

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก

นางสาวเมธิณี คำบรรลือ



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2564

The Effects of Guidance Activities Package to Develop Self-Esteem
of Mathayom Suksa III Students at Ban Chong Khaep School
in Tak Province

Miss Methinee Kumbanlue



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

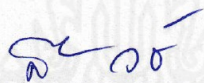
Sukhothai Thammathirat Open University

2021

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก
ชื่อและนามสกุล นางสาวเมธิณี คำบรรลือ
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม

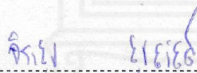
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2564

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)



(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก
ผู้ศึกษา นางสาวเมธินี คำบรรลือ **รหัสนักศึกษา** 2622800213 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.
สุซอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

ประชากรที่ใช้วิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คนของโรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และ (2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีความเที่ยงเท่ากับ .93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การเห็นคุณค่าในตนเอง มัธยมศึกษา

Independent Study title: The Effects of Guidance Activities Package to Develop Self-Esteem of Mathayom Suksa III Students at Ban Chong Khaep School in Tak Province

Author: Miss Methinee Kumbanlue; **ID:** 2622800213;

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

Independent Study advisor: Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor; **Academic year:** 2021

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of self-esteem of Mathayom Suksa III students before and after using a guidance activity package, and (2) to compare the levels of self-esteem of the students at the completion of the experiment and during the follow up period.

The research population for this research consisted of 30 Mathayom Suksa III students at Ban Chong Khaeb School in Tak province. The employed research tools were (1) a guidance activity package to develop self-esteem, and (2) a scale to assess self-esteem, with reliability coefficient of .93. Statistics employed for data analysis were the mean and standard deviation.

The results of this research revealed that (1) after using the guidance activity package to develop self-esteem, the level of self-esteem of Mathayom Suksa III students in the experimental group was significantly higher than that before using the guidance activity package; and (2) no significant difference was found between the students' levels of self-esteem at the completion of the experiment and during the follow up period.

Keywords: Guidance Activity Package, Self-esteem, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรรถ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และติดตามการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ อย่างสม่ำเสมอ นับตั้งแต่เริ่มจนเสร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์จันทนา ธราพรสกุลวงศ์ ครูแนะแนวประจำโรงเรียนโรงเรียนบ้านไร่-พิทยาคม อาจารย์จันทร์ทิพย์ ใจแสน หัวหน้างานงานปกครอง วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร และหัวหน้างานแนะแนวอาชีพและการจัดหางาน อาจารย์รุจิรัตน์ รัตนเพชร ครูดูแลงานทุนการศึกษา ครูผู้ส่งเสริมงานทักษะชีวิตให้กับนักเรียนและงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน อาจารย์ราตรี เทียนบุตร ครูงานวัดผลและประเมินผลการศึกษา และนักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 38 และอาจารย์นัยรัตน์ จันทรธนาวงศ์ ครูแนะแนวประจำโรงเรียน นักจิตวิทยาโรงเรียน ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 ที่ได้กรุณาร่วมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เกิดผล แสนพรม ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก คณะครูของโรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ที่กรุณาให้คำแนะนำและสนับสนุนส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถ ดำเนินงานวิจัยจนประสบผลสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ที่ให้ความร่วมมือ และเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเป็นอย่างดี และยังร่วมตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเรียบร้อยดี คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงเกิดจากการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ แต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ร่วมสนับสนุนการวิจัยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

เมธีณี คำบรรลือ

ธันวาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการศึกษา	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	8
วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
ประเภทและแบบการวิจัย	38
ประชากร	39
ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
วัตถุประสงค์การวิจัย	51
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51
ผลการวิเคราะห์	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
สรุปการวิจัย	54
อภิปรายผล	55
ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	63
ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
ข แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	67
ค แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง	70
ง ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนว	76
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	81
ฉ ตารางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว และ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	139
ช หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ	144
ประวัติผู้ศึกษา	150

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง	38
ตารางที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว และ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	40
ตารางที่ 4.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	52
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อน และหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว	52
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และติดตามผล	53



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 แสดงขั้นตอน และวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	33
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	42
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	44



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากเกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลโดยเฉพาะ วัยรุ่น ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต ปัจจุบันภาวะเครียดในกลุ่ม วัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วน สุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2562 จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า มีวัยรุ่น โทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด โดยกลุ่มของวัยรุ่น อายุ 11-19 ปี ขอรับบริการ ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกสำหรับ วัยรุ่น ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 และมีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563) จากสถิติการฆ่าตัวตายของประเทศไทยในช่วง ปี พ.ศ. 2563 พบว่าอัตราการฆ่า ตัวตายสำเร็จ 3,761 คน ต่อจำนวนประชากรแสนคน และจากสถิติการฆ่าตัวตาย ของจังหวัดตากในช่วง ปี พ.ศ. 2563 พบว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 45 คน ต่อจำนวนประชากรแสนคน คิดเป็นร้อยละ 15.46 ซึ่งเป็นลำดับที่ 2 ของประเทศ (กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น, 2563) สอดคล้องกับแนวคิด ของ Rosenberg (1979) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดในทางบวกหรือทางลบ ที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นจะดีเลิศ มีลักษณะ หยิ่ง อวดดี ดูถูกเหยียดหยามบุคคลอื่น แต่จะหมายถึงบุคคลนั้นเคารพ ยอมรับ นับถือตนเอง และมอง ตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ดังเช่นงานวิจัยของ ฉันทนา แรงสิงห์ (2554, น. 51) พบว่า การรับรู้การมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ($r = -0.350$; $p < 0.001$) นั่นคือ บุคคล ที่มีการรับรู้การมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีอุบัติการณ์เกิดภาวะซึมเศร้าต่ำ ทั้งนี้สามารถทำนายภาวะซึมเศร้า ได้ร้อยละ 17.5 อธิบายได้ว่า การรับรู้การมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อ ตนเอง โดยการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองใน 4 ด้าน คือ ความสำคัญ (Significant) ความสามารถ (competence) คุณความดี (worthy) และความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) ดังนั้นเมื่อมีการรับรู้การมี

คุณค่าในตนเองสูง ก็จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ แต่ถ้าหากมีการรับรู้การมีคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self -Esteem) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความมีคุณค่า ยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก รวมถึงการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม วัยรุ่น เป็นวัยที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมแสดงออกตลอดจน การใช้ชีวิต จากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1970) พบว่า บุคคลในช่วง วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ที่บุคคล จะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและพอฝึนน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญที่ผู้ที่เป็น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ จะละเลยไม่ได้ เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นล้วนแล้วแต่เกิดมาจากพื้นฐาน ของการที่วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งสิ้น การที่วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองไม่ได้ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นสิ่งที่ผลักดันให้พวกเขาเข้าไปสู่วงโคจรของปัญหาต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น การพัฒนาให้เขาเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึง เปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (ดวงกมล ทองอยู่, 2557, น. 2)

เป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้ระบุว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง ตามศักยภาพพัฒนาอย่างรอบด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 20) สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่ว่า ทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีมีความแตกต่าง ควรได้รับการพัฒนาในทุกด้านตามศักยภาพที่เหมาะสม มีสิทธิในการพัฒนา แก้ปัญหาของตนเอง (โกศล มีคุณ, 2544, น. 8) กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถวางแผนการเรียน อาชีพ การดำเนินชีวิตในสังคม รวมทั้งสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2556, น. 20) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล การเผชิญปัญหา รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่น เป็นสิ่งจำเป็น ดังที่ คูเปอร์สมิท (Coopersmit, 1981, p. 236) ได้กล่าว วัยรุ่นจะสามารถสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้หากมีผู้ให้คุณค่าให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ ได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิต (ประดินันท์ อุปมัย, 2544, น. 147 อ้างถึงใน วรนุช เอกจริยกร, 2552, น. 2) ทั้งนี้บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างเจตคติให้เกิดขึ้นกับตนเองทำให้เกิดความเชื่อมั่น และมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสามารถปรับตัวทางอารมณ์ สังคม เผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็น

คุณค่าในตนเอง ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างยากลำบาก การขาดความมั่นใจจะส่งผลทำให้คนรอบข้างขาดความสงบสุขไปด้วย การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็งมั่นใจในตนเอง หนักแน่น ส่งผลถึงการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้โดยปราศจากความรู้สึกด้อย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น จะมีความรู้สึกด้อยอ่อนไหวง่าย มองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นใจรวมไปถึงไม่สามารถใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มความสามารถ (อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และ กาญจนา ไชยพันธุ์, 2558, น. 211)

โรงเรียนบ้านช่องแคบ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 เป็นสถานศึกษาที่ทำการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล - มัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่นักเรียนที่เข้าเรียนมาความหลากหลายของสภาพครอบครัวทั้งที่มาจากในเขตพื้นที่บริการ เขตภูเขาพื้นที่สูง รวมไปถึงเด็กที่ไม่มีสัญชาติ หรือที่เรียกว่าเด็กต่างด้าว สาเหตุที่นักเรียนเลือกมาเรียนที่โรงเรียนนี้เพราะใกล้บ้าน เดินทางสะดวก สภาพครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ โดยจำนวนร้อยละ 91.25 มีรายได้ครอบครัวต่ำกว่า 9,000 บาท ต่อเดือน มีจำนวนร้อยละ 44.88 บิดา มารดาแยกทางกันอยู่หรือหย่าร้างกันหรือถึงแก่กรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และจากสถิติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แต่งกายผิดระเบียบจำนวน 45 ครั้ง มาโรงเรียนสาย 42 ครั้ง ใช้วาจาไม่สุภาพ 17 ครั้ง มีพฤติกรรมไม่เข้าเรียนจำนวน 12 ครั้ง ทะเลาะวิวาท 10 ครั้ง (งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโรงเรียนบ้านช่องแคบ (2562, น. 7) นอกจากนี้จากการคัดกรองนักเรียน ระหว่างปี 2562 ถึง 2563 ยังพบว่า มีนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาด้านสารเสพติด จำนวนร้อยละ 17.4 และ 13.33 ตามลำดับ นักเรียนส่วนหนึ่งมีปัญหาครอบครัวอันเกิดจากความขาดแคลน ครอบครัวขาดผู้เลี้ยงดู ผู้ปกครองขาดความเอาใจใส่ดูแลบุตรหลานทั้งชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงการเรียน และข้อมูลจากครูผู้ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูแนะแนว และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนบ้านช่องแคบ พบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งประเมินตนเองต่ำขาดแรงจูงใจ ขาดความมุ่งมั่น ขาดการวางแผนชีวิต ข้อมูลจากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระหว่างปี 2562 ถึง 2563 พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีจำนวนร้อยละ 32.83 และ 36.79 ตามลำดับ (งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนบ้านช่องแคบ, 2562, น. 14) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำนวน 62 คน พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.27 จากคะแนนเต็ม 4.00 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่คะแนน 3.00 ขึ้นไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่รับผิดชอบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนบ้านช่องแคบ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีความต้องการที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามที่ดีในอนาคต และนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

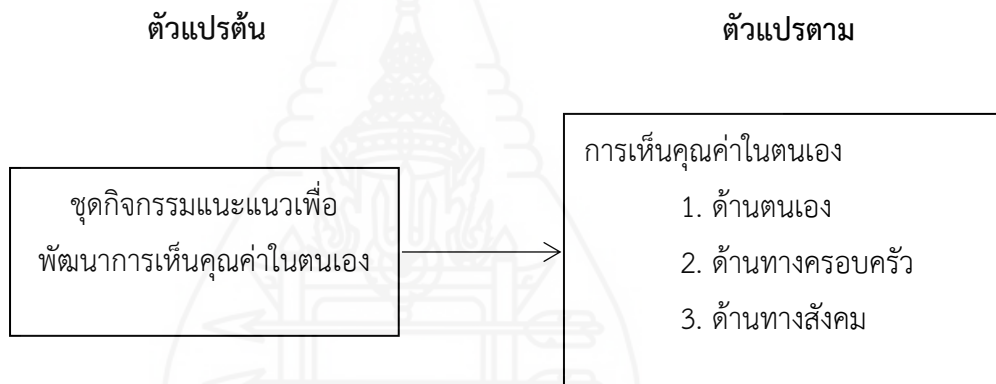
2. วัตถุประสงค์การศึกษา

2.1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนว

2.2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หลังการทดลองกับติดตามผล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก มีกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานในการศึกษา

4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

4.2 นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน

5. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของ
การวิจัย ดังต่อไปนี้

5.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้าน-ช่องแคบ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน

5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้ 1. ด้านตนเอง 2. ด้านครอบครัว 3. ด้านสังคม

5.3 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่ศึกษา คือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในความหมายของคำและศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เสนอนิยามศัพท์เฉพาะ ต่อไปนี้

6.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตน ยอมรับตน รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย ความสำคัญ มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของคนได้แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

6.1.1 ด้านตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่าและความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก เป็นที่พึ่งของตนเอง และผู้อื่นได้ และมีความพอใจในชีวิตปัจจุบันของตน

6.1.2 ด้านครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่าและความสำคัญต่อตนเองเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ได้แก่ การได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ บุคคลในครอบครัวความพึงพอใจกับบรรยากาศภายในครอบครัวเป็นที่ภาคภูมิใจและสามารถปฏิบัติตนได้ตามความปรารถนาของครอบครัว

6.1.3 ด้านสังคม หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่า และความสำคัญต่อตนเองเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับเพื่อน และบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ การเป็นที่นิยมชมชอบ เป็นบุคคลสำคัญต่อครอบครัว และได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่นในสังคม

6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ชุดของกิจกรรมแนะแนวที่ใช้สำหรับการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง แก่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบด้วย วิธีการดำเนินกิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนว การใช้เทคนิควิธีการ และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม ได้แก่ เพลง การอภิปราย

กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ERGA หรือวงจรการเรียนรู้ คือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) โดยประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 กิจกรรม พร้อมแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ใช้เวลา ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 10 สัปดาห์ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปฐมนิเทศ 2) นี่คือตัวฉัน 3) ให้เท่าทันอารมณ์ 4) ชื่นชมชีวิต 5) ลิขิตชีวิตตน 6) ฝึกฝนรับผิดชอบ 7) เสริมรัก เสริมไออุ่น 8) เสริมไมตรี เสริมจิต เพิ่มมิตร 9) เสริมสร้างตนสู่สังคม และ 10) ปัจฉิมนิเทศ

6.3 นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ทั้งเพศชายและเพศหญิง

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 7.1 นักเรียนได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 7.2 ครูผู้สอนได้แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป
- 7.3 ครูที่ปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- 7.4 โรงเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนักเรียน

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก มีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.7 การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8 แนวทางการพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.9 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 วัตถุประสงค์และหลักการของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการของการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 การประเมินผลในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
 - 2.8 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสาระดังนี้

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มักสะท้อนถึงการประเมินตนเองของบุคคลในแง่ของคุณค่า (worth) เป็นการที่บุคคลตัดสินตนเองภายใต้เจตคติ (attitude) ที่มีต่อตัวตน (self) การเห็นคุณค่าในตนเอง รวบรวมแนวคิดความเชื่อ (beliefs) เกี่ยวกับ ตัวตนของบุคคล (oneself) เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันมีคุณค่า เป็นต้น และสภาวะทางอารมณ์ (emotional state) เช่น ยินดีในชัยชนะ ความรู้สึกพ่ายแพ้ ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกอายใจ เป็นต้น (Hewitt, 2009 อ้างถึงใน สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 21) สอดคล้องกับ Smith & Mackie (2007 อ้างถึงในสมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 21) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นอัตมโนทัศน์แห่งตน (the self-concept) คือ การที่มนุษย์คิดเกี่ยวกับตัวตนของตนเองในแง่มุมต่างๆ การประเมินตนเองในทางบวกและทางลบ รวมทั้งการรับรู้ความรู้สึก (feel) ที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเอง และการแสดงออกของตนเอง

แซสซ์ (Sase, 1978, p. 48 อ้างถึงใน วรรณุช เอกจริยกร, 2552, น. 13) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคล ว่าตนเองมีความสำคัญ และมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือ โดยได้รับการสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และนับถือตนเอง

วรรณุช เอกจริยกร (2552) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดหรือความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่ามีความสามารถมีความสำคัญ ประสบความสำเร็จ และมีคุณค่าทั้งสามารถยอมรับจุดอ่อนของตน โดยได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากผู้อื่นอันจะเสริมสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจนับถือตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อบุคคลมองตนเอง ตัดสินว่าตนเองเป็นอย่างไร พอใจตนเองแค่ไหน มีความตระหนักถึงคุณค่าของตน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

คูเปอร์สมิธ (1984, p. 45 อ้างถึงใน สุธณี ลิกะไชย, 2555, น. 12) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง สามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกนั้นของบุคคล

สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ (2562, น. 23) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการกระทำภารกิจต่างๆ มีความพอใจในตนเอง เกิดจากการยอมรับของบุคคลอื่น โดยดูจากการตอบสนองของครอบครัว หรือจากการประเมินความสามารถ และการประสบความสำเร็จในการทำงาน สามารถกระทำการต่างๆ ในชีวิตได้

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ทั้งในด้านดี และไม่ดีในเรื่องต่างๆ ในชีวิตของตนเอง เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการกระทำ ภารกิจต่างๆ มีความพอใจในตนเอง เกิดจากการยอมรับของบุคคลอื่น รวมทั้งการประเมินความสามารถของตนเองได้

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ (2562, น. 23) การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของมนุษย์ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับการพิการทางร่างกาย ซึ่งทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกๆ ด้าน การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อทุกคนทุกช่วงชีวิต เป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไรบุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทางน้ำเสียง คำพูด และการกระทำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ทางสังคม และทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลอันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพและการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิต ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด

สุธน ลิกะไชย (2555, น. 25) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อเด็ก เพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่าง มีคุณค่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหาให้

ผ่านไปได้ด้วยดี ส่วนเด็กที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำ จะมองตนในแง่ลบ ท้อแท้ใจ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เด็กวัยรุ่นควรจะต้องมี และทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

สมิทธี เจ็วจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ (2562, น. 25) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่า ตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้าม บุคคลที่ไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรู้สึกว่าการมีปมด้อยช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวังประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย

สรุปการ เห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองกับการเรียน

การเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีต่อความสำเร็จในการเรียน นักเรียนที่มีระดับสติปัญญาสูง มีความเฉลียวฉลาดแต่ถ้าหากไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วนักเรียนจะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนเลย เนื่องจากเมื่อนักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่พึงพอใจในสภาพที่โรงเรียน สภาพการเรียนและผลการเรียนของตน นักเรียนจะไม่มีแรงกระตุ้น ไม่มีความสนใจในการเรียน หากแต่จะให้ความคิดและการกระทำส่วนใหญ่ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกลัว และความวิตกกังวล ส่วนนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาปานกลางแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน

2. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แต่นักเรียนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองมักจะแสดงความก้าวร้าว หรือไม่ก็หลบหลีกการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ บางครั้งก็ต้องการชมเชยผู้อื่นทั้งนี้เพื่อทดแทนการขาดความนับถือตนเอง ลักษณะเช่นนี้ทำให้นักเรียนไม่พอใจที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเชื่ออย่างฝังใจว่าผู้อื่นจะคิดต่อตนเหมือนกับที่ตนคิดต่อตนเอง เช่น นักเรียนที่คิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถก็จะมองว่าผู้อื่นคิดต่อตนเช่นนี้ด้วย ความคิดของนักเรียนที่ขาดความเคารพตนเอง จะเป็นเสมือนรั้วที่กั้นไม่ให้คนอื่นเข้าถึงตัวได้ง่าย

3. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้ามีความหวาดกลัว ความวิตกกังวล (เช่น กังวลว่าผู้อื่นจะติว่างานของเราไม่ดี ผู้อื่นไม่ยอมรับผลงานของตน) ดังนั้นถ้านักเรียนยังต้องพึ่งพาผู้อื่น ยังต้องแสวงหาคำยกย่องชมเชย แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น นักเรียนยังจะต้องทำตามความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น การที่นักเรียนยังขึ้นอยู่กับผู้อื่นนี้ทำให้ไม่สามารถกระทำสิ่งใดอย่างสร้างสรรค์ได้

4. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเองมิได้เป็นเพียงความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลเก็บเอาไว้ในใจเท่านั้น แต่มีอิทธิพลต่อวิธีที่บุคคลคิดทำและพูดในทุกๆ แง่รวมทั้งกิริยาท่าทางที่แสดงออกมา ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและความสำเร็จในชีวิต เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกันเป็นวงจร

สรุปได้ว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่า ตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้าม บุคคลที่ไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวังประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย

1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

มาสโลว์ (อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, น. 16) เป็นผู้หนึ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้า ถึงความต้องการของมนุษย์ และพบว่าความต้องการของคนเรานั้นจะสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ตามความสำคัญ โดยเริ่มต้นจากความต้องการขั้นมูลฐานเรื่อยไปจนถึงความต้องการที่จะเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) มนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นปฐมฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทานไม่หิวโหย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่นๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอแรงจูงใจประเภทอื่นๆ ก็ยากจะบังเกิดขึ้นได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สินของตน ฯลฯ ให้มั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะเกิดอาการประสาทผวา เขาเชื่อว่าความกลัวหลายๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกติ นั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

3. ความต้องการทางสังคม หรือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ (Social Needs) เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความถูกต้องการถูกรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้อื่นมาอาหารห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใยอาหารแก่ผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ (Esteem Needs) คือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศโดยตนเองสำนึก และผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา ความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ ความรู้สึกเชิดชูตนเอง มาสโลว์ กล่าวว่าศักดิ์ศรีสำคัญต่อสุขภาพจิต คือความรู้สึกนับถือและเคารพตนเอง กับการได้รับ การนับถือจากผู้อื่นที่มีใช้ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

5. ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความต้องการสัจการแห่งตน (Self Actualized Needs) คือแรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถ และสุดความสามารถ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์ เชื่อว่าทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิต เพื่อจะบรรลุถึงความปรารถนาระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์

นอกจากนั้น มาสโลว์ยังแบ่งความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินค่า ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถ เพียงพอสำหรับการทำสาเหตุต่างๆ ความเชี่ยวชาญ ความสามารถ ความเชื่อมั่น ความมีอิสระ

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียง หรือเกียรติยศ ตำแหน่งความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับ และสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน สุธณี ลิกษะไชย, 2555, น. 17) กล่าวถึงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งสำคัญที่บุคคลใช้เป็นสาเหตุตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง คือ

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามจริยธรรม ศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการทำสาเหตุต่างๆ

แฟรงค์ และเมอโรลลา (Taft. Citing Frank & Merolla, n.d., 1985 อ้างถึงใน สมิตี เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 21) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน (Inner Self-esteem or Basic Self-esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะ และกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตนเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเอง จากสาเหตุแวดล้อมโดยเกี่ยวข้องกับการกระทำ การควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำ ได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สาเหตุนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-efficacy) จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นปฏิบัติการ (Outer Self-esteem or Functional Self-esteem) การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่างๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้เป็นสาเหตุแรกที่จะสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ในสังคม และความก้าวหน้าถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, pp. 603-604 อ้างถึงใน สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 32) การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแบ่ง ออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อแม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสาเหตุอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่ามีความรู้หรือ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงใด การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่าการที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์ก อธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำมาจากการรับรู้ การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอัตมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาถูกเหยียดหยามเราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก กลาง และด้านลบเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นๆ ยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเองโดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกัน

ออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self-attribution) เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานได้รับความไว้วางใจหรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้ง ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, pp. 603-604 อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, น. 30) การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อ แม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับ การประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่ จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่า ในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์ก อธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การ ตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอ้อมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาถูกเหยียดหยาม เราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นการประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก กลาง และด้านลบเป็นผลมาจาก การเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นๆ ยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกัน

ออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

กล่าวโดยสรุปว่า แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึก การยอมรับ การเห็นคุณค่า และความสนใจจากผู้อื่น ซึ่งสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งที่สำคัญได้แก่ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การยอมรับจากสังคม และมีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นพื้นฐานถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ช่วงแรกของชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองภายนอกถูกสร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่างๆ ในชีวิต การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

1.4 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักจิตวิทยาโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม เช่น Rogers ให้ความสำคัญกับ “ตน” (Self) ของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะเราเชื่อว่าตนเป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพซึ่งพัฒนามาจากสังคม ซึ่งบุคคลต้องสร้างความสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบข้าง ส่วน Comb และ Snygg (แสงเดือน ทวีสิน, 2545) มีความเห็นว่าพื้นฐานที่สำคัญของบุคคล คือ ความพยายามในการรักษาและส่งเสริม “ตน” ของแต่ละบุคคลและได้อธิบายลักษณะที่สำคัญของ “ตน” ไว้ 2 ประการ คือ

1. ต้องมีการจัดระเบียบ (Organized)

1.1 การจัดระเบียบจะมีลักษณะของความต่อเนื่อง เกี่ยวกับความเชื่อด้านต่างๆ ของตน ขึ้นอยู่กับว่า ความเชื่อนั้นใกล้เคียงหรือไกลกับลักษณะของตน

1.2 การจัดระเบียบลักษณะของตนซึ่งอาจจะเป็นด้านบวกหรือลบ

1.3 การจัดระเบียบขึ้นอยู่กับความสำเร็จและล้มเหลวที่บุคคลเคยได้รับประสบการณ์

1.4 การจัดระเบียบจะมีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล

2. มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) “ตน” เป็นแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออก

ทางพฤติกรรมแต่ละบุคคลมีหน้าที่ ปกป้อง บำรุงรักษา ส่งเสริม “ตน” ของแต่ละคน ประสบการณ์และการรับรู้ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ “ตน” ที่ต่างกัน ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น เป็นผลมาจาก “ตน” ของแต่ละคนทั้งสิ้น สิ่งใดจะมีค่าหรือไม่มีความสำคัญหรือไม่มีความสำคัญ มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล น่าสนใจหรือไม่น่าสนใจ ล้วนขึ้นอยู่กับ “ตน” ทั้งสิ้น เมื่อเงื่อนไขต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม “ตน” จะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกันอย่างไรก็ตามพฤติกรรมทุกอย่างที่เราปฏิบัติสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งการปกป้องรักษา และส่งเสริมตน เป็นแรงจูงใจสำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์

การรับรู้หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตน ประกอบด้วยทุกอย่างที่บุคคลรู้ (Know) เชื่อ (Believe) และรู้สึก (Feel) เกี่ยวกับตน รวมทั้งการรู้จุดเด่นจุดด้อย สิ่งที่ชอบและไม่ชอบเกี่ยวข้องกับตัวเองด้วย หรือ อธิบายโดยรวมว่าพยายามอธิบายตัวเราเองให้ตัวเราเองเข้าใจ พัฒนาการของการรับรู้เกี่ยวกับตน

จะมีลักษณะเป็นการรับรู้ทางด้านกายภาพก่อนที่จะพัฒนาเป็นการรับรู้ทางด้านนามธรรมในวัยเด็ก การรับรู้จะเป็นในลักษณะการรับรู้ทางด้าน กายภาพหรือมีลักษณะเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำหรือเรื่องที่อยู่ในความสนใจ เช่น “ฉันเป็นเด็กผู้ชาย” “ฉันสามารถกระโดดได้สูง” “ฉันชอบร้องเพลง” เป็นต้น เมื่อโตขึ้นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีลักษณะเป็นนามธรรม และแสดงถึงลักษณะสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างๆ ในสังคมเพิ่มขึ้น เช่น “ฉันมีลักษณะเป็นมิตร” “ฉันเป็นคนดี” ในช่วงวัยรุ่น จะมีองค์ประกอบทางด้านศาสนา ปรัชญา ความเชื่อ การเลือกอาชีพ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ การรับรู้เกี่ยวกับตน พัฒนาการของการรับรู้เกี่ยวกับตนนั้น จะเริ่มขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งการรับรู้ดังกล่าว จะได้รับอิทธิพลมาจากบิดามารดา ผู้ปกครองเป็นลำดับแรก เพราะวัยนี้เด็กยังไม่สามารถวิเคราะห์ตนเอง (Self Reflective) ได้ เขาจึงรับรู้สิ่งต่างๆ จากบุคคลรอบข้างที่ประเมินตัวเขา เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้เกี่ยวกับตน เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียนครูจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนของเด็กมาก จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่น กลุ่มเพื่อนและบุคคลที่เขานิยมชมชอบ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนของบุคคลในวัยนี้

แสงเดือน ทวีสิน (2545) ได้อธิบายถึงอิทธิพลที่ส่งผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนทางบวก และทางลบว่ามี 3 ประการ คือ

1. พฤติกรรมหรือการกระทำในอดีต ซึ่งความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอดีตมีผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนมาก เช่น ผู้เรียนที่เชื่อว่าตนมีความถนัดทางคณิตศาสตร์ ก็เพราะเขาเคยสอบได้คะแนนดีในวิชานี้มาก่อน ดังนั้น หากต้องการพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนทางบวก ต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ มีหลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อสร้างความสำเร็จต่อผู้เรียนได้ เช่น การมอบหมายงานให้เหมาะสมกับความสามารถและระดับสติปัญญาของผู้เรียน หรือเมื่อจะมอบหมายงานให้ผู้เรียนปฏิบัติ ต้องแน่ใจว่าเขา มีพื้นฐานความรู้เดิมที่จำเป็นในการปฏิบัติงานนั้น และถ้าเป็นงานที่ยากก็ควรให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เป็นต้น

2. พฤติกรรมของผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องที่สำคัญ คือ บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู เพื่อน เป็นต้น ในกรณีของบิดามารดาที่ยอมรับและสนใจปัญหาของลูกว่าเป็นสิ่งสำคัญ จะช่วยส่งเสริมให้ลูกเกิดการรับรู้ตนทางบวกและมีความภาคภูมิใจในตน ส่วนบิดามารดาที่ลงโทษเมื่อลูกทำไม่ได้ รวมทั้งไม่มีคำชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี จะทำให้เด็กซึมซับการรับรู้เกี่ยวกับตนในทางลบ ครูก็เช่นเดียวกันผู้เรียนที่ได้รับการตอบสนองในการกระทำทางบวกจากครู จะส่งผลให้เขามีการรับรู้ตนในทางที่ดี จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายมีส่วนในการพัฒนาการรับรู้ เกี่ยวกับตนได้ทั้งทางบวกและทางลบต่อเด็กเป็นอย่างมาก

3. การคาดหวังจากผู้อื่น นอกจากพฤติกรรมต่างๆ ของผู้เกี่ยวข้องแล้ว ความคาดหวังก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนของบุคคล ดังเช่น จากการศึกษาของ Griffore (Griffore, 1981 อ้างถึงใน สมิตี เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) และ Harris & Rosenthal (Harris, Rosenthal, 1985 อ้างถึงใน สมิตี เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) พบว่า บิดามารดาและ

ครู ผู้ตั้งความคาดหวังกับตั้งไว้สูงและคอยช่วยเหลือและส่งเสริมให้เด็กไปสู่เป้าหมายที่เขาสามารถจะกระทำ
ได้สำเร็จ เด็กคนนั้นจะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางบวก และมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความคาดหวังของ
บิดามารดาและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางบวกของลูก นั้นหมายความว่า การที่บิดามารดาหรือครูคาดหวังว่า
เด็กประสบความสำเร็จในการเรียน เขาก็จะเกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นว่าเขาสามารถกระทำได้

Gate Quoted (1989 อ้างถึงใน คานธีชา บุญยิว, 2554) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ
การเห็นคุณค่าแห่งตน โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. The Body Self ความรู้สึกแก่ร่างกายตน หมายถึง บุคลิกและความรู้สึกต่อรูปร่าง
และหน้าที่ของร่างกาย รวมถึงความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

2. The Interpersonal Self ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการ
เห็นคุณค่าแห่งตนซึ่งหมายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับ วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนม
คุ้นเคยหรือบุคคลที่พบเจอโดยบังเอิญ

3. The Achieving Self ความสำเร็จของตน หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถ
ของตนถึงสิ่งที้นำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. The Identification Self ความเป็นเอกลักษณ์ของตน หมายถึง ความรู้สึกทาง
นามธรรมและพฤติกรรม การแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

จากการศึกษาวิจัยของ ทาฟาโรดิ และสวาน (Tafarodi และ Swan, 1995 อ้างถึงใน
สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) พอลลาดีโน (Polladino, 1994 อ้างถึงใน สมิทธิ
เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) ซีมอนและชัสเตอร์ (Simon & Schuster, 1997 อ้างถึงใน
สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) แบนเดน (Branden, 1994 อ้างถึงใน สมิทธิ
เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 39) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
ประกอบด้วย

1. ความมีประสิทธิภาพในตนเอง (self- competence)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self- worth)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- confidence)
4. การเคารพตนเอง (Self – respect)
5. การยอมรับตนเอง (Self – acceptance)
6. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility)
7. ความกล้าแสดงออกต่อตนเอง (Self – assertive)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ,
2562, น. 40) ผู้ที่สนใจทางด้านวัฒนธรรมสังคม และได้สร้างเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมา
นอกจากนี้ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
4. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ผู้ศึกษาได้สรุปองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ดังนี้

1. ด้านตนทั่วไป ได้แก่ ความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่าและความสำคัญต่อตนเองได้แก่ การมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่นได้และมีความพอใจในชีวิตปัจจุบันของตน

2. ด้านครอบครัว ได้แก่ ความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่นการยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่าและความสำคัญต่อตนเองเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ได้แก่ การได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ บุคคลในครอบครัวความพึงพอใจกับบรรยากาศภายในครอบครัวเป็นที่ภาคภูมิใจและสามารถปฏิบัติตนได้ตามความปรารถนาของครอบครัว

3. ด้านสังคม ได้แก่ ความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับในความสามารถ ความมีคุณค่า และความสำคัญต่อตนเองเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับเพื่อน และบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ การเป็นที่นิยมชมชอบ เป็นบุคคลสำคัญต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่นในสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายใน แบ่งเป็น 1 ด้านคือ ด้านตนเอง และองค์ประกอบภายนอก แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านครอบครัว และด้านสังคม

1.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็ก เป็นส่วนประกอบสำคัญในวัยเด็ก ซึ่งจะเพิ่มขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ทางสังคมในด้านต่างๆ โดยจุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างเด็กกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก การมีปฏิภิริยา ตอบสนอง และการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นการตอบกลับถึงความเป็นตัวตนของเด็ก เด็กจะรู้สึกมั่นคง เมื่อได้รับการโอบกอดสัมผัสจากแม่อย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือทางด้านลบ ล้วนมีผลต่อการรับรู้ตนเองของเด็ก โดยเด็กจะเก็บเกี่ยวและตีความจากประสบการณ์ที่ตนได้รับ และเริ่มพัฒนาจากความผูกพันในครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อมของตัวเด็ก

อุมพร ตรังคสมบัติ (2553) ได้แบ่งพัฒนาการการเห็นคุณค่าออกเป็น 4 วัย ดังนี้

1. วัยทารกในวัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับเด็ก เมื่อแม่กอดเด็กอย่างอบอุ่นภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย

2. วัยเด็กเล็ก เด็กต้องการให้พ่อแม่ชมและโอบกอด ซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเรามีคุณค่า เมื่อเด็กโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว อะไรถูกและอะไรผิด แล้วนำมาเชื่อมโยงกับภาพที่เขามองตัวเองเมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขานั้นดี เด็กก็จะรู้สึกว่าคุณเป็นคนดี

3. วัยเรียน เมื่อถึงวัยที่เด็กเข้าโรงเรียนภาพแห่งตนมักจะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน เด็กจะมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กส่วนใหญ่เข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ดี แต่เด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีและใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากครูและเพื่อนสำคัญมากในวัยเรียนคือการสร้างภาพแห่งตนให้มั่นคง เด็กที่มีภาพแห่งตนดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวากระฉับกระเฉง กระตือรือร้น ขยันอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมีพฤติกรรม ดังกล่าวจะทำให้ได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ซึ่งจะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงขึ้นเนื่องจากเด็กใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการสร้างคุณค่าในตนเองในวัยนี้

4. วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กกำลังค้นหาว่าตนเองเป็นใคร และกำลังมุ่งไปในทิศทางไหน เด็กจะตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันควรจะเป็นอย่างไร และฉันควรทำอะไร ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะใช้คำตอบเชิงบวกกับตนเอง แต่หากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กจะมีคำตอบในเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวทำให้เด็กเกิดปัญหาได้หลายอย่าง เช่น การเรียนตก ถูกไล่ออกจากโรงเรียนมีพฤติกรรมเกเร ใช้ยาเสพติดชอบไปเที่ยวสถานเริงรมย์ หรือมั่วสุม เป็นต้น

วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อนๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่รักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวเพียงใดกลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพที่เกี่ยวกับตนเองของเด็กได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการยอมรับเลี้ยงดูของบิดามารดา และสภาพแวดล้อมต่างๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และครู จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มั่นคงต่อการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมี การขยายความรักความเอาใจใส่ที่บิดามารดา มีต่อตนขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว และขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่างๆ ในสังคม

สรุปพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่จากบิดามารดา พัฒนามาสู่วัยเด็กที่มีการเรียนรู้ พัฒนาเข้าสู่วัยเรียน เด็กจะเรียนรู้จากครูและเพื่อนๆ ในโรงเรียน และพัฒนาตามลำดับขั้น จนถึงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจาก การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนที่ตนเองรักและคนรอบข้างทั้งสมาชิกในครอบครัว และสภาพแวดล้อมต่างๆ

1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะ ดังนี้ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ รู้สึกรักและนับถือตนเอง ยอมรับและพอใจตนเอง รู้สึกมั่นใจในตนเอง กล้าคิดกล้าทำกล้าพูด กล้าเผชิญกับปัญหา เป็นตัวของตัวเอง มีแรงจูงใจและกระตือรือร้น มีความคิดเริ่มสร้างสรรค์ สามารถยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี มีความสามารถ โน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้อารมณ์สดชื่น มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รักตัวเอง และรู้สึกมีคุณค่าเลือกที่จะคิด รู้สึกและปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีๆ รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบสูง มองโลกในแง่ดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง มีสุขภาพจิตดี ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี อดทนเข้มแข็ง เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักวิเคราะห์และมีวิจารณญาณดี สามารถตัดสินใจที่ดี รู้จักชื่นชมและช่วยเหลือผู้อื่นหรือผู้ที่ด้อยกว่า เป็นผู้นำที่ดี วิสัยทัศน์กว้างไกล มีจุดมุ่งหมาย ในการดำเนินชีวิต อยากรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ทำอะไรคิดอะไรอย่างมีเหตุผล สามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นคนมีคุณธรรมที่ที่น่าเชื่อถือและน่าไว้วางใจ จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ได้คุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนี้

1. ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) และมาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้ศึกษาพบว่า เพศหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีลักษณะเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเหนือผู้อื่น และยังมีเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากเท่าใด เขาก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่ง ตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูง อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถ พยายามทำงานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อยากรู้ อยากรู้ เห็น ใจกว้างและสามารถยอมรับผู้อื่น ได้มาก นอกจากนี้ ลินเด็นฟิลด์ (ประภากร โกมลมิศร์, 2544 อ้างถึงใน สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ, 2562, น. 27) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1.1 สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้ แม้เผชิญอยู่กับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับความกดดันสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

1.2 ดูแลตนเองอย่างดี (Well - Nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการดูแลตนเอง และการออกกำลังกาย การไม่ทำลายตัวเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ การดื่ม รวมทั้งการแต่งกายเป็นพิเศษ

1.3 มีพลังและจุดหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกาย และจิตใจ

1.4 เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

1.5 คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (Positive and Optimistic) มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเมื่อพบความผิดพลาดขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่ค่อยคุ้นเคย

1.6 มีความมั่นคงในตนเอง (Self-Reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

1.7 มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความเข้าใจอันดีและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วย

1.8 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) สามารถยื่นกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

1.9 มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) มีการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รับรู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเองอันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี

2. ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไป คือ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดกับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าการทำให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักจะคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ และเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อยๆ

1.7 การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดได้บุคคลจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สำหรับแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังต่อไปนี้

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเองโดยการนึกถึงความสำเร็จของชีวิตในวันข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง

2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งของที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อตนเองเป็นครั้งคราวบ้างเมื่อได้ทำสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ระลึกถึงงานที่ตนสามารถทำสำเร็จไปได้ด้วยดีซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ หรือสิ่งที่ตนทำได้ดีติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน
4. ใช้ภาษาเชิงบวก ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ของความเป็นตนเอง (Self-image) โดยชี้ให้เห็นลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ
5. ยอมรับคำยกย่องชมเชย เมื่อมีบุคคลกล่าวยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน ควรใช้ประโยคกล่าวแสดงความขอบคุณแทนวิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองทางบวก
6. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) ซึ่งเป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในทางบวกในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
7. ปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจต่อสิ่งที่จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง เช่น ไม่วิตกกังวลให้มากเกินไปต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น แต่ให้ตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของบุคคลอื่นมากขึ้นว่าเป็นเพราะเหตุใด มีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด ถ้าไม่เป็นจริงก็ไม่ต้องเดือดร้อน แต่ถ้าเป็นจริงก็พิจารณาหาทางแก้ไขต่อไป ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนไว้ได้
8. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นโดยตรงจากบุคคลอื่น (Feedback) หรือตนเองแนะนำตนเอง (Self feedback) เป็นวิธีการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้
9. ส่งเสริมให้เกิดความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น ลดความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงของตนเองลง โดยยังสามารถคงไว้ในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ
10. ตั้งเป้าหมายในวันข้างหน้า และให้รางวัลตนเองเมื่อมีความสามารถในการดำเนินไปสู่จุดหมายนั้น การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลมีความพยายามที่จะไปสู่ความสำเร็จมากขึ้น ส่วนการชมเชยตนเอง การให้รางวัลตนเองหรือการบันทึกความสำเร็จของตนเอง เป็นการให้ข้อมูลป้อนกลับในทางบวกต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
11. ลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ลดความคาดหวังต่อตนเอง หยุดการประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเอง ไม่ใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่นที่จะทำให้รู้สึกท้อแท้ใจโดยระลึกเสมอว่า “ไม่มีใครเตะสุนัขที่ตายแล้ว” ซึ่งมีความหมายว่าเขาจะไม่วิพากษ์วิจารณ์เราเลยถ้าเราไม่มีความสำคัญอะไร

12. มีขั้นตอนดำเนินการแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ กระบวนการในการแก้ปัญหา ประกอบไปด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- 12.1 รู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น
- 12.2 วิเคราะห์ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง สาเหตุนี้เกิดจากตนเองจากผู้อื่น หรือจากสถานการณ์ภายนอก สาเหตุนั้น ๆ ตนเองควบคุมได้หรือไม่แล้วจึงพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร
- 12.3 กำหนดจุดมุ่งหมายในการแก้ไขปัญหา
- 12.4 คิดและหาแนวทางการแก้ไขปัญหหลาย ๆ ทาง
- 12.5 นำแต่ละแนวทางมาพิจารณาผลที่ตามมาว่ามีผลดี-ผลเสียอย่างไรวิธีใดมีผลดี-ผลเสียมากน้อยอย่างไร
- 12.6 เลือกทางแก้ไขที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดมาใช้ในการแก้ปัญหา
- 12.7 กำหนดแผนการแก้ไขปัญหเป็นขั้นตอนเพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหให้สำเร็จ
- 12.8 ประเมินผลการแก้ปัญหาเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

1.8 แนวทางการพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับนักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักจิตวิทยาที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้การรับฟังและยอมรับความคิดเห็น มีการเสริมแรงและให้กำลังใจ นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายอาจส่งเสริมได้โดยการจัดกิจกรรมคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสดใส สงบ และเกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ
2. จัดกิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสในการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มและใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบปลายเปิด เพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระและสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้
3. เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น
4. มีการตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังถึงวันข้างหน้า เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงงานที่ทำเสร็จแล้วเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมในตัวเอง
5. มีการวิเคราะห์ และให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแก้ปัญหาร่วมกัน ช่วยให้เกิดการเสนอแนะ ทำให้เกิดการยอมรับสภาพตามความเป็นจริง

1.9 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (อ้างถึงใน อัญชลี ดำรงไชย, 2543, น. 44-45) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและเป็นการประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตนเอง การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงนิยมทำ 2 วิธี คือ

1. การประเมินความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองโดยวิธีรายงานตนเอง ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาเองมากกว่าตนเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยวิธีรายงานตนเอง เช่นแบบสำรวจ Self - esteem Scale ของ Rosenberk แบบสำรวจ Self - esteem Inventory ของCoopersmith การพัฒนาแบบทดสอบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยวิธีรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลดังกล่าว ได้แก่ แบบสำรวจ Self - esteem Inventory ของ Coopersmith

2. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างการประเมินจากการรายงานตนเองกับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจโดยทั่วไปจะไม่มีพบเฉพาะในแบบสำรวจ Self - esteem Inventory ของ Coopersmith

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.10.1 งานวิจัยในประเทศ

วรรณุช เอกจริยกร (2552) ได้การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง พบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมล หอมขจร (2552) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรี เขต 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์ สมิธ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรณี ลิกชะไชย (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว

กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวม และรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรุณวรรณ สุวรรตนากุล (2555) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า 1. กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นมี 10 กิจกรรมใช้เวลาในการทำกิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้ 1. มารู้จักตนเองกันเถอะ 2. ดาวแห่งความดี 3. ฉันเป็นคนดี 4. มองตนเอง 5. สิ่งดีที่มีคุณค่าในตนเอง 6. คุณค่าในตนเอง 7. ฉันสำคัญไฉน 8. ฉันรู้ว่าฉันมีคุณค่า 9. ทุกคนดีและเก่ง 10. ฉันก็ทำได้และก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 /4 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

ปรมาภรณ์ สาระภักดี และฉันทนา กล่อมจิต (2557) ได้ศึกษาผลผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาภาคปลายปีการศึกษา 2555 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากทั้งหมด 6 ห้องจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเลือกนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผล (2562) ได้ทำการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตนบุรี พบว่าการมีสัมพันธภาพอันดี (Good relationships) มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถวัดองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าของตนเองได้

1.10.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แมกรี, และคนอื่นๆ (McGee et al, 2001, pp. 281-291) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และความสิ้นหวังในวัยเด็กและความคิดฆ่าตัวตายในผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า เด็กชายมีรากฐานการฆ่าตัวตายในช่วงวัยเด็ก ซึ่งส่วนมากมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง

ต่ำและนำไปสู่การคิดที่จะทำร้ายตนเอง สำหรับเด็กผู้หญิง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีผลอย่างมีนัยสำคัญในส่วนของความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งจากผลการวิจัยสนับสนุนว่ามีลักษณะส่วนบุคคล เช่นความรู้สึกลึ้นหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำให้เกิดกระบวนการเชื่อมโยง คือ การคิดฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่จะเชื่อมโยงไปถึงการคิดฆ่าตัวตายในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

กัทแมน, และโรเบิลส์ - พินา (Guthman, & Robles-Pina, 2002, pp.44-45 อ้างถึง วิมล หอมขจร (2552), น. 55) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานและอิทธิพลของการศึกษาต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างและครอบครัวที่สมบูรณ์ในพื้นที่ชนบท กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างและครอบครัวที่สมบูรณ์ในพื้นที่ชนบท กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่น 15-18 ปี จำนวน 64 คน ผลการวิจัย พบว่า การเห็นคุณค่าของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างและครอบครัวที่สมบูรณ์ ไม่มีความแตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างระหว่างเพศ กล่าวคือเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชายและไม่มีความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและสถานภาพสมรสของบิดามารดา

คารา (Cara, 2009, p. 7) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักศึกษาวิทยาลัยจากมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยตอบแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งนักเรียนทั้งหมด 181 คนทำแบบสำรวจ 5 ชุด ซึ่งใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล: Rosenberg Self-Esteem Scale (SES; Rosenberg, 1989), Self-compassion Scale (SCS; Neff, 2003), Narcissistic Personality Inventory (NPI; Raskin & Terry, 1988), Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (MCSD; Crowne & Marlowe, 1960) และแบบสอบถามความก้าวร้าว (AQ; Buss & Warren, 2000) ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความก้าวร้าว ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความแปรผันความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว 4.3% เห็นว่าถ้ามีการเห็นคุณค่าในตัวเองในระดับที่สูงขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวในระดับที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญ

มิฮาร่า (Mihaela, 2014) ได้ศึกษาเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์มีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโตของวัยรุ่น (The Effects of the Growth Environment on The Adolescents' Self-Esteem, General Intelligence and Emotional Intelligence) ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างระหว่าง 2 ประเภท วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวปกติ มีการเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากสถาบันการอุปการะเลี้ยงดู

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ 3 ด้านคือ ด้านตนทั่วไป ด้านครอบครัว และด้านสังคม เช่น วุฒิภาวะทางอารมณ์ บุคลิกภาพการแสดงตัว ความสำเร็จทางการเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพภายในสถานศึกษา

2. วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว ดังต่อไปนี้

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถพึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานและอาชีพชีวิต และสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (2551, น. 21) กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

อรุณวรรณ สุวรรตนากุล (2555) กิจกรรมแนะแนว คือ การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการปฏิบัติการทางจิตวิทยาในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ ความสามารถของนักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ปรมาภรณ์ สาระภักดี และฉันทนา กล่อมจิต (2557, น. 35) กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยให้เขารู้จักและเข้าใจผู้อื่นในสังคม สามารถปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน ได้พัฒนาตนเองทุกด้าน สามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง อย่างดีที่สุด อย่างฉลาดที่สุด สามารถดำเนินชีวิตและปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ ให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีมีความสุข

จิรัฐติกุล ดอนวิจารย์ขจร (2560, น. 23) กิจกรรมแนะแนว คือ วิธีการ หรือกระบวนการช่วยเหลือ และส่งเสริมนักเรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง สังคมสิ่งแวดล้อม มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง สามารถเลือก และตัดสินใจ วางแผนชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่นสามารถพึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานและอาชีพชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม สามารถดำเนินชีวิตและปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ ให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีมีความสุข

2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ในเรื่องของชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ได้มีการศึกษาให้ความหมายไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

ภัทรพร ชมพูนุช (2550, น. 20) กล่าวถึง กรอบแนวคิดชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนว ดังกล่าว คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช แขนงการแนะแนว ปีการศึกษา 2545 จึงได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความหมายว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities Package) คือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง

3. สื่อ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223) ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่องมีอุปกรณ์ในรูปแบบสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับ หน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย

จารุวรรณ แสงดวง (2556, น. 31) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ คู่มือผู้ให้บริการ คู่มือผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554, น. 25) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้มีจิตลักษณะ หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมาย หรือลักษณะที่ต้องการพัฒนาที่กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการจัดกิจกรรมที่หลากหลายซึ่งผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เสาวนีย์ สุขสำราญ (2559, น. 43) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมนำมารวมกันเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา สร้างเสริมป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสมประกอบไปด้วย คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหาหรือกิจกรรม

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงมวลประสบการณ์หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นที่ประกอบจากกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมมารวมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้มีพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนด โดยประกอบด้วยคู่มือผู้ให้บริการ คู่มือผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

2.3 วัตถุประสงค์ และหลักการของกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนแนวทางการศึกษา อาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
 4. เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน
 5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการแนะแนวไว้ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)
 1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการศึกษา อาชีพ รวมทั้งส่วนตัว และสังคม
 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาผู้เรียน 3 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัว และสังคม ให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสนใจความถนัดและความสามารถของตนเองและพัฒนาตนเองได้ตามเต็มศักยภาพ

2.4 ขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการของการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.4.1 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนา ดังนั้น การจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องครอบคลุมขอบข่ายทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ในเรื่องของชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ได้มีนักการศึกษาให้ความหมายไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น. 25) ได้กำหนดขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเอง ในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียนและสามารถ วางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้จักโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ

3. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านชีวิตและสังคม

2.4.2 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

วัลนิกา ฉลากบาง (2535, น. 94) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญ คือ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจ และสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง เสริมทักษะต่าง ๆ ให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้นักเรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งในการจัดกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของนักเรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ และแก้ปัญหานักเรียนได้ นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง ซึ่งในการวัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของนักเรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น และสรุปการประเมินผลพัฒนาการของนักเรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

2.4.3 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545, น. 20) กล่าวว่าในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรมีกระบวนการเป็นลำดับขั้นตอนคือ

1. สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของนักเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรม

2. ทำการศึกษาวិสัยทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนที่ได้จากการสำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจนำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว

3. กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติและนักเรียนเป็นหลัก

4. กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

5. กำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง

6. จัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อของกิจกรรม จุดประสงค์เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

7. ปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ และทำการวัดประเมินผล

8. ทำการสรุปรายงาน

2.5 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าในทางการเรียนการสอนอย่างยิ่ง ซึ่งนักการศึกษาได้กล่าวถึงประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังต่อไปนี้

บุญเกื้อ ควรรหาวิช (2530, น. 69-71) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครู สำหรับผู้สอนจะใช้สอนผู้เรียนเป็นกลุ่มใหญ่ หรือเป็นการสอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนได้รู้ และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดการสอนในการนำเสนอเนื้อหา สื่อที่ใช้อาจ ได้แก่ รูปภาพแผ่นภูมิ สไลด์ ภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น ข้อสำคัญก็คือ สื่อที่จะนำมาใช้นี้จะต้องให้ผู้เรียนได้เห็นอย่างชัดเจนทุกคน หรือเรียกว่าชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มกิจกรรม สำหรับให้ผู้เรียนเรียนร่วมกันเป็นกลุ่มประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรม แต่ละชุดมุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหา วิชาที่เรียน และให้ผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักใช้ในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ การสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบรายบุคคล สำหรับเรียนด้วยตนเองเป็น รายบุคคล คือผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ ความสามารถ และความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติม และสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วย ชุดกิจกรรมลักษณะนี้อาจจัดในลักษณะหน่วยงานการสอนย่อย หรือโมดูลได้

ระพีพันธ์ โปธิ์ศรี (2545, น. 59 อ้างถึงใน วิไลวรรณ อนันต์ตะ, 2554, น. 45) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรม ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self study package) คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนนำไปศึกษาด้วยตนเองโดยไม่มีครูเป็นผู้สอน เช่น บทเรียนสำเร็จรูป ชุดการเรียนแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หรือชุดการเรียนผ่านเครือข่ายเว็ลด์ไวด์เว็บ

2. ชุดการเรียนการสอน คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ เช่น ชุดฝึกอบรม หรือชุดการสอนต่างๆ

2.6 การประเมินผลในการจัดกิจกรรมแนะแนว

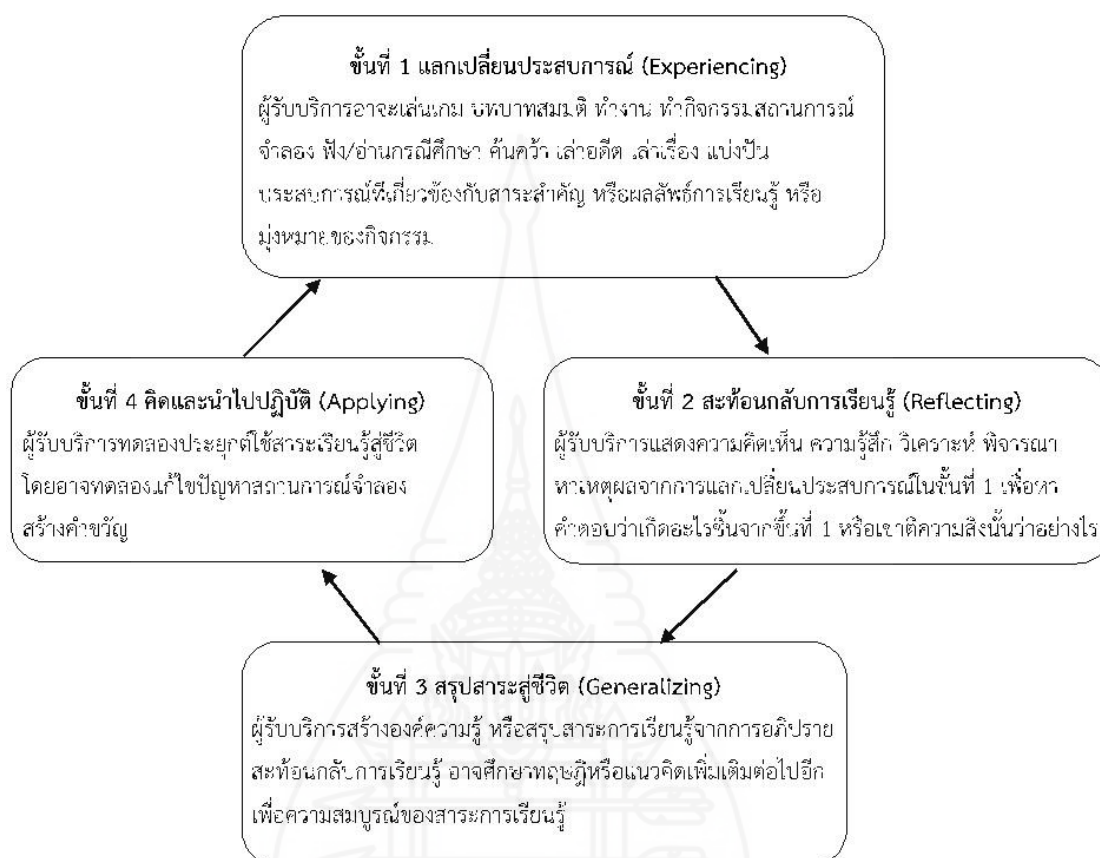
วัลนิกา ฉลากบาง (2535, น. 94) กล่าวว่าในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียน ให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและสภาพความต้องการปัญหาของนักเรียนรวมทั้งต้องรายงาน เวลาและพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และศึกษา ติดตาม และพัฒนานักเรียน ในกรณีที่นักเรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม และจะต้องประเมินผลนักเรียนโดยดูการพัฒนาการของนักเรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่านให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือเพิ่มเติมจนกระทั่งนักเรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด หลังจากนั้นทำการบันทึกผลการติดตามและประเมินผลนักเรียนไว้เป็นหลักฐาน ในส่วนของตัวนักเรียน จะต้องใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดโดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และต้องปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมมอบหมาย ถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด และผู้ปกครองจะต้องมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนาการของนักเรียนมีการบันทึกสรุปพัฒนาการและการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและวิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้ ในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเลือกใช้วิธีการประเมินผลหลากหลายวิธีตามความเหมาะสม เช่น การสังเกต หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม การประเมินตามสภาพจริง เป็นต้น ทั้งนี้การประเมินผลกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของนักเรียนแต่ละคนต้องสรุปจากผลการประเมินกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมนักเรียน

2.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เป็นระบบ ย่อมส่งผลให้กิจกรรมที่จัดมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักการศึกษาได้กล่าวขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

ลักเนอร์และนูดเลอร์ (Luckner and Nudle, 1997) พบคำอธิบายที่เหมือนกัน ในส่วนของขั้นตอนกิจกรรมว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of Learning Cycle)

คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต และคิดนำไปปฏิบัติ แสดงเป็นภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 2.1 แสดงขั้นตอน และวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา : ลัคเนอร์และนูดเลอร์ (Luckner and Nudler, 1997 อ้างถึงใน อรวรรณ ศรีไสยเพชร, 2557)

จากภาพที่ 2.1 จะเห็นขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต สุดท้ายคือกิจกรรมให้คิดและนำไปใช้ ซึ่งถ้าผู้จัดกิจกรรมมีประสบการณ์สูงก็จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างคล่องตัวและต่อเนื่องอย่างราบรื่น และบางครั้งจะพบความต่อเนื่องของกิจกรรมจนดูว่าแต่ละขั้นตอน มีความคาบเกี่ยว (Overlap) กันจนแยกไม่ค่อยออก นอกจากนั้นยังพบว่า มีการสลับขั้นตอนของกิจกรรมบางขั้นตอนและได้ผลในแง่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต และคิดและนำไปปฏิบัติทุกขั้นตอนจะ ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคง และเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง

2.8 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประโยชน์ในแนวเดียวกับชุดการสอน ซึ่งนักการศึกษาได้กล่าวถึง ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2521, น. 191) กล่าวถึงคุณค่าของชุดการสอน ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอด ด้วยการบรรยายได้ดีเท่าชุดการสอน
2. ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษา ชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนเอง และสังคม
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกหัดการตัดสินใจ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม
4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน และชุดการสอนผลิตได้เป็นหมวดหมู่ สามารถหยิบไปใช้ได้ทันที
5. ทำให้การสอนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีความบกพร่องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
6. ช่วยให้การสอนเป็นอิสระจากผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความ แทนครู ผู้เรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ได้จากการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว ช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจนได้ดียิ่งขึ้น ได้รับความสนใจของนักเรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษา เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกตัดสินใจ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

วิไลวรรณ อนันต์ตะ (2554) ได้ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย ผลปรากฏว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการใช้ชุดกิจกรรม

แนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

อรุณวรรณ สุวรรตนากุล (2555) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กิจกรรมแนะแนวจำนวน 10 กิจกรรมและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 25 ข้อ ผลปรากฏว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/4 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

อรุณวรรณ ศรีไสยเพชร (2557) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการเรียนรู้แบบโครงงานเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย จังหวัดสตูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย จังหวัดสตูล ที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะการแก้ปัญหาต่ำ จำนวน 24 คน พบว่า ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการเรียนรู้แบบโครงงานเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา นักเรียนมีทักษะการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการเรียนรู้แบบโครงงาน เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแก้ปัญหาไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง

รัชณี เต็มแก้ว (2558) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี 1 ห้องเรียน จำนวน 27 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน สูงกว่าความสามารถดังกล่าว ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะเวลาติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสาวนีย์ สุขสำราญ (2559) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จังหวัดปราจีนบุรี ที่มีคะแนน

ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์อยู่ในระดับน้อย จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล

จิรัฐติ กุล ดอนวิจารย์ ขจร (2560) ได้ทำการพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 28 คน พบว่า กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิภาพของค่า E_1/E_2 เท่ากับ 85.64/88.85 2) ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมแนะแนว สูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรทริกา ศรีรักษา (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน (PBL) เพื่อส่งเสริมความสามารถการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 35 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ผลปรากฏว่า การพัฒนากิจกรรมแนะแนว ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน (PBL) เพื่อส่งเสริมความสามารถการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเท่ากับ 81.02/85.48 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ (80/80) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน มีการแก้ปัญหาสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2.9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ลีเซล (Liesel, 2000, p. 211 อ้างถึงใน มะลิสสา สุจารัตน์, 2561, น. 35) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (บริบทของชาวอัฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ช่วยในการจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดี และการรู้จักอดทน โปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นพัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดของเหตุผลและพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลของการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้ารับการทดลอง โดยสามารถไปใช้ชีวิตประจำวันของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แมคโคลแมน (McColman, 1975 p. 109 อ้างถึงใน ชนัญชิตา นามมา, 2558, น. 35) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

รูเนี่ยน (Reunion, 1975) ได้ศึกษา "ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อ อัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน ในนักเรียนเกรด 5 รัฐอริโซน่า " พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีคะแนนสถานะทางสังคมในกลุ่มเพื่อน สูงกว่ากลุ่มบรรยาย และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ได้มีการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปบูรณาการกับการเรียนการสอนในรูปแบบต่างๆ ได้หลากหลาย เพื่อพัฒนานักเรียนในด้านการปรับตัวกิจกรรม อารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งนี้พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นตัวช่วยในการบรรลุจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนการสอน และพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประเภทและแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร
4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
5. การรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยศึกษาจาก
ประชากร วัดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (One-Group Pretest-Posttest Design)
ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนใช้	ใช้ชุดกิจกรรม	ทดสอบหลังใช้	ติดตามผล
	ชุดกิจกรรมแนะแนว	แนะแนว	ชุดกิจกรรมแนะแนว	
กลุ่มทดลอง	E ₁	X	E ₂	E ₃

- เมื่อ X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- E₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- E₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- E₃ แทน การทดสอบเมื่อติดตามผลของกลุ่มทดลอง

2. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน

3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปร

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง หมายถึง ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตน ยอมรับตน รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย ความสำคัญ มีคุณค่าต่อเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

3.2.1 ด้านตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่ยอมรับองค์ประกอบภายในตนเอง การยอมรับลักษณะทางกายภาพ เช่น นักเรียนไม่ยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเอง การไม่เอาใจใส่ต่อสุขภาพ เช่นการไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์ การอดอาหาร ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เช่นเมื่อนักเรียนโกรธเพื่อนที่เพื่อนมาดูถูกนักเรียนไม่รู้จักการควบคุมตัวเอง จึงเกิดการทะเลาะวิวาท การยอมรับในความสามารถของตนเอง เช่น นักเรียนมีความสามารถในการร้องเพลง

3.2.2 ด้านครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อมั่น การยอมรับ และเอาใจใส่จากครอบครัว ได้แก่ การได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ การยอมรับสภาพของครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

3.2.3 ด้านสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่มีคุณค่าได้รับการยอมรับจากเพื่อน และผู้อื่น ได้แก่ การเป็นที่นิยมชมชอบ เป็นบุคคลสำคัญต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่นในสังคม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ภาควุมิใจในผลการเรียน ในการทำความดี และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีบทบาทในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

4.1 ประเภทเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 2 ประเภท คือเครื่องมือที่ใช้สำหรับทดลอง และเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ออกแบบกิจกรรมให้สัมพันธ์กับนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัด ตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

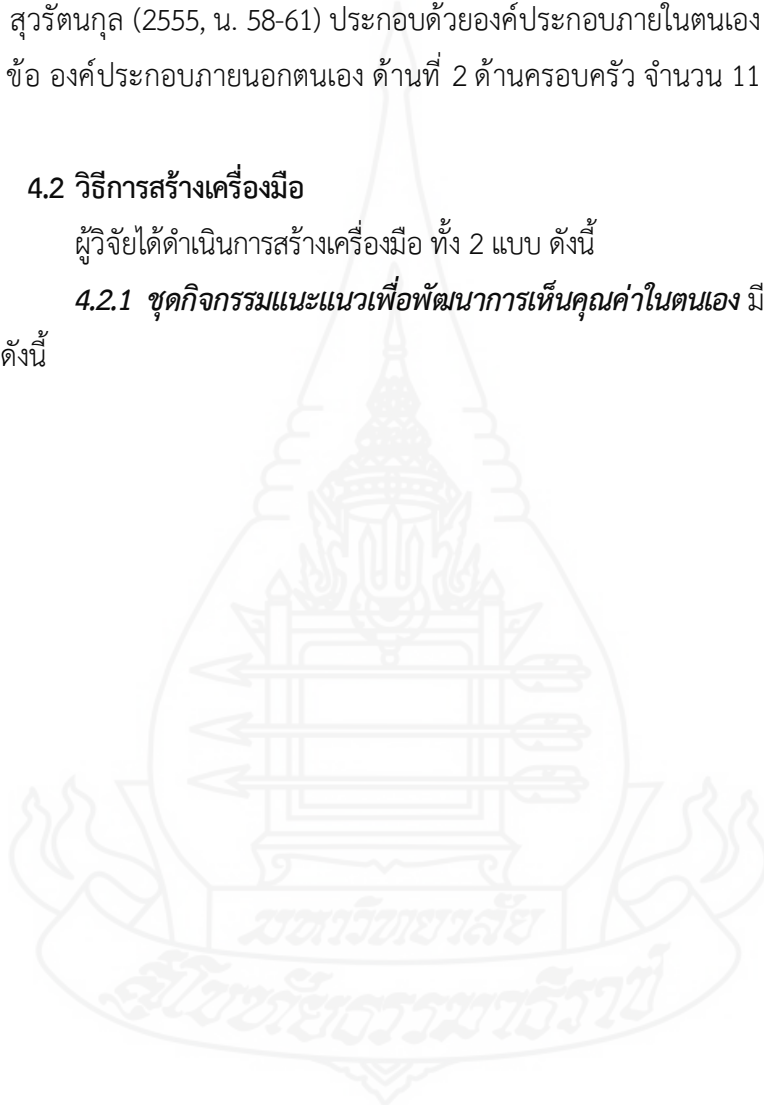
ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรม	แบบวัด
	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เริ่มสัปดาห์เห็นคุณค่าของตน วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์และระเบียบ วิธีการปฏิบัติตน รวมทั้ง ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่ เข้าร่วมกิจกรรม	
องค์ประกอบภายในตนเอง ด้านที่ 1 ตนเอง ส่งเสริมให้มีการยอมรับลักษณะ รูปร่างหน้าตา ความสามารถและ ความเชื่อมั่นของตนเองในการ พัฒนาตนเอง เลือกวิธีการ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีความ รับผิดชอบ มีความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ตนเอง	ครั้งที่ 2 นี้คือตัวฉัน วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก ลักษณะรูปร่างหน้าตาของ ตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจ ในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	ข้อที่ 2
	ครั้งที่ 3 ให้เท่าทันอารมณ์ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบาย ลักษณะธรรมชาติของอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจ ภาวะอารมณ์ของตนเอง	ข้อที่ 1, 3

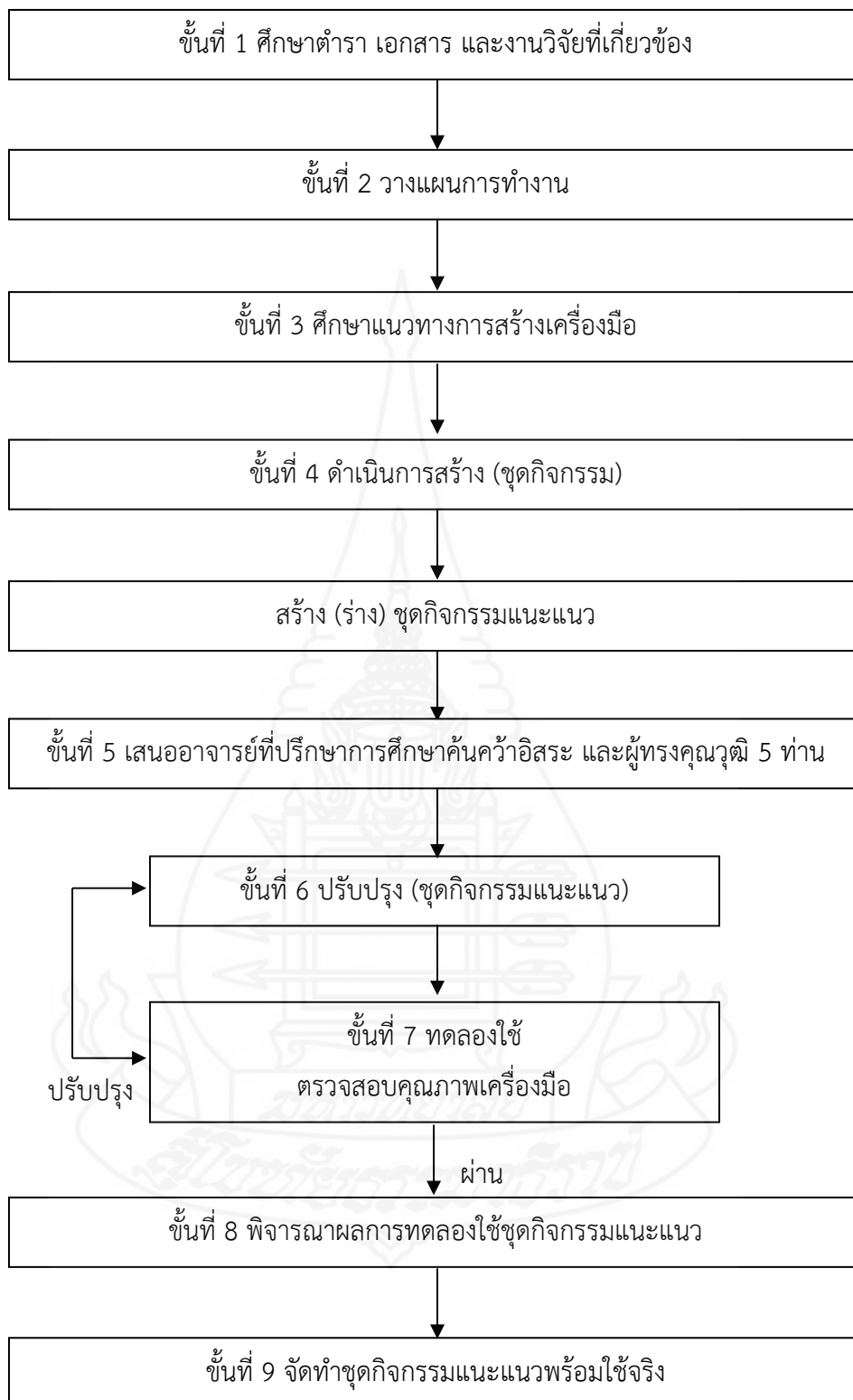
4.1.2 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีแนวคิดมาจากการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาكم กรุงเทพมหานคร ของวรรณชเอกจริยกร (2552, น. 196-204) และงานวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ของอรุณวรรณ สุวรรตกุล (2555, น. 58-61) ประกอบด้วยองค์ประกอบภายในตนเอง ด้านที่ 1 ด้านตนเอง จำนวน 11 ข้อ องค์ประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 2 ด้านครอบครัว จำนวน 11 ข้อ ด้านที่ 3 จำนวน 11 ข้อ

4.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ ทั้ง 2 แบบ ดังนี้

4.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนการสร้าง ตามภาพที่ 3.1 ดังนี้





ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 จากการศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 10 กิจกรรม

ขั้นที่ 2 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนและกำหนดขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 6 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างชุดกิจกรรม 2) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม (ฉบับร่าง) 3) ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) 4) พิจารณาองค์ประกอบของชุดกิจกรรม ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency : IOC) 5) ปรับปรุงแก้ไข นำไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพ 6) จัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ สื่อการสอน และกระบวนการเรียนรู้มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนได้ร่วมกัน
- 2) เล่าเรื่องแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรม
- 3) ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ พิจารณาตัวแบบต่างๆ ที่นำเสนอ พร้อมทั้งนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมตามใบงาน
- 4) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนสรุปสาระสำคัญที่เกิดจากการเรียนรู้ ร่วมกันอภิปรายเนื้อหา และสร้างองค์ความรู้ใหม่
- 5) ชั้นคิด และนำไปปฏิบัติ เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนได้ทดลอง
- 6) ประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิตจริง นำพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา รูปแบบของชุดกิจกรรม หลังจากนั้นนำชุดกิจกรรมที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด โดยได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าเฉลี่ยรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 4.58 (ภาคผนวก ง)

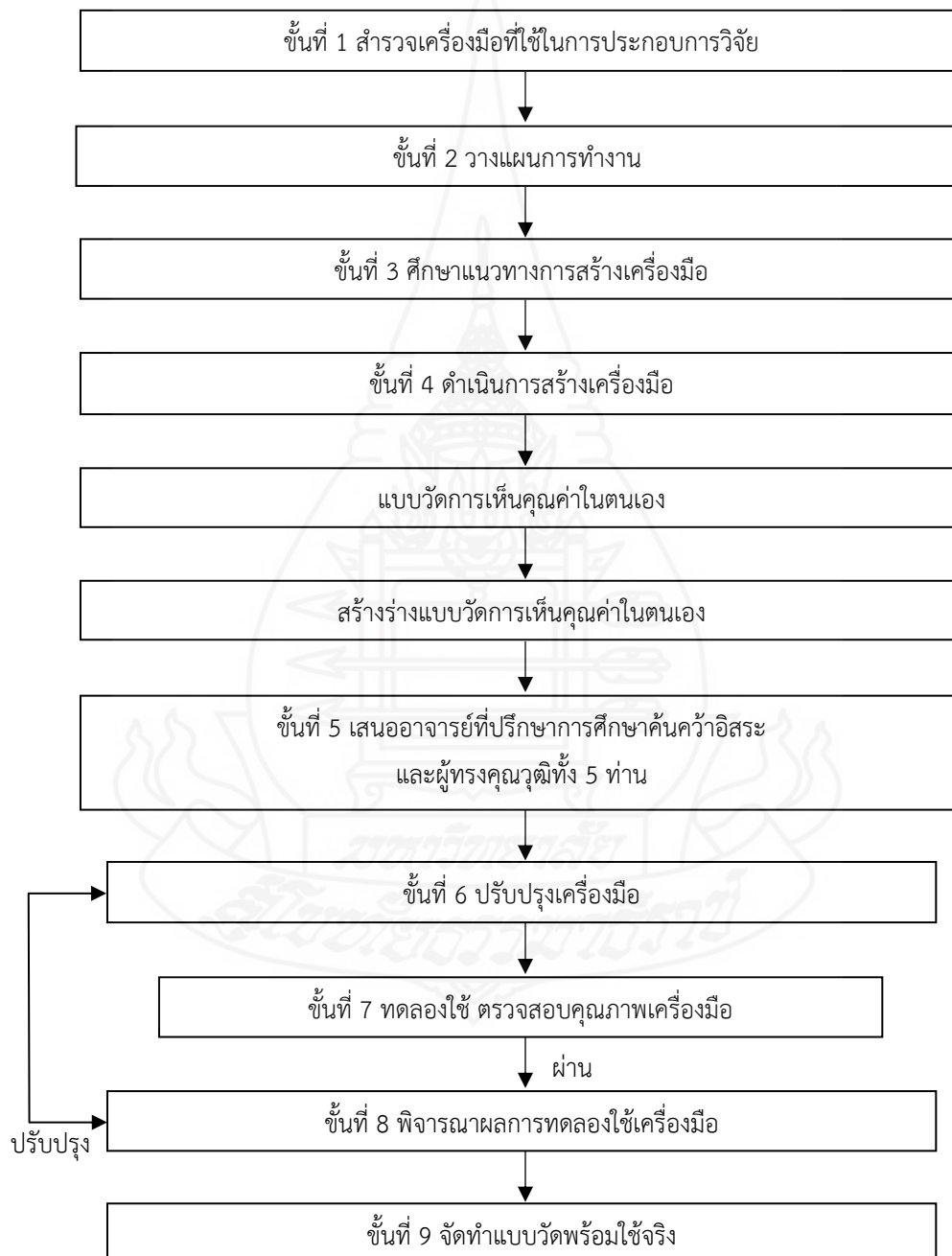
ขั้นที่ 5 ปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 6 ทดลองใช้ (Try Out) และตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห้วยน้ำนักวิทยา ภาคเรียนที่ 1 ปี 2563 จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาสเช่นเดียวกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง

ขั้นที่ 7 พิจารณาผลการใช้ชุดกิจกรรม ผู้วิจัยนำผลการทดลองใช้มาวิเคราะห์ ประเมิน และตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม และปรับปรุงอีกครั้งให้มีคุณภาพ เพื่อการใช้จริง

ขั้นที่ 8 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยใน ลำดับต่อไป

4.2.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนการสร้างตามภาพ 3.2 ดังนี้



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมีเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใน 2 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบภายในตนเอง ด้านที่ 1 ตนเอง ส่งเสริมให้มีการยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตา ความสามารถและความเชื่อมั่นของตนเองในการพัฒนาตนเอง เลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง องค์ประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 2 ครอบครัว มีการยอมรับและการเอาใจใส่จากครอบครัว ด้านที่ 3 สังคม การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และผู้อื่นจากการทำกิจกรรมต่างๆ

ขั้นที่ 2 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนและกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 7 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ 2) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ (ฉบับร่าง) 3) ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ และผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) 4) พิจารณาและปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 3) นำไปทดลองใช้เบื้องต้น 6) ตรวจสอบคุณภาพโดยการหาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และ 7) จัดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด หลักการเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะการสร้างเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม จากนั้นนำประเด็นที่สำคัญขอความเห็นเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่เป็นแบบวัดตัวแปรตาม คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้เขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรไว้ชัดเจน และครอบคลุมองค์ประกอบย่อยที่สำคัญอย่างครบถ้วน พิจารณาว่าตัวแปรนั้นมีองค์ประกอบย่อยอะไรบ้าง แต่ละองค์ประกอบย่อยใช้ข้อคำถามกี่ข้อ

ขั้นที่ 5 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ เพื่อพิจารณาด้านรูปแบบ เนื้อหาสาระ และวิธีการ หลังจากนั้นนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้าง ความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการวัด ความเหมาะสมด้านภาษา และลักษณะข้อคำถามโดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.8 – 1

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ และผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านไปดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือ

ขั้นที่ 7 การทดลองใช้ (Try Out) และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการทดลองใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห้วยน้ำนักวิทยา อำเภอพบพระ จังหวัดตาก จำนวน 30 คน

ขั้นที่ 8 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือโดยหาค่าความเที่ยงและอำนาจจำแนก
ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22 – 0.70 (ภาคผนวก ค)

ขั้นที่ 9 จัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์เพื่อนำใช้ในกระบวนการวิจัยในลำดับต่อไป

4.3 ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ลักษณะของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีรายละเอียด
ดังนี้คือ

**4.3.1 ลักษณะของชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเอง** มีรายละเอียดดังนี้ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นชุดกิจกรรม
แนะแนวที่ผู้วิจัยเลือกใช้สื่อ คลิปวิดีโอทัศน์ กรณีตัวอย่าง ข่าว กิจกรรมกลุ่ม และบทความ มาใช้ในการ
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กิจกรรม
ปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมละ 50 นาที แต่ครั้งมีวัตถุประสงค์เพื่อจะพัฒนาการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองมีรายละเอียดของตัวแบบที่ใช้
ดังต่อไปนี้

1) *คลิปปวีดิทัศน์* หมายถึง คลิปภาพและเสียงที่ สร้างขึ้นตามจุดมุ่งหมายของ
ผู้สร้างและเผยแพร่สู่สาธารณะ โดยหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกคลิปปวีดิทัศน์ที่เป็น
งาน โฆษณาและคลิปปวีดิทัศน์ที่สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย 2 เรื่อง คือ

(1) เพลง กำลังใจ เป็นคลิปปวีดิทัศน์ที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการให้กำลังใจ
ซึ่งกันและกัน เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีหรือประสบความสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำ
อะไรดีๆ ในชีวิตมากขึ้น

(2) เพลง คำสัญญา เป็นคลิปปวีดิทัศน์ที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการยึดมั่นในการ
สร้างสรรค์ทำดี

2) *กรณีตัวอย่าง* หมายถึง กรณี เรื่องราว เหตุการณ์ ปัญหาที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวัน แล้วนำมาปรับใช้ ดัดแปลงให้สอดคล้องกับเรื่องที่จะนำเสนอ เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์
ผู้วิจัยได้เลือกกรณีตัวอย่าง ประกอบด้วย 3 เรื่องคือ

(1) กรณีตัวอย่าง “อารมณ์” เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการรู้จักทำเข้าใจถึง
ธรรมชาติของอารมณ์และการฝึกลบความรู้สึกของตนเอง โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการ
อารมณ์กับอารมณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง

(2) กรณีตัวอย่าง “การแก้ปัญหา หาทงออก..” เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหา
ทุกปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นๆ มีสาเหตุมาจากอะไร และเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับ
ปัญหานั้นๆ ซึ่งการแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ 1. การกำหนดปัญหา 2. การกำหนดทางเลือก 3. วิเคราะห์
ทางเลือก 4. ตัดสินเลือกวิธีแก้ปัญหากจากทางเลือกต่างๆ 5. แก้ข้อเสียของทางเลือก

(3) กรณีตัวอย่าง “ไม่พร้อม” เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับของนักเรียนชื่อ ดิว ที่ครูได้มอบหมายให้นักเรียนหัดแต่งคำประพันธ์ หลังจากที่ครูมอบหมายนักเรียนคนอื่นๆต่างตั้งใจทำ ยกเว้น ดิว ที่ยังไม่ได้ลงมือทำเพราะมีว่หาอุปสรรคการเรียน เช่น ดินสอ ปากกา เมื่อหมดเวลาครูได้ให้ดิวยออกมาอ่านคำประพันธ์ที่ตนแต่ง แต่ดิ้วทำไม่เสร็จ เป็นต้น

3) บทความ หมายถึง งานเขียนประเภทร้อยแก้วซึ่งเขียนเพื่อเสนอความรู้เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้ 3 เรื่อง คือ

(1) ลักษณะการเห็นคุณค่าในตน เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น “ตน” รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง

(2) การยอมรับผู้อื่น และการให้ผู้อื่นยอมรับ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ การอยู่ร่วมกันกันในสังคม ทุกคนเกิดมาบนโลกใบนี้ ล้วนแล้วแต่มีคนอยู่รอบๆ ตัว มีทั้งที่เกิดก่อนและเกิดหลัง นั้นเป็นเหตุผลที่เราทุกคนต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ซึ่งการอยู่ร่วมกันนั้น ก็ได้ไม่ได้หมายความว่า ทุกคนจะมีความเห็นที่ตรงกันเสมอไป ทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องของความคิด ความชอบส่วนตัว

(3) คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะมีองค์ประกอบหลายๆ ด้าน เช่น การมองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องมีส่วนของความต้องการผลสำเร็จหรืออำนาจและความรู้จักคุณค่า ความมีเกียรติและความซื่อสัตย์

(4) การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ ความเชื่อมั่นในตนเองและรู้คุณค่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตถ้าพึ่ง ความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจในตนเองได้

สำหรับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ 2 องค์ประกอบ 3 ด้าน ตามที่วรนุช เอกจริยกร (2552, น. 9) และอรุณวรรณ สุวรรตกุล (2555, น. 26) ดังนี้

องค์ประกอบภายในตนเอง ด้านที่ 1 ตนเอง ส่งเสริมให้มีการยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตา ความสามารถและความเชื่อมั่นของตนเองในการพัฒนาตนเอง เลือกรวิถีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง

องค์ประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 2 ครอบครัว มีการยอมรับและการเอาใจใส่จากครอบครัว ด้านที่ 3 สังคม การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และผู้อื่นจากการทำกิจกรรมต่างๆ

4.4 ลักษณะของเครื่องมือวัด

เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบมาตราประมาณค่า เครื่องมือมีลักษณะ องค์ประกอบ และคุณภาพ ดังนี้

ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับมาจากอรุณวรรณ สุวรัตน์กุล (2555, น. 59-61) และวรรณช เอกจริยกร (2552, น. 197-198) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ และวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด ค่อนข้างจริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง โดยผู้วิจัยได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง 2 องค์กรประกอบ 3 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

องค์กรประกอบที่ 1 องค์กรประกอบภายในตนเอง ด้านที่ 1 ตนเอง ส่งเสริมให้มีการยอมรับลักษณะรูปร่างหน้าตา ความสามารถและความเชื่อมั่นของตนเองในการพัฒนาตนเอง เลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันเป็นคนหัวเราะเก่ง” และ “ฉันจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และดีที่สุด” เป็นต้น

องค์กรประกอบที่ 2 องค์กรประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 2 ครอบครัว มีการยอมรับและการเอาใจใส่จากครอบครัว ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันรู้สึกอยู่เสมอกว่าครอบครัวรักฉัน” และ “เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่สำเร็จ พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจเสมอ” เป็นต้น ด้านที่ 3 สังคม การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และผู้อื่นจากการทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากฉันเสมอ” และ “ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน” เป็นต้น

ข้อ	รายการ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1	ฉันเป็นคนหัวเราะเก่ง					
2	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง					
3	ฉันไม่พอใจเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน					
4	ฉันรู้สึกว่าการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากเป็นเรื่องยาก					
5	ฉันรู้ในความสามารถของตน					
6	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อพบปัญหา					
7	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ					
8	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต					
9	ฉันไม่ชอบทำสิ่งที่ยาก					
10	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ					

ข้อ	รายการ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
11	ฉันจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และดีที่สุด					
12	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวกดดันฉัน					
13	เมื่อฉันไม่สบาย พ่อแม่จะดูแลให้กำลังใจฉันตลอดเวลา					
14	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน					
15	พ่อแม่คอยจับผิดฉันตลอดเวลา					
16	พ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวภูมิใจในตัวฉัน					
17	ฉันมีความสุขเมื่อทุกคนในครอบครัวอยู่พร้อมหน้ากัน					
18	ฉันชอบไปเที่ยวกับครอบครัวในวันหยุด					
19	ฉันอยากให้บุคคลในครอบครัวรับรู้เรื่องราวของฉัน					
20	พ่อแม่ไม่เคยใส่ใจในความรู้สึกของฉันเลย					
21	ฉันไม่ชอบอยู่บ้าน					
22	เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่สำเร็จ พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจ					
23	เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากฉันเสมอ					
24	ฉันรำคาญเมื่อเพื่อนร้องขอให้ช่วยเหลือ					
25	ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้					
26	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องคุยกับคนแปลกหน้า					
27	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน					
28	เพื่อนๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน					
29	เมื่อมีปัญหาเพื่อนๆ มักจะตำหนิฉัน					
30	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม					
31	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นต่อที่ชุมชน					
32	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม					
33	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน					

โดยเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

- 5 หมายถึง จริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง
- 3 หมายถึง จริงบ้างไม่จริงบ้าง

2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

1 หมายถึง ไม่จริง

โดยเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

4.51 - 5.00 เท่ากับ เห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

3.51 - 4.50 เท่ากับ เห็นคุณค่าในตนเองมาก

2.51 - 3.50 เท่ากับ เห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

1.51 - 2.50 เท่ากับ เห็นคุณค่าในตนเองน้อย

1.00 - 1.50 เท่ากับ เห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

5. การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

5.1 ทดสอบก่อนทดลอง โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

5.2 ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้งแต่ ละครั้งใช้เวลา 50 นาที รวมเป็นเวลา 8 ชั่วโมง 33 นาที โดยผู้วิจัยทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์

5.3 ทดสอบหลังการทดลอง โดยหลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้วในสัปดาห์สุดท้าย ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง ตรวจสอบให้คะแนนจากแบบวัด

5.4 โดยทดสอบระยะติดตามผล หลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 4 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง และตรวจสอบให้คะแนนจากแบบวัด

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1 วิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และระยะติดตามผล

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลจากประชากร ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และร้อยละ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก มีผลการดำเนินการวิจัยต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนว

1.2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลองกับติดตามผล

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

2.1 ผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตาม
ในตารางที่ 4.1

2.2 เปรียบเทียบผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนว รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

2.3 เปรียบเทียบผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลองกับติดตาม
ผล รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนด
สัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล

n แทน จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษา

μ แทน ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง

σ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. ผลการวิเคราะห์

4.1 ผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตาม

ตารางที่ 4.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

กลุ่มประชากร	μ	σ	แปลผล
ก่อนทดลอง	3.10	0.24	ปานกลาง
หลังทดลอง	3.82	0.33	มาก
ติดตามผล	3.82	0.32	มาก

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ($\sigma = 0.24$) หลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.82$, $\sigma = 0.33$) และติดตามผล นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.82$, $\sigma = 0.32$)

4. เปรียบเทียบผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มทดลอง	n	μ	σ
ก่อนทดลอง	30	3.10	0.24
หลังทดลอง	30	3.82	0.33

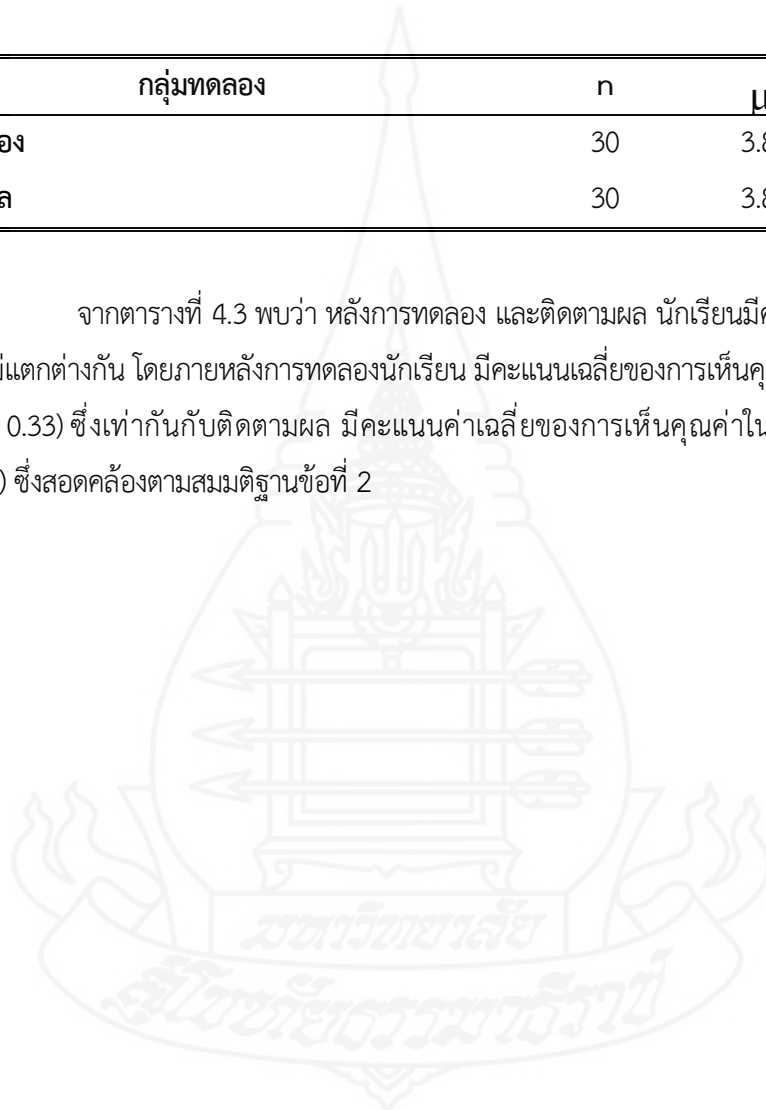
จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยภายหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 3.82 ($\sigma = 0.33$) และสูงกว่าก่อนทดลอง ที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 3.10 ($\sigma = 0.24$) ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1

4.3 เปรียบเทียบผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนว และติดตามผล รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และติดตามผล

กลุ่มทดลอง	n	μ	σ
หลังทดลอง	30	3.82	0.33
ติดตามผล	30	3.82	0.32

จากตารางที่ 4.3 พบว่า หลังการทดลอง และติดตามผล นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน โดยภายหลังการทดลองนักเรียน มีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 3.82 ($\sigma = 0.33$) ซึ่งเท่ากับติดตามผล มีคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 3.82 ($\sigma = 0.32$) ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หลังการทดลองกับติดตามผล

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้าน-
ช่องแคบ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน

1.2.2 เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1) ขึ้นก่อนทดลอง

(1) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังโรงเรียนและ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

(2) พบผู้บริหารสถานศึกษา ครูแนะแนวโรงเรียนห้วยน้ำนักวิทยา และโรงเรียน
บ้านช่องแคบ เพื่อกล่าวขอบคุณ และสร้างความเข้าใจร่วมกันกับผู้วิจัย

(3) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 33 ข้อ ให้นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำก่อนทดลอง (Pretest) พร้อมทั้งเก็บคะแนนจากแบบวัดเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2) ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย วิดีโอเพลง กรณีตัวอย่าง บทความทางอินเทอร์เน็ต จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยใช้ใบความรู้ ประกอบกับแผนการจัดการเรียนรู้

3) ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้เครื่องมือวัดชุดเดียวกันกับก่อนทดลอง และเก็บคะแนนไว้เป็น คะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และอีก 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดอีกครั้ง เก็บคะแนนไว้เพื่อ ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในระยะติดตามผล

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.3.1 เปรียบเทียบผลการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

1.3.2 เปรียบเทียบผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลองกับติดตามผล โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

1.4 ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1.4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

1.4.2 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและติดตามผล นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

2. อภิปรายผล

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ใช้กิจกรรมแนะแนว มีผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านการแนะแนว จำนวน 5 คน และประกอบไปด้วยวิดีโอทัศน์ เพลง กรณีตัวอย่าง บทความทางอินเทอร์เน็ต ที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ด้วยการเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experimental Learning) โดยมีขั้นตอนกระบวนการจัดกิจกรรมเป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนของลักเนอร์และแนดเลอร์ (Luckner&Nadler, 1997, p. 4 อ้างถึงใน วรณช เอกจริยกร, 2552, น. 52) คือ ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้นักเรียนมีโอกาสได้นำเสนอประสบการณ์เกี่ยวกับ

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การศึกษากรณีตัวอย่าง บทความ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ชั้นที่ 2 ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้ แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก การวิเคราะห์ที่พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นที่ 1 ชั้นที่ 3 ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ให้นักเรียน สร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปราย สะท้อนกลับ เสนอแนวคิดเพิ่มเติม เพื่อความ สมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิต และชั้นที่ 4 ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ให้นักเรียน ประยุกต์ใช้การเรียนรู้สู่ชีวิตจริงแก้ปัญหา เพื่อให้ นักเรียนเกิดความตระหนัก เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อม นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ รู้จักการเอาชนะใจตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ทำในสิ่งที่ตนเองและสังคมปรารถนา ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉันทนา กล่อมจิตและปรมาภรณ์ สารภักดิ์ (2557, น. 119-127) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว อย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ .05 อีกทั้งนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อรุณวรรณ สุวรรณากุล (2555, น. 36-46) วิจัย เรื่องการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน บ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/4 โรงเรียนบ้าน- สันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และหลัง เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก

นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง และติดตามผล เวลา 4 สัปดาห์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน เป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวนีย์ สุขสำราญ (2559, น. 78-81) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล ๔ (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า กลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ไม่แตกต่างกัน และยังคงสอดคล้องกับ อรุณวรรณ ศรีไสยเพชร (2557, น. 64-65) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการเรียนรู้แบบโครงงาน เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัยสตุล จังหวัดสตุล พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการ เรียนรู้ แบบโครงงานเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะ การแก้ปัญหาหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เช่น ที่เป็นเช่นนี้ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากปัจจัย

หลายประการ คือ ประการแรก ชุดกิจกรรมแนะแนว มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างคงทน และมีแนวโน้มการใช้พฤติกรรมเห็นคุณค่าของตนเองอย่างต่อเนื่อง ประการที่สองกิจกรรมที่นำมาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญอย่างละเอียดตามระเบียบวิธีวิจัย และประการสุดท้ายชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และเป็นสื่อนวัตกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนในยุคเทคโนโลยีและสารสนเทศ

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผู้นำชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้ไปใช้ควรทำความเข้าใจจุดหมาย ขั้นตอนในการทำกิจกรรมทั้ง 10 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

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามผลหลังการทดลอง เช่น 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วว่าจะอยู่คงทนมากน้อยเพียงใด

3.2.2 ควรมีการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวในลักษณะอื่นๆ เช่น การรับรู้ความสามารถของตน หรือความมีวินัยในตนเอง เป็นต้น



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์

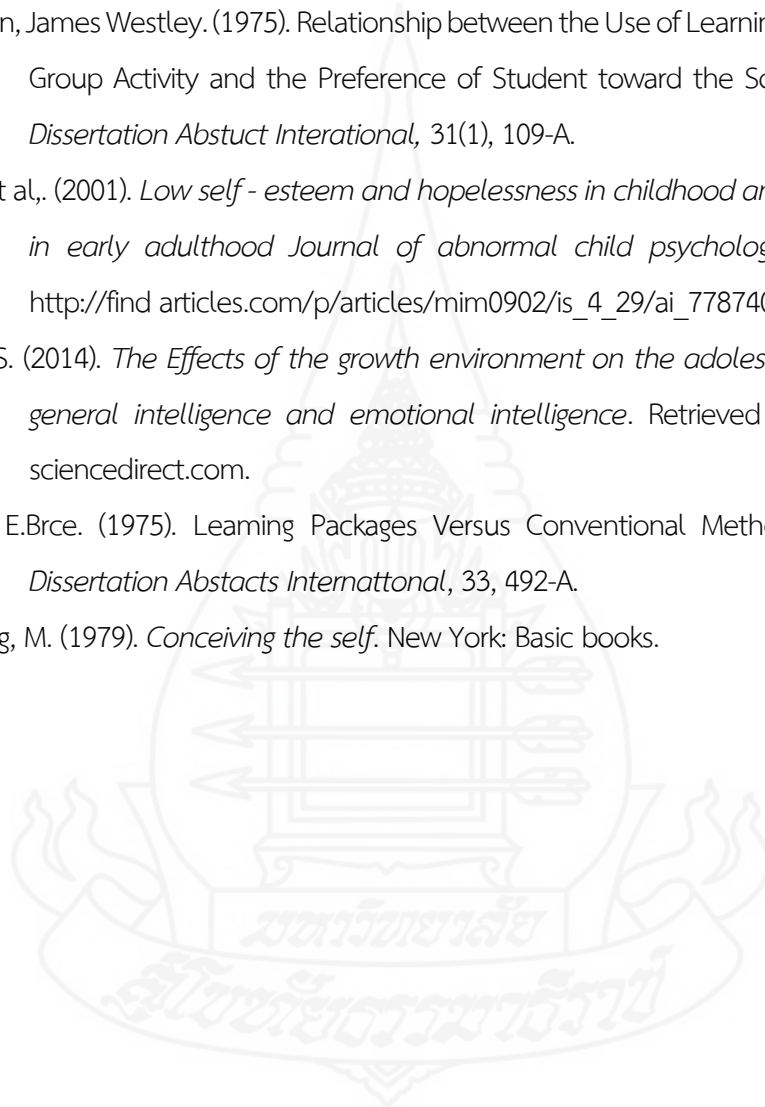
บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/report/suicide/>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2556). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กฤษฎา คูหาเรือง. (2553). การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหา และเจตคติต่อวิชาภาษาอังกฤษ และเทคโนโลยี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบโครงการ และแบบวัฏจักรการเรียนรู้. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.
- กังวล เพียนกันต์เทศน์. (2540). การวัด การวิเคราะห์ การประเมินทางการศึกษาเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือเสริมกรุงเทพ.
- โกศล มีคุณ. (2544). การแนะนำ จริยธรรม และจรรยาวิชาชีพ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- คานธีชา บุญยาว. (2554). การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จิรัฐติกุล ดอนวิจารณ์ขจร. (2560). การพัฒนากิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ดุสิตวิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ฉัตรทริกา ศรีรักษา. (2561). การพัฒนากิจกรรมแนะนำ ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน (PBL) เพื่อส่งเสริมความสามารถการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ฉันทนา กล่อมจิต และปรมาภรณ์ สาระภักดี. (2557). ผลการใช้กิจกรรมแนะนำเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารศึกษาศาสตร์ วิจัยบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น, 8(3), 119-127.

- ฉันทนา แรงสิงห์. (2554). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดเชียงราย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(2), 42-43.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2521). *ระบบสื่อการสอน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 4(2), 180.
- บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2530). *นวัตกรรมการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภัทรพร ชมพูนุช. (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งทีรอคอย ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว โรงเรียนพลอยจังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี. (2549). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชณี เต็มแก้ว. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณช เอกจริยกร. (2552). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2535). *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์.
- วิมล หอมขจร. (2552). การศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ลพบุรี.

- วิไลวรรณ อนันตะ. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมิทธิ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ. (2562). รายงานการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าอิสระปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, กรุงเทพฯ.
- สุธณี ลิกขะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เสาวนีย์ สุขสำราญ. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล ๔ (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2545). จิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology). กรุงเทพฯ: ไทยเส็ง.
- อรรวรรณ ศรีไสยเพชร. (2557). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวโดยการเรียนรู้แบบโครงงานเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย สตุล จังหวัดสตุล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธ์. (2558). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 8(1), 213.
- อรุณวรรณ สุวรรตนากุล. (2555). การใช้กิจกรรมแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อัญชลี ดำรงไชย. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.

- Gottheim, C. P. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem, and related features of narcissism as predictors of aggression*. University at Albany, State University of New York.
- Jackson, M.O. (2012). *Self-esteem for minority high risk preadolescent girls: A curriculum*. University at Albany, State University of New York.
- McColman, James Westley. (1975). Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preference of Student toward the Social Study Course. *Dissertation Abstract International*, 31(1), 109-A.
- McGee, et al., (2001). *Low self-esteem and hopelessness in childhood and suicidal ideation in early adulthood Journal of abnormal child psychology*. Retrieved from http://findarticles.com/p/articles/mim0902/is_4_29/ai_77874090.
- Mihaela, S. (2014). *The Effects of the growth environment on the adolescents' Self-esteem, general intelligence and emotional intelligence*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com>.
- Reunion, E.Brce. (1975). Learning Packages Versus Conventional Methods of Instruction. *Dissertation Abstracts International*, 33, 492-A.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic books.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบช่วยธรรมมาภิบาล



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ-สกุล อาจารย์จันทนา ธารพรสกุลวงศ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านไร่พิทยาคม
 วุฒิการศึกษา ศีksamหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
 ครูแนะแนวประจำโรงเรียน โรงเรียนบ้านไร่พิทยาคม
2. ชื่อ-สกุล อาจารย์จันทร์ทิพย์ ใจแสน
 สถานที่ทำงาน วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา บัณฑิต (บช.บ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานงานปกครอง วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร
 หัวหน้างาน งานแนะแนวอาชีพและการจัดหางาน
3. ชื่อ-สกุล อาจารย์รุจิรัตน์ รัตนเพชร
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านไร่พิทยาคม
 วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) ภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
 ครูดูแลงานทุนการศึกษา
 ครูผู้ส่งเสริมงานทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
 งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
4. ชื่อ-สกุล อาจารย์ราตรี เทียนบุตร
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนขุนไกรพิทยาคม
 วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
 สาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ งานวัดผลและประเมินผลการศึกษา
 นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่
 การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38

5. ชื่อ-สกุล อาจารย์นัยรัตน์ จันทร์ธนาวงศ์
สถานที่ทำงาน โรงเรียนป่าไม้อุทิศ 4
วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรบัณฑิต (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนวประจำโรงเรียน
นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษาตากเขต 2





ภาคผนวก ข
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน โดยอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาข้อความแต่ละข้อความว่ามีคุณลักษณะตรงกับตัวนักเรียนในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกมากที่สุด

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความตามความเป็นจริง
เพศ () ชาย () หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาเลือกตอบว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เพียงช่องเดียว ซึ่งคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิดโดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับนักเรียน

ข้อ	รายการ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1	ฉันเป็นคนหัวเราะเก่ง					
2	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง					
3	ฉันไม่พอใจเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน					
4	ฉันรู้สึกว่าการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากเป็นเรื่องยาก					
5	ฉันรู้ในความสามารถของตน					
6	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อพบปัญหา					
7	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ					
8	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต					
9	ฉันไม่ชอบทำสิ่งที่ยาก					
10	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ					
11	ฉันจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และดีที่สุด					
12	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวกดดันฉัน					
13	เมื่อฉันไม่สบาย พ่อแม่จะดูแลให้กำลังใจฉันตลอดเวลา					
14	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน					
15	พ่อแม่คอยจับผิดฉันตลอดเวลา					
16	พ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวภูมิใจในตัวฉัน					
17	ฉันมีความสุขเมื่อทุกคนในครอบครัวอยู่พร้อมหน้ากัน					
18	ฉันชอบไปเที่ยวกับครอบครัวในวันหยุด					
19	ฉันอยากให้บุคคลในครอบครัวรับรู้เรื่องราวของฉัน					
20	พ่อแม่ไม่เคยใส่ใจในความรู้สึกของฉันเลย					
21	ฉันไม่ชอบอยู่บ้าน					
22	เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่สำเร็จ พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจ					
23	เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากฉันเสมอ					
24	ฉันรำคาญเมื่อเพื่อนร้องขอให้ช่วยเหลือ					
25	ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้					
26	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องคุยกับคนแปลกหน้า					
27	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน					
28	เพื่อนๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน					
29	เมื่อมีปัญหาเพื่อนๆ มักจะตำหนิฉัน					
30	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม					
31	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นต่อที่ชุมชน					
32	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม					
33	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน					

ภาคผนวก ค

แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง



แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ	ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ
1	0.38	24	0.70
2	0.57	25	0.48
3	0.39	26	0.68
4	0.61	27	0.54
5	0.56	28	0.32
6	0.5	29	0.76
7	0.60	30	0.49
8	0.57	31	0.66
9	0.25	32	0.64
10	0.50	33	0.44
11	0.56		
12	0.56		
13	0.62		
14	0.69		
15	0.38		
16	0.22		
17	0.49		
18	0.54		
19	0.34		
20	0.43		
21	0.46		
22	0.40		
23	0.26		

ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 และได้ค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง 0.22 – 0.70

ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายการ		n = 30		แปลผล
		μ	σ	
1	ฉันเป็นคนหัวเราะเก่ง	4.27	0.83	มาก
2	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง	3.93	0.87	มาก
3	ฉันไม่พอใจเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน	3.73	0.87	มาก
4	ฉันรู้สึกว่าการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากเป็นเรื่องยาก	4.20	0.61	มาก
5	ฉันรู้ในความสามารถของตน	3.97	0.85	มาก
6	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อพบปัญหา	3.10	1.09	ปานกลาง
7	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ	4.20	0.55	มาก
8	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต	3.80	0.61	มาก
9	ฉันไม่ชอบทำสิ่งที่ยาก	3.67	0.66	มาก
10	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ	3.87	0.86	มาก
11	ฉันจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และดีที่สุด	3.33	0.66	ปานกลาง
12	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวกดดันฉัน	3.37	1.07	ปานกลาง
13	เมื่อฉันไม่สบาย พ่อแม่จะดูแลให้กำลังใจฉันตลอดเวลา	3.13	0.86	ปานกลาง
14	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน	3.90	0.76	มาก
15	พ่อแม่คอยจับผิดฉันตลอดเวลา	3.87	1.20	มาก
16	พ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวภูมิใจในตัวฉัน	4.23	0.82	มาก
17	ฉันมีความสุขเมื่อทุกคนในครอบครัวอยู่พร้อมหน้ากัน	3.60	0.86	มาก
18	ฉันชอบไปเที่ยวกับครอบครัวในวันหยุด	3.33	0.80	ปานกลาง
19	ฉันอยากให้บุคคลในครอบครัวรับรู้เรื่องราวของฉัน	3.70	0.88	มาก
20	พ่อแม่ไม่เคยใส่ใจในความรู้สึกของฉันเลย	3.77	1.17	มาก
21	ฉันไม่ชอบอยู่บ้าน	4.07	0.94	มาก
22	เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่สำเร็จ พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจเสมอ	3.47	0.73	ปานกลาง
23	เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากฉันเสมอ	3.27	0.91	ปานกลาง
24	ฉันรำคาญเมื่อเพื่อนร้องขอให้ช่วยเหลือ	3.80	0.89	มาก
25	ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้	4.50	0.73	มาก

รายการ	n = 30		แปลผล	
	μ	σ		
26	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องคุยกับคนแปลกหน้า	3.30	0.95	ปานกลาง
27	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน	4.27	0.83	มาก
28	เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน	4.27	0.91	มาก
29	เมื่อมีปัญหาเพื่อนๆ มักจะตำหนิฉัน	3.47	1.20	ปานกลาง
30	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม	4.20	1.03	มาก
31	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นต่อที่ชุมชน	4.17	0.79	มาก
32	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	4.13	1.04	มาก
33	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	4.03	0.89	มาก
รวมเฉลี่ย		3.82	0.33	มาก

โดยการแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

4.51 - 5.00	เท่ากับ	มากที่สุด
3.51 - 4.50	เท่ากับ	มาก
2.51 - 3.50	เท่ากับ	ปานกลาง
1.51 - 2.50	เท่ากับ	น้อย
1.00 - 1.50	เท่ากับ	น้อยที่สุด

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.82$)

ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล

รายการ		n = 30		แปลผล
		μ	σ	
1	ฉันเป็นคนหัวเราะเก่ง	4.27	0.83	มาก
2	ฉันพอใจในหน้าตาตนเอง	3.93	0.87	มาก
3	ฉันไม่พอใจเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน	3.73	0.87	มาก
4	ฉันรู้สึกว่าการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากเป็นเรื่องยาก	4.20	0.61	มาก
5	ฉันรู้ในความสามารถของตน	3.97	0.85	มาก
6	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อพบปัญหา	3.03	1.16	ปานกลาง
7	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ	4.20	0.55	มาก
8	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต	3.80	0.61	มาก
9	ฉันไม่ชอบทำสิ่งที่ยาก	3.67	0.66	มาก
10	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำ	3.87	0.86	มาก
11	ฉันจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และดีที่สุด	3.33	0.66	ปานกลาง
12	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวกดดันฉัน	3.37	1.07	ปานกลาง
13	เมื่อฉันไม่สบาย พ่อแม่จะดูแลให้กำลังใจฉันตลอดเวลา	3.13	0.86	ปานกลาง
14	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน	3.90	0.76	มาก
15	พ่อแม่คอยจับผิดฉันตลอดเวลา	3.87	1.20	มาก
16	พ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวภูมิใจในตัวฉัน	4.23	0.82	มาก
17	ฉันมีความสุขเมื่อทุกคนในครอบครัวอยู่พร้อมหน้ากัน	3.60	0.86	มาก
18	ฉันชอบไปเที่ยวกับครอบครัวในวันหยุด	3.33	0.80	ปานกลาง
19	ฉันอยากให้บุคคลในครอบครัวรับรู้เรื่องราวของฉัน	3.70	0.88	มาก
20	พ่อแม่ไม่เคยใส่ใจในความรู้สึกของฉันเลย	3.77	1.17	มาก
21	ฉันไม่ชอบอยู่บ้าน	4.07	0.94	มาก
22	เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่สำเร็จ พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจเสมอ	3.47	0.73	ปานกลาง
23	เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากฉันเสมอ	3.27	0.91	ปานกลาง
24	ฉันรำคาญเมื่อเพื่อนร้องขอให้ช่วยเหลือ	3.80	0.89	มาก
25	ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้	4.50	0.73	มาก
26	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องคุยกับคนแปลกหน้า	3.30	0.95	ปานกลาง

รายการ		n = 30		แปลผล
		μ	σ	
27	ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน	4.27	0.83	มาก
28	เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน	4.27	0.91	มาก
29	เมื่อมีปัญหาเพื่อนๆ มักจะตำหนิฉัน	3.50	1.20	ปานกลาง
30	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม	4.23	1.01	มาก
31	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นต่อที่ชุมชน	4.20	0.76	มาก
32	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	4.20	0.96	มาก
33	ฉันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	4.03	0.81	มาก
รวมเฉลี่ย		3.82	0.32	มาก

โดยการแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

4.51 - 5.00	เท่ากับ	มากที่สุด
3.51 - 4.50	เท่ากับ	มาก
2.51 - 3.50	เท่ากับ	ปานกลาง
1.51 - 2.50	เท่ากับ	น้อย
1.00 - 1.50	เท่ากับ	น้อยที่สุด

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.82$)



ภาคผนวก ง

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
และตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนว

แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
2	+1	+1	+1	+1	0	0.8	√
3	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
4	+1	+1	0	+1	+1	0.8	√
5	+1	0	+1	0	+1	0.6	√
6	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
7	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
8	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
9	0	+1	+1	+1	+1	0.8	√
10	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
11	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
12	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
13	+1	+1	+1	0	+1	0.8	√
14	0	0	+1	+1	+1	0.6	√
15	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
16	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
17	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
18	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
19	+1	0	+1	+1	+1	0.8	√
20	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
21	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
22	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
23	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
24	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
25	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
26	+1	+1	+1	0	+1	1	√

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
27	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
28	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
29	0	+1	+1	+1	+1	0.8	√
30	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
31	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
32	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
33	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
34	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
35	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
36	+1	0	+1	+1	+1	0.8	√
37	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
38	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
39	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
40	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
41	+1	+1	+1	0	+1	0.8	√
42	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
43	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
44	+1	+1	+1	+1	+1	1	√
45	+1	+1	+1	+1	+1	1	√

แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

ที่	รายการ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญคนที่					μ	σ	ความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
1. ด้านคำชี้แจงประกอบการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว									
1.1	องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
1.2	จำนวนชุดกิจกรรมแนะแนวครอบคลุมสาระการเรียนรู้	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
1.3	สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
1.4	ข้อปฏิบัติในการใช้ชุดกิจกรรมเข้าใจง่าย ชัดเจน	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย							4.65	0.53	มากที่สุด
2. คู่มือการใช้									
2.1	ระบุหน้าที่ครูผู้สอนได้ละเอียดเพียงพอกับการ จัดกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
2.2	สามารถชี้แนะแนวทางให้นักเรียนบรรลุตาม วัตถุประสงค์	4	5	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
2.3	ระบุสิ่งที่ครูผู้สอนต้องเตรียมในการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวได้ละเอียดครบถ้วน	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย							4.47	0.52	มาก
3. ด้านสื่อการเรียนรู้									
3.1	คำแนะนำในการใช้สื่อมีความชัดเจนเข้าใจง่าย	4	5	4	4	5	4.40	0.55	มาก
3.2	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
3.3	สอดคล้องกับกิจกรรมแนะแนว	5	5	4	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
3.4	เหมาะสมกับผู้เรียน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
3.5	กิจกรรมช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	5	5	4	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
3.6	มีลักษณะและขนาด สี ตัวอักษร ชัดเจน สวยงาม อ่านง่ายเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย							4.66	0.52	มากที่สุด

ที่	รายการ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญคนที่					μ	σ	ความ เหมาะสม
		1	2	3	4	5			
4. ด้านการประเมิน									
4.1	วัดได้ครอบคลุมวัตถุประสงค์	4	4	5	5	4	4.40	0.55	มาก
4.2	การวัดและประเมินผลตรงลักษณะการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	4	5	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
4.3	วัดและประเมินผลเน้นตามสภาพจริง	5	5	4	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย							4.53	0.55	มากที่สุด
รวมเฉลี่ยทุกรายการ							4.58	0.53	มากที่สุด

โดยการแปลความหมายคะแนนค่าเฉลี่ยของการประเมินความเหมาะสมองค์ประกอบของชุด
กิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

4.51 - 5.00	เท่ากับ	เหมาะสมในระดับมากที่สุด
3.51 - 4.50	เท่ากับ	เหมาะสมในระดับมาก
2.51 - 3.50	เท่ากับ	เหมาะสมในระดับปานกลาง
1.51 - 2.50	เท่ากับ	เหมาะสมในระดับน้อย
1.00 - 1.50	เท่ากับ	เหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ผลการประเมินความเหมาะสมองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน
ตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.58$)



ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง



กิจกรรมที่ 1 เพิ่มสีสันเห็นคุณค่าของตัวเอง

ประเภทของกิจกรรม การละลายพฤติกรรม
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมแก่นักเรียน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

แนวคิด

สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรรู้วัตถุประสงค์ ระเบียบ วิธีการ และการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และเจตคติที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมและครู รวมทั้งช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมและความร่วมมือระหว่างสมาชิก

สื่อประกอบกิจกรรม แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยบอกชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น
- 1.2 ครูให้สมาชิกจับกลุ่มๆ ละ 3 คน
- 1.3 อธิบายการเล่นแบบ "ตุ๊กตาสัมผัส" โดยให้นักเรียนกลุ่มละ 3 คน คนที่ยืนตรงกลาง (โดยหันข้างไว้) เป็นตุ๊กตา

อีกสองคนเป็นคนเล่นตุ๊กตา (หันหน้าเข้าหากัน) วิธีการเล่น คือ ให้สองคนที่เป็นคนเล่นผลักตุ๊กตาไปมาโดยพยายามอย่าให้ตุ๊กตาสัมผัส คนที่เป็นตุ๊กตาต้องกินข้าว เฝ้าตุ๊กตาโดยไม่ก้าวตามแรงผลัก

1.4 ให้เวลาเล่นประมาณ 5-10 นาที โดยให้แต่ละคนมีโอกาสสลับกันเป็นตุ๊กตา ครูดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ทุกกลุ่มพยายามเล่นให้ได้ และคอยสังเกตกลุ่มที่เล่นได้อย่างมั่นใจ

ขั้นที่ 2 สะท้อนอภิปรายการรับรู้ ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญเช่น

- 2.1 นักเรียนเคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือไม่
- 2.2 คนที่เป็นตุ๊กตารู้สึกอย่างไร เป็นเพราะอะไรถึงทำให้เล่นได้โดยไม่ล้ม
- 2.3 คนที่เป็นตุ๊กตาดูเด่นแล้วรู้สึกอย่างไร เป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้ล้ม
- 2.4 คนเล่นตุ๊กตารู้สึกอย่างไร และเพราะเหตุใดที่ห้ามเพื่อช่วยให้เล่นได้โดยตุ๊กตาไม่ล้ม
- 2.5 ก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมนี้รู้สึกอย่างไรกับผู้อื่น
- 2.6 หลังปฏิบัติกิจกรรมนี้รู้สึกอย่างไรกับผู้อื่น
- 2.7 ความไว้วางใจซึ่งกันและกันและความร่วมมือกันมีผลต่อการทำงานร่วมกันอย่างไร





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญชีวิต ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

- 3.1 ความไว้วางใจและความร่วมมือกันมีความจำเป็นหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 3.2 การปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น หรือการทำงานเป็นกลุ่ม สมาชิกควรปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร
- 3.3 การทำงานร่วมกันมีความจำเป็นที่สิ่งใดที่ผู้ประลองหรือไม่ เพราะเหตุใด

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เช่น สิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ

หากเกิดความไว้วางใจ ไว้วางใจ และให้ความร่วมมือกัน จะทำให้เราสามารถเล่นได้อย่างสนุก แต่ความไว้วางใจ นั้นเป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างให้เกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 สืบและนำไปปฏิบัติ

4.1 ให้นักเรียนคิดว่าจะนำประโยชน์เกี่ยวกับความไว้วางใจและความร่วมมือกันไปใช้ใบ การดำเนิน ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4.2 ครูแจ้งวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและแจ้งให้นักเรียนทราบว่าเรา ต้องพบกันอีก 9 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมและอยากให้นักเรียนมีความมั่นใจว่าเราจะ เรียนรู้กันได้อย่างสนุกและมีความสุข ถ้าเริ่มต้นจากความเป็นเพื่อนที่ทุกคนมีให้กันพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยกัน และออก มือตกลงร่วมกันในระหว่างการร่วมกิจกรรม ซึ่งได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การสนทนาในขณะที่เข้าร่วม กิจกรรม เน้นความเปิดเผย ตรงไปตรงมา รวมทั้งรักษาความลับของเพื่อนสมาชิก และสมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในการ สนทนาและตอบคำถาม

- 4.3 ครูแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้นักเรียนทำก่อนจัดกิจกรรม (Pretest)
- 4.4 ครูปัดหมายให้สมาชิกมีส่วนร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปราย





กิจกรรมที่ 2 มีคือตัวเงิน

ประเภทของกิจกรรม บริบทเหตุการณ์
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

แนวคิด

มนุษย์ทุกคนมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน ไม่มีใครมีรูปร่างหน้าตาดีเกินหน้าที่ดีไม่ได้และไม่มีใครมีรูปร่างหน้าตาที่ไม่ดีจนหาที่ชมไม่ได้เช่นกัน ถ้ามนุษย์ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีและเป็น ไม่ตื่นตระหนกหาและเห็นแต่จุดบกพร่องของตนเอง สามารถค้นหาความดีความสวยงามในตนเองได้ ย่อมเกิดความสุข และภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ/ยางลบ
2. ใบงานที่ 1 มีคือตัวเงิน, ใบงานที่ 2 แบบไหนที่ฉันพึงพอใจ, ใบงานที่ 3 ส่วนใครทำอะไร

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูกระตุ้นนำคำถามสิ่งในโลกส่วนนี้มีประโยชน์และมีคุณค่าในตัวเอง นักเรียนก็มีคุณค่าในตนเองเช่นกัน
2. ครูแจกใบงานที่ 1 มีคือตัวเงิน ซึ่งเป็นภาพโครงร่างชายหญิงตามเพศของนักเรียน
3. ครูให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาของตน
4. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มเพื่อสรุปลักษณะรูปร่างหน้าตา แล้วแสดงกันนำเสนอ
5. ครูแจกใบงานที่ 2 แบบไหนที่ฉันพึงพอใจ ให้นักเรียนเขียนลักษณะของรูปร่างหน้าตาของตนเองที่ชอบและไม่ชอบ อย่างละ 5 ข้อ

ไม่ชอบ อย่างละ 5 ข้อ

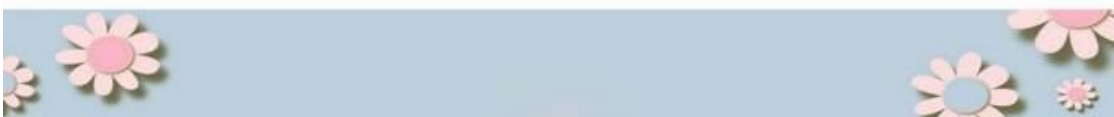
ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ทำไมคนเราเกิดมารูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน
2. นักเรียนคิดว่าความสำเร็จในชีวิตของทุกคนขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตาหรือไม่
3. บุคคลที่นักเรียนคิดว่ามีความสำเร็จในชีวิตเพราะภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองเมื่อเจอไม่สนใจ

สนทนากลุ่มในลายตาคนอื่น

หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเอง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนเราไม่มีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกคนก็ล้วนมีส่วนดีภายในตัว การยอมรับและภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกว่ามีปมด้อย และมีความมั่นใจใน การดำเนินชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบงานที่ 3 มอบตรงทำอะไร ให้นักเรียนเขียนตอบในประเด็นต่อไปนี้

1. วิธีการปฏิบัติเมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง
2. ประโยชน์ของการภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

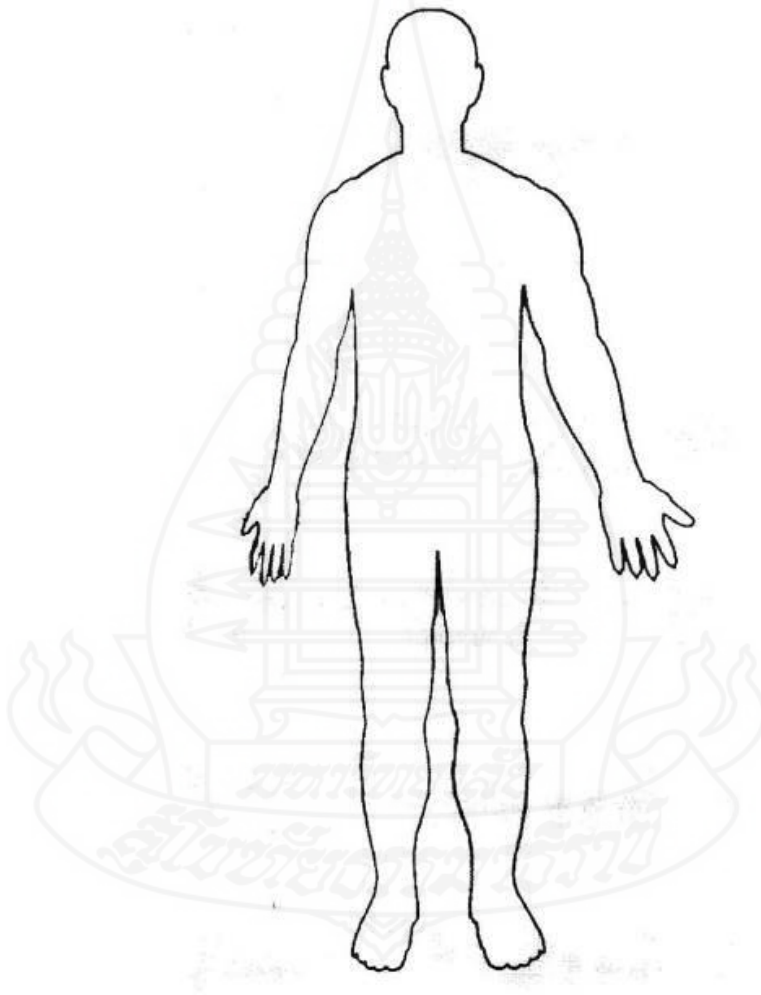
การประเมินผล

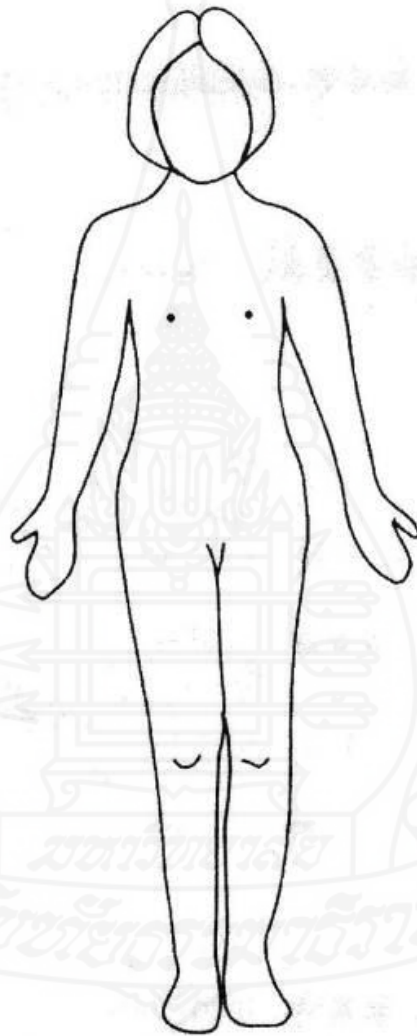
1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน





คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบอกลักษณะของรูปร่างหน้าตาของตน ลงไปในส่วนต่างๆ
ของภาพร่างกาย







คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนบอกลักษณะทางกายที่ตนเองพึงพอใจและไม่พอใจ ด้านละ 5 ข้อ (เวลา 10 นาที)

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

ลักษณะที่ต้องการพัฒนา

1.
2.
3.
4.
5.





1. ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติเมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของการภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 3 ให้เท่าทันอารมณ์

ประเภทของกิจกรรม ปฐมนิเทศกรรม
ระดับวัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายลักษณะธรรมชาติของอารมณ์และควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนยกตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

แนวคิด

ในชีวิตของทุกคนจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ปกติสุข สือประกอบกิจกรรม

1. หน้าต่างอารมณ์
2. ใบงานที่ 4 ควบคุมตัวเองได้สติได้หัว
3. ใบความรู้
4. กระดาษ/ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูแจ้งการทำกิจกรรมว่า ขออาสาสมัคร 5 คนออกมาเปิดหน้าต่างอารมณ์ ด้านหน้าต่างบานไหนได้อารมณ์ใด ให้อาสาสมัครพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น ความฮึดผ่า ก็ให้เล่าว่ามีอะไร ทำให้เราฮึดผ่าได้บ้าง

2. ครูให้อาสาสมัครเปิดหน้าต่างอารมณ์และให้แต่ละคนนำเสนอความรู้สึกต่ออารมณ์ที่ปิดหน้าต่างได้ พร้อมทั้งอธิบายผลของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ ตามตัวอย่างในหน้าต่างอารมณ์
 2. ภาวะทางอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนา เพราะเหตุใด
 3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนา
 4. วิธีการควบคุมอารมณ์นั้นๆอย่างไร
- หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายมา





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญ

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

อารมณ์เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ อารมณ์ของมนุษย์มีหลากหลาย เช่น อารมณ์รัก โกรธ อิจฉาริษยา ก้าว ตกใจ เสียใจ น้อยใจ กระแฉับอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่การแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาอย่างไรไม่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ในทางบวก เช่น รัก ดีใจ หรืออารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ และเกิดผลเสียตามมาหากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบงานที่ 4 ควบคุมตัวเองได้ลึ่ล่ล่ล่ให้นักเรียนเขียนเขียนเรียงความเรื่อง "วิธีการควบคุมอารมณ์ของฉันท"

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน

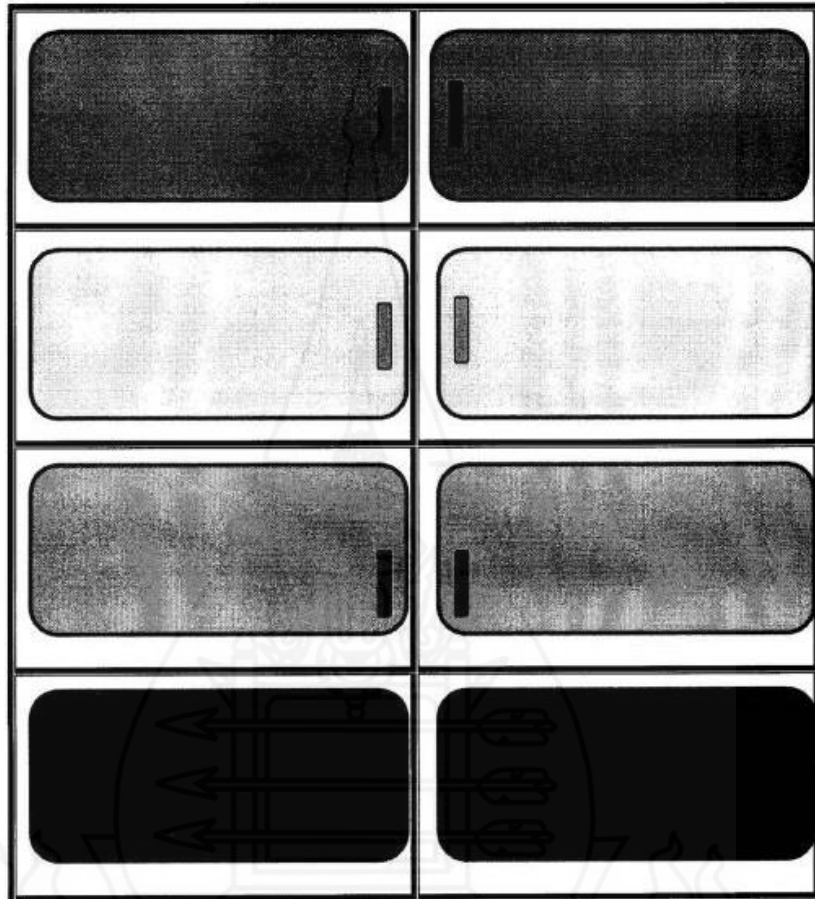


อารมณ์

คนเราทุกคนย่อมอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็น โดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบ บางประการเช่น อิจฉา เกลียด โกรธ โมโห เป็นต้น ดังนั้นถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้ และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและมีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุดก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่พึงปรารถนาของคนโดยทั่วไป การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

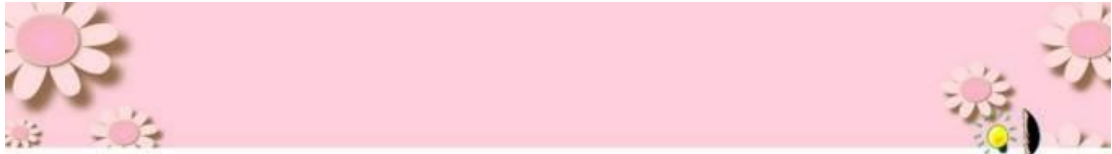


ตัวอย่างหน้าต่างอารมณ์ (ด้านนอก)



ตัวอย่างหน้าต่างอารมณ์
(ด้านใน)

ชื่นชม	อิจฉา
เสียใจ	เงินอาย
รัก	โกรธ
เกลียด	ดีใจ



กิจกรรมที่ 4 ปั้นขบชีวิต

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนระบุเป้าหมายชีวิตในอนาคต

แนวคิด

คนทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน บางคนอาจมีความสามารถหลายด้าน บางคนอาจมีเพียงด้านเดียว แต่หากเราสามารถพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้ดีขึ้น และกำหนดเป้าหมายชีวิตของอย่างชัดเจน โดยนำความสามารถของตนเองที่มีอยู่เป็นเครื่องมือเดินตามเป้าหมายที่วางไว้ ทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จได้

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ /ยางลบ
2. ใบงานที่ 5 ความสามารถของฉันและใบงานที่ 6 เป้าหมายมิใช่ฝัน

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ครูชี้แจงว่า ให้นักเรียนทุกคนเขียนความสามารถที่ตนเองทำได้ โดยอธิบายความสามารถที่ตนเองมีนั้นสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรบ้าง และในอนาคตอันใกล้ระยะเวลา 1 ปีข้างหน้าวางแผนชีวิตไว้อย่างไร ให้จับคู่พูดคุยในหัวข้อต่อไปนี้ (5 นาที)

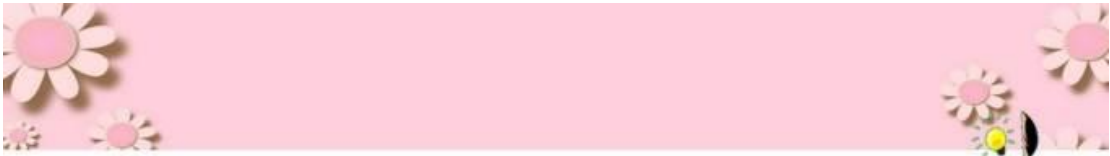
1. อนาคตระยะใกล้ วางเป้าหมายจะทำอะไรบ้าง
2. จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่ไปใช้อย่างไรเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
3. หากความสามารถไม่เพียงพอ จะมีแนวทางพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยวิธีใดบ้าง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมารายงานผลกร พูดคุยกันและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นน่าสนใจเพิ่มเติม

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่างๆ ที่ตัวแทนแต่ละคู่ได้นำเสนอ





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการรวมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน ในคนๆ เดียวกันก็มีความสามารถหลากหลาย คนที่มีความสามารถและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา สามารถนำความสามารถของตนเองมาใช้ให้เหมาะสมกับโอกาสและเวลา มีโอกาสประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบงานที่ 5 ความสามารถของวันและใบงานที่ 6 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ให้นักเรียนตอบคำถามตามหัวข้อที่กำหนด

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน





1. ความสามารถของข้าพเจ้าทำได้คือ

.....

.....

2. ความสามารถที่ข้าพเจ้ามีอยู่ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

.....

.....

เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้นักเรียนจับคู่สมาชิกในห้อง และสนทนาในหัวข้อต่อไปนี้

1. อนาคตระยะใกล้ ใน 1 ปี กำหนดเป้าหมายจะทำอะไรบ้าง

.....

.....

2. จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่ไปใช้อย่างไรเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

.....

.....

3. หากความสามารถไม่เพียงพอ จะมีแนวทางพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยวิธีใดบ้าง

.....

.....

.....



ให้ระบุเป้าหมายที่ต้องการทำในอนาคตเมื่อจบการศึกษา (จบชั้น ม.3)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อดีหรือส่วนที่ยังบกพร่องของตนเอง ที่ต้องปรับปรุงแก้ไขมีอะไรบ้าง พร้อมทั้งบอกวิธีการพัฒนาและแก้ไขอย่างไร

.....

.....

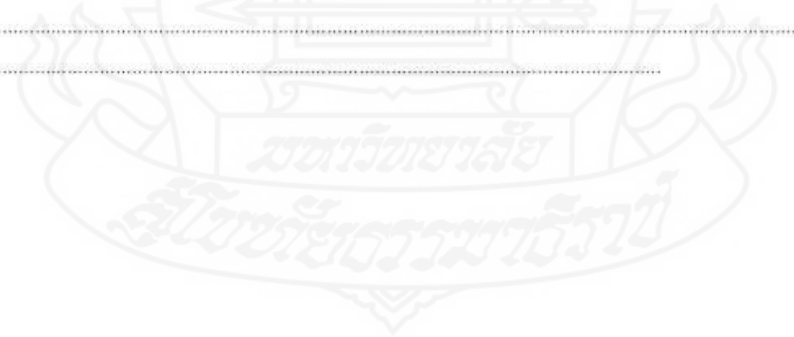
.....

.....

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 5 สียิตชีวิตตน

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับวัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนออกแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนระบุแนวทางการแก้ไขปัญหา

แนวคิด

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตน จะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ภาพต้นไม้
2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง/ดินสอ/ยางลบ/ปากกาเมจิก
3. ใบความรู้

4. ใบงานที่ 7 ความสามารถนี้ คือความสำเร็จ, ใบงานที่ 8 ความสามารถเรา มุ่งเป้าสู่ความสำเร็จ, ใบงานที่ 9 กรณีศึกษาพาให้คิด

5. กรณีศึกษา

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูสุ่มถามนักเรียน 2-3 คนว่า "มีความสามารถอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง"

2. ครูแจกใบงานที่ 7 ความสามารถนี้ คือความสำเร็จ ซึ่งเป็นภาพต้นไม้อะไรก็ได้ให้นักเรียนทุกคนเขียนความสามารถที่มีอยู่ในบริเวณรากต้นไม้และเขียนความสำเร็จที่ทำได้ไว้ที่กิ่งไม้

ขั้นที่ 2 สละสลวยการรับรู้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนภาพต้นไม้อะไรก็ได้ในกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ ร่วมกันอภิปราย และนำเสนอตามใบงานที่ 8 ความสามารถเรา มุ่งเป้าสู่ความสำเร็จ

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย

3. ครูแจกใบความรู้ กรณีศึกษา และใบงานที่ 9 กรณีศึกษาพาให้คิด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายหาแนวทางในการแก้ปัญหาเมื่อพบกับสถานการณ์ตามใบงานและส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนช่วยกันสรุปว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตรอบวันได้อย่างไร
2. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่รู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาคือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูสอบถามนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้

1. เราสามารถพัฒนาทักษะ ความสามารถของเราได้อย่างไรบ้าง
2. ประโยชน์ของการมีความสามารถที่หลากหลาย
3. การแก้ไขปัญหา ได้อย่างถูกต้องควรมีวิธีการเตรียมตัวอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากในงาน





ใบงานที่ 7
ความสามารถที่ ๕: ความสำนึก





1. ให้นักเรียนนำภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเสาส่งสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้ และบริเวณ กิ่งไม้ให้เพื่อนนักเรียนรับรู้
2. ให้นักเรียนช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง
3. ให้นักเรียนช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ (นอกเหนือจากภาพตัวอย่างได้ โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้) จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวบรวมไว้ เขียนลงบริเวณกิ่งไม้
4. นำภาพติดไว้บนกระดาน แล้วส่งตัวแทนออกมาเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็นความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จ)



การแก้ปัญหา ทางออก.....

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนอาจมีปัญหามากน้อยแตกต่างกันปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นมาจาก สาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ การขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือคนที่มีประสบการณ์ก็เป็นวิธีการแก้ปัญหาของเราอย่างหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย ดังนั้นปัญหาต่างๆที่มีอยู่นั้นเราสามารถแก้ไขได้หลายวิธี ในการแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก ทหารวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกไว้

(คัดลอกและดัดแปลงจาก คู่มือการวัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้วยโอกาสกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)



กรณีที่ 1

แคทรียาและเพื่อนๆ อยู่ในอำเภอที่ห่างจากตัวเมืองมาก และได้เข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในตัวเมือง โดยพักอยู่ในหอพักใกล้โรงเรียน เมื่อมาเข้าเรียนใหม่ๆ แคทรียาและเพื่อนต่างขยันและตั้งใจเรียน ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ แคทรียา มีความใฝ่ฝันอยากทำงานที่กระทรวงต่างประเทศ แต่เมื่อได้มาอยู่หอพักในปีที่ 2 และ 3 เพื่อนๆ ได้ชักชวนให้แคทรียาเที่ยวเตร่ ทั้ๆ ที่หน่วยงานที่ค้งค้ำอยู่และการบ้านที่มีจำนวนมากทุกวัน แต่เธอไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน จนทำให้ขาดเรียนบ่อยและไม่ได้ส่งงาน

กรณีที่ 2

วายุกำลังเรียนชั้น ม.1 เขามีผลการเรียนปานกลาง ไม่เคยหนีเรียน และตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ วายุยังเป็นนักกีฬาของโรงเรียนด้วย เขาต้องซ้อมฟุตบอลทุกวันในตอนเย็น ทำให้กลับบ้านเย็นมาก ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรงในการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ทำให้มีงานค้งค้ำทำไม่เสร็จ อาจารย์หลายวิชาตำนิเขา ทำให้เขาเสียใจและหนีเรียนในวิชาที่ทำงานไม่เสร็จ

มหาวิทยาลัย

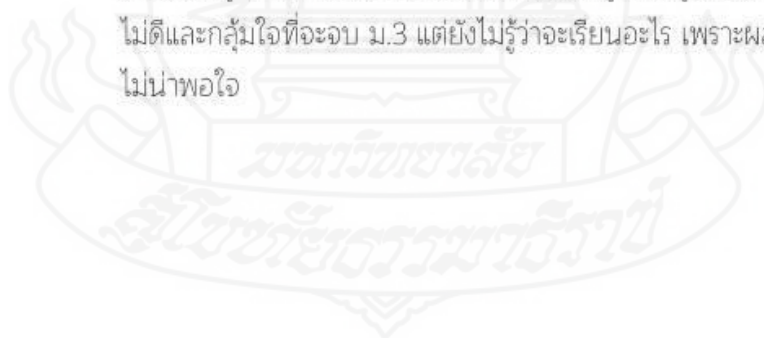
สภามหาวิทยาลัย

กรณีที่ 3

อุษามณี เป็นนักเรียนชั้น ม.3 เป็นนักเรียนที่เรียนดี อุษามณีตั้งใจจะขอโควตาจากวิทยาลัยอาชีวศึกษาประจำจังหวัด แต่ในปีนี้อพ่อและแม่แยกทางกัน อุษามณีอยู่กับแม่ซึ่งมีรายได้น้อย อุษามณีต้องมีภาระหาเลี้ยงตนเองโดยไปขนถ่านในตอนกลางคืนที่โรงถ่านบ้าน ทำให้อุษามณีอดนอน ไม่มีเวลาทำรายงาน การบ้านและมาโรงเรียนสาย อุษามณีมีผลการเรียนต่ำลงซึ่งอาจทำให้ไม่ได้รับโควตาที่ตั้งใจไว้

กรณีที่ 4

ภาคภูมิ กำลังเรียนชั้น ม.3 ภาคภูมิ ชอบอ่านการ์ตูนและวาดรูป ทุกครั้งที่มีการทำรายงานกลุ่ม ภาคภูมิจะถูกเลือกให้เข้ากลุ่มเพื่อช่วยวาดรูปในรายงาน หรือถูกให้ช่วยจัดบอร์ดในห้องเรียน และช่วยครู วาดภาพประกอบในเอกสารของครู ภาคภูมิมีผลการเรียนไม่ดีและกลุ่มใจที่จะจบ ม.3 แต่ยังไม่รู้ว่าจะเรียนอะไร เพราะผลการเรียนไม่น่าพอใจ





ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาตามกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ ร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไป

1. กรณีศึกษาที่ได้รับคือเรื่องของ

.....

.....

.....

2. ปัญหาของกรณีตัวอย่างคือ

.....

.....

.....

3. ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)
ทางเลือกที่ 1

.....

.....

.....

ทางเลือกที่ 2

.....

.....

.....

ทางเลือกที่ 3

.....

.....

.....



4. หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกนั้นๆ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

5. ตัดสินใจเลือกทางเลือก 1 ทางเลือก ทางเลือกที่คิดจะทำคือ

.....

วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกมีดังนี้

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 6 ฝึกฝนรับผิดชอบ

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับวัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางการแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ
2. เพื่อให้นักเรียนระบุความรับผิดชอบในการกระทำของตน

แนวคิด

คนที่มีความรับผิดชอบจะตระหนักในภาระหน้าที่ของตน รับผิดชอบในผลที่เกิดจากการกระทำของตน คนที่ขาดความรับผิดชอบจะไม่ได้รับความไว้วางใจ จึงยากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

สื่อประกอบกิจกรรม

1. กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ไม่พร้อม"
2. ใบงานที่ 10 คนดีมีความรับผิดชอบ
3. ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา ปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจอันแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรับผิดชอบ

2. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น 5 กลุ่ม แจกกรณีตัวอย่าง "ไม่พร้อม" ให้นักเรียนศึกษาและอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

- 1) นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของดิ
- 2) มีความจำเป็นหรือไม่ที่นักเรียนต้องมีอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม เพราะอะไร
- 3) ถ้านักเรียนเป็นดิ จะทำอย่างไร เพราะอะไร
- 4) ถ้าดิเป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะอะไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปประเด็นต่างๆในแต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบในประเด็นต่อไปนี้

1. จากเรื่อง "ไม่พร้อม" นักเรียนคิดทำงานที่ครูมอบหมายให้ทำ มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร
 2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมายมากน้อยเพียงใด
 3. นักเรียนคิดว่าการตั้งใจและการเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมายสามารถทำได้อย่างไรบ้าง
- ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการประกอบอาชีพ หากฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ จะกระทำการสิ่งใดจะได้รับความเชื่อถือและประสบความสำเร็จในอนาคต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบงานที่ 10 คนที่มีความรับผิดชอบ ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. การทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีผลดีหรือไม่ อย่างไร
2. การทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา มีผลเสียหรือไม่ อย่างไร
3. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรจึงจะทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา
4. หากนักเรียนทำงานเสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา มีวิธีแก้ไขอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน



กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ไม่พร้อม”

ในช่วงโมฆภาษาไทย หลังจากที่ครูสมปองได้สอนจบแล้ว ได้มอบหมายงานให้นักเรียนทำโดยให้นักเรียนหัดแต่งคำประพันธ์ ประเภทร้อยกรอง เป็นกลอนสี่สุภาพ คนละ 1 บท ที่แสดงความมุ่งมั่นในการประสบความสำเร็จด้านการเรียน ทั้งนี้เพื่อ เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนไปแล้ว และเป็นการฝึกทักษะการแต่งคำประพันธ์ไปด้วย โดยใช้เวลา 10 นาที หลังจากที่ได้รับมอบหมายงานให้ทำแล้วนักเรียนคนอื่นๆ ต่างก็ตั้งใจทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลา จะมีก็เพียงติวคนเดียวเท่านั้นที่ยังไม่ได้ลงมือทำงาน เพราะมีวสาละวนหาอุปกรณ์การเรียน เช่น ดินสอ ปากกา และหยอกล้อเพื่อนเป็นระยะๆ

เมื่อหมดเวลา ติว แต่งคำประพันธ์ไม่ได้ตามที่ครูกำหนด ครูสมปองได้สุ่มเรียกนักเรียนประมาณ 7-8 คน อ่านคำประพันธ์ที่ตนแต่งให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง ติวเป็นคนสุดท้ายที่ต้องอ่านคำประพันธ์ที่ครูมอบหมายให้แต่งให้เพื่อนฟัง ติวได้แต่ยืนก้มหน้าไม่กล้ามองหน้าครู เพื่อนๆ ต่างก็รอฟังคำประพันธ์ของติว เวลาผ่านไปประมาณ 1 นาที ติวจึงตัดสินใจบอกครูไปว่า “ผมยังไม่ได้ทำเลยครับ” ครูสมปองถามติวว่า “ทำไมไม่ได้รีบเล่า ไม่เข้าใจหรือว่ามีปัญหาอะไรหรือเปล่า” ติว ตอบครูว่า “ทำได้อะไร แต่ผมทำไม่ทัน เพราะผมไม่มีปากกาเขียน ผมเลยไม่ได้ทำครับ” งานที่ครูมอบหมายครั้งนี้มีคะแนนเก็บด้วยนะ” ครูสมปองบอกนักเรียน

ดังนั้นติวจึงไม่มีคะแนนเก็บ เพราะไม่ได้ทำงานที่ครูมอบหมายก่อนหมดชั่วโมงครูสมปองได้แนะนำนักเรียนว่า นักเรียนทุกคนควรฝึกฝนตนเองให้เป็นคนที่ทำอะไรก็รวดเร็ว ไม่ชักช้า อืดอาด เวลาครูมอบหมายงานให้ทำควรตั้งใจทำและควรรีบทำงานนั้นให้เสร็จตามกำหนดเวลาสำหรับครั้งนี้ คงเป็น บทเรียนที่ดีสำหรับ ติวและนักเรียนทุกคน จะได้นำไปเป็นสิ่งเตือนตนเองให้มี ความรับผิดชอบและเอาใจใส่ในการเรียนมากขึ้น





1. การทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีผลดีอย่างไร

.....

.....

2. การทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา มีผลเสียหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

..

3. นักเรียนมีวิธีการอย่างไร จึงจะทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา

.....

.....

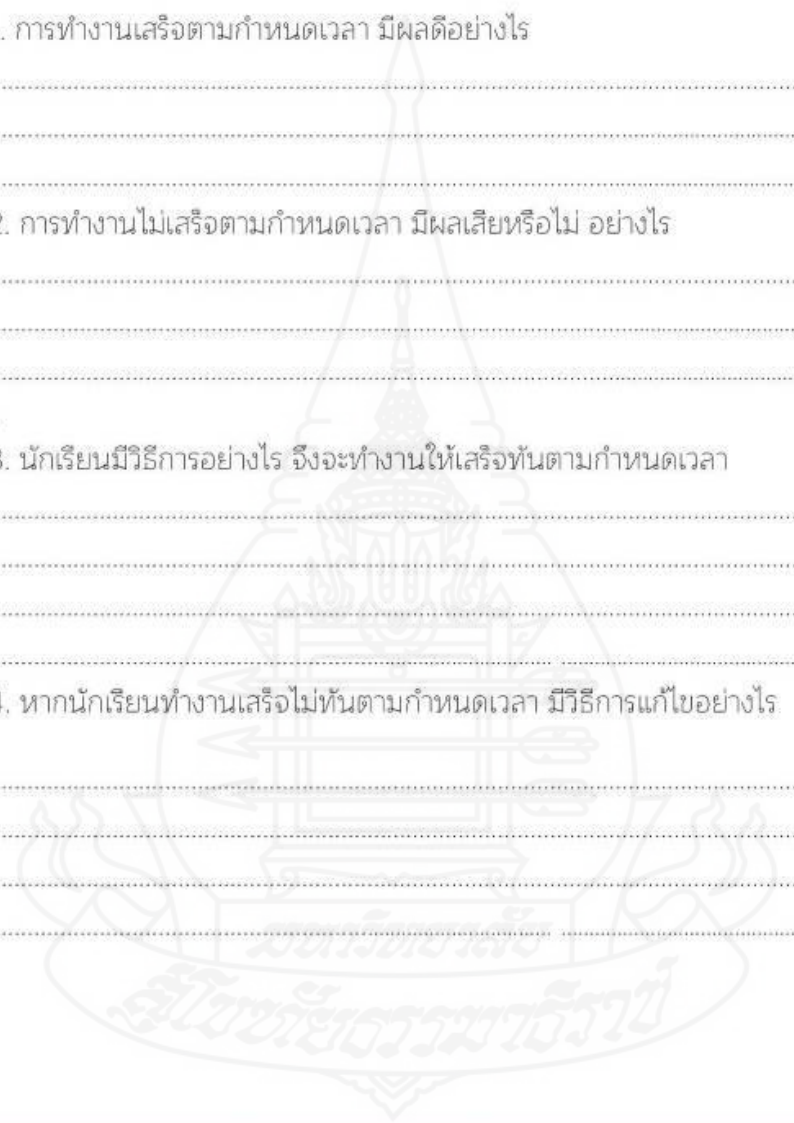
.....

4. หากนักเรียนทำงานเสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา มีวิธีการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 7 เสริมรัก เสริมไออุ่น

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับวัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายสภาพครอบครัวของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนระบุแนวปฏิบัติเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว

แนวคิด

ครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ลูกพี่ ลูกน้อง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย หลาน หากในครอบครัวของนักเรียนมีความรัก ความเข้าใจ ยอมรับเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข รักใคร่กลมเกลียว ประองตอง และเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตน

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ/ยางลบ/กระดาษ/การส่องหน้า
2. ภาพต้นไม้และภาพใบไม้
3. ใบงานที่ 11 บทบาทของครอบครัวในการสร้างการเห็นคุณค่าในตน, ใบงานที่ 12 คุณค่าในตน, ใบงานที่ 13 ต้นไม้คุณค่าในตนของคนที่มีน้ำรัก
4. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

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

2. ครูแจกใบงานที่ 11 บทบาทของครอบครัวในการสร้างการเห็นคุณค่าในตน ให้นักเรียนเขียนตอบตามประเด็น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูแจกใบความรู้เกี่ยวกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตน และให้นักเรียนช่วยกันอธิบายถึงความหมาย "คุณค่าในตน" และเขียนว่าตนมีคุณค่าต่อครอบครัวอย่างไรในใบงานที่ 12 คุณค่าในตนและสุ่มถามนักเรียน 4 - 5 คน

2. หลังจากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของนักเรียนในครอบครัวร่วมกัน





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญ

1. ครูแสดงตัวอย่างแผนผังของครอบครัว และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ 13 ต้นไม้คุณค่าในตนเองของคนที่คุณรัก และแจกใบไม้เท่ากับจำนวนคนในครอบครัว ทำกิจกรรมดังนี้

1.1 คุณค่าในตนเองของแต่ละคนคือใบไม้ ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนใบไม้เท่ากับจำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน

1.2 ให้นักเรียนนึกดูว่า แต่ละคนในครอบครัวมีคุณค่าอย่างไรบ้าง เขียนลงในใบไม้แต่ละใบ พร้อมชื่อสมาชิกคนนั้นจนครบทุกคนในครอบครัวตามความคิด

1.3 นำใบไม้ที่มีชื่อของนักเรียนพร้อมคุณค่าของตนเอง ไปกลางพุ่มใบไม้ของกระดาษใบงานที่ 12 ที่แจกให้ จากนั้นนำใบไม้ของสมาชิกในครอบครัวที่ตนสนิทที่สุด ไปลงใกล้ๆ ใบแรกที่มีชื่อของนักเรียนอยู่ ส่วนใบไม้ของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวที่สนิทน้อย ให้แบ่งห่างออกไปเรื่อย ๆ

2. นักเรียนแสดงผลงานพร้อมบรรยายให้เพื่อนฟัง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

ต้นไม้ประกอบด้วยราก ลำต้น กิ่ง ก้าน ใบ ดอกและผล อีกทั้งต้นไม้มีหลายชนิดบางชนิดมีดอกและผล บางชนิดมีดอกไม่มีผล บางชนิดไม่มีทั้งดอกและผล แต่ทุกส่วนของต้นไม้มีความสำคัญต่อกันทำหน้าที่เชื่อมโยงต่อกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าคุณค่าของแต่ละคนจะแทนด้วยใบไม้ แต่ใบไม้ทุกใบมีค่าเป็นส่วนประกอบหนึ่งของต้นไม้ที่เปรียบเสมือนกับนักเรียนคนหนึ่งซึ่งสำคัญต่อครอบครัว ดังคำประพันธ์ที่ว่า

พ่อแม่ถูกผูกพันขึ้นเกลียวรัก มีอาจหึกเอาใครออกไปได้
ขาดพ่อ แม่ ลูกเหงาเบส่ำบ่เสียใจ รักขาดงายถ้าขาดลูก คอยผูกพัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูสอบถามนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลใดในครอบครัวที่ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนมากที่สุด
2. มีแผนปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้ทุกคนในครอบครัวยอมรับและเห็นคุณค่าในตัว

นักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน





1. ในครอบครัวของข้าพเจ้าประกอบด้วย

.....

.....

2. กิจกรรมภายในครอบครัวของข้าพเจ้า ได้แก่

.....

.....

.....

3. บทบาทของพ่อแม่ในการเห็นคุณค่าในตนของฉันท

.....

.....

.....

4. บทบาทของเครือญาติในการเห็นคุณค่าในตนของฉันท

.....

.....

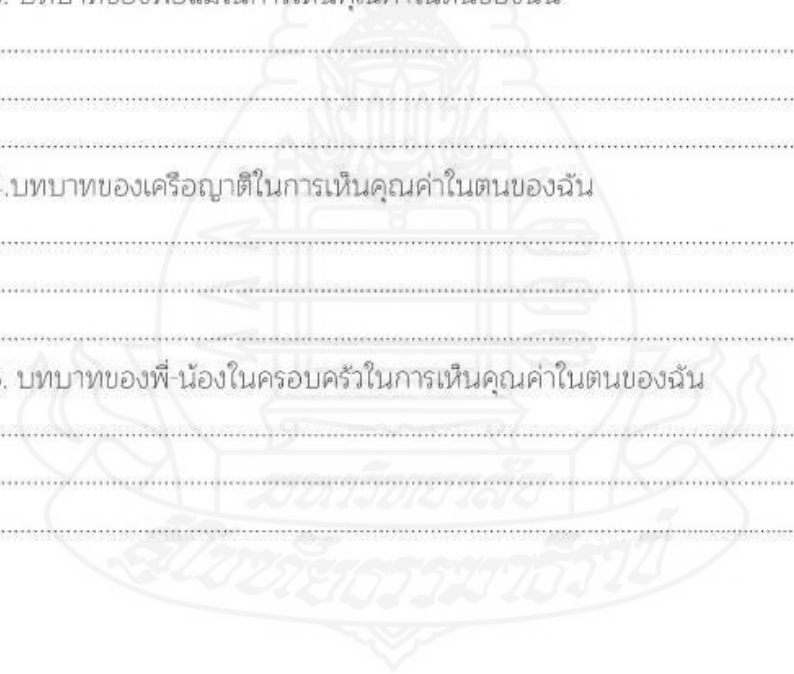
.....

5. บทบาทของพี่-น้องในครอบครัวในการเห็นคุณค่าในตนของฉันท

.....

.....

.....





ใ้ความม่ั้

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จกล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ รวมทั้งได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก แต่ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ที่มา: อรุณา พุ่มสวัสดิ์ (คัดลอกจาก การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมสั่งสอนในรูปแบบที่ แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง)



ความหมายของคำว่า "คุณค่าในตน"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครอบครัวช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนของฉันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....







กิจกรรมที่ 8 เสริมในตรี เสริมจิต

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับวัยของผู้รับ ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วิทย์รุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน
2. เพื่อให้เด็กเขียนบอกแนวปฏิบัติในการยอมรับเพื่อนได้

แนวคิด

คนเราทุกคนต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นเราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นก่อน ซึ่งการยอมรับกันและกัน จะทำให้เกิดบรรยากาศความสนุกสนานและเจตคติที่ดีต่อกันอันจะนำไปสู่ความร่วมมือที่ดี และเกิดเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ/ปากกา
2. ใบงานที่ 14 สมัครายอมรับใครใจและใบงานที่ 15 การยอมรับเพื่อน
3. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูผู้อาสาสมัคร 2 คน ที่สามารถร้องเพลงได้ เมื่อได้แล้วให้อาสาสมัครทั้งสองออกไปร้องอยู่หน้าห้อง โดยให้อาสาสมัครเตรียมเพลงเข้าไป ร้องให้กลุ่มฟัง

2. เมื่ออาสาสมัครออกนอกห้องไปแล้ว ครูอธิบายให้นักเรียนในห้องฟังว่าจะเชิญอาสาสมัคร เข้ามา ร้องเพลงให้กลุ่มฟังทีละคน ขอให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงบทบาทเพื่อจะดูปฏิริยาของเพื่อนในสองสถานการณ์ ดังนี้

2.1 สถานการณ์ที่ 1 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนแรกมาร้องเพลงให้นักเรียนทุกคนให้ความสบายใจ ร่วมร้องเพลง ช่วยกันระเือนตามเพลง และให้การยอมรับเพื่อนตนเองนั้นเด่นชัด (ประมาณ 3 นาที)

2.2 สถานการณ์ที่ 2 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนที่สองเข้ามาร้องเพลงให้นักเรียนทุกคนแสดงความไม่สนใจ เช่น อาจจะไม่ฟังดูขุ่นใจ เหยียดเย้ย เล่นกับเพื่อน แสดงกิริยาไม่ยอมรับบุคคลนั้น แล้วให้สังเกตปฏิริยาของเพื่อนทั้งสองคนว่าเป็นอย่างไร (ประมาณ 3 นาที)

3. เมื่อตกลงกับนักเรียนจนเข้าใจดีแล้ว ครูให้นักเรียนทดลองซ้อมบทบาท เพื่อให้เกิดความจริง มากที่สุด





4. ครูเชิญอาสาสมัครคนหนึ่งเข้ามาร้องเพลง เมื่อคนที่หนึ่งร้องเพลงเสร็จก็เชิญคนที่หนึ่งนึ่ง
ครูออกไปเชิญคนที่สองเข้ามาร้องเพลงต่อไป

5. เมื่อคนที่สองเข้ามาร้องเพลง ครูสังเกตพฤติกรรมของผู้ร้องเพลง แล้วปล่อยให้ร้องเพลงไปสัก
ระยะหนึ่ง ถ้าเห็นพฤติกรรมของผู้ร้องเพลงเครียดมากก็เชิญอาสาสมัครนึ่งลงไป

6. ครูซักถามปฏิกิริยาจากผู้ฟังและความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสองคนตามลำดับ

7. ครูให้นักเรียนในห้องบอกปฏิกิริยาทางต่างๆของอาสาสมัครแต่ละคนในขณะที่กำลังร้องเพลงว่า
นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง

8. ให้นักเรียนในห้องช่วยกันบอกว่ามีอะไรเกิดขึ้น ขณะที่อาสาสมัครทั้งสองคนออกไป
นอกห้อง ครูชี้แจงว่าเหตุการณ์เมื่อสักครู่นี้เป็นการสมมติสถานการณ์ขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน แจกใบงานที่ 14 สมุดกระดาษม้วนใจ ให้นักเรียนร่วมกัน
อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใดเพื่อนทั้งสองคนจึงมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกัน
2. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัคร นักเรียนอยากเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะเหตุใด
3. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนแรกจะรู้สึกอย่างไร
4. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่สองจะรู้สึกอย่างไร
5. นักเรียนคิดว่า การได้รับการยอมรับจากเพื่อนมีคุณค่าต่อตนเองอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่สำคัญ เช่น

1. นักเรียนจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนได้อย่างไร
2. นักเรียนบอกถึงการแสดงการยอมรับผู้อื่นว่า จะทำได้อย่างไรบ้าง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

คนเราทุกคนย่อมต้องการการยอมรับด้วยกันทั้งสิ้น การได้รับการยอมรับจากเพื่อน
ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และจึงนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในการดำเนินชีวิตร่วมกันด้วย

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบความรู้และใบงานที่ 15 การยอมรับเพื่อน ให้นักเรียนเขียนตอบตามประเด็นต่อไปนี้

1. วิธีการแสดงการยอมรับเพื่อน มาอย่างน้อย 2 วิธี
2. ประโยชน์ของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน

สิ่งที่ต้องเตรียม

ครูควรคัดเลือกอาสาสมัครที่มีความสามารถในการร้องเพลงทั้ง 2 คน





1. เพราะเหตุใดเพื่อนทั้งสองคนจึงมีปฏิกิริยาที่ต่างกัน

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัคร นักเรียนอยากเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะเหตุใด

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนแรกจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่สองจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

5. นักเรียนคิดว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนมีคุณค่าต่อตนเองอย่างไร

.....

