเครื่องหมาย / ในช่องระดับความคิดเห็น เพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรม
ให้ดียิ่งขึ้น

คำแนะนำการตอบแบบสอบถาม

เห็นด้วยมากที่สุด	ในช่องหมายเลข 5
เห็นด้วยมาก	ในช่องหมายเลข 4
เห็นด้วยปานกลาง	ในช่องหมายเลข 3
เห็นด้วยน้อย	ในช่องหมายเลข 2
ไม่เห็นด้วย	ในช่องหมายเลข 1

ลำดับที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามที่นักเรียนต้องการ					
2	ใบความรู้และใบงานช่วยให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
3	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม					
4	เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมเหมาะสม					
5	รูปแบบของกิจกรรมเหมาะสมและเข้าใจง่าย					
6	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมทำให้เข้าใจง่ายขึ้น					
7	กิจกรรมที่จัดให้น่าสนใจและได้ความรู้					
8	หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแล้ว ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
9	ความรู้ที่ได้จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
10	หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวครั้งนี้ ทำให้อยากเข้าร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบนี้อีก					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

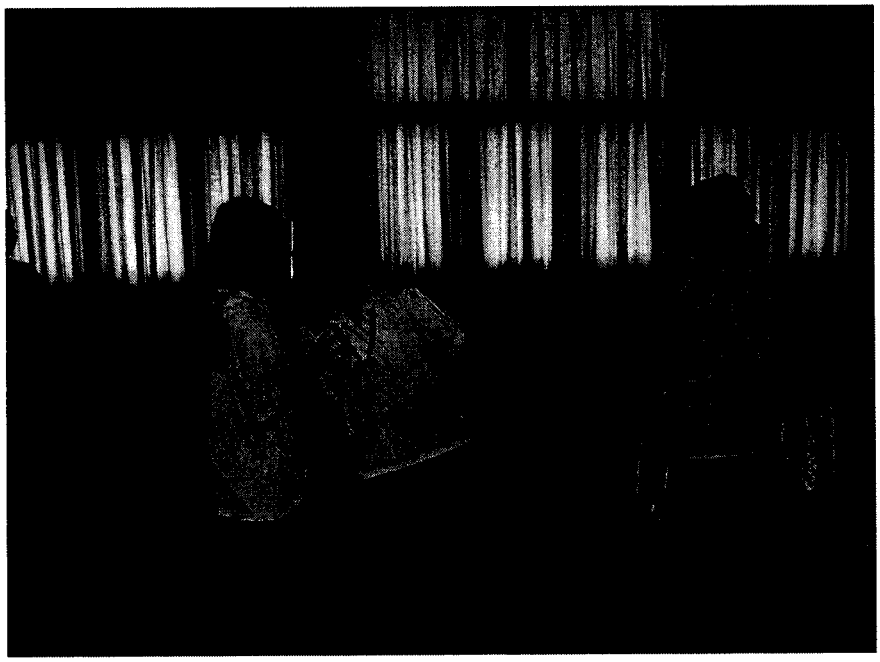
.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