.....





การยอมรับผู้อื่น และการให้ผู้อื่นยอมรับ

เราทุกคนที่ถือกำเนิดเกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ ส่วนแล้วแต่มีผู้คนรายล้อมอยู่รอบข้าง ทั้งที่เกิดมาก่อนเราและที่เกิดทีหลังเรา นั้นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราทุกคนต้องอยู่ร่วมกัน "เป็นสิ่งคม" แต่อีกประการหนึ่งที่เราไม่ได้คำนึงถึงก็คือ เราทุกคนที่เกิดมานั้น "อยู่เพียงลำพังไม่ได้" ความกลัวที่จะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เราทุกคนต้องอยู่เป็นสิ่งคม แต่เหตุผลสำคัญที่สุดที่เหนือสิ่งอื่นใด นั้นมาจากใจของมนุษย์ทุกคน เราย่อมอยู่ร่วมกัน เพื่อผลประโยชน์ทั้งของตนเองและของส่วนรวม

แต่การที่เราอยู่ร่วมกันนั้น ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าเราทุกคนจะมีความคิดเห็นตรงกันเสมอไป เราทุกคนมีความคิด มีมันสมอง และวิจารณ์ญาณของตนเอง ทุกคนมีความชอบส่วนตัว ซึ่งความชอบที่เหมือนๆ กัน นั้นก็เป็นกฎของส่วนรวมในเวลาต่อมา "จริงไหม"

ว่ากันถึง "การทำให้ผู้อื่นยอมรับ" ไม่แปลกที่เราแต่ละคนย่อมมีความชอบที่แตกต่างกัน จึงอาจเรียกได้ว่าเป็น "เอกลักษณ์" ของแต่ละคน แต่มาแปลกตรงที่เราทุกคนนั้นมีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ น่าสนใจ นั่นก็คือการอยากให้อื่นๆ นั้น "ชอบเหมือนๆตน" และเป็นเหมือนๆตน มนุษย์ทุกคนนั้นมีแรงผลักดันที่สูงส่งมากใน การที่จะทำอะไรก็ตาม และแรงผลักดัน อันสูงส่งนั้นทำให้เราก้าวผ่านสิ่งต่างๆ มาด้วยความยากลำบากด้วยการทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้น ไม่ง่ายหรือกระนั้นต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก ซึ่งในบางครั้ง เราก็ไม่อาจทำได้สำเร็จ "แม้ในช่วงชีวิตของเราก็ตาม"





ขอยกตัวอย่างให้ฟังถึงการทำให้ผู้อื่นยอมรับ สมมติว่าท่านมีเพลงอยู่เพลงหนึ่งที่ท่านชอบมาก ฟังอยู่อย่างนั้นแหละฟังทุกวัน ชอบมากๆ แต่การฟังคนเดียวมันก็ไม่สนุก ท่านจึงมีความคิดที่ว่า ถ้าเราทำให้คนอื่นมาฟังเพลงที่เราชอบด้วย นั่นคงจะดีไม่น้อย แต่แล้วความหวัง ของท่านก็ต้องพังทลายเมื่อเพื่อนของท่านโยนแผ่นเสียงที่ท่านเอาไปให้ต่อหน้าต่อตาแล้วพูดอย่างเย็นชาว่า "เอาไปไกลๆ" มันช่างเป็นอะไรที่เลวร้ายและน่าเศร้า สำหรับเราชอบเพลงนั้น บอกแล้ว ยิ่งโง่ล่ะว่า "การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นทำได้ แต่ต้องใช้ความพยายาม" ว่ากันต่อถึงการ "ยอมรับผู้อื่น" ท่านเคยได้ยินภาษิตที่ว่า "การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นว่ายากแล้ว แต่การยอมรับผู้อื่นกลับยากกว่า" เป็นเรื่องจริงนะ เรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตใจของแต่ละคน เป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจและยากที่จะสรุป แต่พอจะขยายความออกมาได้บ้างดังนี้ หากเราไม่ยอมรับผู้อื่นบ้าง ในวันหนึ่งใครจะยอมรับเรา เราจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวในสายตาของ คนรอบข้าง "แล้วเราจะมีความสุขได้อย่างไร"

"การทำให้ผู้อื่นยอมรับนั้นว่ายากแล้ว แต่การยอมรับผู้อื่นกลับยากกว่า"

(คัดลอกจาก <http://www.oknation.net/blog> (print.php2id=146889))



1. โปรดระบุวิธีการแสดงการยอมรับเพื่อน มาอย่างน้อย 2 วิธี

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการยอมรับเพื่อน

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 9 เสริมสร้างตนสู่สังคม

ประเภทของกิจกรรม 1 วิชาพฤติกรรม
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุแนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม
2. เพื่อให้นักเรียนบอกการเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

แนวคิด

การกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นถือเป็นคุณลักษณะที่สังคมต้องการและยอมรับ เราสามารถเริ่มจากสิ่งใกล้ตัว เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน และขยายไปสู่สังคมที่กว้างใหญ่ขึ้น คือหมู่บ้าน และประเทศชาติ ซึ่งผลที่ได้จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนอีกด้วย

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ดินสอ/ยางลบ
2. ใบงานที่ 16 สิ่งที่น่าภูมิใจ, ใบงานที่ 17 รวมมิตร คิดสร้างสรรค์, ใบงานที่ 18 ประโยชน์ส่วนรวม
3. ใบความรู้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเกริ่นนำว่า นักเรียนทุกคนมีโอกาสในการศึกษาเล่าเรียน ย่อมมีความภาคภูมิใจในการเรียน โรงเรียน ครูและเพื่อน ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนและสังคม
2. ครูแจกใบงานที่ 16 สิ่งที่น่าภูมิใจ ให้นักเรียนทำและสุ่มถามนักเรียน 4 - 5 คนให้นำเสนอ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 5 คน ศึกษาใบความรู้ แล้วให้นักเรียนทุกคนช่วยกันบอก และนำเสนอโดยให้แนวคิดในการเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเอง โรงเรียน เพื่อนและครู





ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูแจกใบงานที่ 17 รวมมิตร คิดสร้างสรรค์ ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการแต่งคำขวัญ เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของโรงเรียนอย่างน้อย 5 ข้อความ
2. นักเรียนนำเสนอคำขวัญที่แต่งขึ้นให้เพื่อนฟัง
3. ครูถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

การที่ทุกคนเริ่มต้นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จากใกล้ตัว เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน

ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการใช้ความสามารถของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมจะเป็นแนวทางหนึ่งของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูแจกใบงานที่ 18 ประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์ส่วนเรา ให้นักเรียนเขียนและช่วยกันสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งต่างๆ ที่นักเรียนเขียนมา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างไรบ้าง
2. บุคคลที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่คุณเขียนมามีใครบ้าง
3. สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. ประเมินจากใบงาน





คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างรวดเร็วที่สุด ในเวลา 5 นาที คำถามใด
ไม่ต้องการตอบให้เว้นว่าง

ข้อ	คำถาม	คำตอบ
1.	อะไรคือสิ่งที่นักเรียนภูมิใจที่ได้ทำที่โรงเรียน	
2.	อะไรคือสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้ใหม่ที่โรงเรียน และทำให้นักเรียนภูมิใจ	
3.	เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว นักเรียนได้ทำอะไรที่ทำ ให้นักเรียนภาคภูมิใจ	
4.	นักเรียนภูมิใจอะไรในห้องเรียนของนักเรียน	
5.	นักเรียนภูมิใจอะไรในครูของนักเรียน	
6.	นักเรียนทำอะไรให้เพื่อนในโรงเรียนและ นักเรียนภูมิใจ	
7.	นักเรียนภูมิใจในวิชาเรียนใดในขณะนี้	
8.	นักเรียนอยากทำอะไรในอาทิตย์นี้ ที่จะทำ ให้นักเรียนภูมิใจ	
9.	อะไรที่นักเรียนอยากบอกที่บ้านเกี่ยวกับ โรงเรียน	
10.	อะไรที่นักเรียนอยากทำให้ครูภูมิใจในตัว นักเรียน	





คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จหรืออำนาจ และความรู้จักคุณค่า ความมีเกียรติและความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจจะหมายถึงจิตใต้สำนึกและพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องรู้จักบาป บุญคุณโทษรู้สิ่งดีดี สิ่งใดไม่ดี ความซื่อสัตย์ ความมีเกียรติ ส่วนพฤติกรรมของความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหา เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตัวเอง สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง หากสูญเสียความสมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหา เช่น หากจิตใต้สำนึกไม่แข็งแรงหรือสมบูรณ์พอก็จะทำให้คนเกิดพฤติกรรมเชื่อมั่นตัวเองมากเกินไป หยิ่งยโส ดูถูกคนอื่น หากแต่มีแต่จิตใต้สำนึกที่ดีแต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จชีวิตก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลที่ชอบพูดถึงแต่ตัวเอง าวดี ดูถูกคนอื่น คนพาล ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนที่กล่าวโทษคนอื่นไม่ถือว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มักจะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

- มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส เมื่อมีมิดต้องมีสว่าง มีร้ายต้องมีดีบวกคู่กับดำ
- ประเมินตัวเราให้มีคุณค่าอยู่เสมอ
- เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง
- มองว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราสามารถเปลี่ยนแปลงตามที่เราต้องการผู้ที่ไม่รู้คุณค่าตัวเองไม่มีความมั่นใจจะไม่มีความหวัง ไม่มีพลังในการต่อสู้ในที่สุดจะเป็นคนที่ซึมเศร้า





การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองและรู้คุณค่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตสำหรับความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจในตัวเองได้ ความมั่นใจจะเริ่มสร้างตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเราตาย ความมั่นใจจะกระทบต่อการตัดสินใจได้ ดังนั้นทุกคนควรสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างของความมั่นใจเช่นหากคนจะเปลี่ยนอาชีพเขาจะต้องมั่นใจในตัวเองหรือมีคนอื่นเห็นถึงความสามารถของเขาที่จะทำได้สำเร็จ เมื่อมีความผิดหวังหรือความเครียดความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเองจะช่วยให้แก้ไขสถานการณ์ให้ผ่านไปด้วยดี

- ครอบครัวซึ่งมีความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเองสูงความมั่นใจของลูกก็จะสูง
- การพัฒนาความมั่นใจของเด็กจะเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เล่นกับเพื่อน
- ผู้ที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ดื่มสุราหรือติดยาเสพติด
- เด็กหญิงวัยรุ่นที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่ประพฤติผิดประเพณี
- ความมั่นใจเป็นลักษณะของแต่ละคนไม่สามารถที่จะให้กันได้ แต่สามารถฝึกฝนได้

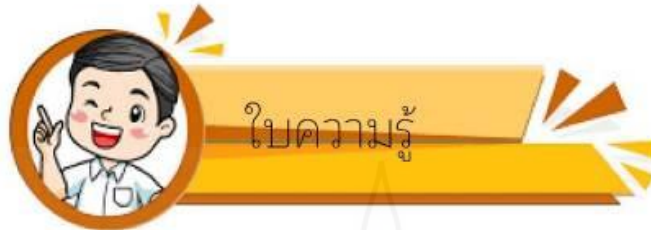
ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ คนที่มีความมั่นใจและมีความสามารถในการตัดสินใจ ความคิดริเริ่มใหม่ๆ การปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อให้เข้าใจเหมือนกัน คนเช่นนี้จึงจะอยู่รอดในสังคม





เรามาสเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อที่จะเป็นคนที่ม่ประสิทธิภพสูง ด้วยวิธีต่อไปนี้

- ทาเวลาสักหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้าเพื่อพัฒนาตัวเอง อาจจะเป็นการนั่งสมาธิ หรือ การพิจารณาตัวเอง หรือ อ่านหนังสือที่สร้างความเชื่อมั่น หรือฟังเทปคำสอนต่างๆ การเริ่มต้นที่ดีจะทำให้เกิดความมั่นใจและประสบผลสำเร็จ
- มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ลองหากระตาสักแผ่นจดความคิดที่ดีๆ เกี่ยวกับตัวเองไว้ด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งจดสิ่งที่ไม่ดีแล้วมาวิเคราะห์ ว่ามีสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่ดีมากกว่ากัน หานามบัตรจดสิ่งที่ดีหรือคำขวัญที่ดีไว้กระตุ้นเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา
- ทำบ้านให้ปราศจากความวุ่นวาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือคุยกับเพื่อนที่สนิท
- ทาเวลานั้นละ 10 นาทีเพื่อพิจารณาจุดยืนของตัวเอง สิ่งที่สำคัญของชีวิตคืออะไร เรามรรลุหรือยัง เราเดินผิดแนวทางหรือไม่
- คบกับคนที่มองโลกในแง่ดีหรือคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะเพื่อนจะกระตุ้นให้เรามีความมั่นใจและความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น
- ให้เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพราะเราต้องยอมรับว่าคนเราไม่สมบูรณ์ 100% ทุกคนหากเราเปรียบเทียบกับคนอื่นจะทำให้เกิดปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้อย่างมากมาย
- ให้หาคนที่จะเป็นต้นแบบเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต
- ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น
- หาผู้ที่คอยช่วยเหลือด้านทักษะและทัศนคติในการดำรงชีวิตหรือการงาน
- หากมีคนชมหรือกล่าวโทษให้กล่าวคำว่าขอบคุณ
- อย่าดูถูกตัวเองหรืออย่ามองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หากเราคอยถอยย่ำถึงจุดด้อยของเรา เราจะไม่มีทางประสบผลสำเร็จ
- ให้เพิ่มทักษะหรือคุณภาพชีวิตจากการทำงาน การอ่านหนังสือ หรือจากสื่ออื่นๆ
- ให้จดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวคุณ เช่นความซื่อสัตย์ ความคิดริเริ่ม ความมุ่งมั่น ความเอื้ออาทรเป็นต้น ให้อ่านสิ่งเหล่านี้บ่อยๆ
- จดผลงานที่คุณชื่นชมหรือประสบผลสำเร็จสัก 10 อย่าง เช่น การศึกษา ผลการศึกษา การได้รับรางวัล การช่วยเหลือผู้อื่น



จดคำขวัญไว้ในที่เห็นชัดและนำมาท่องเมื่อมีโอกาส เช่น
 ผมยอมรับความสามารถตัวเอง
 ผมเป็นคนลืบทะตาชีวิตของผมเอง
 หนูภูมิใจที่สอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ดีขึ้น

ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลความภาคภูมิใจนั้นอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่านักเรียนตั้งเกณฑ์ของคุณค่าแห่งความภาคภูมิใจไว้อย่างไร สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กจากครอบครัวและค่านิยมของสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ เช่น บางครอบครัวให้ความสำคัญกับการเรียนเก่ง บางครอบครัวให้ความสำคัญกับกีฬา เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามนักเรียนสามารถเก็บเกี่ยวความภาคภูมิใจได้จากความสำเร็จเล็กน้อยๆ เหมือนที่เพื่อนๆ หลายคนรับรู้ได้ เช่น แม้การได้เก็บขยะ ช่วยให้โรงเรียนสะอาดน่าอยู่ ก็นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่ง ฉะนั้นบุคคลสามารถหาความภาคภูมิใจให้กับตนเองได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับวิธีคิดของนักเรียนเอง นอกจากนี้ นักเรียนต้องตระหนักไว้เสมอว่า การตั้งความหวังที่สูงกว่าความสามารถที่แท้จริงของนักเรียนมากเกินไป จะทำให้เราเกิดความท้อแท้ ฉะนั้นการกำหนดเป้าหมายในการทำสิ่งใดก็ตามให้ตั้งไว้สูงกว่าความสามารถจริงเล็กน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละขั้น เมื่อทำสำเร็จนักเรียนก็จะประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด

(คัดลอกและดัดแปลงจาก <http://www.siamhealth.nctpublic.html/Diseaseineuro/psy/stress/selfesteem.htm>)





ใบงานที่ 17

รวมมิตร คิดสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวคิดเพื่อทำเป็นคำขวัญ หรือข้อคิด คำคม เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียน ช่วยกันรักษาความสะอาด โดยเน้นความร่วมมือของทุกคน เพื่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างน้อย 5 ข้อความ

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	





คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียน 10 สิ่งที่ต้องการทำให้โรงเรียนและภูมิใจที่ได้ทำ

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

ให้นักเรียนระบุการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ 10 เสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

ประเภทของกิจกรรม ปรับพฤติกรรม
ระดับ/วัยของผู้รับบริการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม 30 คน
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการทำงานกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า

ในตน

3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้น ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตนและ
อีกประการหนึ่ง การได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่เขายินชมในความดีของเราด้วยความ
ความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่าควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร
หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีหรือ
ประสบความสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดี ๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. กระดาษรูปห้องฟ้าศิขรินกระดาน และดาวเท่าจำนวนนักเรียน
2. ใบงานที่ 19 ดวงดาวพร่างแสงแห่งคุณค่า
3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
5. เครื่องเล่นซีดีซีดีเพลงเนื้อเพลง 'กำลังใจ' และเพลง 'คำสัญญา'
6. ดินสอ/ยางลบ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเสริมว่า กิจกรรมในครั้งนี้เป็นกิจกรรมสุดท้าย ขอให้นักเรียนเล่าความประทับใจที่ได้เข้าร่วม

กิจกรรม

2. ครูให้นักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปผลของกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน





ขั้นที่ 2. สวท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูแจกใบงานที่ 19 ดวงดาวพร่างแสงแห่งคุณค่า ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยเปรียบเทียบความรู้สึกก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้นักเรียนนำกระดาษรูปดาวที่เขียนติดลงบนรูปก้อนเมฆที่กระดาน
3. ครูให้นักเรียนทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Posttest)
4. ครูให้นักเรียนทำแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาชุดกิจกรรม

แนะแนว

ขั้นที่ 3. สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ครูถามนักเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้หรือไม่อย่างไร
2. นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าเดิมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขหรือไม่เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 4. คิดและนำไปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายประเด็นที่สำคัญ เช่น

1. นักเรียนคิดว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านใดบ้าง

2. ครูเปิดเพลง แจกเนื้อเพลงให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง 'ทำสิ่งใจ' และเพลง 'คำสัญญา' แล้วให้นักเรียนเล่าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และครูกล่าวปิดกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน





ใบงานที่ 19

ดวงดาวพราวแสงแห่งคุณค่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเปรียบเทียบ
ความรู้สึกก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ลงในรูปดาว



เพลง กำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึง และคอยห่วงใย
 ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใคร ปลอบใจสักคน
 ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มันขาดมันหาย ใครจะช่วยเติม
 เพิ่มพลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล
 **กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝนให้ไฟ
 ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ดวงใจ ลูกโซนความหวัง
 กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่
 ดั่งหยาดฝน บนผากฟ้าไกล ที่หยาดริน สู่พื้นดินแห่งผาก



มหาวิทยาลัย
 ศรีราชภัฏนครราชสีมา

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทับตรา จงกว่า จะพบกันใหม่
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรัก ติดตรงหัวใจ
 ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง.....
 ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับดวงใจ
 อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ
 ก้าวไปสรรค์สร้างความดี.....
 โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน
 ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกัน
 เพราะเรามั่นในสัญญา
 หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสุ์ฟันฝ่า
 ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา
 นี่คือสัญญาของเรา.....



ภาคผนวก ฉ

ตารางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง



ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ชุมติกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรม	แบบวัด
	<p>ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เริ่มสู่วันเห็นคุณค่าของตน</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์และระเบียบ วิธีการปฏิบัติตน รวมทั้ง ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างครูและสมาชิกกลุ่มที่ เข้าร่วมกิจกรรม 	
<p>องค์ประกอบภายในตนเอง</p> <p>ด้านที่ 1 ตนเอง</p> <p>ส่งเสริมให้มีการยอมรับลักษณะ รูปร่างหน้าตา ความสามารถและ ความเชื่อมั่นของตนเองในการ พัฒนาตนเอง เลือกวิธีการ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีความ รับผิดชอบ มีความสามารถใน การควบคุมอารมณ์ตนเอง</p>	<p>ครั้งที่ 2 นี้คือตัวฉัน</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก ลักษณะรูปร่างหน้าตาของ ตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนระบุสิ่งที่พอใจ ในรูปร่างหน้าตาของตนเอง 	ข้อที่ 2
	<p>ครั้งที่ 3 ให้เท่าทันอารมณ์</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบาย ลักษณะธรรมชาติของอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ที่ เหมาะสมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจ ภาวะอารมณ์ของตนเองได้ ถูกต้อง 	ข้อที่ 1, 3

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรม	แบบวัด
	3. เพื่อให้นักเรียนสามารถ ยกตัวอย่างการแสดงออก ทางอารมณ์ที่เหมาะสม	
	ครั้งที่ 4 ชั้นชมชีวิต วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนบอก ความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ เป้าหมาย ชีวิตในอนาคตได้	ข้อที่ 5 , 8 , 10
	ครั้งที่ 5 ลิขิตชีวิตตน วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก แนวทาง ในการพัฒนา ความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ แนวทางการแก้ไขปัญหา	ข้อที่ 4 , 6 , 7
	ครั้งที่ 6 ฝึกฝนรับผิดชอบ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก แนวทางการแสดงความ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ ความรับผิดชอบในการ กระทำของตน	ข้อที่ 9 , 11

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรม	แบบวัด
องค์ประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 2 ครอบครั มีการยอมรับและการเอาใจใส่ จากครอบครัว	ครั้งที่ 7 เสริมรัก เสริมไอรุ่น วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ อธิบายสภาพครอบครัวของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ แนวปฏิบัติเพื่อให้ได้รับการ ยอมรับจากครอบครัว	ข้อที่ 12-22
องค์ประกอบภายนอกตนเอง ด้านที่ 3 สังคม การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เพื่อน และผู้อื่นจากการทำ กิจกรรมต่างๆ	กิจกรรมที่ 8 เสริมไมตรี เสริมจิต วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ ความสำคัญของการได้รับการ ยอมรับจากเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก แนวปฏิบัติในการยอมรับ เพื่อนได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ ประโยชน์ของการเห็นคุณค่า ในตนเองเมื่อได้รับการ ยอมรับจากเพื่อนได้	ข้อที่ 23-29
	กิจกรรมที่ 9 เสริมสร้าง คนดีสู่ สังคม วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ แนวทางการปฏิบัติตนให้ เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	ข้อที่ 30-33

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรม	แบบวัด
	2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอก การเห็นคุณค่าในตนที่เกิดจาก การปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ ต่อส่วนรวม	
	ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ เสริมสร้างความภาคภูมิใจใน ตนเอง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ สรุปผลของการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุป แนวคิดที่ได้จากทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า ในตน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึก ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	



ภาคผนวก ช
หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ อว.0602.16 (บ) / 563

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางจันทนา ธารพรสกุลวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมธีณี คำบรรลือ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านงานแนะแนว และแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ตวงเดือน สุวรรณจินดา)

รักษาราชการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 080-356-9422



ที่ อว.0602.16 (บ) / 563

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางจรีรัตน์ รัตนเพชร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมธีณี คำบรรลือ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิดำเนินงานแนะแนว และแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนวได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน สุวรรณจินดา)

รักษาราชการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 080-356-9422



ที่ อว.0602.16 (บ) / 563

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวจันทร์ทิพย์ ใจแสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมธีณี คำบรรลือ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านงานแนะแนวอาชีพ และแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนวได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วยสำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน สุวรรณจินดา)

รักษาราชการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 080-356-9422



ที่ อว.0602.16 (บ) / 563

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวราตรี เทียนบุตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมธีณี คำบรรลือ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านงานแนะแนว และแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน สุวรรณจินดา)

รักษาราชการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 080-356-9422



ที่ อว.0602.16 (บ) / 563

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

14 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวนัยรัตน์ จันทร์ธนาวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมธีณี คำบรรลือ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านงานแนะแนว และแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน สุวรรณจินดา)

รักษาราชการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 080-356-9422

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวเมธิณี คำบรรลือ
วัน เดือน ปีเกิด	17 เมษายน 2534
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต (สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พ.ศ. 2557
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก
ตำแหน่ง	ครู คศ.1