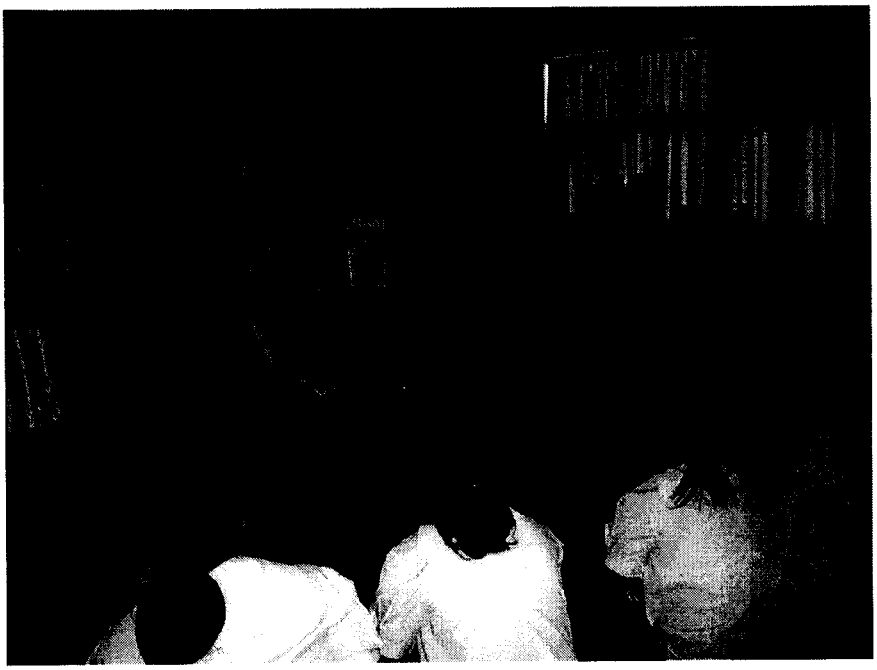
นางสาววรนุช เอกจริยกร

ภาคผนวก ฌ

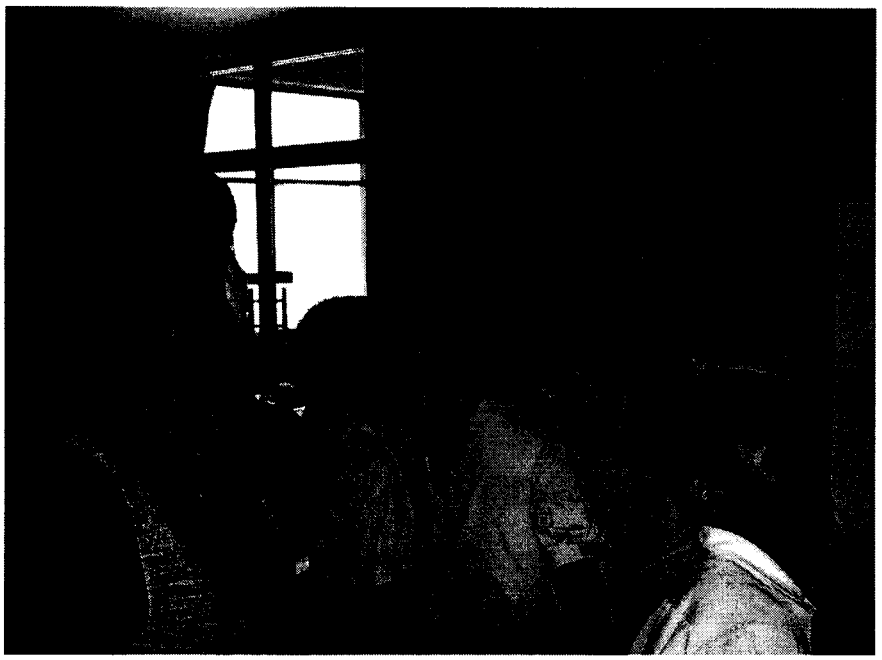
ภาพกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง



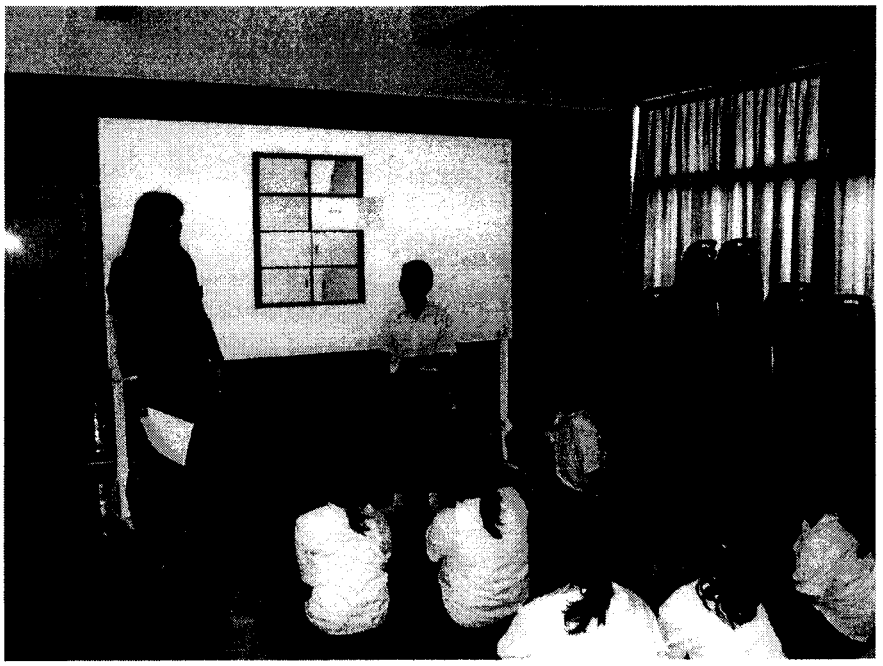
กิจกรรมเริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน



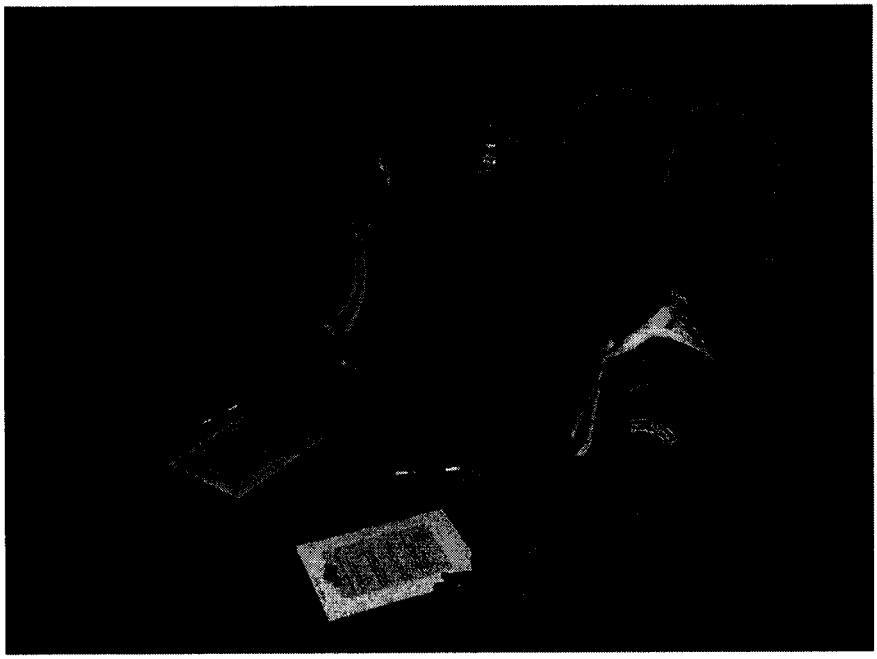
กิจกรรมนี่คือตัวฉัน



ภาพกิจกรรมสู่วันเป็นหนุ่ม-เป็นสาว

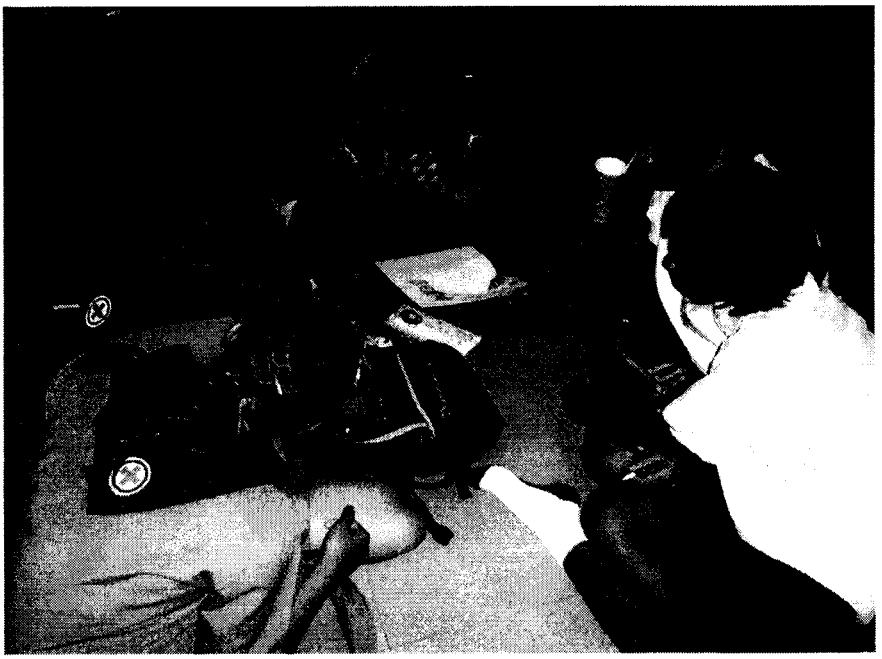


ภาพกิจกรรมให้เท่าทันอารมณ์



ภาพกิจกรรมชื่นชมชีวิต

ภาพกิจกรรมลิขิตด้วยตน

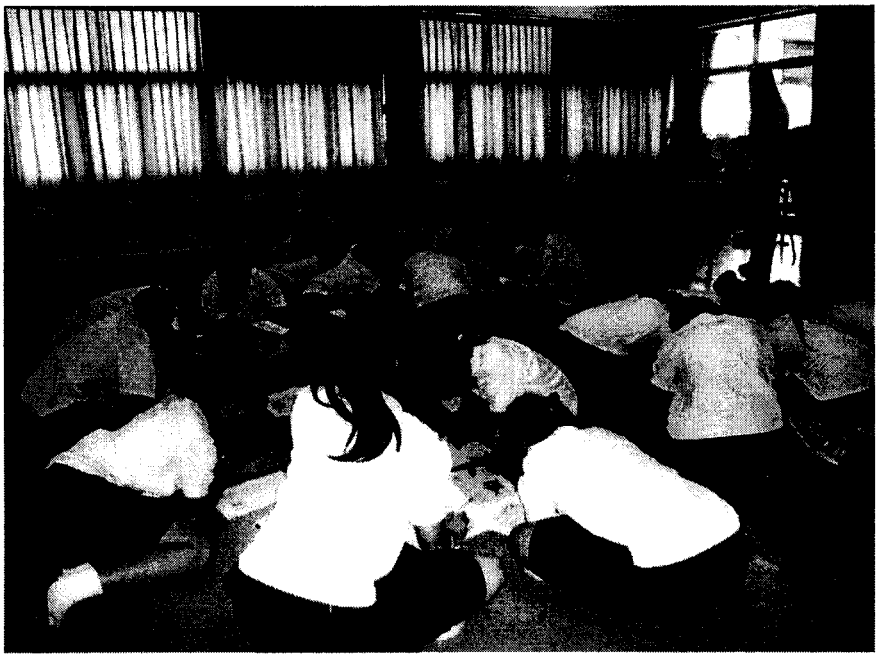


ภาพกิจกรรมฝึกฝนรับผิดชอบ

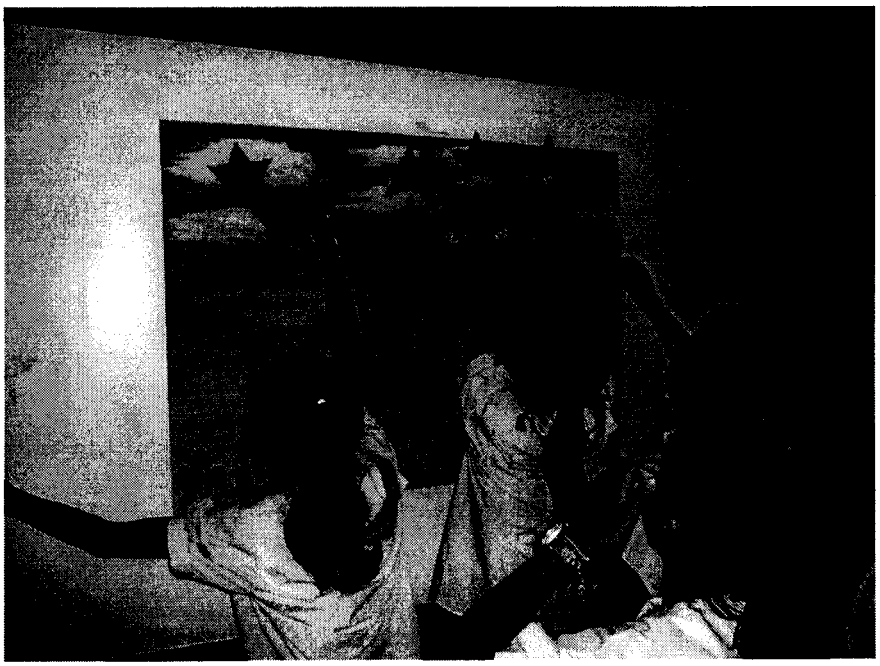
ภาพกิจกรรมสานรัก-สานใจ

ภาพกิจกรรมสานไมตรีต่อมิตร

ภาพกิจกรรมสานจิตทุกคน



ภาพกิจกรรมสานตนสู่สาธารณชน



ภาพกิจกรรมสานสู่ความภูมิใจตน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาววรนุช เอกจริยกร
วัน เดือน ปีเกิด	1 มกราคม 2515
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
ประวัติการศึกษา	บธ.บ.(การบัญชี) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2537
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะชำนาญการ