

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20  
จังหวัดฉะเชิงเทรา



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**The Effects of Using a Guidance Activities Package with Thai Music as Media to  
Develop Self-Esteem of Lower Secondary Students at Ban Plai Khlong 20 School  
in Chachoengsao Province**

**Miss Phakaphorn Phuangkaew**

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

2018

**หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนา  
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา

**ชื่อและนามสกุล** นางสาวกศพร พวงแก้ว

**แขนงวิชา** การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

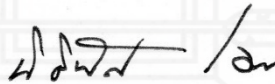
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2562

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



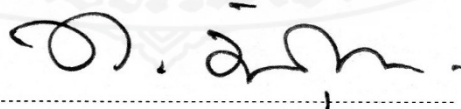
..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆมงคล)



.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนา  
การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา

**ผู้ศึกษา** นางสาวภคพร พวงแก้ว รหัสนักศึกษา 2592800698

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ปีการศึกษา 2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ และ  
(2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภายหลังจากใช้ชุด  
กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อกับในระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20  
จังหวัดฉะเชิงเทราที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการ  
สุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเที่ยง  
เท่ากับ .89 และ (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน  
ตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ  
ค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทย  
เป็นสื่อ นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าระดับก่อนการทดลองใช้ชุดดังกล่าวอย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนภายหลังจาก  
ทดลอง ไม่แตกต่างจากระดับดังกล่าวในระยะติดตามผล

**คำสำคัญ** การเห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมแนะแนว ดนตรีไทย มัธยมศึกษาตอนต้น

**Independent study title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package with Thai Music as Media to Develop Self-Esteem of Lower Secondary Students at Ban Plai Khlong 20 School in Chachoengsao Province

**Author:** Miss Phakaphorn Phuangkaew; **ID:** 2592800698;

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

**Independent study advisor:** Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

**Academic year:** 2018

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of self-esteem of lower secondary students before and after using a guidance activities package with Thai music as media; and (2) to compare the level of self-esteem of lower secondary students after using the guidance activities package with the counterpart level during the follow-up period.

The research sample consisted of 15 lower secondary students of Ban Plai Khlong 20 School in Chachoengsao province, obtained by simple random sampling. The employed research instruments were (1) a scale to assess self-esteem, with reliability coefficient of .89; and (2) a guidance activities package with Thai music as media to develop self-esteem. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The results showed that (1) after the experiment of using the guidance activities package with Thai music as media, the post-experiment self-esteem level of the students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) the students' self-esteem level at the end of the experiment was not significantly different from their self-esteem level during the follow-up period.

**Keywords:** Self-esteem, Guidance activities package, Thai Music, Lower secondary

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งให้กำลังใจจนทำให้งานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้ศึกษาจึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณอาจารย์ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบ และอาจารย์ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบ ซึ่งได้ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์สุนิสา พรหมแก้ว อาจารย์ตามพงศ์ วงษ์จันทร์ และอาจารย์สวงค์ แก่นตา คำ ที่ได้ให้ความกรุณาให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงเครื่องมือในการค้นคว้าอิสระครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอนด้วยความเมตตา ศิษย์และให้กำลังใจศิษย์เสมอมา

ขอกราบขอบคุณท่านผู้อำนวยการ กนกกรานต์ คชชะ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 และคณะครูโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ สนับสนุน ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจ จนผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างเรียบร้อย

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจเป็นอย่างดี เสมอมา

คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าอิสระครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอมอบแด่ คุณบิดา มารดา คณาจารย์ กัลยาณมิตร ที่ได้ชี้แนะแนวทางที่ดีให้ผู้วิจัยเสมอมา

ภคพร พวงแก้ว

ตุลาคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีไทย .....	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	51
ประเภทและรูปแบบการวิจัย .....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	52
ตัวแปรในการวิจัย .....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	60

## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	61
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	61
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	61
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	63
สรุปการวิจัย .....	63
อภิปรายผล .....	65
ข้อเสนอแนะ .....	69
บรรณานุกรม .....	71
ภาคผนวก .....	79
ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย .....	80
ข ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย .....	82
ค แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทย เป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	87
ประวัติผู้ศึกษา .....	130





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง.....	51
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างข้อคำถาม.....	57
ตารางที่ 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง... 58	58
ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง.....	62
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล.....	62



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	54
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ.....	56



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในอนาคต ดังนั้น การอบรมสั่งสอน และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถตนเองในทุก ๆ ด้าน ให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จึงเป็นเรื่องสำคัญและเป็นหน้าที่สำคัญของครูและบุคลากรในโรงเรียนที่ต้องมีการจัดองค์ความรู้ และประสบการณ์ให้แก่นักเรียน (สำนักวิชาการและมาตรฐานศึกษา, 2553, น.5)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นับเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของการจัดการศึกษาไทย เพื่อให้เด็กไทยเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ที่จะต้องอาศัยทักษะในการดำเนินชีวิตในหลากหลายมิติ ซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึงสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ได้แก่ ความสามารถทางด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา และการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งแต่ละด้านมีความสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น (สำนักวิชาการและมาตรฐานศึกษา, 2553, น.3)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ self-esteem คือ การตัดสินคุณค่าในตนเองตามความรู้สึก เป็นการยอมรับในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความล้มเหลว มีอำนาจในการควบคุมตนเองด้วยความเชื่อมั่น ความหวังและความกล้าหาญ ซึ่งเมื่อบุคคลตระหนักและเห็นความสำคัญของตนเอง ก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถชนะปัญหาและอุปสรรคไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ขมรับตนเอง กระฉับกระเฉง ว่องไว สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ชอบการมีส่วนร่วมและกล้าแสดงความคิดเห็น (ชัยวัฒน์ วงศ์อายุยา, 2556, น.1) การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและความสำเร็จในชีวิต เนื่องจาก บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจได้ และสามารถสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ส่วนบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะมองว่าตนเองเป็นคน

ไม่ได้ รู้สึกตนเองไร้ค่า ทำอะไรก็มักจะมีล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง เครียด รู้สึกไม่มีความสุข ขาดความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก หลีกหนีจากการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น (คูเปอร์สมิท, Coopersmith, 1981, น.132 อ้างในเสาวณี เตชะพัฒน์วณิช, 2553 น.12) การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่นักเรียนทั่วประเทศรวมทั้งโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ทั้งนี้รายงานผลการดำเนินงานโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 (โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20, 2558:1) พบว่า โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 เป็นโรงเรียนประจำชุมชน ที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างในโรงงาน ทำนา การเดินทางมีความยากลำบาก ดังนั้นนักเรียนส่วนใหญ่เมื่อจบระดับประถมศึกษา จะเข้าศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ขณะที่นักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่มีฐานะดีจะไปเรียนโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอ ดังนั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ส่วนใหญ่จึงเป็นนักเรียนยากจน ขาดโอกาสทำให้เกิดพฤติกรรมเกร และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เช่น ขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก ขาดความพยายาม มองตัวเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต เป็น เนื่องจากคิดว่าตนเองเป็นประชากรชั้นสอง กอปรกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น จึงมีพฤติกรรมก้าวร้าวร่วมด้วย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องหาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองให้แก่ นักเรียน โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 และจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่างๆ พบว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้การปรึกษารายบุคคล การให้การปรึกษากลุ่ม และการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยให้ความสนใจที่จะนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ในการช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น (สุนทรี ผาตินาวิน, 2558, น.30) อีกทั้งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจสภาพแวดล้อมสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ และวางแผนชีวิตได้อย่างฉลาด ด้วยการพัฒนาตนเอง ให้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าต่อสังคม (อชรา เอิบสุขสิริ 2559, น.196) ดังเช่นงานวิจัยของปรมาภรณ์ สารภักดี (2557) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ อัสพรสิริ เอี่ยมประชา (2560) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จำนวน 100 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และมีการจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 50 คน โดยกลุ่มแรกใช้เป็นกลุ่ม

ทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มที่สองใช้เป็นกลุ่มควบคุม (Control Group) โดยผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ ผู้วิจัย ในฐานะครูสอนวิชาดนตรีไทย ยังมีความสนใจที่จะนำเอาดนตรีไทยมาประยุกต์ใช้เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากดนตรีไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมประจำชาติไทย ที่มีประวัติความเป็นมาและพัฒนาการทางสังคมไทยมายาวนาน ดังปรากฏในเอกสารทางประวัติศาสตร์ที่ระบุถึงวงปี่พาทย์ไทย ซึ่งเอกสารเหล่านี้มีอยู่มากมาย (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2544 อ้างถึงใน กฤษฎาธาร จันทะโก, 2555, น.6) ซึ่งดนตรีไทยเหล่านี้เป็นดนตรีที่เกิดขึ้นดินแดนของไทยที่เกิดจากการสร้างขึ้นของคนไทยเพื่อจรรโลงอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดความเพลิดเพลินและเป็นสุขจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัส ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ดนตรีไทย ยังมีคุณค่ามหาศาล ที่ไม่มีในดนตรีประเภทอื่น นั่นคือ เมื่อผู้ฟังและผู้เล่นดนตรีไทยเกิดความเข้าใจ และความหมายลึกซึ้งแล้ว จะเกิดความซาบซึ้งใจในกฎของเหตุและผล และกฎของธรรมชาติ ที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น (กฤษฎาธาร จันทะโก, 2555, น.7-8) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่ปรากฏว่า ได้มีการนำเอาดนตรีไทยมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้วยการนำเอาบทเพลงไทยเดิมที่สื่อความหมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 8 บทเพลง มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเชื่อว่าจะส่งผลดีต่อผู้เรียน ทั้งทางด้านการศึกษาและการดำเนินชีวิตในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ กับระยะติดตามผล

### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 4. สมมติฐานการวิจัย

- 4.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ
- 4.2 ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

### 5. ขอบเขตของการวิจัย

#### 5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 352 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง

#### 5.2 ตัวแปร

5.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

5.2.2 ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลมีความภาคภูมิใจ มีความพึงพอใจ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยมีองค์ประกอบ 8 ประการ ดังนี้

**6.1.1 การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางด้านดี และก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ท้อแท้สิ้นหวังต่ออุปสรรคใดๆ มีความหวังอยู่เสมอว่าจะมีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เรียนรู้และยอมรับว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้นได้เสมอ

**6.1.2 มีเหตุผล** หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ มีกระบวนการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ใน การหาทางออกของปัญหาต่างๆ มีการตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลรอบด้าน ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยอารมณ์และความรู้สึก

**6.1.3 มีความเชื่อมั่น** หมายถึง การกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เปิดเผยตรงไปตรงมา มีความมั่นคงในการตัดสินใจต่างๆ เชื่อในความสามารถของตนเอง กล้าเผชิญหน้า และยอมรับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และมีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

**6.1.4 มีสุขภาพจิตที่ดี** หมายถึง มีจิตใจที่สงบสุข มีอารมณ์ดี ไม่อิจฉาริษยา มีอารมณ์ขัน มีชีวิตชีวา มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดี ไม่มีความเครียด มีอารมณ์ผ่อนคลาย เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์เลวร้ายต่างๆ

**6.1.5 ความกระตือรือร้น** หมายถึง มีแรงกระตุ้น มุ่งมั่น ตั้งใจใฝ่เรียนรู้ และทำทาทายที่จะทำสิ่งใหม่ๆ มีจิตใจเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นผู้นำสูง มีความกระฉับกระเฉง ขวนขวายอยู่เสมอ ไม่ประวิงเวลาและมีการวางแผนในในการทำงาน

**6.1.6 ความรับผิดชอบ** หมายถึง การทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ ตั้งใจ และละเอียดรอบครอบต่อหน้าที่ ไม่ท้อจืด ยอมรับในผลที่เกิดขึ้นทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี

**6.1.7 มีความพยายาม** หมายถึง ความมุ่งมั่น ความระมัดระวัง เอาใจใส่ที่จะทำงานที่ได้รับหมายให้สำเร็จลุล่วง มีความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีความเข้มแข็งอดทน

**6.1.8 มีความซื่อสัตย์** หมายถึง ความมีใจซื่อตรง มีความประพฤติที่เที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง ไม่คดโกงและไม่โกหกหลอกลวง มีความจริงใจทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

**6.2 ชุดกิจกรรมแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อในการจัดกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม และได้สร้างขึ้นตาม

หลักเกณฑ์การจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับ การรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมีเหตุผล กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีสุขภาพจิตที่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความพยายาม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์ และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

6.3 นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ตำบลคอนเกาะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

7.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมและสอดคล้องกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

7.3 ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสมและสอดคล้องกับผู้เรียน ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

7.4 ก่อให้เกิดประโยชน์ ด้านวิชาการ เกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง แก่ วิชาชีพการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจัดกิจกรรมโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.2 ลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.3 ลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีไทย
  - 2.1 ความหมายของดนตรีไทย
  - 2.2 ประเภทของดนตรีไทย
  - 2.3 ประโยชน์ของดนตรีไทย
  - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 3.2 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
  - 3.3. ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.4 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.5 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.7 ขั้นตอนและเทคนิคการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการมองตนเอง หรือ ประเมินอย่างมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในความสามารถ ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจในชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมั่นใจ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในด้านต่างๆ

แบนดูรา (Bandura (1986, อ้างถึงในสุธนีย์ ลิกะไชย 2553, น.12) ให้ความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการประเมินตนเองให้รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ถ้าบุคคลใดการประเมินตนเองว่าไร้คุณค่า ก็จะทำให้บุคคลนั้น มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่หากบุคคลใด ประเมินตนเองว่ามีความสามารถ ก็จะมีภาคภูมิใจในตนเอง หรือ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1987, น.4) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่า หมายถึง การประเมินความแตกต่างระหว่างตนที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบัน กับตนที่อยากจะเป็น (Ideal Self) ซึ่งเป็นกระบวนการทางด้านอารมณ์ที่วัดได้จากความสนใจในความแตกต่างทั้งสองนี้ ซึ่งบุคคลใด มีความแตกต่างในการประเมินมาก จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แต่หากมีความแตกต่างน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

มาสโลว์ (Maslow, 1970, อ้างถึงในสุธนีย์ ลิกะไชย, 2553, น.12) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อว่าตนเองสามารถทำในสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้

แซสซี่ (Sasse, 1978, อ้างถึงในชัยวัตร วงศ์อาษา, 2556, น.12) อธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับ และเคารพนับถือจากผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

สมฤทัย ชัยพิมาน (2552, น.6) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการประเมินตนเอง ตัดสินค่าของตนเอง โดยคำนึงถึงความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ทั้งในด้านความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้านการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์ (2553, น.23) อธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า เป็นสุขภาพจิตขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นความเชื่อที่มนุษย์มีต่อตนเอง และผู้ที่นับถือว่าตนเอง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมั่นใจ การนับถือตนเองจะเกิดและพัฒนาขึ้น หลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางร่างกาย

มีความปลอดภัย ได้รับความรัก ตรงกันข้าม บุคคลที่มีการนับถือตนเองต่ำ จะรู้สึกว่าคุณค่า ไร้ค่า ไร้ความสามารถ ท้อแท้ หมดกำลังใจ ไม่สนใจดูแลตนเอง สูญเสียการพึ่งพาตนเอง ไม่มีความมั่นใจ ซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2556, น.2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง สามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความนับถือตนเอง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

สุทิน เกียมประโคน (2556, น.6) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ การประเมินตนเองด้วยความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการประสบผลสำเร็จในการกระทำของตนเอง โดยมีความพึงพอใจและยอมรับตนเอง มองตนเองมีคุณค่ารวมทั้งการมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม หรือเป็นที่ยอมรับของสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

## 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และส่งผลต่อเนื่องถึงการประสบความสำเร็จ ซึ่งนักการศึกษากล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, น. 6-7) อ้างถึงในสุรนีย์ ลิกษะไชย 2553, น.12) กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองพอสรุปได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ มีพฤติกรรมที่เต็มเปี่ยมไปด้วยประสิทธิภาพ ทั้งด้านลักษณะท่าทาง คำพูด น้ำเสียง และพฤติกรรม โดยผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข มองตนในด้านดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ทั้งต่อตนเองและสังคม ส่วนผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะล้มเหลวในชีวิต

นิวแมน (Newman, 1986, น.281-286) อ้างถึงในสุรนีย์ ลิกษะไชย, 2555, น.14) กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนใหญ่จะประเมินตนในด้านดี ตรงกันข้าม ผู้ที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับและ

ประสบแต่ล้มเหลว จะรู้สึกไร้ค่า ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่น และความเชื่อมั่นในตนเองที่แตกกันนี้เอง ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล

วรนุช เอกจริยกร (2552, น.13) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งทั้งต่อบุคลิกภาพ การดำรงชีวิต และการประสบความสำเร็จในชีวิต ผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง ทำให้ไม่มีความมั่นใจต่อสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทำให้เกิดปัญหามากมาย แต่ผู้ที่สามารถพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ ผู้นั้นจะมีความมั่นใจ มีกำลังใจในการที่จะเอาชนะความบกพร่องของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้

เสาวณี เตชะพัฒน์ (2553, น. 23) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่าเป็นสุขภาพจิตขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นทักษะหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยผู้ที่มีความนับถือตนเอง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เฝงิยวโลกได้อย่างมั่นใจ เห็นว่ามีความสำคัญสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากคนอื่นๆ การนับถือตนเองจะเกิดและพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลนั้นได้รับการตอบสนองทางร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรักและเป็นเจ้าของ แต่ถ้าบุคคลที่มีการนับถือตนเองต่ำ ก็ จะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองไร้ค่า หดความสามารถ ท้อแท้ หดกำลังใจ และไม่สนใจดูแลตนเอง สูญเสียการพึ่งพาตนเอง ไม่มั่นใจและอาจส่งผลต่อจิตใจให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมา

ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2556, น. 3) ให้ความเห็นเกี่ยวกับเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า มีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มักจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แม้ไม่อาจยืนยันได้ว่าคนที่มึผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วยก็ตาม ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคุณลักษณะที่สมควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่เยาว์วัย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคลิกภาพ และการดำรงชีวิตของบุคคล รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จใน และส่งผลผลการเรียนของนักเรียน เนื่องจากผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

### 1.3 ลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ยังสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

### 1.3.1 ด้านความคิด

ความคิด ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมแตกต่างกัน ผู้ที่มีความคิดบวก มองโลกในแง่ดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ตรงกันข้ามผู้ที่มองโลกในแง่ลบ มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ซาเทียร์(Satir,1991, อ้างถึงใน เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2553, น.17) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองด้านความคิด พอสรุปได้ว่า เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีเหตุผล และการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีเหตุผลทางความคิด ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ใช้อารมณ์ตัดสินใจปัญหาต่างๆ

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995 อ้างถึงใน สุทธิณี ลิกษะไชย, 2555 น. 26) แสดงความเห็นเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองด้านความคิด พอสรุปได้ว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี คิดแต่สิ่งที่ดี เมื่อพบข้อผิดพลาด ก็จะนำเอาข้อผิดพลาดนั้น มาเป็นบทเรียน และเป็นบุคคลที่มองวิกฤติเป็น โอกาสอยู่เสมอ มีความมั่นคงในตนเอง

อัครพรธม ชวัญเชื้อ (2546, อ้างถึงในอารี เจริญชัย, 2561, น.7) อธิบายคุณลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความคิดพอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนใหญ่มักจะเป็นบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาคิดดี และเป็นผู้ที่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความคิดที่เปิดเผยตรงไปตรงมา เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดอิสระ

จินตนา สงวนแก้ว (2561, น.13) แสดงความเกี่ยวกับคุณลักษณะสำคัญด้านความคิดของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณลักษณะสำคัญ ทางด้านความคิด คือ เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดอย่างมีเหตุผล เป็นคนเปิดเผยตรงไปตรงมา และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

### 1.3.2 ด้านความรู้สึกลึก

ความรู้สึกลึก หรืออารมณ์ที่บุคคลแสดงออกมา เป็นผลต่อเนื่องมาจากความคิด ซึ่งคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกลึก มีดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, น.127-129) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกลึก หรือ ด้านอารมณ์ของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

สูง พอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความรู้สึก หรือ อารมณ์ที่แต่ความสุข มีความพึงพอใจในตนเอง ไม่มีความกังวลใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งโดยเปิดเผยและซ่อนเร้น

แบรนเดน (Branden, 1985, อ้างถึงในอารี เ गरังสี, 2561, น.11) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะทางด้านความรู้สึกของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี มีสุขภาพจิตดี มีชีวิตชีวา มีอารมณ์ขัน และมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดี

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995 อ้างถึงในสุรณี ลิกะไชย, 2555, น.26) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความสงบสุข รู้สึกผ่อนคลาย สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างๆ และไม่มี ความวิตกกังวลใด เมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้นในชีวิต

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543, อ้างถึงในอารี เ गरังสี, 2561, น.11) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะทางด้านความรู้สึกของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นบุคคลที่มีจิตใจสงบ พึ่งพอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่มีความอิจฉาริษยา เนื่องจากรู้ว่าตนเองมีคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

### 1.3.3 ด้านพฤติกรรม

พฤติกรรม เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการแสดงออก ที่ต่อเนื่องจาก ความคิด และความรู้สึก และคุณลักษณะสำคัญด้านพฤติกรรมของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970, อ้างถึงในสุรณี ลิกะไชย, 2553, น.17) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความต้องการความเข้มแข็ง (Strength) ต้องการความสำเร็จ (Achievement) มีความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and Competence) รักความอิสระไม่ยอมอยู่ภายใต้อำนาจบังคับใด ๆ (Independence and freedom)

แบรนเดน (Branden, 1985, อ้างถึงในอารี เ गरังสี, 2561, น.11) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านความพฤติกรรม ของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นบุคคลที่ฉลาด เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น รับผิดชอบ รับฟังความคิดเห็น คำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น กล้าแสดงออก และชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543, อ้างถึงในอารี เ गरังสี, 2561, น.11) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองพอสรุปได้ว่า เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่น มีความกล้าหาญ

กล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ ถือว่า ไม่ย่อท้ออุปสรรคใด เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

อัครพรรณ ขวัญชื่อ (2546, อ้างถึงในสุธนึ ลิกยะไชย, 2553, น.17) อธิบายคุณลักษณะด้านพฤติกรรมของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองเป็นบุคคลที่มีเหตุผล มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความสามารถ มีความตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ อยู่กับปัจจุบัน และเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณลักษณะทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญ คือ เป็นบุคคลที่ฉลาด เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความพยายาม มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ มีเหตุมีผล กล้าแสดงออก มีความซื่อสัตย์และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

#### 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

##### 1.4.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

มาสโลว์ (Maslow) นักจิตวิทยาที่ค้นพบว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานไปจนถึงความต้องการที่เกิดจากความตระหนักที่แท้จริงของตนเอง

มาสโลว์ (Maslow, 1987) ได้แสดงแนวความคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์เอาไว้ 5 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นที่ 1 ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) เป็นขั้นที่มนุษย์มีความต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยา อันเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การมีที่อยู่อาศัย การรักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งหากความต้องการขั้นพื้นฐานนี้ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ความต้องการขั้นอื่นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

2. ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้น เมื่อความต้องการขั้นที่ 1 ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว ขั้นนี้ เป็นความต้องการที่จะรักษาชีวิต และทรัพย์สินของตนเองให้มีความมั่นคงปลอดภัย และหากขั้นนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะเกิดความหวาดวิตก มาสโลว์ เชื่อว่า ความกลับต่างตั้งแต่ระดับธรรมดาไปจนถึงระดับผิดปกติ เกิดจากการที่ความต้องการความปลอดภัยไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ

3. ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้สึกที่มีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีโรงเรียน และมีที่ทำงาน ทำให้เกิดความต้องการถูกรักและรักผู้อื่น เช่น ต้องการการคนห่วงใยคนมาดูแล และต้องการห่วงใยและดูแลผู้อื่น

4. ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและความนับถือ (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะแสวงหาและรักษาเกียรติยศที่เกิดจากความสำนึกของตนเองและผู้อื่นกล่าวยกย่อง เช่น ความต้องการเกียรติยศ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับนับถือ ความรู้สึกเชิดชู โดยความรู้สึกเคารพนับถือตนเอง และการได้รับจากผู้อื่น จะต้องไม่ใช่ลักษณะฉาบฉวย โดยที่ศักดิ์ศรีมีความสำคัญต่อสุขภาพจิต

5. ขั้นที่ 5 ความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Self Actualized Needs) เป็นแรงจูงใจในการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง กับการประพฤติตนตามความสามารถ และสุดความสามารถ โดยเน้นประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มนุษย์ทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิต ที่จะบรรลุถึงความต้องการในระดับนี้ เพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

#### 1.4.2 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของคูเปอร์สมิธ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) นักจิตวิทยาชาวตะวันตกอีกคนหนึ่ง ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้รับความนิยมน้อยกว่าหลาย

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, น.236) กล่าวถึงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มนุษย์นำมาใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับความสำเร็จของตนเอง ว่ามาจากสาเหตุสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึงการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น และสามารถควบคุมผู้อื่นได้

3. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับนับถือ ได้รับความเอาใจใส่ และความรักใคร่จากผู้อื่น

4. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม

5. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึงการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ

#### 1.4.3 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของแฟงก์และเมอโรลลา

แฟงก์และเมอโรลลา (Frank and Marcella อ้างถึงในสุรนีย์ ลิกยะไชย, น.17) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) หมายถึง การที่บุคคลมีความ มีสมรรถนะและประสบผลสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ตามความต้องการ จากความพยายาม และจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต



2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง จากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ และการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิต ซึ่งการเห็นคุณค่าตนเองภายนอกนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังในบทบาททางสังคม ความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความหมดหวัง ความท้อแท้ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

#### 1.4.4 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของโรเซนเบิร์ก

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg 1979 อ้างถึงใน สุทธิ ลิกษะไชย 2554, น.18) ได้เสนอแนวความคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 มิติ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าด้วยตนเอง (Cognitive self) คือ ความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการมีสถานภาพภายในสังคมที่อาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่ ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง เช่น พ่อ แม่ ลูก เพื่อน เป็นต้น ซึ่งการเห็นคุณค่าด้วยตนเองนี้ เป็นเอกลักษณ์ที่ได้รับจากสังคม ทำให้รู้ว่าตนเองคือใคร และคนอื่นคือใคร ซึ่งไม่ใช้การประเมินตนเอง

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการเข้าใจในตนเอง จากการนำตนเองไปประเมินกับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น เพื่อทำให้รู้ว่าตนเองมีคุณค่า หรือ มีความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งตามแนวคิดทางสังคมวิทยาส่วนใหญ่ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองแบบใด จะนำไปสู่พฤติกรรมแบบนั้น

โรเซนเบิร์ก กล่าวถึงกระบวนการรับรู้ที่เป็นปัจจัยในการทำให้เกิดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ประการ คือ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) เป็นการประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง จากความรู้สึกของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองแล้ว นำมาสร้างอัตมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ เช่น บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา และเพื่อน เช่น ถ้าผู้อื่นแสดงความเคารพนับถือ ก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่ถ้าผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) เป็นการประเมินตนเอง ด้วยการเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่คนในสังคมนั้นๆ ยึดถือ หรือ อาจเกิดจากการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือ กลุ่มคนที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ว่าจะเปรียบเทียบกับด้านบวกหรือด้านลบ ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self attribution) เป็นการประเมินจากภายในตนจากผลของการกระทำในอดีต ซึ่งหากบุคคลประเมินตนเองว่า ในอดีตที่ผ่านมา ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความไว้วางใจ ความน่าเชื่อถือจากบุคคลต่าง ๆ ก็จะมีเห็นคุณค่าในตนเองสูง ตรงกันข้าม หากในอดีตมีแต่ความผิดพลาด มีความบกพร่อง ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจ ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง อาจเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบคุณสมบัติของตนเอง เปรียบเทียบกับการกระทำในอดีตที่ผ่านมา เปรียบเทียบกับมาตรฐานทางสังคม และการจากการเปรียบเทียบกับกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มอาชีพ เป็นต้น

### 1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบสำคัญทั้งทางภายในและภายนอก ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ดังนี้

โลเวลล์ (Lovell 1980, อ้างถึงในสุรนีย์ ลิกะไชย, 2555, น.19) แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1. ภาพพจน์ของตนเอง (Self image) เป็นบุคลิกของบุคคลในช่วงแรกของชีวิต เป็นภาพลักษณ์ที่เรียนแบบมาจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากบิดามารดา จากสมาชิกในครอบครัว และจากกลุ่มเพื่อน

2. ตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นภาพลักษณ์ที่บุคคลต้องการเป็นอย่างแท้จริง หลังจากเรียนแบบจากบุคคลอื่น มนุษย์จะสร้างแบบอย่างของตนเองขึ้นมา

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) คือความรู้สึกต่อตนเองในอุดมคติ ตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนและตนในอุดมคตินี้เอง ที่จะตัดสินว่าใครจะมีการเห็นคุณค่าต่ำ หรือ สูง ซึ่งหากมีความแตกต่างกันมากระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนและตนในอุดมคติ ก็จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่ปลอดภัย มีปัญหาด้านสุขภาพจิต

บาร์รี่ (Barry, 1988, อ้างถึงในสุรนีย์ ลิกะไชย, 2555, น.20) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็น 4 องค์ประกอบ มีดังนี้

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) เป็นความคิดและความรู้สึกที่มีต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกายตนเอง

2. ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นความภาคภูมิใจในตนเอง จากการที่สามารถมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

3. ความรู้สึกต่อความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) เป็นความรู้สึกถึงความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งครอบครัว การงาน การศึกษา เป็นต้น

4. ความรู้สึกต่อความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรม ความสนใจด้านศีลธรรมและจิตวิญญาณ

จากการศึกษาคุณลักษณะทฤษฎี และองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัย ได้นำมารวบรวม ทำการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อนำมาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

#### 1. ด้านการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี คือ การมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นบนโลกในด้านดี และมีความหวัง แม้กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย เป็นการมองสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความพยายาม มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

เมห์ราเบียน (Mehrabian, 1998, อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ เศษพิทักษ์, 2555, น.10) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย บ่งบอกถึงอารมณ์และความคิดของแต่ละบุคคลว่าดีหรือไม่ดี โดยก่อนเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง จะเกิดขึ้น ผู้ที่มองมองในแง่ดี จะคิดว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นมานั้น มีประโยชน์ หรือดี ขณะที่ การมองโลกในแง่ร้าย มักจะคิดก่อนเสมอว่า จะมีสิ่งที่ไม่ดี หรือสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่มองในแง่ดี จะคิดว่า จะเกิดสิ่งดีมากกว่าสิ่งร้ายๆ ตรงกันข้าม ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย จะมองว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น จะมีแต่ความเลวร้าย ทำให้ตนเองมีความรู้สึกแย่หรือไม่ดี

เซลิคแมน (Seligman 1991 อ้างถึงในพรณี เขาแก้ว 2556, น.33) แสดงความเห็นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่า คือ เป็นการมองเห็นความไม่ประสบความสำเร็จเป็นเพียงความล้มเหลวเพียงชั่วคราว และไม่ใช่เพราะความผิดของตนเอง แต่เกิดขึ้นเพราะสภาพแวดล้อม หรือ เป็นการกระทำของบุคคลอื่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี เป็นบุคคลที่ไม่มีความวิตกกังวลต่ออุปสรรคใดๆ และเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้าย ก็จะมองเป็นสิ่งที่ท้าทายเท่านั้น และพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

โกล์แมน (Goleman 1998 อ้างในพรณี เขาแก้ว 2556, น.32) ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่า เป็นการอยู่อย่างมีความหวังว่า ทุกสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ และกำลังจะเกิดขึ้น จะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้อาจมีความล้มเหลวและความไม่สมหวังวางอยู่ การมองในแง่ดี เป็นทัศนคติที่ป้องกันไม่ให้นักลเข้าสู่ภาวะความเฉื่อยชา หมดหวัง หรือความกดดันทางความคิด

ริชาร์ด (Ricard อ้างถึงในพรณี เขาแก้ว, 2556, น. 34) อธิบายลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความหวัง คือ มีความมุ่งมั่นที่จะหาวิธีบรรลุถึงเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจในการกระทำนั้น
2. เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่น คือ มีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยเฉพาะการจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย
3. เป็นบุคคลที่มีการปรับตัว คือ เป็นบุคคลที่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะอุปสรรคต่างๆ ด้วยความคิดเชิงบวก
4. เป็นบุคคลที่มีความสงบผ่อนคลาย คือ มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่นำเอาความล้มเหลวที่ผ่านมาเป็นภาระ พร้อมทั้งจะหาทางออกใหม่ๆ

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงในสวงศ์ แก่นตา คำ, 2559, น.11) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่าเป็นความเชื่อและความคาดหวังว่า จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น แม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือทำทนาย โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะต้องมีความลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีมองเห็นโอกาสและประโยชน์จากปัญหา หรือลำบากที่เผชิญอยู่
2. เป็นผู้ที่มีความหวังในความสำเร็จ หรือผลสัมฤทธิ์ จากความพยายาม
3. สามารถแยกแยะความเป็นไปได้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามความปรารถนา
4. เป็นบุคคลที่มีความสุขุมมั่นคง ในการเผชิญกับความท้าทาย หรือโอกาสใหม่ๆ
5. เป็นบุคคลที่สามารถจัดหรือลดผลกระทบ จากความกลัว ความสงสัย และความวิตกกังวลทั้งจากภายในและภายนอก
6. เป็นบุคคลที่มีใจผ่อนคลายอยู่เสมอแม้กำลังตกอยู่ในสภาวะการณ์ที่ยากลำบาก
7. เป็นบุคคลที่ต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความคิดที่ว่า จะแก้ปัญหาได้อย่างไร

แคทรียา มณีรัตน์ (2552, อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ, 2559, น.12) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ ทักษะที่ดีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมองว่าสถานการณ์ที่ติดนั้นมักเกิดจากตนเองและเกิดอย่างสม่าเสมอ ซึ่งจะนำไปสู่สถานการณ์อื่นๆที่ดีด้วย แต่สำหรับสถานการณ์ที่ไม่ติดนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีทัศนคติต่อสถานการณ์นั้นว่าเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ซึ่งนอกเหนือการควบคุมของตนเองและยังเกิดเพียงชั่วคราว ทั้งนี้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะพร้อมที่จะเผชิญหน้าและแก้ปัญหาด้วยการยอมรับ

ภานุวัฒน์ กลับศรีอ่อน (2552, อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ, 2559, น.12) ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มคาดหวังถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจในจุดยืนต่อการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสามารถจัดการให้สำเร็จลุล่วงได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางด้านดี และก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ท้อแท้สิ้นหวังต่ออุปสรรคใดๆ มีความหวังอยู่เสมอว่าจะมีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เรียนรู้และยอมรับว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้นได้เสมอ

## 2. ด้านความมีเหตุผล

ความมีเหตุผล เป็นการใช้ประโยชน์จากข้อมูล ในการตัดสินใจต่าง ๆ ทั้ง การศึกษา การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ณดา จันทร์สม (2555, น. 141) ให้ความเห็นเกี่ยวกับความมีเหตุผลว่า หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

กันต์สินี สมิตพันธ์ (2558, น. 34) กล่าวถึงการมีเหตุผล คือ การใช้เหตุผลเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เหตุผลคือหลักฐานหรือสิ่งที่ยืนยันความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นจริง เมื่อจะทำอะไรก็ตามเราต้องคิดก่อนว่าเราควรทำหรือไม่ เพราะเหตุใด นี่คือการถามหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดและการกระทำของตัวเอง การใช้เหตุผล (reasoning) เป็นกระบวนการทางความคิดที่พยายามแสดงว่าข้อสรุปควรเป็นที่ยอมรับเพราะมี เหตุผลหรือหลักฐานมาสนับสนุน นอกจากนี้ เรายังต้องอธิบายเหตุผลนี้ให้คนอื่นเข้าใจและยอมรับด้วย เมื่อได้ฟังเรื่องราวบางอย่างเราอาจไม่เชื่อทั้งหมด ในการเลือกว่าเรื่องใดควรเชื่อหรือไม่ควรเชื่อ เราก็ต้องใช้เหตุผลในการพิจารณา การตัดสินใจ เมื่อเรามีความคิดเห็นไม่ตรงกันหรือมีปัญหาขัดแย้ง เราก็สามารถยุติความขัดแย้งนี้ได้ โดยใช้เหตุผล ใครมีเหตุผลดีกว่าข้อสรุปของเขาก็จะเป็นที่ยอมรับได้มากกว่า

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2558) ให้ความหมายของความมีเหตุผลว่า หมายถึงการตัดสินใจดำเนินการใดอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำอย่างรอบคอบ ใช้หลักเหตุผลตามความพอเพียง ตามหลักวิชาการ กฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมที่ดีงาม ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ ใช้ปัญญาในการพิจารณาตัดสินใจใช้หลักเหตุผลมิใช่คำนึงถึงความอยาก ความโลภ หรืออัตถิภา

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีเหตุผล หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ มีกระบวนการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ใน การหาทางออกของปัญหาต่างๆ มีการตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลรอบด้าน ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยอารมณ์และความรู้สึก

### 3. ด้านความเชื่อมั่น

ความเชื่อมั่น เป็นลักษณะของบุคคลที่การกล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถ ของตนเอง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556, น.390) ได้ให้ความหมายของคำ ว่า ความเชื่อมั่น หรือ ความมั่นใจว่า หมายถึง ความเชื่ออย่างมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง เช่น เชื่อมั่นใน ความยุติธรรมของศาล

นภดล เวชสวัสดิ์ (2538 อ้างถึงในชลลดา สอยศิริ, 2559, น.33) ให้ความหมาย ความเชื่อมั่น พอสรุปได้ว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในว่า ตนเองนั้น สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ ต้องการ และเมื่อประสบความสำเร็จมากเท่าใด ความเชื่อมั่นก็ยิ่งจะเพิ่มพูนมากขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจทำ ให้ เกิดการเข้าใจผิดว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นสูง เป็นคนหยิ่งยโส แข็งกร้าว แท้ที่จริงทุกคนจะต้องมี ความเชื่อมั่น กล้าคิด กล้าทำ และกล้าแสดงออก จึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่จำเป็นต้องทำ ตัวหยิ่ง หรือ หลงตนเอง

แสงเดือน จุธานี (2546, อ้างถึงในทัศนียา บัวภา 2554, น.29) กล่าวถึงความ เชื่อมั่น พอสรุปได้ว่าเป็นบุคลิกที่เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก สามารถปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่มั่นคง โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการศึกษาและการทำงาน

สมจินตนา คุปตสุนทร (2547, อ้างถึงในชลลดา สอยศิริ, 2559, น.25) ให้ความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อมั่น พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความกล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดง ความคิดเห็น และกล้าแสดงออก โดยไม่มีความประหม่า หรือเขินอาย รวมทั้งมีจิตใจมั่นคง มีความ ภาคภูมิใจในตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง แต่พร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากนี้ ยังหมายถึง ความกล้าที่จะเผชิญกับความจริง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อม และชอบชมเชยและให้กำลังใจผู้อื่น ซึ่งความเชื่อมั่น มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการ ดำรงชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ เนื่องจากความมั่นใจ คือ ความกล้าคิด กล้าทำ กล้า แสดงออก รวมทั้งกล้าเผชิญปัญหา มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นหนทางแห่งความสำเร็จ

อัญชลี นิมพลี (2551, อ้างถึงในชลลดา สอยศิริ, 2559, น.25) ให้ทัศนะเกี่ยวกับ ความเชื่อมั่น พอสรุปได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความกล้าหาญ ในการแสดงออก กล้าเผชิญกับ เหตุการณ์ต่างๆ และมีการตัดสินใจด้วยความมั่นใจ ผู้ที่มีความเชื่อมั่น จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง

สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทัศนียา แสันทิพย์ (2559, น.34) สรุปความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อมั่น พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความมั่นใจ หรือ ความกล้าที่จะใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ หรือ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางเอาไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีความเชื่อมั่น หมายถึง การกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เปิดเผยตรงไปตรงมา มีความมั่นคงในการตัดสินใจต่าง ๆ เชื่อในความสามารถของตนเอง กล้าเผชิญหน้าและยอมรับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และมีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

#### 4. มีสุขภาพจิตที่ดี

การมีสุขภาพจิตที่ดี หรือ มีสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความสุข มีสุขภาพแข็งแรง จะส่งผลให้บุคคล เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

กรมส่งเสริมสุขภาพ (2559) กล่าวถึงสุขภาพจิตที่ดี ว่า องค์การอนามัยโลก ให้ความสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี ว่าเป็นสภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย

อัมพร โอตระกูล (2540, อ้างถึงในวรรณวิมล เมฆวิมล 2554, น.12) กล่าวว่า สุขภาพจิตคือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเข้ากับบุคคลที่อยู่รวมและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

วรรณวิมล เมฆวิมล (2554, น.13) กล่าวถึงบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ว่า จะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนได้เหมาะสม กับตัวเอง และสังคม ทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จ ในชีวิตได้เป็นอย่างมาก ลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย

1. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
2. มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ และหมดหวัง

3. มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป

4. มองโลกในแง่ดีเสมอ

5. มีความตั้งใจและมีสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่

6. รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี

7. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล

8. สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว

9. สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ผิดพลาด

10. มีความปรารถนาและยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความปลอดภัย

วาร์คาโรลิส (Varcariolis, 2012 อ้างถึงในรัตนกรรณ์ พันธุ์โพธิ์ 2559, น.9-10) กล่าวถึงคุณลักษณะที่แสดงว่าบุคคลมีสุขภาพจิตดี ดังนี้

1. มีความสุขในชีวิต มีชีวิตที่สนุกสนาน ค้นหาเป้าหมายของชีวิต

2. มีความมั่นคงทางอารมณ์คือเป็นผู้ที่สามารถควบคุมการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและสถานการณ์ไม่จิตใจหรือเสียใจเกินไป ไม่เก็บกดไม่ฟุ้งซ่าน สามารถเผชิญความตึงเครียดและเอาชนะความขัดแย้งภายในจิตใจได้และสามารถยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้สึกรับทุกขกัณกว่าเหตุ

3. มีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ประกอบไปด้วยการยอมรับตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง โดยบุคคลจะต้องรู้จักความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองสามารถที่จะยอมรับตนเองสามารถที่จะยอมรับความอ่อนแอและความบกพร่องของตนเองผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีควรมีมุมมองต่อตนเองที่เป็นรูปธรรมในทางบวก ได้แก่ มีความรู้ยอมรับจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง มีความเข้มแข็งในการรับรู้เอกลักษณ์แห่งตน

4. มีความสามารถในการทำงาน คือเป็นผู้มีความรับผิดชอบและกระตือรือร้นในการทำงาน มีความพึงพอใจในงานที่ทำ อยู่ไม่ได้นั่นผลลัคนตนเองไปสู่งานที่เกินความสามารถยอมรับในความสามารถของตนเอง มองเห็นชีวิตมีค่าและมีความหมายในการทำงาน

5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นผู้มีทักษะทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสามารถสร้างสัมพันธภาพอันอบอุ่น และเป็นมิตรกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนม มีความรักความผูกพัน โดยไม่มีความสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง



6. ความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรค โดยสามารถที่จะรักและให้ความรักแก่ผู้อื่นได้สามารถที่จะรับความรักจากบุคคลอื่น สามารถที่จะอุทิศเวลาให้แก่งานตลอดทั้งการละเล่นเต็มใจที่จะหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาตลอดทั้งอุปสรรค ที่จะต้องเผชิญในชีวิตของตน

7. เป็นผู้ที่มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี (Integration) ซึ่งเป็นการปรับตัวที่มุ่งเน้น ในการรักษาสมดุลของกระบวนการต่างๆ ในชีวิตไว้ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาแนวคิดปรัชญาที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถรักษาระดับความวิตกกังวลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เครียดได้เป็นอย่างดี

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ (2560) คนที่มีสุขภาพจิตดี คือคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ ไม่ว่าจะเหตุการณ์นั้นจะเป็นไปในทางดีหรือร้าย ครอบครัวร่วมเย็นเป็นสุข มีเพื่อนสนิทมิตรสหายและไม่อยู่เดียวดาย รู้จักแก้ไขปัญหาลักษณะถูกต้อง รู้จักพอ มีงานทำตลอดเวลา มีธรรมะเยี่ยวยาใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง มีจิตใจที่สงบสุข มีอารมณ์ดี ไม่อิจฉาริษยา มีอารมณ์ขัน มีชีวิตชีวา มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดี ไม่มีความเครียด มีอารมณ์ผ่อนคลาย เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์เลวร้ายต่างๆ

#### 5. ความกระตือรือร้น

ความกระตือรือร้น หมายถึง ความกระฉับกระเฉง ความตั้งใจ ใส่ใจในการทำงาน มีความตื่นตัวและมีความขวนขวายที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ส่งผลให้ผู้ที่มีความกระตือรือร้น ประสบความสำเร็จในชีวิต

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556, น.38) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความกระตือรือร้นว่า หมายถึง ความรีบร้อน เร่งรีบ ขมิ้งมัน มีใจฝักใฝ่มาก และใส่ใจอยากจะทำ

ฮัฟฟ์แมน (Huffman, 1998 อ้างถึงในสวางค์ แก่นดาคำ 2559, น.13) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความกระตือรือร้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความกระตือรือร้น จะมีใบหน้ายิ้มแย้ม น้ำเสียงไพเราะ ซึ่งสามารถแสดงออกทางในการพูด นอกจากนี้ ยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบและงานอื่นๆ

อีซีเซนค์ (Eysenck, 1970 อ้างถึงในไสว นามโยธา, 2552, น.44) กล่าวถึงความกระตือรือร้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความกระตือรือร้น สามารถวัดได้ตามทฤษฎีการวัดบุคลิกภาพ ดังนี้

1. มีความเอาใจใส่และตั้งใจทำงานให้ประสบความสำเร็จ
2. เป็นผู้ที่ทำงานทันทีที่ได้รับมอบหมาย
3. เป็นผู้ตัดสินใจประจำวันพร้อมๆ ในการทำสิ่งต่าง ๆ

4. เป็นผู้ที่ชอบแข่งขันในการทำงาน
5. เป็นผู้ที่ชอบไปศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

เซนเทอร์ซูซี (Canterucci, 2000 อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นตา คำ, 2559, น. 13) ได้ให้ความหมายความกระตือรือร้น โดยสรุปว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีความตื่นตัวและชวนขวยที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ รวมทั้งสามารถกระตุ้นจิตใจให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกตื่นตัวในการทำงานอยู่ตลอดเวลา

เวนเตรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นตา คำ, 2559, น.13) อธิบายคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความกระตือรือร้น พอสรุปได้ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่สามารถคว้าโอกาสที่เข้ามาในชีวิตด้วยการทำสิ่งต่างๆ
2. เป็นผู้ที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ
3. เป็นผู้ที่แสดงให้เห็นถึงพลัง หรือความต้องการอย่างแรงกล้าในการที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม กับบุคคลอื่น
4. เป็นผู้ที่มองไปข้างหน้า พร้อมเปิดรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ๆ
5. เป็นผู้ที่ชอบอาสาทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มศักยภาพโดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นร้องขอ
6. เป็นผู้ที่พร้อมเปิดเผยข้อผิดพลาดของตนเอง
7. เป็นผู้ที่มีความก้าวหน้าในการค้นหาความฝัน ความต้องการและแรงบันดาลใจของตนเอง
8. เป็นผู้ที่แสดงให้เห็นถึงพลังและความตื่นตัวในยินดีที่มีต่องาน ความคิดและโอกาสต่างๆ อย่างมีอิทธิพลต่อผู้อื่น

ทวิช เปล่งวิทยา (2540, อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นตา คำ, 2559, น.13) ได้ให้ความหมายความกระตือรือร้น พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความกระตือรือร้น ความตั้งใจจริงในการทำงาน โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และมีการเตรียมแผนในการทำสิ่งต่างๆ ไว้ในใจอยู่เสมอ ผู้ที่มีความกระตือรือร้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

อนุสาร ทองอุไร (2549, อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นตา คำ, 2559, น.13) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับความกระตือรือร้น พอสรุปว่า หมายถึง ความสนใจใฝ่เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ทั้งในหน้าที่การงานของตนเอง หรือที่ไม่ใช่งานในหน้าที่ตนเอง ความมีน้ำใจเข้าไปช่วยเหลืองานต่างๆ โดยไม่สนใจว่างานนั้นจะได้รับผลตอบแทนหรือไม่ นอกจากนี้ ความกระตือรือร้น ยังหมายถึง การไม่เกียจงาน หรือ เรื่องมากในการทำงาน ซึ่งจะมีต่อการปฏิบัติงาน

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความกระตือรือร้น หมายถึง มีแรงกระตุ้น มุ่งมั่น ตั้งใจใฝ่เรียนรู้ และทำทนายที่จะทำสิ่งใหม่ๆ มีจิตใจเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นผู้นำสูง มีความกระฉับกระเฉง ขวนขวายอยู่เสมอ ไม่ประวิงเวลาและมีการวางแผนในการทำงาน

#### 6. ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ คือ ความมุ่งมั่น อดทนที่จะทำงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น.990) ให้ความหมายของคำว่า ความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า หมายถึง การยอมรับผลในสิ่งตนได้กระทำลงไป หรือในสิ่งที่อยู่ในความดูแลของตน ในส่วนดีและไม่ดี และยังหมายรวมถึง การรับเป็นภาระ

คุชฎี ทรัพย์ปรุง (2559) ให้ความหมายของความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า เป็นพฤติกรรมของบุคคลในการแสดงออกต่อการทำหน้าที่ ด้วยความเอาใจใส่ ด้วยความเพียรพยายาม ด้วยความละเอียดรอบครอบ ตรงต่อเวลา ยอมรับในผลของการกระทำ ทั้งในผลดีและผลเสีย และแก้ไขปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

จूरितน์ นันทยทวิกุล (2538, อ้างถึงใน สุทธิดา พานิชโกศลกุล 2556, น.11) กล่าวถึงความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบครอบ มีการวางแผนก่อนปฏิบัติงาน มีความขยัน มีความพยายาม และมีความอดทนที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกทั้งยอมรับผลของการกระทำทั้งผลดีและเสีย และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2540 อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น.17) ได้อธิบาย ความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า หมายถึงการกระทำก่อให้เกิดประโยชน์ส่วนตน และประโยชน์ส่วนรวม ผู้ที่มีความรับผิดชอบ จะต้องระวังตั้งใจไม่ให้เกิดประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว ต้องคอยป้องกันแก้ไขอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายและที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง จะต้องพยายามสร้างประโยชน์ เสียสละเพื่อผู้อื่นและส่วนรวมให้มากขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษากระทรวงศึกษาธิการ (2549, อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น.10) ให้ความหมายของความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า หมายถึง คุณลักษณะที่มุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง จนบรรลุความมุ่งหมาย มีความอดทนที่จะทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ และยอมรับผลการกระทำนั้นๆ ตลอดจนมีความพยายามที่จะปรับปรุงในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

คะเนิงนิจ พุ่มพวง (2546, อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น.17) อธิบาย ความหมายของความรับผิดชอบ พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตน

ให้สำเร็จลุล่วง มีความตรงต่อเวลา มีการวางแผน ตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข และยอมรับผลที่เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย มีความพยายามในการปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติหน้าที่อยู่เสมอ เช่น ใน การเรียน นักเรียนจะต้องมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และการกระทำของตนเอง เช่น การตรงต่อ เวลา รู้หน้าที่ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย รู้จักควบคุมความประพฤติ รับผิดชอบต่อการศึกษาเล่าเรียน และต่อสถานศึกษา

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง การทำหน้าที่ ต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ตั้งใจ และละเอียดรอบครอบต่อหน้าที่ ไม่ทุจริต ขอมรับในผลที่เกิดขึ้นทั้ง ในด้านดีและด้านไม่ดี

#### 7. มีความพยายาม

ความพยายาม คือความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มีความอาจ หาญ แก้วกล้า และมานะบากบั่น บุคคลที่มีความพยายาม ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต และ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น.805) ให้ ความหมายของความพยายาม พอสรุปได้ว่า หมายถึง การกระทำโดยความมานะบากบั่น

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ( 2519 อ้างถึงในพระครูสิทธิ ธิปัญญาคุณ (จุมทอม), 2554, น.13) อธิบายความหมายของความพยายามในทางพระพุทธศาสนา พอ สรุปได้ว่า ความพยายาม ในทางพระพุทธศาสนา มาจากคำว่า วิริยะ หมายถึง ความกล้าหาญ คือ ไม่ มีความย่อท้อต่ออุปสรรคใดในชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2545 อ้างถึงในพระครูสิทธิธิปัญญาคุณ (จุมทอม) 2554, น.13) ให้ความหมายความพยายาม ตามหลักของพระพุทธศาสนา พอสรุปใจความ ว่า ความพยายาม ตามหลักของพระพุทธศาสนา มาจากคำว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความอาจ หาญ แก้วกล้า ความบากบั่น ใจสู้ ไม่ท้อถอย หรือหวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรค และความยากลำ ลากใดๆ รวมทั้งมีความเข้มแข็งและมีความกระตือรือร้น

สำนักพิมพ์เลียงเชียง (2546, น.97-98) กล่าวถึง วิริยะ หมายถึง ความเพียร พยายามในการท างานนั้น คือเมื่อตนมีฉันทะที่จะทำงานใดแล้ว ก็ลงมือทำและตามธรรมดาการท า งานนั้น เราจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจหลายอย่าง เช่น ความเหน็ดเหนื่อยความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย ความง่วง และบางอย่างก็ขาดความเพลิดเพลินเจริญใจ วิธีทางของการท างานเป็น อย่างนี้ จะต่างกันบ้างก็แต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น เพราะฉะนั้น คนทำงานที่ดีจึงต้องมีความกล้าหาญ คือกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคดังกล่าวแล้ว เพื่่อมุ่งทำงานให้สำเร็จความกล้าเผชิญอุปสรรคนั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีความพยายาม หมายถึง ความมุ่งมั่น ความระมัดระวัง เอาใจใส่ที่จะทำงานที่ได้รับหมายให้สำเร็จลุล่วง มีความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ มีความเข้มแข็งอดทน

#### 8. มีความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์ เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความจริงใจ ความซื่อตรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และส่งผลให้ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, น.402) ได้ให้ความหมายของความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ว่า เป็นความประพฤติตรง จริงใจ ไม่คิดทรยศ ไม่คดโกง และไม่หลอกลวง ส่วนคำว่า สุจริต หมายถึง ความประพฤติชอบ ความประพฤติซื่อตรง ดังนั้น ความซื่อสัตย์สุจริต มีความหมายรวมกัน คือ ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่คิดทรยศหลอกลวงคนอื่น ประพฤติตรงไปตรงมา ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และกฎหมายบ้านเมือง

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, อ้างถึงในชลลดา สอนศิริ, 2559, น.27) ให้ความหมายของคำว่า ความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาด้วยความจริงใจ ไม่คิดคดโกง ไม่หลอกลวง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น โดยมีความซื่อตรงนั้น จะต้องแสดงออกทั้งกาย วาจา และใจ

ประภาศรี สีหอำไพ (2540, อ้างถึงในทัศนียา แสนทิพย์, 2559, น.37) ได้กล่าวถึงความหมายของความซื่อสัตย์ พอสรุปว่า เป็นการปฏิบัติตน หรือ ประพฤติตนอย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเอง ต่อคนอื่น ทั้งต่อหน้าที่การงาน และต่อกฎระเบียบกฎหมาย โดยพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ดังนี้

1. มีลักษณะของความเป็นคนตรงต่อเวลา
2. มีลักษณะของคนที่ทำตามที่พูด
3. เป็นบุคคลที่ไม่หลีกเลียงหน้าที่
4. มีความเคร่งครัดต่อกฎระเบียบ
5. มีการแสดงออกที่ดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง
6. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความสุจริต ไม่คดโกง ลักขโมย

น้ำค้าง ระวีงทอง (2540, อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น.17) อธิบายความหมายของความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ว่า ความซื่อสัตย์ คือ ความประพฤติที่ตรงไปตรงมา มีความเหมาะสม ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ทั้งต่อหน้าที่การงาน ทั้งต่อสังคมและ

ต่อประเทศชาติ เป็นความประพฤติที่ไม่ชักชวนผู้อื่นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่นำอำนาจหน้าที่ไปหาประโยชน์ส่วนตัว มุ่งกระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้ แสดงความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่ริษยา กลั่นแกล้ง ยึดมั่นต่อการกระทำดีของตน ประพฤติตามที่พูด

กิตติสุข แสงสวี (2549, อ้างถึงในชลลดา สอนศิริ 2559, น. 27) ได้ให้ความหมายความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดและระดับจิตใจของบุคคลที่มั่นคงต่อบุคคลอื่น ที่มีแต่ความภักดี มีความประพฤติตรงไปตรงมา ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และมีความซื่อตรงทั้งกาย วาจา และใจ

พระมหาวิรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมโร, 2547 อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น.16) ให้คำนิยาม ของคำว่า “ซื่อสัตย์” พอสรุปได้ว่า เป็นความสว่าง เป็นอหยาสัยและความประพฤติของบุคคล ที่มีลักษณะซื่อจริง ตรงจริง เทียงจริง แท้จริง แน่นอนจริง เปิดเผย สว่างกระจ่างแจ้ง ปราศจากมลทินโทษและข้อพิรุณใดๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีความซื่อสัตย์ หมายถึง ความมีใจซื่อตรง มีความประพฤติที่เที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง ไม่คดโกงและไม่โกหกหลอกลวง มีความจริงใจทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

#### 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะ สกุลทอง (2550, น.88) ศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบ โยนิ โสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลางจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินกิจกรรมและโปรแกรมฝึกการคิดแบบ โยนิ โสมนสิการ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบ โยนิ โสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมล หอมขจร (2552, น.98-101) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรีเขต 2 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชัยบาดาลพิทยาลัยชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คนกลุ่มควบคุม 35 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังใช้กิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิด

ของคูเปอร์สมิธมีการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรม  
แนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุชนี ลิกชะไชย (2555) ผลการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร  
ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็น  
คุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลินน์ (Lynn, 1991, อ้างถึงในเสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 2555, น.23) ได้ศึกษา  
โปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวล  
ให้เด็กทุกสภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชายจำนวน 13 คน ในโรงเรียนมัธยม ให้การฝึกปฏิบัติเพิ่ม  
ทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวลและการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง  
เด็กทุกสภาพมีการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวลและมีการพัฒนาทักษะทาง  
สังคม

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีไทย

### 2.1 ความหมายของดนตรีไทย

ดนตรีไทย เป็นศิลปวัฒนธรรมเก่าแก่และมีคุณค่า ที่แสดงถึงความเป็นไทย ซึ่ง  
นักการศึกษา ได้ให้ความหมายของดนตรีไทย ไว้ดังนี้

กาญจนา อินทรสุนานนท์ (2552, น.117) กล่าวถึงความหมายของดนตรีไทย  
หมายถึง รูปแบบของเครื่องดนตรี ลักษณะบทเพลง การร้องเพลงที่เป็นแบบดั้งเดิมของคนไทยใน  
วัฒนธรรมไทย เครื่องดนตรีไทยมีทั้งการเล่นเดี่ยวและเล่นรวมกันเป็นวง ซึ่งมีหลายประเภทและใช้  
ในโอกาสต่างๆ กัน ทั้งเพลงบรรเลงล้วนๆ และขับร้องบรรเลงควบคู่กันไป

สุจิตต์ วงษ์เทศ (2553, น. 23) กล่าวว่า ดนตรีไทย หมายถึง ดนตรีในดินแดน  
ประเทศไทย มีทั้งคล้ายคลึงและแตกต่างอยู่ในภาคต่างๆ คือ ภาคเหนือ มีสะล้อ ซอ ซึง ฯลฯ ภาค  
อีสาน มีแวงลาว เป่าแคน กันตรึม ฯลฯ ภาคใต้ มีตะลุง โนรา ซาตรี ฯลฯ และภาคกลาง มีมโหรี ปี่  
พาทย์เครื่องสาย ฯลฯ และสร้างเป็นดนตรีไทยแบบฉบับเพื่อความเป็นไทยตั้งแต่หลัง พ.ศ. 2400 มี  
อยู่ 3 อย่าง คือ วงปี่พาทย์ วงมโหรี วงเครื่องสาย

กฤษฎาธาร จันทะโก (2555, น.7) กล่าวว่า คนตรีไทย หมายถึง คนตรีที่เกิดขึ้นดินแดนของไทยที่เกิดจากการสร้างขึ้นของคนในดินแดนไทยเพื่อจรรโลงอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดความเพลิดเพลินและเป็นสุขจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัส ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คนตรีไทย หมายถึง คนตรีในประเทศไทย มีรูปแบบของเครื่องดนตรี ลักษณะบทเพลง การร้องเพลงที่เป็นแบบดั้งเดิมของคนไทยในวัฒนธรรมไทย มีทั้งการเล่นเดี่ยว และเล่นเป็นวง

## 2.2 ประเภทของคนตรีไทย

คนตรีไทย มีหลากหลายประเภท มีความแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น เนื่องจากประเทศไทย เป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรมในภูมิภาค อย่างไรก็ตาม ได้มีการการแบ่งประเภทของคนตรีไทย ไว้ ดังนี้

สงบศึก ธรรมวิหาร (2550, น.73) กล่าวถึง ประเภทของคนตรีไทยว่าแบ่งเป็น 6 หมวดใหญ่ ดังนี้

1. คนตรีไทยจักรี คำว่า คนตรีไทยจักรี คือ คนตรีไทยที่มีวิวัฒนาการมาจากคนตรีไทยเดิม โดยเริ่มตั้งแต่รัชกาลที่ 2 และมาเจริญถึงขีดสุดในรัชกาลที่ 5 ถึง 6 การสอนคนตรีชนิดนี้ มักจะต้องต่อจากครูผู้แต่งเอง เพราะเป็นศิลปะที่ละเอียดอ่อน แต่สำหรับผู้เริ่มหัดจะเริ่มจากโน้ตตัวเลข หรือตัวอักษรก่อน ส่วนมากจะเล่นเพลงที่ประกอบโขนและละคร

2. คนตรีไทยพื้นบ้าน เป็นคนตรีที่มีวิวัฒนาการมาจากชนบทนอกรั้วนอกวังแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

2.1 เพลงฉ่อย เป็นการได้ร้องเพลงต่อปากต่อคา ตามจังหวะเครื่องจังหวะ อาทิ ฉิ่ง กลองตะโพน กรับ

2.2 ลำตัด เป็นการได้เพลงร้องคา กลอนในจังหวะบทกลอนตั้งเรื่องถาม และบทกลอนตอบเรื่องถาม ประกอบเครื่องดนตรีลำมะนา กรับ ฉิ่ง เน้นการแสดงไหวพริบปฏิภาณเชิงเหตุผล

2.3 รำวง เป็นการร้องเพลงประกอบจังหวะเพื่อการร่าเริงเป็นวง โดยมีโทนทับเป็นเครื่องตีจังหวะกับฉิ่ง และมีบทร้องเพลงประกอบตามเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่สนใจ

2.4 ลิเก เป็นการร้องเล่นเต้นรำประกอบบทเรื่องต่าง ๆ และมีคนตรีประโคมรับสอดคล้องตามบทร้อง

2.5 เพลงเรือ เป็นการร้องเล่นโต้ตอบเพลงของฝ่ายชายและฝ่ายหญิง โดยมีเครื่องฉิ่งเป็นเครื่องจังหวะพร้อมกับการปรบมือ มักเล่นกันในเรือ



3. คนตรีไทยเดิม เป็นคนตรีที่มีแต่เดิมนับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 เป็นขึ้นไป ส่วนมากมักจะเป็นคำ บอกเล่าว่ามาจากสมัยโน้นสมัยนี้ หรือเป็นเพลงสำคัญที่ต้องใช้บ่อยๆ สำหรับคนตรีไทยเดิมที่เป็นสมัยอยุธยาจริง ๆ มีอยู่ในบันทึกของ Gervaise Nicolas ในหนังสือ “Histoire Nturelee Politique Du Royume De Siam” ชื่อเพลง “สุคใจ” และเพลง “สายสมร” ข้อสันนิษฐานอีกเพลงหนึ่งก็คือเพลงกล่อมเด็กของชาวอยุธยาตอนไกวเปลอีกเพลงหนึ่ง

4. คนตรีไทยภาค คือ คนตรีของสังคมไทยในภาคต่างๆ แบ่งออกเป็น 3 ภาคด้วยกัน คือ

4.1 คนตรีไทยภาคเหนือ เป็นเพลงที่มีวิวัฒนาการมาจากคนตรีของคนเชียงใหม่ เชียงราย ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากมอญโบราณ อันเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางศิลปะและวัฒนธรรมทางตอนเหนือของประเทศไทย

4.2 คนตรีไทยภาคอีสาน เป็นเพลงที่มีวิวัฒนาการมาจากคนตรีของราชอาณาจักรลาว ปัจจุบันมีศิลปะที่เป็นของตนเองโดยเฉพาะแคน ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีประจำชาติลาว ใช้ประกอบการขับลา นา มีลักษณะเด่นที่เสียงเกริ่นคำ ว่า “โอ้อ้อละหน่อ...” และมีการรำเดี่ยวที่มีความหมายว่า การเกี่ยว

4.3 คนตรีไทยภาคใต้ เป็นคนตรีไทยที่ร้องประกอบละครชาตรี หรือ ลิเกภาคใต้ ศิลปะของคนตรีใช้ประกอบการร่ายรำและนาฏศิลปะทางภาคใต้ ซึ่งมีวิวัฒนาการมาจากอยุธยาโดยตรง เพราะจากหลักฐานแสดงให้เห็นว่าคนตรีสมัยอยุธยามีความเด่นที่เสียงของปี โทนทับ เป็นสำคัญ

5. คนตรีไทยแปลง คือคนตรีไทยที่แปลงโน้ตมาจากเพลงของชนชาติอื่น เช่น มอญเขมร พม่า ลาว มาเป็นโน้ตที่ใช้เครื่องดนตรีไทยได้ ลาว มาเป็นโน้ตที่ใช้เครื่องดนตรีไทยได้

6. คนตรีไทยสากล คือคนตรีไทยที่แปลงให้เป็นคนตรีสากลและบรรเลงโดยโน้ตสากล คนตรีไทยสากลนี้สามารถเรียบเรียงเสียงประสานเป็นเพลงไทยได้ หรือจะไปบรรเลงเป็นเพลง Jazz หรือ Shadow ก็ได้

กฤษฎาธาร จันทะโก (2555, น. 10) กล่าวถึงคนตรีไทยปัจจุบันว่า คนตรีไทยที่ใช้เป็นแบบแผนประเพณีนิยม มีกันอยู่ประมาณ 3 ประเภท คือ

1. คนตรีไทยประเภทแบบแผน คือ คนตรีไทยที่กำหนดแบบแผนการบรรเลงขับร้องตามแบบฉบับของเครื่องดนตรีและเสียงดนตรี เช่น วงขับไม้ (ซอสามสาย กระจับปีและบัณเฑาะว์) วงเครื่องสาย วงมโหรีเครื่องเดี่ยวและเครื่องคู่ วงปี่พาทย์ ซึ่งเน้นปี และเครื่องตีเป็นสำคัญ

2. ดนตรีไทยประเภทประสม คือ ดนตรีไทยที่เปิดโอกาสให้นักดนตรีมีอิสระในการบรรเลงและขับร้องผสมประสานกับเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ ตามที่เห็นสมควรและเป็นไปได้ เช่น วงเครื่องสายประสมไวโอลิน วงเครื่องสายผสมออร์แกน วงเครื่องสายผสมขิม วงเครื่องมโหรีผสมปี่พิเศษ วงเครื่องสายผสมระนาด วงปี่พาทย์ปี่ชวา วงเครื่องสายปี่ชวา เป็นต้น

3. ดนตรีไทยประเภทประยุกต์ คือ การนำเครื่องดนตรีไทยบรรเลงประสมกับเครื่องดนตรีสากล เช่น วงดนตรีสุนทราภรณ์ ซึ่งมีแนวเพลงที่ประยุกต์จากเพลงดนตรีไทยและวงดนตรีสังคีตสัมพันธ์กรมประชาสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการนำเครื่องดนตรีไทยมาประยุกต์ทางร้องและเสียงบรรเลง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ดนตรีไทย แบ่งตามยุคสมัย แต่ทั้งนี้ ปัจจุบันสามารถแบ่งเป็นวงดนตรีไทยปี่พาทย์และวงดนตรีไทยเครื่องสาย

### 2.3 ประโยชน์ของดนตรีไทย

ดนตรีไทย นอกจากจะสร้างความบันเทิงให้แก่ชาวไทย ตั้งแต่ครั้งในอดีตที่ผ่านมา ดนตรีไทย ยังสะท้อนถึงมุมมองชีวิตและจริยธรรมอีกด้วย

พิมพ์สวัสดิ์ สุขสวัสดิ์ (2551, น.4) กล่าวถึงความสำคัญของดนตรีและบทเพลงว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพื่อความบันเทิงใจ หรือพักผ่อนคลายอารมณ์ขณะที่ทำงาน บทเพลงจะสะท้อนให้เห็นแง่มุมต่างๆในชีวิตมนุษย์และสอดแทรกจริยธรรมด้วย

สมใจ ชื่นวัฒนาประนินิ (2521, อ้างถึงใน กฤษฎาธาร จันทะโก, 2555, น.9) กล่าวว่า ดนตรีไทยให้สารัตถประโยชน์มากมาย ทั้งในแง่ของสุนทรียศาสตร์ แง่ของการเป็นมรดกทางวัฒนธรรม การสะท้อนถึงความเป็นไทยความเป็นไทย ความเป็นคนไทย และอารมณ์อันประณีตและละเอียดอ่อนของบรรพบุรุษของเรา นอกจากนี้ ยังแสดงถึงวิวัฒนาการด้านจิตวิญญาณของคนไทยที่ลึกซึ้งมาโดยลำดับ

Toyyeebah Yunu (ออนไลน์) กล่าวถึงประโยชน์ของดนตรีไทย โดยแบ่งออกเป็น ประโยชน์ทั่วไป และประโยชน์สำหรับผู้เล่นดนตรี ดังนี้

ประโยชน์ทั่วไป

1. เสียงดนตรีเป็นสิ่งที่กล่อมหัวใจของคนให้อ่อนโยน เยือกเย็นดับทุกข์ได้ชั่วขณะ ปลุกใจให้รื่นเริงกล้าหาญ สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดแก่บุคคลผู้ฟังทุกๆไป

2. เป็นเครื่องที่ทำให้โลกครึกครื้น

3. การแสดงมหรสพต่างๆ เป็นต้นว่า โขนละคร ดนตรีก็เป็นผู้ประกอบให้หน้าตาสนุกสนานขึ้นสมอารมณ์ผู้ดูและผู้แสดง

4. ทำความสมบูรณ์ให้แก่ฤกษ์และพิธีต่างๆ ทั้งของประชาชนและของชาติ

5. เป็นเครื่องประกอบในการสงคราม ซึ่งเคยใช้ได้ผลมาแล้วหลายชาติ กล่าวโดยเฉพาะชาติไทยคราวสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก เมื่อยังดำรงพระยศเป็นเจ้าพระยาจักรีทรงรักษาเมืองพิษณุโลกต่อสู้ อะแซห่วนก็ ก็ได้ทรงใช้คนตรีเป็นเครื่องประกอบอูบาย เป็นต้น

6. ทำให้โลกเห็นว่าชาติไทยมีวัฒนธรรมเป็นอันดี ชาติใดที่มีวัฒนธรรมของคนอยู่อย่างดีย่อมเป็นที่ยกย่องของชาติทั้งหลาย

ประโยชน์เฉพาะผู้บรรเลง

1. ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ทั่วไปดังกล่าวมาแล้ว
2. เป็นอาชีพในทางที่ชอบอันหนึ่ง
3. เป็นผู้รักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมของชาติ
4. จะเป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุมกว่าปกติ
5. มีเครื่องกล่อมตนเองเมื่อยามทุกข์ ปลุกตนเองเมื่อยามเหงา
6. เป็นเครื่องฝึกสมองอยู่ในตัว
7. จะเป็นผู้มีเกียรติยศชื่อเสียงปรากฏแก่โลก
8. ทำการสมาคมให้กว้างขวางได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่ชั้นต่ำจนถึงชั้นสูงสุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คนตรีไทย มีประโยชน์ทั้งให้ความสุนทรีย์และเป็นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม สะท้อนถึงความเป็นไทย

#### 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คนตรีไทยและคนตรีประเภทอื่น สามารถนำมาใช้พัฒนาความสามารถ บุคลิกภาพ และการบำบัดด้านต่างๆ ได้

สุภาสิริร์ ปี ยะพิพัฒน์ และมนศักดิ์ มหิงษ์ (2551) ได้ศึกษาคนตรีไทยเพื่อการพัฒนาสุขภาพผลการวิจัยการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิตระหว่างระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองของกลุ่มวัยเด็กวัยรุ่นกับผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการทดลองของกลุ่มผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยคะแนนสุขภาพจิตของทั้ง 3 กลุ่ม อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่า คนทั่วไป (98 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป) สวนระยะหลังการทดลอง กลุ่มผู้สูงอายุ มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยคะแนนสุขภาพจิตของทั้ง 3 กลุ่ม อยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไป (118 -162 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป) สรุปได้ว่า คนตรีไทยสามารถฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพจิตใจของมนุษย์ให้ดีขึ้นได้

รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้ศึกษาผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลล ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำใน

การยิงประตู่โทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตู่โทษบาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู่โทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตู่โทษบาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู่โทษบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตู่โทษบาสเกตบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เพ็ญประภา อิ่มเอิบ (2556) ที่ได้ศึกษาผลของดนตรีบรรเลงต่อระดับความปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดศัลยกรรมทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า หลังผ่าตัด 48 ชั่วโมง ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังดนตรีบรรเลงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกปวดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -2.27, p = .04$ ) ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังดนตรีมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกปวดหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังดนตรีมีจำนวนครั้งของการใช้ยาระงับปวดไม่แตกต่างกลุ่มควบคุมในระยะ 48 ชั่วโมงหลังผ่าตัด จากผลการศึกษานี้ สามารถนำดนตรีบรรเลงมาใช้ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดในระยะ 48 ชั่วโมงแรก เพื่อควบคุมและลดความปวด เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพในการจัดการกับความปวดของบุคคลากรด้านสุขภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ดนตรีไทยและดนตรีประเภทอื่นๆ สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาหรือส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านต่างๆ และสามารถนำมาบำบัดรักษาและบรรเทาความอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

#### 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือให้บุคคลให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไข ป้องกัน และพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง

คอร์ตแมน และ โกรฟฟ์ (Kottman and Groaf, 2001 อ้างถึงใน กาญจนา บุตรมี, 2556 น.29) กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปว่า เป็นกระบวนการรวบรวมประสบการณ์ด้านการแนะแนวเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหา งานแนะแนวทั้งด้านการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยมีทั้งที่เป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง และกิจกรรมผสม กิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม

ปวีณา นิยมธรรม (2552, น. 27) กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา หรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกัน หรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ศิริวรรณ อินทรวัดนา (2553, น. 40) ให้ความหมายการแนะแนวว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตสำหรับตนเองในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพทุกด้าน

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554, น. 31) ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อเสริมทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้รู้จัก และเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม สามารถพัฒนาและปรับตัวเข้ากับสังคม อยู่ในสังคมปัจจุบันได้

สุนทรี ผาตินาวิน (2558, น.30) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อชรา เอิบสุขศิริ (2559, น.196) สรุปว่า การแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจในสภาพแวดล้อมสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ และวางแผนชีวิตได้อย่างฉลาด โดยพัฒนาตนเอง ให้เติบโตเต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมีคุณค่าต่อสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรม โดยมีกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิต

### 3.2 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนว มีขอบข่ายสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ดังมีรายละเอียด ดังนี้

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ (2553, น.22) ได้กำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้ อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพ อย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผน เพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2555, น.11-15) ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวโดยสรุป ว่า มีความสำคัญครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านการทำงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ซึ่งเป็นขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กำหนดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวในปัจจุบัน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่ให้ความสำคัญในการให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาอย่างเต็มความสามารถ สามารถค้นคว้าแสวงหาและใช้ข้อมูลในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สามารถวางแผนการเรียนและการศึกษาต่อได้เหมาะสม ตรงกับความถนัดและความต้องการของตนเอง

2. ด้านอาชีพ เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการ สามารถพัฒนาตนเองในด้านอาชีพ รู้จักตนเองในด้านอาชีพที่ตนถนัด เรียนรู้โลกของงานอาชีพซึ่งมีความหลากหลาย มีการเตรียมตัวสู่อาชีพที่ดี สามารถรู้ว่าตนชอบและมีความถนัด ที่เหมาะสมกับงานด้านใด

3. ด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมแนะแนว ที่มีจุดประสงค์มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการรู้จักพัฒนาตนเอง เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นในสังคม และดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง (2554, น.2-8) ได้กล่าวถึงการแนะแนวโดยสรุป ว่า เป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีองค์ความรู้เป็นของตนเอง มีหลักการสำคัญของแนะแนว คือ การให้ความสำคัญต่อศักดิ์ศรี ความ เป็นมนุษย์ คำนึงถึงความแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจะต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนา

ทุกด้าน ตามศักยภาพที่เหมาะสม ส่วนขอบข่ายของการแนะแนวนั้นครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ การแนะแนวด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

อัครา เอิบสุขศิริ (2559, น.214-215) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการนำกระบวนการแนะแนวมาใช้ว่า จะต้องมิใช่ขอบข่ายครอบคลุมปรัชญาและหลักการแนะแนว สถานศึกษาต่างๆ จึงดำเนินงานแนะแนวเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ด้านการศึกษา (Educational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้อย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ ด้วยการช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีความถนัด หรือมีความสามารถทางด้านใด เพื่อให้สามารถเลือกเรียนได้อย่างเหมาะสมกับความถนัด ความสามารถ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้ การแบ่งเวลาเรียน การแก้ไขปัญหาต่างๆ สามารถกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านอาชีพ (Vocational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีจุดประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ทำความรู้จักโลกของอาชีพ สามารถเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพ สามารถเลือกอาชีพได้ตรงกับความต้องการ ความถนัด และความสนใจของตน สามารถเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม มีความก้าวหน้าในอาชีพนั้นๆ

3. ด้านปัญหาส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความสุขในการดำรงชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างฉลาด มีเหตุผล มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้ว่าควรจะทำอย่างไร มีสุขภาพจิตดี พึงพาตนเองได้

### 3.3 ความหมายของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันและแก้ปัญหา ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, อ้างถึงในกาญจนา บุตรมี 2555, น.30) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้น สำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจบรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2541, อ้างถึงในสวงศ์ แก่ตาคำ, 2559, น.35) ให้ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า เป็นเครื่องมือสื่อประสม ที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับ

วิชา หน่วยการสอน และหัวข้อ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์และทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 25) ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆกิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบ ตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา สร้างเสริม ป้องกัน และแก้ปัญหา ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์ และแบบประเมินผล

วรฉัตร ไตรทิพย์ (2552, น.25) ได้สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆกิจกรรม ที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งเน้นเฉพาะเจาะจงเพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริม และพัฒนา นักเรียนให้มีจิตลักษณะ หรือ พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม รวบรวมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนา นักเรียนให้มีจิตลักษณะ หรือ มีพฤติกรรมที่ดี

### 3.4 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลากรของประเทศ เนื่องจากการช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง รับรู้ขีดความสามารถ ความสนใจของตนเอง ทั้งด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการเข้าสังคม

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ประดิษฐ์ อุปรมย์ และ โกศล มีคุณ. (2554, น.1-23) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า คนส่วนใหญ่อาจเข้าใจว่า การแนะแนว เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน เพื่อให้บริการเฉพาะกับนักเรียนเท่านั้น แท้จริงแล้วงานแนะแนวมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และกฎกระทรวงว่าด้วย การกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการเงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษาและผู้ปกครอง พ.ศ.2548 ยิ่งทำให้การแนะแนวมีความสำคัญและมีความจำเป็นยิ่งขึ้น

โกสุมวดี จิตเกษม (2555, น.41) ได้สรุปความสำคัญของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ มีวิธีวัดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้อย่างถูกต้องตรงตาม



ความเป็นจริงซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง และช่วยให้เข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเห็นใจซึ่งกันและกันช่วยทำให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันอย่างลึกซึ้ง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการ ได้พัฒนาทักษะในการคิดและการตัดสินใจ เกี่ยวกับทักษะการคิดวิเคราะห์ทักษะในการคิดแก้ปัญหา ทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น อันจะเป็นประโยชน์ในชีวิตการศึกษา ในชีวิตการทำงาน และในชีวิตส่วนตัว

3. ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพ ให้เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลที่ชื่อว่า มีบุคลิกภาพดี

4. ช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในความสำคัญของผู้ให้บริการว่า ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม อันก่อให้เกิดประโยชน์ แก่ผู้รับบริการ

5. ช่วยให้ผู้รับบริการได้ให้ความสำคัญกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนที่ศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะเป็นผู้จัดดำเนินการ เป็นการช่วยให้นักวิชาชีพแนะแนวเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั่วไปว่าเป็นอาชีพที่พึงมีและดำรงอยู่ในสถาบันการศึกษาและในองค์กรต่างๆ

6. ช่วยให้ผู้ทำหน้าที่แนะแนวดำเนินการสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นมาตรฐานขึ้น ทำให้มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกดำเนินการ

อัครา เอิบสุขศิริ (2559, น.197-205) ได้ให้ความสำคัญของการแนะแนว ว่า ธรรมชาติมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการ ตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาดูโลก จนวาระสุดท้ายของชีวิต โดยในระยะเริ่มแรก มีเพียงความต้องการเรื่องปัจจัยสี่ สำหรับการดำรงชีวิต แต่เมื่อเติบโตขึ้น ความต้องการยิ่งมากขึ้นตามลำดับ การที่มนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ก็กลายเป็นปัญหาที่รบกวนการแก้ไข หากสามารถแก้ไขได้ ก็มีความสุข แต่หากไม่สามารถแก้ไขได้ ก็สะสมเป็นเป็นความเครียด ซึ่งปัญหาทั้งหลายของมนุษย์ มีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอก

1. ปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ ความต้องการทางชีววิทยา คือ การตอบสนองร่างกายด้วยปัจจัยสี่ เช่น ความหิว การเจ็บป่วย เป็นต้น ความต้องการทางจิตวิทยา คือ การตอบสนองด้านจิตใจ เช่นความรัก การยอมรับ

2. ปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ สิ่งแวดล้อม กล่าวคือ

2.1 ด้านครอบครัว การที่พ่อแม่ต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้ครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยว ต้องทิ้งลูกให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งเด็กอาจอยู่กับโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ทำให้เด็กอาจรับสื่อ ที่เป็นอันตรายต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เมื่อพ่อแม่ดู ค่าวากกล่าว ลงโทษ ลูกก็โกรธและอาจตอบโต้ด้วยวิธีโต้เถียง หรือหนีออกจากบ้าน เนื่องจากความห่างเหินภายในครอบครัว ซึ่งวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหานี้ ผู้ใหญ่ ควรระลึกไว้เสมอว่า เด็กก็คือเด็ก ยังอ่อนต่อโลก ไม่มีประสบการณ์ที่จะใช้วิจารณญาณในการดำเนินชีวิต พ่อแม่ และครู ต้องร่วมมือกันคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงของลูก พุดคุยแลกเปลี่ยนให้ความคิดเห็น รับฟังปัญหาด้วยความรู้สึกของเด็ก เสนอแนะวิธีแก้ไขที่นุ่มนวล

2.2 ด้านการศึกษา อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไม่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเรียนไม่เข้าใจ ทำการบ้านไม่ได้ สอบตก สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความท้อแท้ กังวลใจ เกิดความเครียด ไม่อยากไปโรงเรียน นอกจากนี้ การที่ครอบครัวมีปัญหา รายได้ ไม่เพียงพอ ค่าใช้จ่าย ผู้เรียนต้องช่วยหารายได้หรือต้องช่วยงานในครอบครัว เป็นเหตุให้ เวลาเรียนไม่พอ ไม่มีสิทธิ์สอบ ซึ่งถ้าฝ่ายแนะแนวทราบปัญหาของผู้เรียน ก็จะหาแนวทางป้องกันปัญหาหรือช่วยเหลือ แก้ไข ได้อย่างเหมาะสมทันที่

2.3 ด้านสังคม การเลือกรับวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยี และจำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัฒนธรรมต่างประเทศ แฝงเข้ามาในประเทศไทย ซึ่งมีวัฒนธรรมต่างประเทศหลายอย่างที่ไม่เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งเด็กและวัยรุ่นยังขาดวิจารณญาณ ในการเลือกที่จะรับ จึงส่งผลทำให้มีพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม และมีปัญหาต่างๆ ตามมา ซึ่งหากวิเคราะห์สาเหตุอย่างละเอียดแล้ว จะพบว่าปัญหาเกิดจากขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจของสังคมไทยนั่นเอง แล้วหากระบบการศึกษาและงานแนะแนว มีประสิทธิภาพก็จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับเยาวชนและอาจารย์ไปถึงครอบครัว

2.4 ด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว เป็นที่ทราบกันว่าลักษณะบุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มักจะมีความเชื่อมั่น หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพบกพร่อง มักมีปัญหา ในการปรับตัว จะขาดความเชื่อมั่น ถ้าหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ ดูแลอย่างเหมาะสมก็จะกลายเป็นภาระสังคม ซึ่งการมีครอบครัวที่อบอุ่น หรืออยู่ในสถานศึกษาที่ฝ่ายแนะแนวมีคุณภาพ ก็จะสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อการสร้างเสริม พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหให้กับเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือ

ด้านการศึกษา ด้านส่วนตัวสังคมและด้านอาชีพ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ สามารถป้องกันปัญหาด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวอยู่ในสังคม

### 3.5 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว มีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ดังนี้  
 สุมาลี โชติชุ่ม (2544, น.29-30 อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น.74) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมโดยสรุปไว้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถตามความต้องการ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ตามความสามารถของผู้เรียน
2. เป็นกระบวนการฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และฝึกให้ผู้เรียน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
3. เป็นกระบวนการที่สามารถเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องคอยครูสอน ไม่จำกัดเวลาและสถานที่
4. เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ซับซ้อน และมีลักษณะเป็นนามธรรมสูงซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยาย
5. เป็นกระบวนการที่ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของครูผู้สอน
6. เป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้สอน
7. เป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้าน

วาริ ขชศิลา (2546, น.41 อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น.74) กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว ว่า เป็นกระบวนการสามารถใช้ในการพัฒนาผู้เรียน ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2521, น.191 อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556, น.73) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว โดยสรุป ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่สามารถถ่ายทอดด้วยบรรยาย
2. กระตุ้นให้นักเรียนสนใจเรียน เนื่องจากชุดการสอนหรือชุดกิจกรรมแนะแนวเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน
3. ช่วยให้ผู้เรียน มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น มีโอกาสตัดสินใจที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

4. สร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เนื่องจากชุดการสอน สร้างขึ้นเป็นหมวดหมู่ สามารถหยิบไปใช้ได้ทันที

5. บรรยายการสอนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีความบกพร่องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด

6. การเรียนการสอนมีความเป็นอิสระจากผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู ทำให้ผู้เรียนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากชุดการสอนที่ได้จากการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552, น.12-13) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
2. นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดี กับครูแนะแนว
3. นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
4. นักเรียนมีเจตคติที่ดี
5. นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
6. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสนพปะกับนักเรียนอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
7. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสนให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน
8. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ใช้เทคนิคต่างๆ ในการช่วยถนัดขอเหลือนักเรียน
9. ช่วยให้ครูแนะแนวได้รู้จักนักเรียนในเรื่องความต้องการ ความสนใจ

ความสามารถและความถนัดของนักเรียนแต่ละคน

10. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่างๆของนักเรียน
11. ช่วยให้ครูแนะแนวสามารถจัดบริการแนะแนวตรงตามวัตถุประสงค์
12. ช่วยให้การกระบวนการเรียนการสอนวิชาต่างๆดำเนินไปด้วยดีและมี

ประสิทธิภาพ

13. ช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน
14. มีประโยชน์ต่อการจัดทำแผนการเรียนและกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน
15. ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง
16. ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความใส่ใจต่อชุมชนเพิ่มมากขึ้น
17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดีและมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอ สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตามความต้องการ ไม่จำกัดเวลาสถานที่ ช่วย

ให้สามารถพัฒนาผู้รับบริการ แก้ไขปัญหา และป้องกันปัญหา ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้าน ส่วนตัวและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลสูงนั้น จะต้องดำเนินการสร้างให้ ได้มาตรฐานและตามขั้นตอนของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

พิทยาภรณ์ พิทยาชรรกุล (2546, น.47 อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นคำ, น.42) กล่าวถึง ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว จะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่จะสร้างขึ้นเป็นหลักสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการ สร้างและพัฒนา ซึ่งจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ การจัดกิจกรรม

ธีระชัยยุทธยรรยง (2533, น.4-5 อ้างถึงในสรวงศ์ แก่นคำ, น.42) แสดงลำดับของ ขั้นตอนในการสร้างชุดการแนะแนวโดยสรุปไว้ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับ จุดมุ่งหมายในการสร้าง
  2. ศึกษาวิธีการสร้าง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  3. ดำเนินการสร้างชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย
  4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง ความตรง ตามวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล
  5. นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง
  6. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ก่อนนำไปใช้จริง
- ดาระณี พัฒนศักดิ์กัญญา (2533, น.12 อ้างถึงในชญญา บุญรักษา, 2556, น.75)

กล่าวถึงขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ว่าจะต้องมี กระบวนการพัฒนา ดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์
2. กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอน
3. กำหนดหัวเรื่อง
4. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง ก่อนที่จะกำหนดกิจกรรมการ เรียนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
5. กำหนดวิธีการประเมินผล
6. เลือกและผลิตสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง

7. ทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอน

8. นำชุดการสอนไปใช้

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2549, อ้างถึงในสวงค์ แก่นตา คำ 2559, น.43) กล่าวถึงกระบวนการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพโดยสรุปดังนี้

1. ดำเนินการสำรวจความต้องการและความสนใจ
2. กำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการประเมิน
3. พิจารณาความต้องการและช่วงวัยของผู้ทำกิจกรรม
4. สร้างกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการทำ

กิจกรรม มากกว่าบรรยาย

5. ตรวจสอบ ทางด้านความรู้ทางจิตวิทยา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และพฤติกรรมของมนุษย์

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2533, น.26 อ้างถึงในพรพิชญ์ วิริยากุลภัทร์, 2553, น.19) กล่าวถึงการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างโปรแกรมการสอน โดยใช้ชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมิน
5. นำโปรแกรมที่สร้าง ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องและโปรแกรมการสอน โดยใช้ชุดการแนะแนวตลอดจนเวลาที่ใช้

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมที่ได้มาตรฐานนั้น จะต้องดำเนิน ตามขั้นตอน ตั้งแต่การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ การนำไปทดลองใช้ เป็นต้น และจะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม

### 3.7 ขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว ให้ประสบความสำเร็จ จะต้องดำเนินตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว และจะต้องใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสม

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2555, น.48) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนว่า ควรประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ ที่เรียกว่า วงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ซึ่งในขั้นนี้ อาจกำหนดให้ผู้รับบริการเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เล่าเรื่อง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) เป็นขั้นที่ให้ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ สังเคราะห์ และพิจารณาสิ่งที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากการแลกเปลี่ยนในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) เป็นขั้นที่ให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือ สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอภิปราย การสะท้อนการเรียนรู้ หรืออาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อให้สาระการเรียนรู้มีความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) เป็นขั้นที่ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้ สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต ที่ได้จากการสรุปสาระสู่ชีวิต เช่น การทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนงาน

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น.26-44 อ้างถึงในฐกร ว่องไวกิจการ, 2556, น.44) กล่าวว่า ถึงเทคนิคสำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ประสบผลสำเร็จ ได้แก่

1. เทคนิคบทบาทสมมติ นับเป็นเทคนิคสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ด้วยวิธีการสร้างบทบาทสมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างตามธรรมชาติ ไม่มีการข่มขู่ท้วงหน้มาก่อนจากนั้นจึงนำพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นมาศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งต่อไป การนำบทบาทสมมติมาใช้ในกิจกรรมแนะแนว มีหลักการสำคัญ คือ หลักของความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การไม่กำหนดเวลาที่ตายตัวเกินไป ไม่เป็นเรื่องที่ยาวมากจนเกินไป และเป็นเรื่องที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องแสดงความคิดเห็น หลังจากแสดงจบลง

2. สถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่มีวัตถุประสงค์ ที่จะพัฒนาผู้เรียน ให้สามารถกับเผชิญปัญหาต่างๆ เป็นคนรู้จักคิด รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา การทำงานมีลักษณะเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศการเรียนรู้ จากการฟังบรรยายอย่างเดียวมา

เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น โดยขั้นตอนของเทคนิคการใช้สถานการณ์จำลองสรุปได้ดังนี้

2.1 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นให้ข้อมูลเบื้องต้น เช่น การชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทที่จะต้องแสดง และวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียน แสดงกิจกรรมตามบทบาทที่ได้รับ

2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เป็นขั้นที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนและวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติ

2.4 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่ได้เรียนรู้กับประสบการณ์ชีวิตจริง โดยเชื่อมโยงไปใช้ในเหตุการณ์จริง

3. กรณีตัวอย่าง เป็นเทคนิคที่นำเอาเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันถึงกรณีที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ โดยการใช้กรณีตัวอย่าง มี 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นนำ เป็นการชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นของการเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาพร้อมตั้งประเด็นปัญหา หรือคำถาม ให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปราย

3.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนได้ร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การอภิปรายกลุ่ม เป็นเทคนิคการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีส่วนร่วม และช่วยให้บุคคลได้มีความคิดเห็นในเรื่องราวเดียวกันอย่างมีกฎเกณฑ์และมีเหตุผล โดยมีรูปแบบและขั้นตอนดำเนินการดังนี้

4.1 รูปแบบของการอภิปรายกลุ่ม เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง มีผู้ทำหน้าที่ดำเนินรายการเพื่อบอกหัวข้อเรื่อง และช่วยให้การอภิปรายดำเนินไปให้สอดคล้องกับเนื้อหาและสมาชิกกลุ่ม

4.2 ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

4.2.1 ขั้นนำ เป็นขั้นเตรียมการ นับตั้งแต่การกำหนดรูปแบบการอภิปราย การชี้แจงวัตถุประสงค์ การแบ่งกลุ่มย่อย การเลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม เป็นต้น

4.2.2 ขั้นดำเนินการ อาจเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีประธานทำหน้าที่อภิปราย สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเลขานุการทำหน้าที่จดบันทึกการประชุม



4.2.3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย ชั้นนี้จะมีการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มใช้  
พิจารณาเหตุผลในการตอบคำถาม ภายหลังการอภิปราย

4.2.4 ชั้นสรุปผล ชั้นที่ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปผลจากการ  
ทำกิจกรรม

อารีพรณ อะทะวงษา (2553, น.26) ให้ความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการจัดกิจกรรม  
แนะแนวที่สำคัญ มีดังนี้

1. เทคนิคการอภิปราย เป็นกระบวนการแนะแนวที่มุ่งให้นักเรียนมีโอกาสสนทนา  
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือร่วมกันพิจารณาในเรื่องที่กลุ่มให้ความสนใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อ  
ค้นหาคำตอบหรือตัดสินใจแก้ปัญหาร่วมกัน

2. เทคนิคบทบาทสมมติ คือ การแสดงบทบาทในสถานการณ์ หรือในสถานที่  
สมมติขึ้น โดยเทียบเคียงกับสถานการณ์จริงตามที่ผู้แสดงเข้าใจ หรือ กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจ  
เรื่องราว และนำมาอภิปรายร่วมกันได้อย่างถูกต้อง

3. เทคนิคการศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจเรื่องใด  
เรื่องหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกใช้ความคิด อภิปราย ถกเถียงกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์  
การตัดสินใจและใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

4. เทคนิคการฝึกพฤติกรรม เป็นวิธีที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง  
พิมพันธ์ เตชะคุปต์และเพยาว์ ยินดีสุข (2557, น.71) ได้ให้ความทัศนะเกี่ยวกับ  
การจัดกิจกรรม การเรียนการสอน ที่มุ่งเน้นการใช้กิจกรรม มีหลักการสอน ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียน  
การสอนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข

2. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เพื่อให้  
เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง

3. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ค้นพบความองค์ความรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง  
เพื่อให้การเรียนรู้มีความหมายแก่ผู้เรียน

4. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วย  
ให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน

5. เป็นกิจกรรมที่มีการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนจากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

พิมพันธ์ เตชะคุปต์และเพยาว์ ยินดีสุข (2557, น.71) ได้ให้ความทัศนะเกี่ยวกับ  
ขั้นตอนการสอนโดยเน้นการใช้กิจกรรม แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นนำ** เป็นการเริ่มต้นถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น ต้องการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เพื่อสร้างหรือเตรียมความพร้อมในการรับความรู้ และประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** ถือเป็นขั้นตอนที่เป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการสอน เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้ได้รับประสบการณ์และความรู้ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง

3. **ขั้นอภิปราย** เป็นขั้นที่ผู้เรียน นำประสบการณ์ที่ได้จากขั้นกิจกรรม มาอภิปราย ซึ่งนำไปสู่การสรุปให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายการวิเคราะห์ และอภิปรายเป็นกิจกรรมระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

4. **ขั้นสรุป** ในขั้นนี้ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันรวบรวมความรู้ ที่ได้จาก ขั้นกิจกรรม และขั้นอภิปราย จากนั้นได้นำมาสรุปให้ได้สาระสำคัญ โดยกิจกรรมขั้นนี้ จะประกอบด้วย การสรุป (summarization review) และการเน้นประเด็นสำคัญ (reemphasize) โดยผู้สอนต้องเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นครูผู้สอน (teacher) มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) เป็นผู้จัดประสบการณ์ กิจกรรม สื่อการเรียน การสอนให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว มีเทคนิคในการนำกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย และขั้นสรุปผล

### 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจัดกิจกรรมดนตรีไทยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 ครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

วรนุช เอกจริยกร (2552, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรมาภรณ์ สาระภักดี (2557) ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่ม

ทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จำนวน 100 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และมีการจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 50 คน โดยกลุ่มแรกใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มที่สองใช้เป็นกลุ่มควบคุม (Control Group) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กฤษฎาธาร จันทะโก (2555) ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมและการอนุรักษ์ดนตรีไทย และนาฏศิลป์ ไทย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า ด้านการส่งเสริมดนตรีไทย และนาฏศิลป์ ไทยของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การจัดตั้งชมรมดนตรีไทยและนาฏศิลป์ ไทย 2) การจัดตั้งศูนย์วัฒนธรรม และ 3) การให้ทุนการศึกษาดนตรีไทย และนาฏศิลป์ ไทย กล่าวคือ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ดำเนินการกิจ อุดมศึกษาด้านการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี มีการก่อรากฐานด้านนโยบาย ส่งเสริมการดนตรีไทยและนาฏศิลป์ อย่างมุ่งมั่นจริงจังตลอดระยะเวลากว่า 25 ปี ด้านการอนุรักษ์ ดนตรีไทย และนาฏศิลป์ ไทยของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การศึกษาค้นคว้าทางวิชาการทางศิลปะและวัฒนธรรม 2) การปลูกจิตสำนึกให้กับสังคมผ่านกระบวนการ สอน และ 3) การเผยแพร่ดนตรีไทยและนาฏศิลป์ ไทย กล่าวคือ จากการส่งเสริมการดนตรีไทยและ นาฏศิลป์ อย่างจริงจัง ทำให้มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีแนวทางการอนุรักษ์ดนตรีไทยและนาฏศิลป์ ได้อย่างเหมาะสมสุนทรีย์

สุนทรี ผาดินาวิน (2558, น.115-117) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม เทคนิค ตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุขใน กลุ่มทดลองหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ความมีจิตสำนึก สาธารณะมีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม เทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อนใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำมาใช้ในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่างๆ ได้ รวมทั้งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดยะเชิงเตตรา



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) มีรูปแบบการวิจัย ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest	Posttest
E	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

- E แทน กลุ่มทดลอง (Experiment group)
- O<sub>1</sub> แทน การวัดผลก่อนการทดลอง (Pretest)
- O<sub>2</sub> แทน การวัดผลหลังการทดลอง (Posttest)

- O<sub>3</sub> แทน การวัดผลระยะติดตามผล (Follow up)  
 X<sub>1</sub> แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 บ้านปลายคลอง 20 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 352 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองคอก 2 ภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสมัครใจ เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง

## 3. ตัวแปรในการวิจัย

### 3.1 ตัวแปร ประกอบด้วย

- 3.1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ  
 3.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

4.1.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 40 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 8 ด้าน

4.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม

### 4.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

4.2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือให้ได้มาตรฐาน
- 3) กำหนดค่านิยาม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีองค์ประกอบสำคัญ จำนวน 8 องค์ประกอบ
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้สอดคล้องกับค่านิยามและวัตถุประสงค์ จำนวน 40 ข้อคำถาม ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 8 องค์ประกอบ
- 5) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องทั้งด้าน โครงสร้างตามเนื้อหา และความสอดคล้อง
- 6) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
- 7) นำแบบวัดความการเห็นคุณค่าในตนเอง มาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนโรงเรียน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
- 9) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และความความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และหาอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) ปรากฏว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .22 - .66 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89
- 10) จัดพิมพ์ แบบวัดความการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปทดลองใช้จริง



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย



- 2) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และมีประสิทธิภาพ
- 3) กำหนดคำนิยาม เพื่อใช้ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องทั้งด้าน โครงสร้างตามเนื้อหา และความสอดคล้อง
- 6) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม
- 7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ครั้ง เพื่อหาข้อบกพร่อง
- 9) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มาปรับปรุงข้อบกพร่องที่ได้จากการนำไปทดลองใช้
- 10) จัดพิมพ์ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปใช้จริง



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนไทยเป็นสื่อ

#### 4.3 ลักษณะและองค์ประกอบของของเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่เป็นแบบวัด จำนวน 40 ข้อ และ 2) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นข้อคำถาม แบบเลือกตอบ ใช้เกณฑ์การประเมินแบบประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 40 ข้อ โดยมีเกณฑ์ในการประมาณค่าของข้อคำถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมากที่สุด  
 จริงมาก หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมาก  
 จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นปานกลาง  
 จริงน้อย หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อย  
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ไม่มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อยที่สุด

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ฉัน คิดว่า ความยากจน ไม่ใช่อุปสรรค สำคัญของการเรียน					
2	ฉัน ไม่ชอบคนที่มองคนในแง่ร้าย					
3	ฉัน ไม่เคยย่อท้อต่อการเรียน					
4	ฉัน หวังว่า โตขึ้นจะมีงานทำที่ดี เลี้ยงดู พ่อแม่ให้สุขสบายได้					
5	ฉัน ชอบเรียนรู้และพร้อมที่จะเผชิญกับ ปัญหาและอุปสรรคในการเรียน					

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 10 ชุด ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการ ดำเนินงาน ระยะเวลา บทบาท หน้าที่ของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และจรรยาบรรณในการจัด กิจกรรม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง	การแนะนำตัว การชี้แจง เกมสร้างสัมพันธ์ภาพ
2	ยิ้มไว้เมื่อภัย มา	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุ ความหมายและความสำคัญของการมองโลก ในแง่ดี 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอก แนวทางในการพัฒนาความคิดเชิงบวก	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ดนตรีไทย เพลงชื่นชม ระดมความคิด
3	คิดดี มีเหตุผล	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุความสำคัญ ของการมีเหตุผล 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอก แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มี เหตุผล	พระบรมราโชวาท ดนตรีไทย เพลงลาวครวญ 2 ชั้น ระดมความคิด
4	ฉันทำได้	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุถึงความสำคัญ ของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำการมี ความเชื่อมั่นมาประยุกต์ใช้ในการเรียน	คำถามปลายเปิด ดนตรีไทย เพลงกล่อมมนรี 2 ชั้น บทบาทสมมติ
5	ความสุขสร้าง ได้	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบาย ความหมายและความสำคัญของการมี สุขภาพจิตที่ดี 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางใน การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ดนตรีไทย เพลงค้ำคาวกนกด้วย คลิปวิดีโอ

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
6	คึกคัก รักดี	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอก ความหมายและความสำคัญของความ กระตือรือร้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางใน การนำเอาความกระตือรือร้นมาใช้ใน ชีวิตประจำวัน	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ดนตรีไทย เพลงแขกบร เทศ ชั้นเดียว ระดมความคิด
7	หน้าที่ของฉัน	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกหมาย และความสำคัญของความรับผิดชอบ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการ พัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ	ดนตรีไทย เพลงกลุ่มดนตรี บทบาทสมมติ
8	จอย่าสั้น หวัง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมาย และความสำคัญของความพยายาม 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางใน การปรับปรุงตัวเองให้เป็นคนที่มีความพยายาม	เกมสร้างบรรยากาศ ดนตรีไทย เพลง ลาวเฉียงเทียน (2 ชั้น) ภาพบุคคลตัวอย่าง
9	ซื่อสัตย์ ฉัน รักเธอ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบาย ความหมายและความสำคัญของความซื่อสัตย์ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางใน การปรับปรุงตัวเองให้มีความซื่อสัตย์	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ดนตรีไทย เพลง เขมรพายเรือ (2 ชั้น) บุคคลต้นแบบ
10	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อยุติการจัดกิจกรรมแนะแนว 2. เพื่อทดสอบประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะ แนว	เกมกระชับ ความสัมพันธ์ ทำแบบวัด

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และ โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา

5.2 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างจำนวน 352 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความสมัครใจนักเรียน จำนวน 15 คน เพื่อ เข้าร่วมการทดลอง เป็นกลุ่มทดลอง

5.3 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม ทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา 09.30 – 10.20 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2561 - วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

5.4 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจัดกิจกรรมดนตรีไทยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กลุ่มทดลอง ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เก็บคะแนนภายหลังการทดลอง

5.5 ภายหลังจากทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองอีกครั้ง เพื่อประเมินผลการทดลองในระยะติดตามผล

5.6 วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item- Objective Congruence= IOC) และวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient)

6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t- Independent test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนหลัง สามารถวิเคราะห์ผลการทดลอง ดังต่อไปนี้

#### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ กับระยะติดตามผล

#### 2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบค่าที (t- independent test)
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน รายละเอียด ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (N=15)

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{x}$	S.D	Df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	15	155.47	4.48	14	134.22**	.000
หลังการทดลอง	15	166.73	2.78			

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4.1 สรุปได้ว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้

#### 4.1 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษากลุ่มทดลอง ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อ กับระยะติดตามผล

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลอง กับระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน มีรายละเอียด ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองภายหลังจากทดลองกับระยะติดตามผล (N=15)

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D	Df	t	p-value
หลังการทดลอง	15	166.73	2.78	14	231.50**	.000
ระยะติดตามผล	15	165.53	3.29			

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4.2 สรุปได้ว่า ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้คนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ กับระยะติดตามผล

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ

1.2.2 ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

##### 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 352 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง

### 1.3.1 ตัวแปร

- 1) ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ
- 2) ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1.4 เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

- 1) เครื่องมือที่เป็นแบบวัด ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวนทั้งหมด 40 ข้อ
- 2) เครื่องมือที่เป็นเป็นชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม

## 1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.5.1 ผู้วิจัย ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน

1.5.2 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้พัฒนากลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม สัปดาห์ละ 2 กิจกรรมๆ ละ 50 นาที

1.5.3 ภายหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อประเมินผลภายหลังการทดลอง

1.5.4 ภายหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อประเมินผลในระยะติดตามผล

1.5.5 ผู้วิจัย นำแบบวัด มาตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์ เพื่อหาความสอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัย

## 1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t- independent test)

1.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผล ใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t- independent test)

## 1.7 ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

1.7.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัย ขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการที่ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยนำมาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองในครั้งนี้ เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างและพัฒนาตามขั้นตอน และเป็นไปตามหลักการของการสร้างเครื่องมือประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้าง ประกอบไปด้วย การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสม

กับจุดมุ่งหมายในการสร้าง ศึกษาวิธีการสร้าง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การดำเนินการสร้างชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย การนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง ความตรงตามวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง และการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ก่อนนำไปใช้จริง นอกจากนี้ ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ยังได้ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และในขณะจัดกิจกรรม ยังได้ดำเนินกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียนกลุ่ม โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล (สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2546 น.48) ซึ่งในแต่ละขั้นตอนได้เปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้ร่วมกันคิด วิเคราะห์ ระดมความคิด และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก ส่งผลให้ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการสังเกตและการพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัย ในฐานะครูสอนดนตรีไทย มีโอกาสได้ใกล้ชิดกับนักเรียนกลุ่มทดลอง และจากการประเมินผลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับที่ยังไม่น่าพอใจ โดยเฉพาะด้านความเชื่อมั่น ด้านความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ และความพยายาม นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งการพูด การคิด และการแสดงออก นักเรียนกลุ่มทดลองบางคน ไม่กล้าที่จะออกมาพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองบางคน ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ยังขาดความรับผิดชอบในด้านการเรียน และในกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย ทั้งไม่มีความพยายามเท่าที่ควรในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง แต่ภายหลังจากได้รับการพัฒนาโดยชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ โดยผู้วิจัยได้นำเอาบทเพลงไทยเดิมที่มีเนื้อหาเอื้อต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มาสอดแทรกในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยเริ่มการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้คัดเลือกบทเพลงชื่นชมคุณ ซึ่งมีเนื้อหาแสดงถึงความเคารพต่อครูอาจารย์มาประกอบในการจัดกิจกรรม ขณะที่การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีเหตุผล ผู้วิจัยใช้บทเพลงลาวจรวงศ์ 2 ชั้น ในการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความเชื่อมั่น ผู้วิจัยใช้บทเพลงกล่อมมนรี 2 ครั้งที่ 5 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้วิจัย

คัดเลือกบทเพลงค่างาบินกล้วย กิจกรรมที่ 6 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความกระตือรือร้น ผู้วิจัยใช้บทเพลงแขกประเทศ ชั้นเดียว กิจกรรมที่ 7 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรับผิดชอบ ใช้บทเพลงกลุ่มดนตรี กิจกรรมที่ 8 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความพยายาม ใช้บทเพลงลาวเสียงเทียน 2 ชั้น และกิจกรรมที่ 9 เป็นกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความซื่อสัตย์ ผู้วิจัยใช้บทเพลงเขมรพายเรือ 2 ชั้น มาประกอบในการจัดกิจกรรม ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ทั้งนี้ จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และจากผลของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ สูงขึ้น เช่น ด้านการมองโลกในแง่ดี นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถลดความรู้สึกลึกวิตกกังวลทั้งต่อปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว ด้านความมีเหตุผล นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถคิดวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ อย่างเป็นระบบ ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ทำให้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาระหว่างเพื่อน ลดลง ด้านความเชื่อมั่น นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ และกล้าแสดงออกมากขึ้น สามารถลุกขึ้นตอบข้อซักถาม แสดงความคิดเห็น และการเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน ด้านสุขภาพจิตที่ดี นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ด้วยความผ่อนคลาย มีความเครียดลดลง มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสและมีชีวิตชีวาอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเทียบกับก่อนร่วมกิจกรรม ด้านความกระตือรือร้น นักเรียนกลุ่มทดลอง จังใจเรียนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่น จากการตั้งใจฟัง ลุกขึ้นตอบข้อซักถาม การทำโครงการ และการทำการบ้านส่งคุณครู รวมทั้งมีความกระตือรือร้น เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ ด้านความรับผิดชอบ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เช่น การทำหน้าที่เก็บขยะ การทำความสะอาดห้องเรียน และมีความรับผิดชอบด้านการเรียนมากขึ้น ด้านความพยายาม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และด้านความซื่อสัตย์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมแสดงความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเอง และต่อเพื่อน เช่น การไม่เอาไรด์เอาเปรียบเพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อนี้ สามารถนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ สอดคล้องวาริ คชศิลา (2546, น.41 อ้างถึงในชญญา บุญรักษา, 2556, น.74) ที่ให้ความเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว ว่า เป็นกระบวนการสามารถใช้ในการพัฒนาผู้เรียน ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของวรนุช เอกจริยกร (2552, น.98-99) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผลการ

เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของธนตร ตัญญาวงษ์ (2554, น.39) ที่ได้ ศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับ ผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อการ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ มีการเห็น คุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับกิจกรรมนันทนาการ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนทรี ภาติ นาวิน (2558, น.115-117) ที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ มาใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัด ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า (1)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุขในกลุ่มทดลองหลัง ใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ความมีจิตสำนึกสาธารณะมีพฤติกรรม ความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนา พฤติกรรม ความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรี พลวัฒน์ (2559) ที่ได้ศึกษาผลการ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน ยานดาขาวรัฐชนูปถัมภ์ อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง ที่ผลการวิจัยพบว่า การคุณค่าในตนเองของ ผู้เรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรม เน้นแนว

2.2 ผลการวิจัย พบว่า ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะ โดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการ เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะ โดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ได้ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นกลุ่มทดลอง ได้รับการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการเห็นมองเห็นคุณค่า ในตนเอง โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการมองเห็นคุณค่าใน ตนเอง ที่ผู้วิจัยและพัฒนา จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 50 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน ซึ่งในจัดกิจกรรม เน้นแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในแต่ละครั้ง นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษากลุ่มทดลอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ร่วมกันอภิปราย ร่วมกันระดมความคิดเห็น ร่วมกันคิดวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางในการนำเอาวิธีการในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งได้รับแรงบันดาลใจจากการนำเสนอตัวแบบต่างๆ และได้รับการขัดเกลาจิตใจด้วยการบรรเลงดนตรีไทย ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าตนเองในแต่ละองค์ประกอบ รวม 8 องค์ประกอบ ที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ และสังเคราะห์จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวนี้ มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาออกจากรุ่นนี้ ในขณะที่จัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว เช่น การจัดสถานที่การจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ปราศจากเสียงรบกวน การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร การดำเนินการตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมทั้ง 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล (สมรทองดี และปราณี รามสูต (2546, น.48) โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว จึงส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษากลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรพันธ์ คูสีตากลุ (2555, น.101-103) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุขอารมณ์ย์ เพิ่มพันธุ์วัฒน์ (2560) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวความคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีการลดแนวความคิดด้านวัตถุนิยมไม่แตกต่างกับในระยะหลังการทดลอง

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ก่อนนำไปชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียด และอาจทดลองใช้เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนนำไปใช้จริง

3.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นชุดกิจกรรมที่มีความพิเศษเฉพาะ ผู้ที่จะนำไปใช้ ควรมีความชำนาญด้านดนตรีไทย

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวตามโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนหลัง และมีระยะติดตามผล เพื่อให้ชุดกิจกรรมชุดนี้ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.2.2 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียน และมีระดับอายุมากกว่า หรือน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างในการทดลองในครั้งนี้





บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กาญจนา อินทรสุนานนท์. (2552). องค์ความรู้ศิลปป็นแห่งชาติ: นายศิริ วิชเวช. รายงานการวิจัย  
ภาควิชาครุศึกษาศาสตร์ไทย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิ่งเพชร ส่งเสริม. (2554). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสุรินทร์.  
รายงานการวิจัยสถาบันราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- กาญจนา บุตรมี. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โกสุมวดี จิตเกษม. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อ  
พัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประ  
พฤติ จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กฤษฎาธาร จันทะโก. (2556). การส่งเสริมและการอนุรักษ์ดนตรีไทยและนาฏศิลป์ไทย  
กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์  
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- คมเพชร นัตรสกุล. (2547). ทฤษฎีการปรึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จินตนา สงวนแก้ว. (2556). การเห็นคุณค่าในตนเอง. (ออนไลน์) ที่มา: taamkru.com/th. สืบค้นเมื่อ  
วันที่ 4 กรกฎาคม 2562.
- ชัยวัฒน์ เดชาพิทักษ์. (2555). ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ  
พฤติกรรมต่อการมองโลก ในแง่ดี เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุม  
ประพฤติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชญญา บุญรักษ์. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพฤติกรรมความสามัคคีของนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2556). การเห็นคุณค่าในตนเอง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชลลดา สอนศิริ. (2559). *ความมีวินัยและแนวทางการเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดหนองขาม (ไตรราษฎร์อำรุง) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.*
- ฐกร ไหว่องกิจการ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน. (ค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดดา. (2553). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแก้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.*
- ณดา จันทร์สม. (2555) *การประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล.ศุนย์ศึกษาเศรษฐกิจ-พอเพียง. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- ทัศนียา บัวภา. (2554). *ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบเด็กนักวิจัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- ทัศนียา แสนทิพย์. (2559). *การศึกษาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 จังหวัดระยอง 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.*
- นิตยา กลุญเจริญ. (2550). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว ตามกระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่างเพื่อพัฒนาการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- ปวีณา นิยมธรรม. (2552). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกาเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มีรัสสาทร กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*

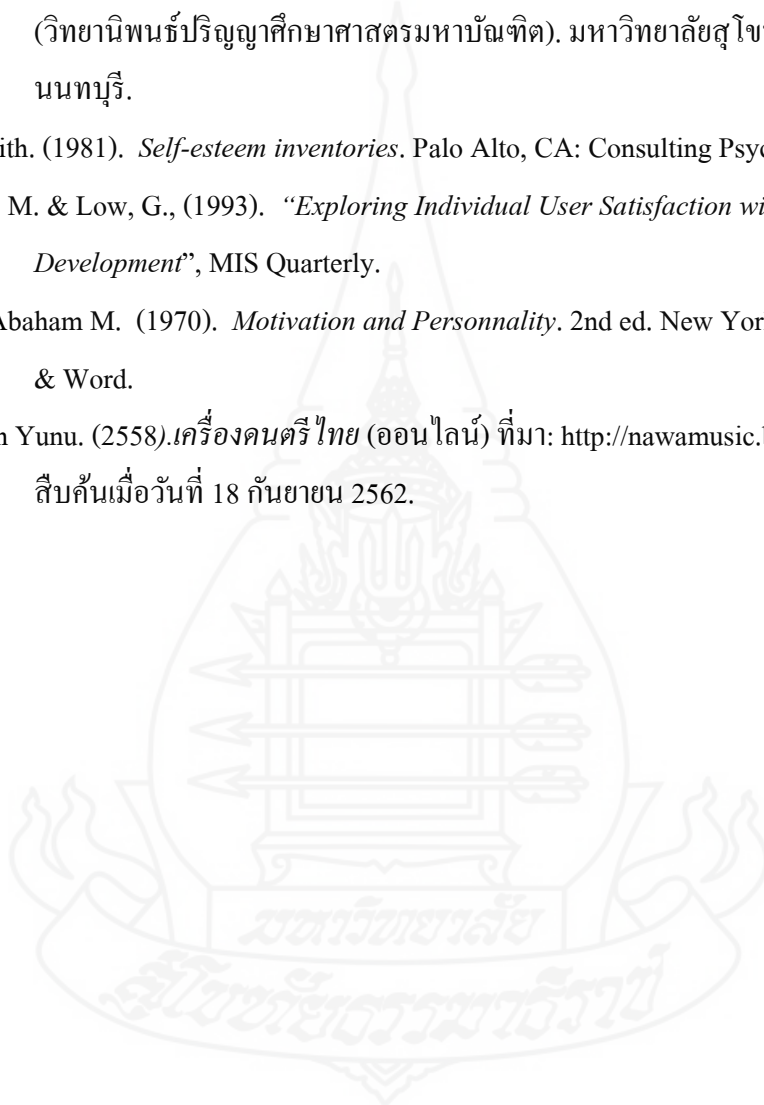
- ปรมาภรณ์ สาระภักดี. (2557). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พรพิชญ์ วิริยากุลภัทร์. (2553). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธิดาแม่พระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พระจිරศักดิ์ บุญฤทธิ์. (2554). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระครูสิทธิปัญญาคม(จุมทอม).(2554). ศึกษาความเพียรในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพญาอีสาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พรทรัพย์ ชื่นในเมือง .(2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศจังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พรรณี เขาแก้ว. (2556). ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญประภา อิ่มเอิบ .(2556).ผลของดนตรีบรรเลงต่อระดับความปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดศัลยกรรมทั่วไป.(โครงการวิจัย).โรงพยาบาลนครนายก,นครนายก.
- พิมพ์พันธ์ เฉชะคุปต์ และเพยาว์ ยินดีสุข. (2557). การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2560). ทักษะ 7C ของครู 4.0. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พัชรา รุ่งสันเทียะ. (2559). อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงาน โดยมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). หลักสูตรการดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ชั้นที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- รุ่งทิwa โปธีไต้. (2552). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- รัชเดช เกรือทิwa. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คพับลิเคชั่น.
- รัตนากรณ์ พันธุ์โพธิ์. (2559). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตในตำรวจชั้นประทวน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ลักษณา สกุดทอง. (2550). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมัย และ โกศล มีคุณ. (2554). แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ใน ชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณุช เอกจริยกร. (2552). ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทาศยมกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วรรณิตร ไตรทิพย์. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านถนน (ประสมทรัพย์ประชานุกูล 1) จังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิมล หอมขจร. (2552). การศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ลพบุรี.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2554). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.

- ศิริวรรณ อินทรวัฒนา. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สงบศึก ชรรณวิหาร. (2550). *คูรียงค์ไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักพิมพ์เลียงเชียง. (2546). *คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลียงเชียง.
- สุภาสิริร์ ปิยะพิพัฒน์ และมนศักดิ์ มหิงษ์. (2551). *ดนตรีไทยเพื่อการพัฒนาสุขภาพ*. (โครงการวิจัยคูรียงค์ไทย). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ธนบุรี.
- สมฤทัย ชัยพิमान. (2552). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ไสว นามโยธา. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับความกระตือรือร้นในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินภาค 9. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2553). *ดนตรีไทยมาจากไหน*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชนี ลิกกะไชย. (2553). ผลการใช้โปรแกรมต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว จังหวัด กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- เสวณี เตชะพัฒนานางษ์. (2555). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สมร ทองดี และปราณี งามสุด .(2555). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน ชูติชากร พัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 9. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุทิน เจียมประโคน. (2556). การพัฒนาคุณค่าในตนเองตามกระบวนการจิตตปัญญาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. (การค้นคว้าอิสระปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.
- สุธิดา พานิชโกศลกุล. (2556). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุนทรี ผาตินาวิน. (2558). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ดวงค์ แก่นดาคำ. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขังเรือจ้างกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). สุขภาพจิตที่ดี. (ออนไลน์).ที่มา <https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp>. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กันยายน 2562.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อารีพรรณ อะทะวงษา. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- อชรา เอิบสุขศิริ. (2559). จิตวิทยาสำหรับครู. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อัปสรศิริ เอี่ยมประชา. (2560). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, กรุงเทพฯ.
- อารี เงามั่งสี. (2561). *ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- Coopersmith. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Lawrence, M. & Low, G., (1993). "Exploring Individual User Satisfaction within User-led Development", *MIS Quarterly*.
- Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harcourt, Brace & World.
- Toyyeebah Yunu. (2558). *เครื่องดนตรีไทย* (ออนไลน์) ที่มา: <http://nawamusic.blogspot.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2562.







ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

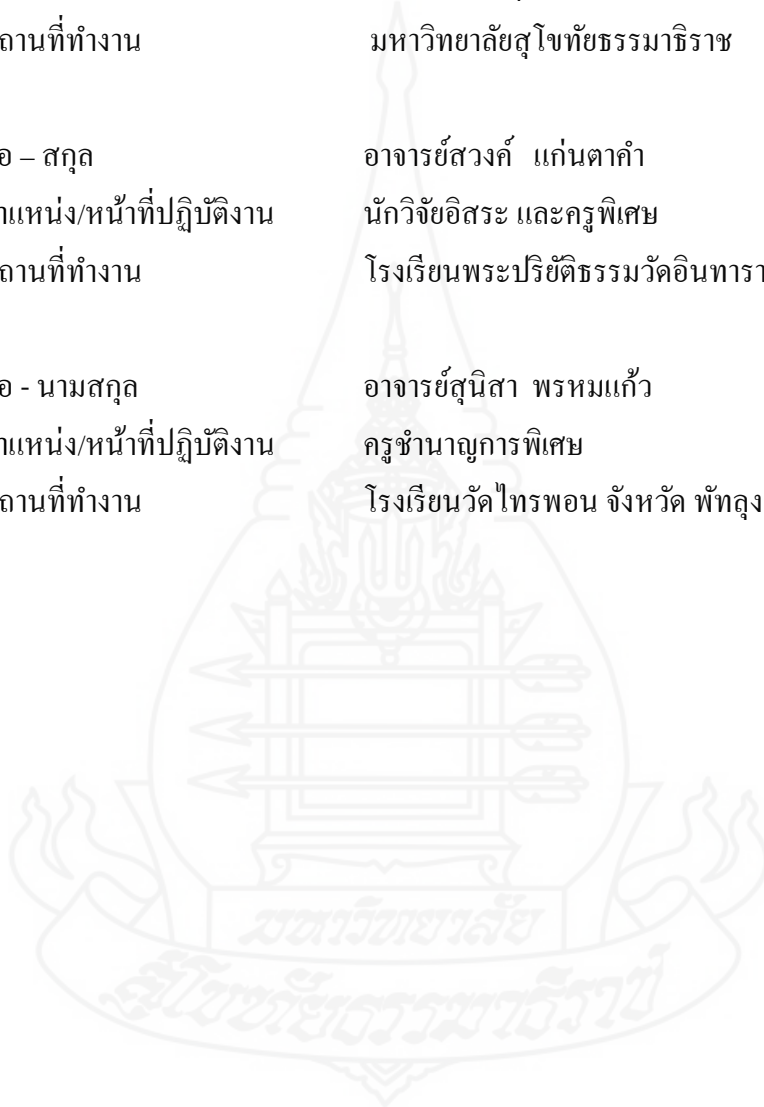


**ภาคผนวก ก**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | ชื่อ – สกุล<br>ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน<br>สถานที่ทำงาน    | อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์<br>หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. | ชื่อ – สกุล<br>ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน<br>สถานที่ทำงาน    | อาจารย์สว่างค์ แก่นตาคำ<br>นักวิจัยอิสระ และครูพิเศษ<br>โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดอินทาราม                                |
| 4. | ชื่อ - นามสกุล<br>ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน<br>สถานที่ทำงาน | อาจารย์สุนิสา พรหมแก้ว<br>ครูชำนาญการพิเศษ<br>โรงเรียนวัดไทรพอน จังหวัด พัทลุง   |





ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	คะแนนคนที่			คะแนนรวม	ค่า IOC	ผลการวิเคราะห์
	1	2	3			
1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	0	2	0.8	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	0	2	0.8	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนคนที่			คะแนนรวม	ค่า IOC	ผลการวิเคราะห์
21	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	0	2	0.8	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อ  
เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ		ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
1	ปฐมนิเทศ	✓		
2	ยิ้มไว้เมื่อภัยมา	✓		
3	คิดดี มีเหตุผล	✓		
4	ฉันทำได้	✓		
5	ความสุขสร้างได้	✓		
6	ลึกคัก รักดี	✓		
7	หน้าที่ของฉัน	✓		
8	จงอย่าสิ้นหวัง	✓		
9	ซื่อสัตย์ ฉันรักเธอ	✓		
10	ปัจฉิมนิเทศ	✓		




ตารางค่าอำนาจการจำแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลสรุป
1	.291	ใช้ได้	21	.526	ใช้ได้
2	.518	ใช้ได้	22	.531	ใช้ได้
3	.286	ใช้ได้	23	.336	ใช้ได้
4	.417	ใช้ได้	24	.381	ใช้ได้
5	.425	ใช้ได้	25	.582	ใช้ได้
6	.359	ใช้ได้	26	.289	ใช้ได้
7	.290	ใช้ได้	27	.389	ใช้ได้
8	.616	ใช้ได้	28	.497	ใช้ได้
9	.429	ใช้ได้	29	.280	ใช้ได้
10	.506	ใช้ได้	30	.220	ใช้ได้
11	.414	ใช้ได้	31	.274	ใช้ได้
12	.343	ใช้ได้	32	.235	ใช้ได้
13	.549	ใช้ได้	33	.340	ใช้ได้
14	.662	ใช้ได้	34	.301	ใช้ได้
15	.323	ใช้ได้	35	.235	ใช้ได้
16	.350	ใช้ได้	36	.399	ใช้ได้
17	.311	ใช้ได้	37	.351	ใช้ได้
18	.339	ใช้ได้	38	.527	ใช้ได้
19	.492	ใช้ได้	39	.608	ใช้ได้
20	.343	ใช้ได้	40	.316	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนก ข้อที่ใช้ได้คือ  $r$  มีค่า .22 ถึง .66 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .89





**ภาคผนวก ค**

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนา  
การเห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาภิบาล

### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปลายคลอง 20 จังหวัดฉะเชิงเทรา ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย  ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด และแต่ละข้อตอบได้เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมาก

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ไม่มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉัน คิดว่า ความยากจน ไม่ใช่อุปสรรคสำคัญของการเรียน					
2	ฉัน ไม่ชอบคนที่มองคนในแง่ร้าย					
3	ฉัน ไม่เคยย่อท้อต่อการเรียน					
4	ฉัน หวังว่า โตขึ้นจะมีงานทำที่ดี เลี้ยงดูพ่อแม่ให้สุขสบายได้					
5	ฉัน ชอบเรียนรู้และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในการเรียน					
6	ฉัน ชอบคุยกับเพื่อนด้วยเหตุและผล					
7	ฉัน เป็นคนที่ทำอะไรด้วยความรอบครอบ					
8	ฉัน คิดก่อนพูด เสมอ					
9	ฉัน จะไม่เชื่อเรื่องต่าง ๆ ถ้าไม่มีหลักฐาน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
10	ฉัน ไม่ชอบเพื่อนที่ใช้อารมณ์ตัดสินใจ					
11	ฉัน ชอบที่เพื่อให้เป็นตัวแทนออกไปนำเสนอ งานหน้าชั้นเรียน					
12	ฉัน จะยกมือถามคุณครูทุกครั้ง เวลาที่เรียนไม่ เข้าใจ					
13	ฉัน ไม่ชอบเพื่อนที่พูดโกหก					
14	ฉัน เชื่อว่า ทุกวิชาที่เรียน ไม่ยากเกิน ความสามารถ					
15	ฉัน ยอมรับและพร้อมปรับปรุงตัวเอง หากฉัน ผิด					
16	ฉัน เป็นคนอึดแอ้มแจ่มใส					
17	ฉัน เป็นคนสนุกสนานร่าเริง					
18	ฉัน ไม่เคยคิดร้าย และอิจฉาริษยาเพื่อน					
19	ฉัน ไม่เครียด ไม่ตกใจ เมื่อเผชิญกับอุปสรรค					
20	ฉัน คิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ					
21	ฉัน ชอบมาโรงเรียน และตั้งใจเรียนทุกวิชา					
22	ฉัน รู้สึกตื่นเต้นที่จะ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
23	ฉัน เชื่อว่า การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งที่ดี					
24	ฉัน ไม่ชอบทำอะไรชักช้า					
25	ฉัน จะวางแผนทุกครั้ง ในการทำสิ่งต่าง ๆ					
26	ฉัน จะตั้งใจทำงานเมื่อ ได้รับมอบหมาย					
27	ฉัน ไม่เคยละทิ้งหน้าที่ที่คุณมอบหมายให้ทำ					
28	ฉัน จะทำงานด้วยความรอบครอบ ระมัดระวัง					
29	ฉัน ยอมรับผิด หากทำงานผิดพลาด					
30	ฉัน ไม่ชอบทำงานเอาหน้า					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
31	ฉัน จะมุ่งมั่น ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ					
32	ฉัน จะไม่ยอมแพ้ หากงานที่ได้รับหมายยังบรรลุป้าหมาย					
33	ฉัน จะทำตามความฝัน แม้หนทางข้างจะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม					
34	ฉัน ไม่กลัวความยากลำบาก					
35	ฉัน เชื่อว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น					
36	ฉัน เป็นพูดตรงกับใจ					
37	ฉัน มีความจริงใจกับเพื่อนเสมอ					
38	ฉัน ไม่ชอบคนที่ชอบเอาเปรียบเพื่อน					
39	ฉัน เป็นคนซื่อสัตย์ต่อตัวเอง					
40	ฉัน ไม่เคยพูดโกหก หลอกลวงเพื่อน					

ขอขอบคุณในความร่วมมื่อ



## ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ดนตรีไทยเป็นสื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

### กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม : ปฐมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลา บทบาท หน้าที่ของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และจรรยาบรรณในการจัดกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและ ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง

#### แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง เป็นขั้นตอนแรก ในการจัดกิจกรรมแนะแนว เนื่องจาก เป็นการสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การเปิดเผยตัวเอง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ประสบความสำเร็จ

เวลา 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

- 1.กระดาษ ปากกาสีเมจิก
- 2.กลอง
- 3.แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre-test)

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยท่าทางที่ยิ้มแย้ม พร้อมแนะนำตัว
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนแนะนำตัวเอง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมเล่นเกม “จำควาย” โดยมีวิธีเล่น ดังนี้
  - 3.1 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง
  - 3.2 ผู้วิจัย ชี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนแรกบอกชื่อตนเอง
  - 3.3 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 ขานชื่อเพื่อนคนแรกและชื่อตัวเอง

3.4 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 ขานชื่อเพื่อนคนแรก คนที่ 2 และตัวเอง

3.5 ผู้วิจัยให้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนต่อ ๆ ไป จนกว่าจะครบ

4. ผู้วิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการในการจัดทำกิจกรรม รวมทั้ง  
บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนจรรยาบรรณในการจัดกิจกรรม

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้สึกรู้สึก

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการ  
ตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

#### ขั้นที่ 3 สรุปผู้ชีวิต

7. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre-test)

8. ผู้วิจัยให้เวลา 10 นาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

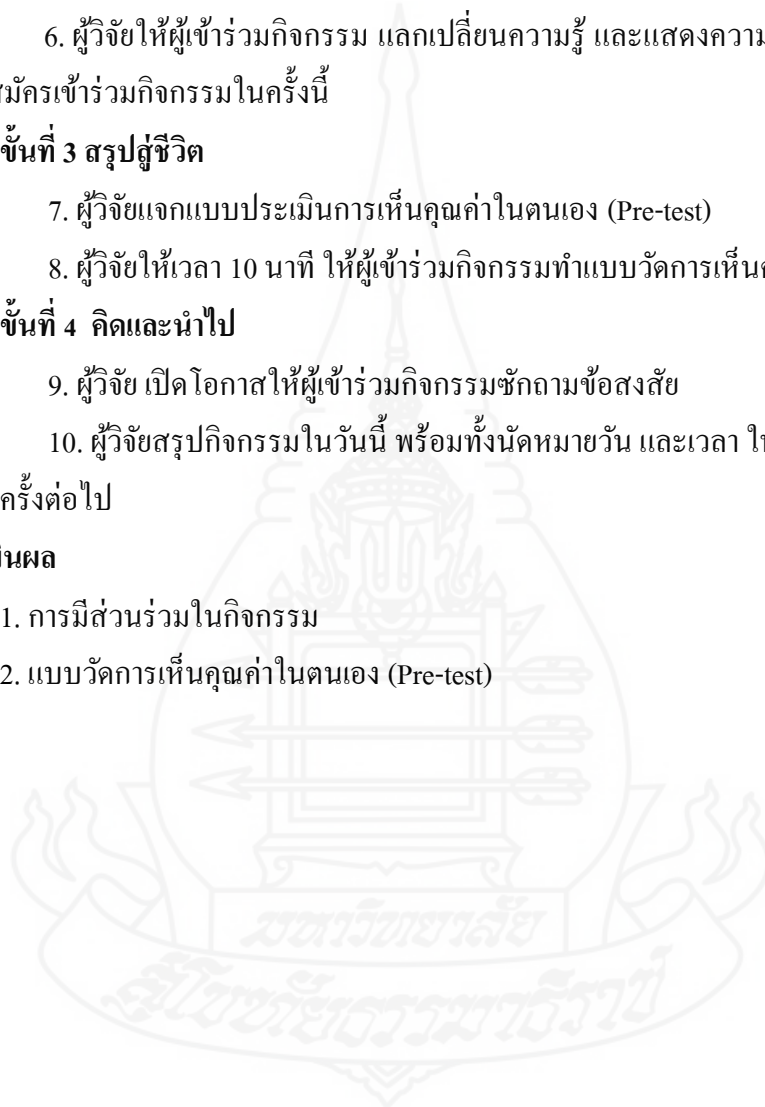
#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไป

9. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

10. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมในวันนี้ พร้อมทั้งนัดหมายวัน และเวลา ในการทำกิจกรรม  
ครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre-test)



## กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม : ยิ้มไว้เมื่อภัยมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุความหมายและความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาความคิดเชิงบวก

แนวคิด

การมองโลกในแง่ดี มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะหากบุคคลใดสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ในด้านดีเสมอ แม้กำลังเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรค จะทำให้บุคคลนั้น ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”
4. โน้ตเพลง “เพลงชื่นชมนม”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมเล่นเกม “เรามาดีมนมกันเถอะ” โดยมีวิธี

เล่น ดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัย แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
- 2.2 ผู้วิจัย แจกเพลง “เรามาดีมนม”
- 2.3 ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมร้องเพลง “ดีมนม” ดังนี้ “ดีม ดีม ดีม เรามาดีมนมกันเถอะ ดีมแล้วอย่าทำเอะเทอะ ดีมนมเยอะๆ ร่างกายแข็งแรง”
- 2.4 ผู้วิจัย และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ผลัดกันร้อง โดยนำคำที่แทนคำว่า ดีม ต้องไม่ซ้ำกัน เช่น คำว่า ซด ซด ซด เรามาซดนมกันเถอะ
- 2.5 กลุ่มที่ไม่สามารถหาคำมาแทน เป็นกลุ่มที่แพ้ ให้นั่งลง

3. ผู้วิจัยชี้วัดอุปสรรคของการทำกิจกรรมในครั้ง
4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การมองโลกในแง่ดี” พร้อมอธิบายนำ
5. ผู้วิจัย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม เล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำเอาวิธีการมองโลก

ในแง่ดี มาใช้ในการเรียนของตนเอง

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นดนตรีไทย บทเพลง “ชื่นชมชื่นชม”
7. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละแสดงความรู้สึกสิ่งที่ได้รับจากเล่นดนตรีไทย บทเพลง “ชื่นชมชื่นชม”

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

8. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
9. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด เพื่อหาแนวทางพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยใช้บทเพลง ชื่นชมชื่นชม เป็นต้นแบบ

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลของการระดมความคิด
11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมในวันนี้
12. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม
13. ผู้วิจัย กล่าวขอบใจ และให้กำลังใจ พร้อมทั้งกล่าวปิดกิจกรรม และนัดหมาย วัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และตอบข้อซักถาม
2. ผลการระดมความคิดเห็น



## ใบความรู้ การมองโลกในแง่ดี

คิดบวก ความหมายคิดบวก (positive thinking) หมายถึง ความสามารถสำหรับการทำ ความเข้าใจและการยอมรับได้ ทั้งสิ่งที่เป็นด้านบวกและด้านที่เป็นลบ สร้างความเข้าใจ เรียนรู้ และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ เป็นความพยายามที่จะหามุมมองที่แตกต่างออกไปจาก มุมมองปกติที่เราเคยมองให้เป็นบวก ให้เป็นประ โยชน์กับชีวิตของเราเองและเป็นประ โยชน์กับ ชีวิตของคนอื่นด้วย

การคิดเชิงบวกเป็นเรื่องของการมองมุมที่เราไม่เคยมองโดยปกติประจำวัน... โดยมุมที่ เรามองนั้นจะเป็นมุมที่จะช่วยให้เราสบายใจขึ้น โดยเริ่มจากตัวเราเองก่อน แล้วค่อย ๆ ขยายผล ไปยังคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน แล้วก็แผ่ขยายไปยังสังคมและประเทศชาติ... ถ้า ทุกคนคิดในเชิงบวกได้ก็จะทำให้สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

การคิดเชิงบวกได้จะช่วยทำให้มีความยืดหยุ่น การไม่นำเอาตัวของเรานั้นไปจมอยู่กับ ตัวปัญหา คิดบวกและสามารถยอมรับได้ ถึงแม้จะพ่ายแพ้ ก็จะทำให้เราสามารถค้นหาสาเหตุ ของความล้มเหลว แล้วสามารถแก้ไขสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นได้

การคิดเชิงบวก จะทำให้คนเรานั้นสามารถลุกขึ้นยืนได้เร็วขึ้น หลังจากที่พบกับความ พ่ายแพ้หรือการไม่ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย เพราะคนที่คิดบวกได้ พวกเขาจะไม่จม อยู่กับตัวปัญหา แต่จะพยายามค้นหาสาเหตุของปัญหา เพื่อทำการแก้ไขที่ต้นเหตุ คิดเชิงบวกจะ สร้างกล้าหาญในการเผชิญกับความผิดหวัง ด้วยการเปลี่ยนมุมมองใหม่ได้ การเรียนรู้จากความ ล้มเหลว จะทำให้การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแบบซ้ำๆ โดยทำได้เร็วขึ้นและอย่างทันท่วงที่

เรียบเรียงจาก : <https://besterlife.com> และ <https://www.gotoknow.org/post>

## เพลงชื่นชมนุ้ม

- - - -	- - - ฟ	- - - ร	ฟชลด	- - - ล	ดรดด	- รดร	ฟชรฟ
- - - -	รดรฟ	ชลดรฟ	- ช - ล	- - ชล	ดฟชล	ชลดร	- ฟ - ช
- - - ร	- - - ม	รดรม	- ฟ - ช	- ล - ช	- ฟ - ช	ลชลร	- ด - ล
- - ฟร	ดร์ฟล	- ลดล	ชลดช	- ล - ช	- ฟ - ด	- ดรม	- ร - ฟ

มาร่วมเล่นดนตรีที่ไพเราะ ให้เสนาะทำนองก้องประสาน น้อมประณตบูชาปวง  
อาจารย์ ช่วยบัลลาคลลสุขสวัสดิ์ จะบรรเลงเพลงใดอย่าให้พลาด ปฏิภาณชาญฉลาดสมศักดิ์ศรี ทั้งปี  
พาทย์เครื่องสายมโหรี ขอให้มึคนนิยมชื่นชมฟัง



### กิจกรรมที่ 3

**ชื่อกิจกรรม** คิดดี มีเหตุผล

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุนความสำคัญของการมีเหตุผล
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มี

**เหตุผล**

**แนวคิด**

การเป็นคนที่มีเหตุผล คือ มีกระบวนการคิด วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ไม่ใช่ อารมณ์ หรือความรู้สึก ในการตัดสินใจ ทั้งปัญหาการเรียน และปัญหาส่วนตัว แต่รู้จักใช้เหตุ และผล ใช้ข้อมูลรอบด้าน ประกอบการตัดสินใจ ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้น มองเห็นคุณค่าตนเองมาก ยิ่งขึ้น

**เวลา** 50 นาที

**สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษ เอ 4 ปากกา ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. พระบรมราโชวาท เรื่อง “ความมีเหตุผล”
4. เพลง “ลาวครวญ (๒ ชั้น)”

**กระบวนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “รักษะ-จะบ้าเธอ” เพื่อสร้างบรรยากาศ ความเป็นกันเอง โดยมีวิธีเล่นดังนี้

2.1 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง

2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหันซ้าย และพูดว่า รักษะ หันขวา พูดว่า จะบ้า

เธอ คนที่พูดผิดให้ออกมาเต้นท่าแปลกประหลาด กลางวง

3. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในวันนี้
4. ผู้วิจัย กล่าวนำถึงความสำคัญของการเป็นบุคคลที่มีเหตุผล
5. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้เหตุผล ในสถานการณ์

ต่าง ๆ

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัยแจกพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง “ความมีเหตุผล”
7. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมีเหตุผล
8. ผู้วิจัย แจก โน้ตเพลง “ลาวครวญ (๒ ชั้น)”
9. ผู้วิจัย อธิบายเนื้อหา “ลาวครวญ (๒ ชั้น)” ที่เชื่อมโยงถึงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล
10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บรรเลงเพลง “ลาวครวญ (๒ ชั้น)”

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

11. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการบรรเลงเพลง “ลาวครวญ (๒ ชั้น)”
12. ผู้วิจัย แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
13. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ระดมความคิด เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีเหตุผล

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

14. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำผลการระดมความคิด
15. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม
16. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมในความร่วมมือ และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้ง

ต่อไป

การประเมินผล

1. การส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอ

พระบรมราโชวาทเรื่อง  
“ความมีเหตุผล”

“...ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นอยู่แก่เราในวันนี้ ย่อมมีต้นเรื่องมาก่อน ต้นเรื่องนั้นคือเหตุ สิ่งที่ได้รับคือผล และผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเหตุให้เกิดผลอื่นๆ เนื่องกันไปอีกไม่หยุดยั้ง ดังนั้นที่พูดกันว่า ให้พิจารณาเหตุผลให้ดีนั้น กล่าวอีกในหนึ่งก็คือ ให้พิจารณาการกระทำหรือกรรมของตนให้ดีนั่นเอง

คนเราโดยมากมักนึกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรเราทราบไม่ได้แต่ที่จริงเราย่อมจะทราบได้บ้างเหมือนกัน เพราะอนาคตก็ไม่ควรจะต้องดำ ฉะนั้นเมื่อกระทำการใดๆ ควรจะได้ดีกว่าการนั้นจะมีผลสืบไปในอนาคต จักได้มีสติ กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้ตัวและระมัดระวัง ทั้งควรจะทำนึ้กตระหนักด้วยว่า การพิจารณาการกระทำของตนเองในปัจจุบันนั้น นับว่าสำคัญที่สุด จะต้องคิดพิจารณาให้รอบคอบและต้องแท้ทุกครั้งไป

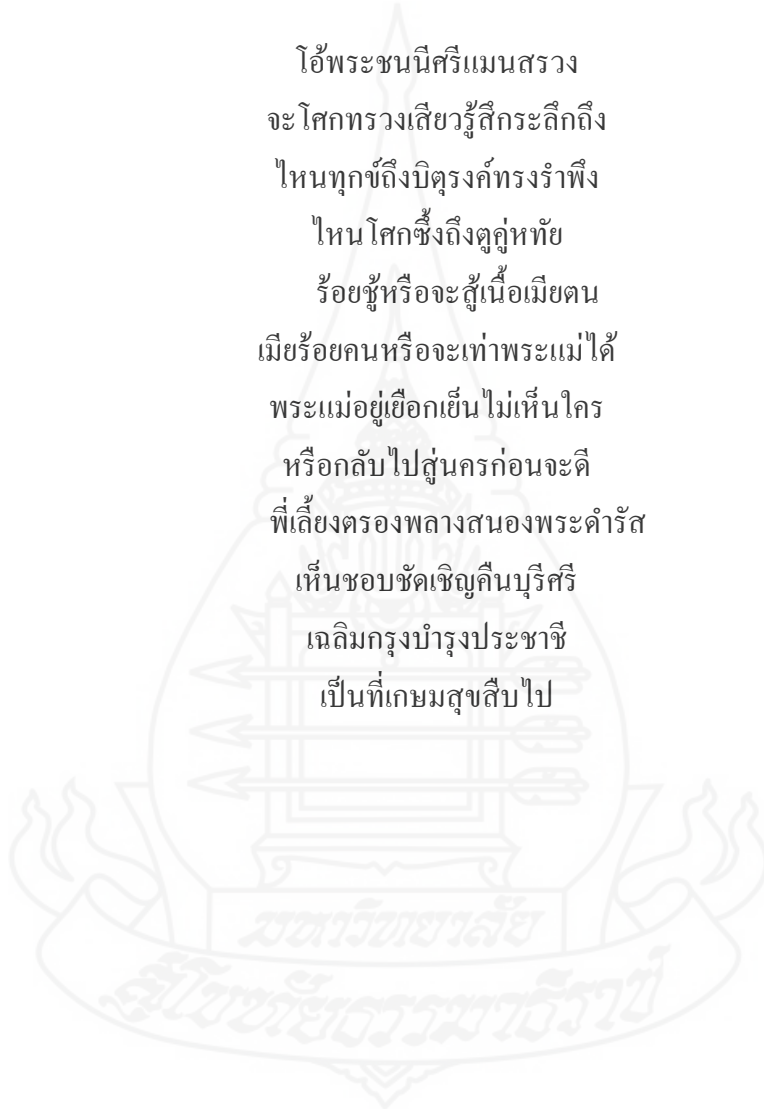
มิฉะนั้นผลที่เกิดขึ้นอาจทำให้ต้องผิดหวังอย่างมากที่สุดก็

ที่มา : <https://sites.google.com/a/skburana.ac.th/khru-kalya/khwam-mi-hetuphl>

## เนื้อเพลง “ลาวครวญ (๒ ชั้น)”

----	----	-ซ - ม	รกรรม	----	ซลคัร	-ค - ม	- ร ร ร
--- ซ	-ซซซ	ลซมซ	-ล - ค	--- ร	- คคค	-ซ - ม	รค- ร

โอ้พระชนนีศรีแมนสรวง  
 จะโศกทรวงเสียววู้อี้กระลึกถึง  
 ไหนทุกข์ถึงบิตุรงค์ทรงรำพึง  
 ไหน โศกซึ่งถึงตู่หทัย  
 ร้อยสู้หรือจะสู้เนื้อเมียตน  
 เมียร้อยคนหรือจะเท่าพระแม่ได้  
 พระแม่อยู่เยือกเย็นไม่เห็นใคร  
 หรือกลับไปสู่นครก่อนจะดี  
 พี่เลี้ยงตรองพลางสนองพระคำรัส  
 เห็นชอบชดเชยคืนบุรีศรี  
 เฉลิมกรุงบำรุงประชาชี  
 เป็นที่เกษมสุขสืบไป



## กิจกรรมที่ 4

### ชื่อกิจกรรม : จันททำได้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุดึงความสำคัญของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำการมีความเชื่อมั่นมาประยุกต์ใช้ในการเรียน

### แนวความคิด

บุคคลที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เปิดเผยตรงไปตรงมา เมื่อตัดสินใจต่าง ๆ แล้วจะไม่เปลี่ยนแปลง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าเผชิญหน้าและยอมรับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และมีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา นั้น จะบังเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มากกว่าผู้ที่ไม่กล้าคิด กล้าทำ มีความโลเลในการตัดสินใจ ไม่กล้าเผชิญกับ และไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เวลา 50 นาที

### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้ “ความเชื่อมั่นในตนเอง”
4. เนื้อเพลง “กล่อมมนรี ๒ ชั้น”

### กระบวนการจัดกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทาย ต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “หากว่าเรากำลังสบาย” โดยมีวิธีเล่น ดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลุกขึ้นยืนล้อมเป็นวงกลม
  - 2.2 ผู้วิจัย ทำความตกลงกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ถ้าร้องเพลง หากว่าเรากำลังสบายจง.....พลัน และ ถ้าพวกเรากำลังสนุกหมดเรื่องใจจง.....พลัน เพลงบอกให้ทำอะไร ก็ให้ทุกคนต้องทำตาม

3. ผู้วิจัย ทบทวนสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้วิจัย เริ่มเข้าสู่หัวข้อการทำกิจกรรม โดยการตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่น
6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นของ

ตนเอง

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง “ความเชื่อมั่นในตนเอง”
8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
9. ผู้วิจัย แจกโน้ตและเนื้อเพลง “กล่อมมนรี ๒ ชั้น” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมั่น
10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บรรเลงเพลง “กล่อมมนรี ๒ ชั้น”
11. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการบรรเลงดนตรีไทย

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

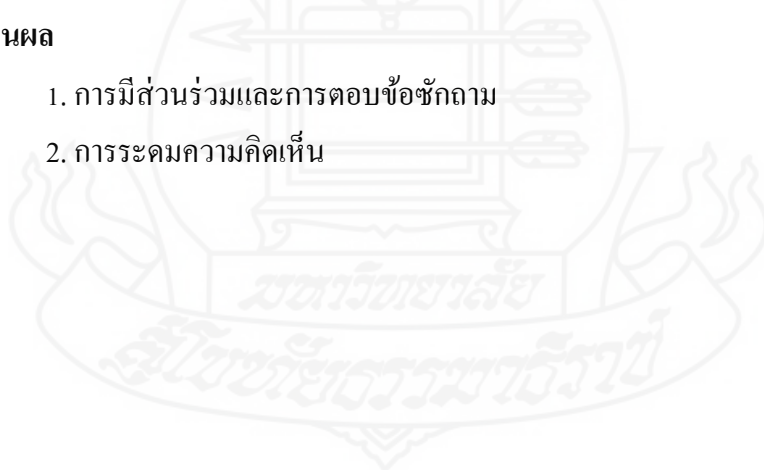
9. ผู้วิจัย แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
10. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันเขียนบทบาทสมมติ ที่สะท้อนถึงความเชื่อมั่น

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ
10. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในวันนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม
11. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในวันนี้ และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและการตอบข้อซักถาม
2. การระดมความคิดเห็น





**ใบความรู้**  
**“ความเชื่อมั่นในตนเอง”**

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของบรรดาบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ไม่มีบุคคลสำคัญคนใดเลยที่ไม่มีคุณสมบัติดังกล่าว หากท่านปราศจากความเชื่อมั่นในตนเองแล้วท่านก็ไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งที่ใหญ่โตได้

ลักษณะของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรม กล่าวคือ กล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าคิด กล้าที่จะลงมือทำ มีความกล้าเสี่ยง ชอบริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งแปลกๆใหม่ๆ มีความเป็นผู้นำ เป็นต้น สำหรับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เราสามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้ดังนี้

1. ต้องรู้จักฟังตนเอง การฟังพาตนเอง การใช้ความสามารถของตนเองให้มากที่สุด จะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมากมาย

2. ต้องรู้จักนั่งแถมหน้า ในงานอบรม ในงานสัมมนา ในงานประชุมต่างๆ เราจะเห็นได้ว่าคนที่เป็ผู้นำหรือคนที่มีความมั่นใจในตนเองจะเป็นคนนั่งแถมหน้า

3. ต้องมีความกระตือรือร้น โดยฝึกเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความกระฉับกระเฉง เดินให้เร็วกว่าปกติสัก 20-30 เปอร์เซ็นต์ ฝึกเดินยืดออก ยืดไหล่ หน้าเชิด อย่างคนที่มีความมั่นใจในตนเอง

4. ต้องฝึกการพูดต่อหน้าที่ชุมชนและฝึกพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม การฝึกพูดต่อหน้าที่ชุมชนและการฝึกแสดงความคิดเห็น จะทำให้เราเกิดความมั่นใจในตนเอง

5. ต้องฝึกพูดบวกกับตัวเองบ่อยๆ ว่า “ฉันทำได้” “ฉันสู้ตาย” ไม่ควรพูดกับตัวเองในทางลบ “ฉันทำไม่ได้แน่” “เรื่องนี้ยากเกินไป” “ไม่เอาแล้วไม่สู้แล้ว” การฝึกพูดบวกกับตัวเองบ่อยๆ จะช่วยให้ท่านเกิดความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น

6. ต้องฝึกสบสายตา คนที่มีความมั่นใจในตนเอง เวลาพูดเวลาสนทนากันขามักจะกล้ามองตาผู้สนทนา

7. ต้องฝึกมองโลกในแง่ดี ฝึกยิ้มให้กว้าง ฝึกอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส จะช่วยสร้างกำลังใจของท่านให้ดีขึ้น และทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

ที่มา : ดร.สุทธิชัย ปัญญาโรจน์ [www.drsuthichai.com](http://www.drsuthichai.com)

## โน้ตเพลง

## “กล่อมনারী ๒ ชั้น”

	---	ม	-	ซซซ	---	ล	-	ซซซ	-	มี - รั	-	ดี - ซ	--	ลท	-	ดี - รั						
พ่อน ๑	---	ดี	-	ดีดีดี	-	ดี - รั	รั	รั - ดี	-	มี - ซ	-	มี - รั	---	ดี	---	ท						
	---	ท	-	ททท	-	มี - รั	-	ท - ล	-	รั - ท	-	ล - ซ	--	ทล	ซล - ท							
	รวม	รว	ล	ท	มี	ล	ซ	ซ	รวม	ซ	ล	-	ร - ซ	--	ลท	-	รั - ท	-	ล - ซ			
พ่อน ๒	---	---	-	ซ	-	ซซซ	-	ซ - ซ	-	ร - ซ	-	ซลท	ล	ซ	ล	ท	ดี	รั - รั				
	--	มี	มี	รั	มี	รั	มี	รั	ดี	รั	ดี	ดี	ท	ดี	ดี	--	ทท	ล	ท	ล	ท	
	--	ซ	ม	ซ	ร	ม	ร	ม	ท	รั	ท	ร	ล	ซ	ล	ท	ล	ซ	ล	ท	ล	ท
	--	ท	รั	ล	ท	มี	--	ม	ซ	รวม	ซ	ล	-	ร - ซ	--	ลท	-	รั - ท	-	ล ?	ซ	

## เนื้อเพลงกล่อมনারী

๑ ชั้น พระเฒ่าเฒ่าพริ้มเพราเห่ห้าหยอก สัพยอกยิววนสรวลสม

พัคตร์เจ้าเสร์้าสลดอดบรรมท พี่จะกล่อมเอวกลมใหนักธา

๒ ชั้น สายสมรนอนเถิดพี่จะกล่อม เจ้างามจริงพริ้งพริ้วมดั่งเลขา

นวลละอองพ่องพัคตร์โสภา ดั่งจันทราทรงกลมดนมลทิน

ชั้นเดียว งามเนตรดั่งเนตรมฤคมาศ งามขนงวงวาดดั่งคันศัลป์

อรชรอ่อนแอ้นดั่งกินริน หวังถวิลไม่เว้นวายเอย

## กิจกรรมที่ 5

**ชื่อกิจกรรม : ความสุขสร้างได้**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของการมี  
สุขภาพจิตที่ดี

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มี  
สุขภาพจิตที่ดี

**แนวความคิด**

การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ บุคคลที่มีจิตใจสงบ มีความสุข อารมณ์ดี ไม่อิจฉาริษยาใคร มี  
อารมณ์ขัน มีชีวิตชีวา มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดี ไม่มีความเครียด มีอารมณ์ผ่อนคลาย แม้กำลัง  
เผชิญกับปัญหาและสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ได้ชื่อว่า เป็นบุคคลที่มีการเห็น  
คุณค่าในตนเองสูง

**เวลา 50 นาที**

**สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้ “สุขภาพจิตที่ดี”
4. เนื้อเพลง “ค้างคาวกินกล้วย”
5. คลิปวิดีโอ เรื่อง “สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่บ้าน”

**กระบวนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เพื่อเพิ่มความเป็น  
กันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ฟ้าแลบ” โดยมีวิธีเล่นดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามคำสั่ง โดยผู้วิจัย พูดว่า “ฟ้าร้อง” ให้  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “ครื้น ครื้น”
  - 2.2 ผู้วิจัย พูดว่า “ฟ้าผ่า” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “เปรี้ยง เปรี้ยง” และ  
เมื่อผู้วิจัย พูดว่า “ฟ้าแลบ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “แพรบ แพรบ”

3. ผู้วิจัย สอบถามผลการนำสิ่งที่ได้รับในการจัดกิจกรรมครั้งที่ผ่าน ไปปรับใช้ใน  
ชีวิตประจำวัน

4. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

5. ผู้วิจัย สอบถามสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน

6. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิตของตนเอง  
**ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้**

7. ผู้วิจัย แจกใบความรู้ “สุขภาพจิตที่ดี”

8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสุขภาพจิตที่ดี

9. ผู้วิจัย แจกโน้ตและเนื้อเพลง “ค้างคาวกินกล้วย”

10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บรรเลงดนตรีไทย เพลง “ค้างคาวกินกล้วย”

11. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการนำเอาบทเพลง  
“ค้างคาวกินกล้วย” ไปใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิต

**ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต**

12. ผู้วิจัย เปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง “สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่บ้าน” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ  
ในการพัฒนาสุขภาพจิต

13. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน สรุปแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตของ  
ตนเอง

**ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ**

14. ผู้วิจัย สุ่มเรียกชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 คน ให้ออกมานำเสนอข้อสรุป

15. ผู้วิจัย และผู้วิจัย ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

16. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามสอบถามข้อสงสัย

11. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และนัดหมายวันเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

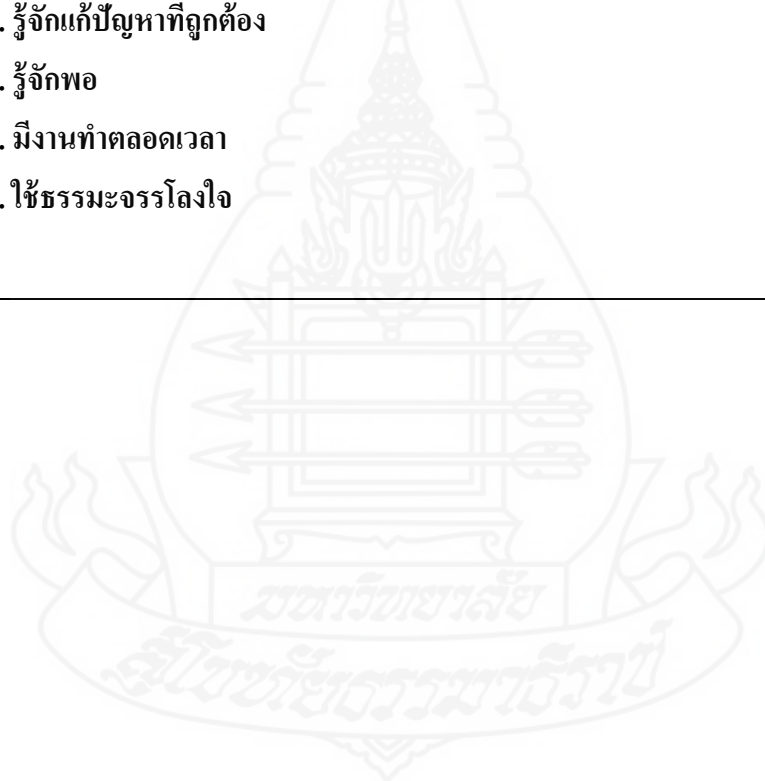
1. การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น

2. รายงานสรุปการระดมความคิด

## ใบความรู้ สุขภาพจิตที่ดี

คนที่มีสุขภาพจิตดี คือคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้  
ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นไปในทางดีหรือร้าย ซึ่งแนวทางที่จะทำให้มีสุขภาพจิตดีมีหลาย  
แนวทาง ดังต่อไปนี้

1. ครอบครัวยุบรวมเย็นเป็นสุข
2. มีเพื่อนสนิทมิตรสหายและไม่อยู่เดียวดาย
3. รู้จักแก้ปัญหาที่ถูกต้อง
4. รู้จักพอ
5. มีงานทำตลอดเวลา
6. ใช้ธรรมชาติระใจ



### โน้ต เพลง ค้างคาวกินกล้วย

- ล - ซ / ซ ซ - ม / - - ซ ม / - - ร ม / - - ซ ม / - - ร ม / ซ ม ร ด / - ร - ม /

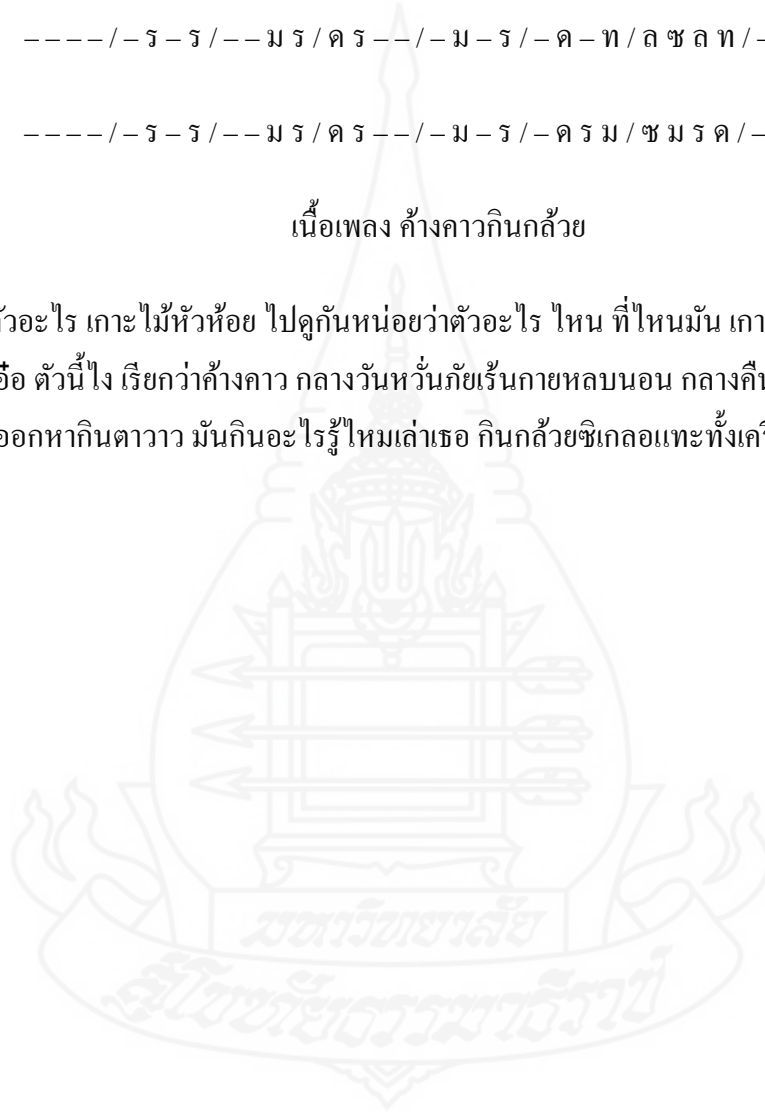
- ล - ซ / ซ ซ - ม / - - ซ ม / - - ร ม / - - ซ ม / - - ร ม / ซ ม ร ด / - ร - ด /

- - - - / - ร - ร / - - ม ร / ด ร - - / - ม - ร / - ด - ท / ถ ซ ถ ท / - ด - ร /

- - - - / - ร - ร / - - ม ร / ด ร - - / - ม - ร / - ด ร ม / ซ ม ร ด / - ท - ล /

### เนื้อเพลง ค้างคาวกินกล้วย

ตัวอะไร เกาะไม้หัวห้อย ไปดูกันหน่อยว่าตัวอะไร ไหน ที่ไหนมัน เกาะอยู่แห่งใด  
 อ้อ ตัวนี้ไง เรียกว่าค้างคาว กลางวันห้วนกั๊วเร็นกายหลบนอน กลางคืนชอกซอน  
 ออกหากินดาวว มันกินอะไรรู้ไหมเล่าเธอ กินกล้วยซีเกลอทะทั้งเครือยาวยาว



คลิปวิดีโอ “สุขภาพดี เริ่มต้นที่บ้าน”



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=kjpXsEi8odg>



## กิจกรรมที่ 6

**ชื่อกิจกรรม : คึกคัก รักดี**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกความหมายและความสำคัญของความกระตือรือร้น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการนำเอาความกระตือรือร้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน

**แนวคิดสำคัญ**

ความกระตือรือร้น หรือ มีแรงกระตุ้น มีความมุ่งมั่น ตั้งใจใฝ่เรียนรู้ และทำทหายที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นบุคคลที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ มีความกระตือรือร้น ขวนขวาย ไม่ประวิงเวลาและชอบวางแผนในการทำงาน เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

**เวลา 50 นาที**

**สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้เรื่อง “ความกระตือรือร้น”
4. เนื้อเพลง “แขกบรเทศ ชั้นเดียว”

**กระบวนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์**

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “ปลาทุ ปลาทอง (จับคู่)” เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย โดยมีวิธีเล่นดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันแล้ว ให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาทุ ใครจะเป็นปลาทอง
  - 2.2 ให้ทั้งสองปลาเอามือไ้ระหว่างกันในลักษณะของการพนมมือ ตำแหน่งของมืออยู่ระหว่างอกแล้วยื่นออกไปชนกัน (ให้สามารถตบมือกันได้)



2.3 ผู้วิจัยจะเล่าเรื่องเกี่ยวกับปลาไปเรื่อยๆ ถ้ามีคำว่าปลาทำให้ปลาทาบมือปลาทอง แล้วปลาทองก็ต้องหลบให้ได้ และถ้ามีคำว่าปลาทองให้ปลาทองทาบมือปลาทาบ แล้วปลาทาบก็ต้องหลบให้ได้

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

4. ผู้วิจัยเริ่มต้นเปิดการสนทนาเกี่ยวกับความหมายความสำคัญของความกระตือรือร้น

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความกระตือรือร้น”

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความกระตือรือร้นของตนเอง

**ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้**

6. ผู้วิจัยแจกโน้ตเพลง “แขกบรเทศ ชั้นเดียว”

7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม บรรเลงดนตรีไทย ด้วยบทเพลง “แขกบรเทศ ชั้นเดียว”

8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันอภิปรายเนื้อหาของเพลง “แขกบรเทศ ชั้นเดียว” เพื่อสะท้อนถึงความกระตือรือร้น

**ขั้นที่ 3 สรุปลักษณะผู้ชีวิต**

9. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน

10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ระดมความคิดเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาความกระตือรือร้นให้กับตนเอง

10. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทน นำเสนอผลการระดมความคิด

**ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ**

11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปลักษณะสำคัญของทำกิจกรรมครั้งนี้

12. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม ขอบคุณ และนัดหมายวันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. การนำเสนอรายงาน

## ใบความรู้

### “ความกระตือรือร้น”

ความกระตือรือร้นเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของความเพียร เป็นคุณสมบัติที่มาคู่กับความเพียร คนที่มีความกระตือรือร้น คือ คนที่มีความเพียรนั่นเอง เป็นคนที่มีความรักก้าวหน้า และรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ได้ดีที่สุด คนกระตือรือร้นคือคนที่รักหน้าที่การงาน ตรงข้ามกับคนเฉื่อยชาซึ่งอาจเบื่องานหรือเกียจคร้านที่จะทำงาน ถ้าคนเรามีความกระตือรือร้น มีความขยันอดทน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน มีความมุ่งมั่น รักความก้าวหน้า และทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจจริง ก็จะส่งผลให้ผู้นั้นประสบแต่ความสำเร็จในชีวิต

#### ประโยชน์ของการมีความกระตือรือร้น

1. ทำให้เราเป็นคนมีความรับผิดชอบ ทำงานได้เสร็จทันตามเวลาหรือตามที่ได้รับมอบหมาย
2. ชีวิตและหน้าที่การงานประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้า
3. เป็นคนขยันขันแข็ง มีความอดทน คล่องแคล่วว่องไวในการทำงาน
4. รู้จักใช้เวลาอย่างคุ้มค่า สร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
5. สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง มีความสุข ความร่าเริง เบิกบาน เป็นที่รักของคนอื่น
6. พยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อันเกิดประโยชน์สำหรับชีวิต
7. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนมีระเบียบวินัย

#### โทษของการไม่มีความกระตือรือร้น

1. กลายเป็นคนเฉื่อยชา มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง งานไม่เสร็จ ตามกำหนดเวลา
2. ชีวิตและหน้าที่การงาน อาจล้มเหลว
3. ชีวิตไม่มีความสุข เกิดความท้อแท้ในชีวิต และหน้าที่การงาน
4. ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มหรือสังคม

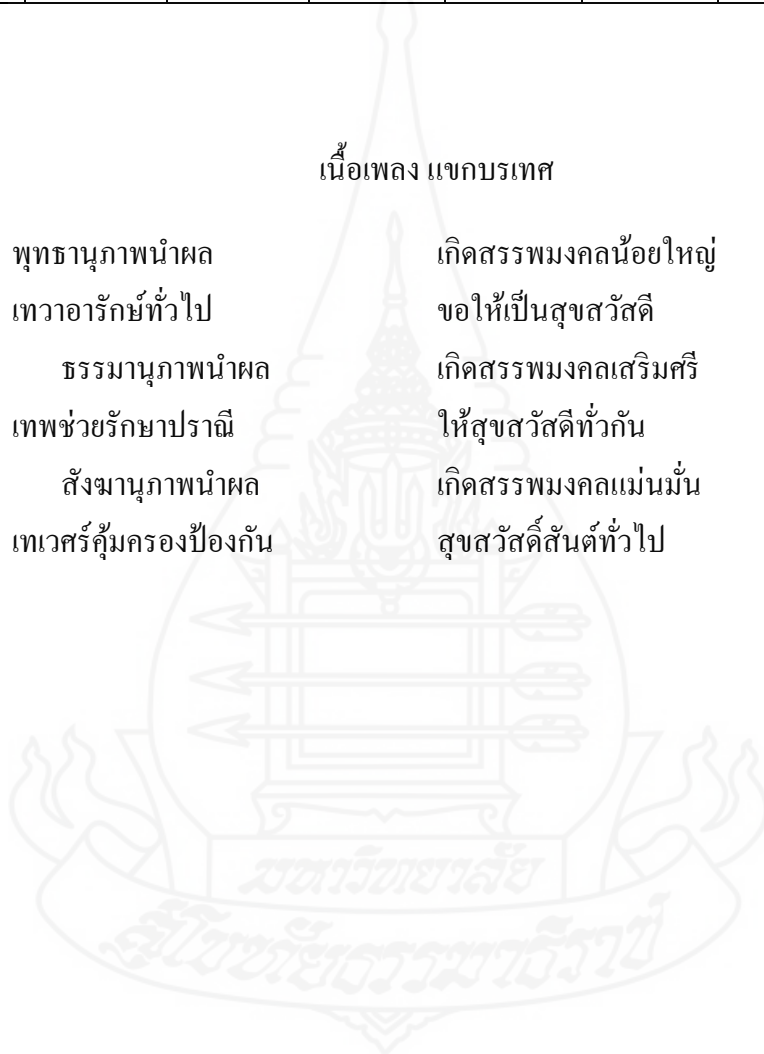
ที่มา <https://www.gotoknow.org> และ <http://www.kamsondeedee.com/main>

โน้ตเพลง  
“แขกบรเทศ ชั้นเดียว”

ดลลล	ดลลล	ดชชช	ดลชม	ชมรด	ชดรม	ชลชม	ชมรด
ชมชว	มรดล	ชมชล	ชลดร	ชมรด	ชดรม	ชลชม	ชมรด

เนื้อเพลง แขกบรเทศ

พุทธานุภาพนำผล	เกิดสรรพมงคลน้อยใหญ่
เทพอารักษ์ทั่วไป	ขอให้เป็นสุขสวัสดิ
ธรรมานุภาพนำผล	เกิดสรรพมงคลเสริมศรี
เทพช่วยรักษาปราณี	ให้สุขสวัสดิทั่วกัน
สังฆานุภาพนำผล	เกิดสรรพมงคลแมนมน
เทพศรีคุ้มครองป้องกัน	สุขสวัสดิสันต์ทั่วไป



## กิจกรรมที่ 7

### ชื่อกิจกรรม หน้าที่ของฉัน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกหมายและความสำคัญของความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความ

รับผิดชอบ

#### แนวคิด

ปัจจัยสำคัญ อีกประการหนึ่ง ที่สร้างความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็คือ ความรับผิดชอบ ได้แก่ การทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ มีความตั้งใจ และมีความละเอียดรอบครอบต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย พร้อมยอมรับผิด และปรับปรุงตัวเองในข้อบกพร่องต่าง ๆ

เวลา 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
4. เนื้อเพลง “กลุ่มดนตรี”

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยท่าทางที่แสดงถึงความอบอุ่น และความปรารถนาดี
2. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “สับ ขาสีฟัน ทิชชู” เพื่อเพิ่มบรรยากาศผ่อนคลาย โดยมีวิธีเล่น ดังนี้

2.1 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง

2.2 ผู้วิจัย ชี้ผู้เล่นแล้วบอกว่า “ทิชชู” ให้ผู้เล่น บอกชื่อที่เหลือ ก็คือ สับ ขาสีฟัน

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้

4. ผู้วิจัยผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความรับผิดชอบ” พร้อมอธิบายประกอบใบความรู้

5. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความรับผิดชอบใน

ชีวิตประจำวันของแต่ละคนที่สร้างความภาคภูมิใจมาก

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัยแจกโน้ตเพลง และเนื้อเพลง “กลุ่มดนตรี”
7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรเลงดนตรีไทย ด้วยบทเพลง “กลุ่มดนตรี”
8. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสะท้อนความรู้สึกที่ได้รับจากการบรรเลงเพลง “กลุ่มดนตรี”

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

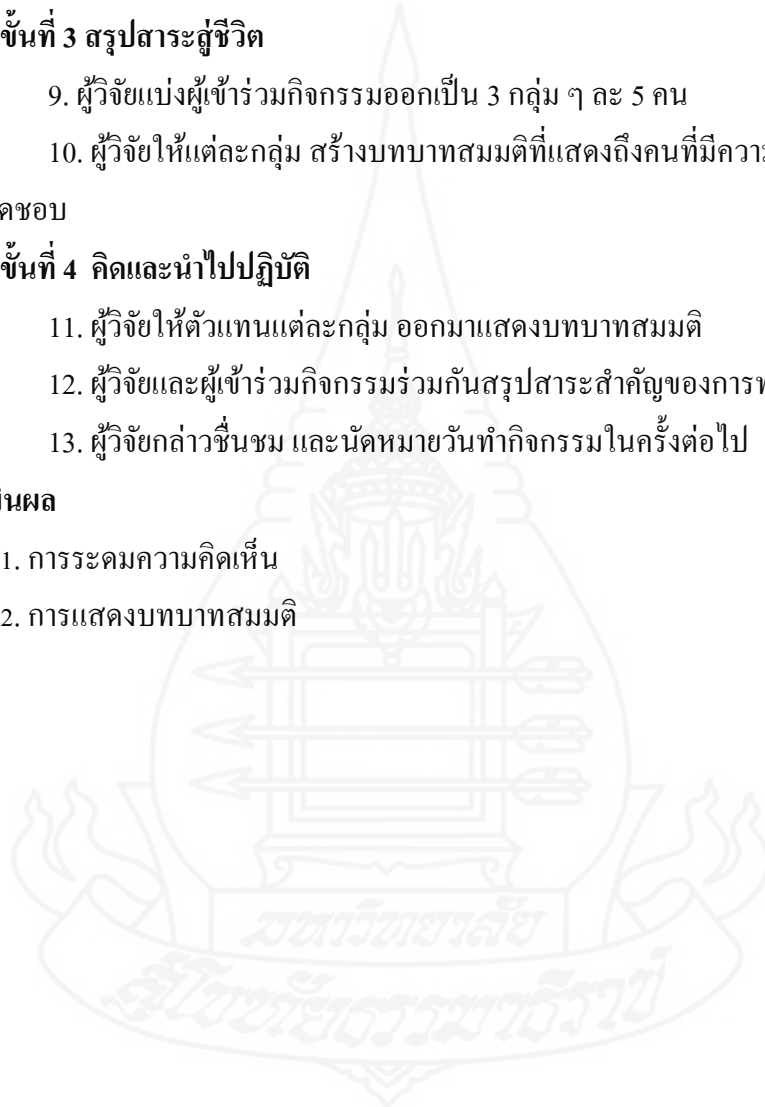
9. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
10. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม สร้างบทบาทสมมติที่แสดงถึงคนที่มีความรับผิดชอบ คนที่ไม่มีความรับผิดชอบ

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

11. ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติ
12. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการทำกิจกรรมครั้งนี้
13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และนัดหมายวันทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การระดมความคิดเห็น
2. การแสดงบทบาทสมมติ



## ใบความรู้

### “ความรับผิดชอบ”

ความรับผิดชอบ คือ รู้จักหน้าที่ของตนเอง ลึกกลงไปนั่นคือ รู้ทุกการที่ทำ ทุกคำที่พูด การอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจของชีวิตตนเอง ให้คุ้มค่าจนมีคุณค่า แต่ถ้าแยกออกเป็นคำสองคำนั้นคือ รับผิดชอบ ก็จะยังมีความหมายที่ลึกซึ้งขึ้นอีกนั่นคือ "รับผิดชอบ" เมื่อทำผิดก็รู้จักยอมรับผิด รู้จักแก้ไข ปรับปรุงตัว พัฒนาหนทางให้ถูกต้อง "รับผิดชอบ" เมื่อทำดีแล้ว ก็รู้จัก ยินดียอมรับ ในความดีของตน สร้างสรรค์สิ่งดีๆ เหล่านั้นคงรักษาไว้ เป็นเสน่ห์ของความดี และรู้จัก รับผิดชอบต่อความดีของผู้อื่น นำความดีต่อความดี จนกลายเป็นสร้างสรรค์โลกน่าอยู่ร่วมกัน ความ รับผิดชอบ อาจแบ่งออกเป็น

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง คือ การรับรู้ฐานะและบทบาทของตน ช่วยเหลือตัวเอง ได้ รู้จักว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ภาระหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องเกี่ยวข้องกับ และมีส่วนร่วมต่อความสงบสุขของสังคมที่ดำรงอยู่ เนื่องจากการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งย่อมมีผลกระทบต่อสังคมไม่มากก็น้อย บุคคลทุกคนจึงต้องมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้อง ปฏิบัติต่อสังคม ดังต่อไปนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม การ รักษาทรัพย์สินของสังคม การช่วยเหลือผู้อื่น และการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

2.2 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้แก่ การเคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง การช่วยเหลืองาน บ้านและการรักษาชื่อเสียงของครอบครัว

2.3 ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ได้แก่ ความตั้งใจเรียน การเชื่อฟังครู – อาจารย์ การ ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและการรักษาสมบัติของโรงเรียน

2.4 ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่ การช่วยดักเตือนแนะนำเมื่อเพื่อนกระทำผิด การ ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม การให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดการไม่ทะเลาะและ เอาเปรียบเพื่อน และการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

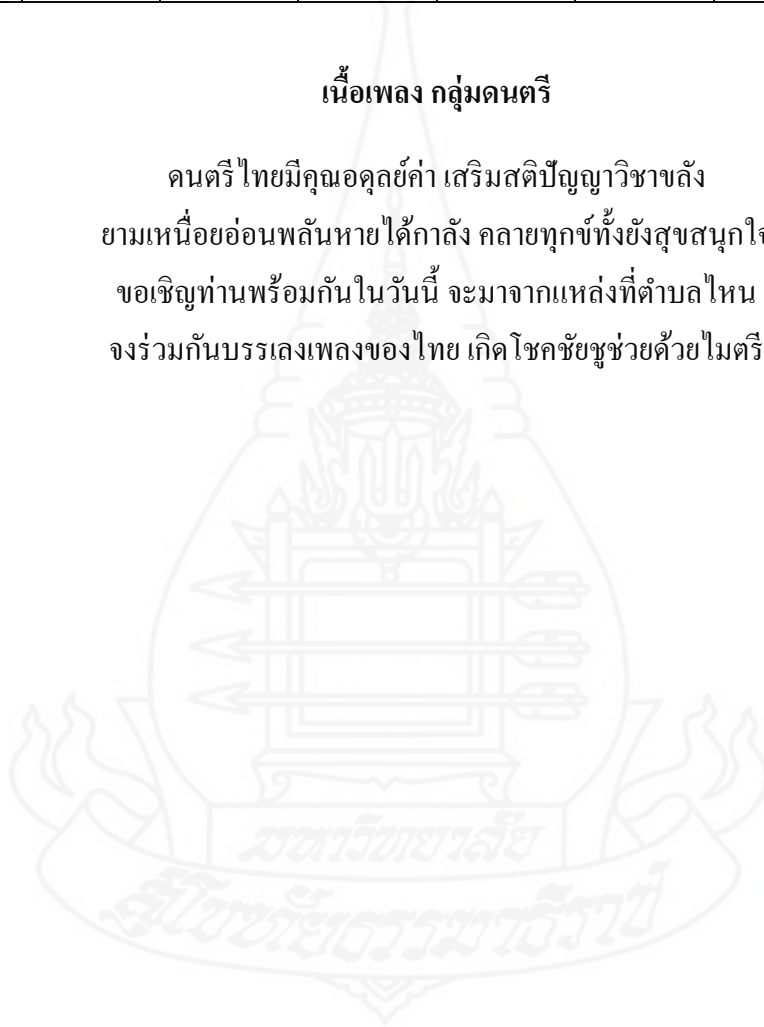
รวบรวมและเรียบเรียงจาก <https://storylog.co/story> และ <https://sites.google.com>

## โน้ตเพลง “กลุ่มดนตรี”

- - - -	ล ล คํล	- ล - -	- คํ - รํ	- - มํ รํ	- คํ - ฟ	- ฟ - -	- ซ - ล
- - - -	ล ร - ล	- ล คํ รํ	มํ รํ คํล	- ล ซ ล	คํล ซ ฟ	- ฟ ม ฟ	ซ ฟ ม ร
- - - รํ	- - - คํ	- ล รํ ค	- ล ล ล	- รํ - คํ	- ล - ซ	- ฟ - ล	- ซ - ฟ
คํล - ซ	- ฟ - ล	- ซ - ฟ	- - - -	- ม - ร	- ค - ซ	- ค ร ม	- ร ร ร

## เนื้อเพลง กลุ่มดนตรี

ดนตรีไทยมีคุณค่า เสริมสติปัญญาวิชาล้าง  
 ยามเหนื่อยอ่อนพลันหายได้กำลัง คลายทุกข์ทั้งยังสุขสนุกใจ  
 ขอเชิญท่านพร้อมกันในวันนี้ จะมาจากแหล่งที่ตำบลไหน  
 จงร่วมกันบรรเลงเพลงของไทย เกิดโชคชัยช่วยด้วยไมตรี



## กิจกรรมที่ 8

### ชื่อกิจกรรม จงอย่าสิ้นหวัง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมาย และความสำคัญของความพยายาม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการปรับปรุงตัวเองให้เป็นคนที่มีความ

พยายามสูง

#### แนวคิด

ผู้ที่มีความพยายาม กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ความมุ่งมั่น มีความระมัดระวัง เอาใจใส่ ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี มีความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีความเข้มแข็งอดทน บุคคลนั้น ย่อมมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลา 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. นิทาน “กบ ผู้ไม่สิ้นหวัง”
4. เนื้อเพลง “ลาวเลียงเทียน (2 ชั้น)”
5. ภาพบุคคลตัวอย่าง

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยรอยยิ้ม
2. ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “ปลาหู ปลาไร้” เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ก่อนเข้ากิจกรรม โดยมีวิธีเล่นดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นให้ทั้งคู่ ยืนมือมาแตะกันคล้ายจับมือ

3.2 เมื่อผู้วิจัยพูดว่า “ปลาไร้” ให้ฝ่ายปลาไร้พยายามเอามือทั้งสองข้าง ตีมือฝ่ายปลาหูให้ได้ ในขณะที่เดียวกันฝ่ายปลาหูต้องหลบการตีมือ จากฝ่ายปลาไร้ให้ได้เช่นกัน แต่ถ้าผู้วิจัยพูด “ปลาหู” ก็ให้ทำเช่นเดียวกับที่ผู้นำพูดว่า ปลาไร้

3. ผู้วิจัย ช่วยทบทวนสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา



4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้วิจัยแจกนิทาน “กบ ผู้ไม่สิ้นหวัง”
6. ผู้วิจัย ขออาสาสมัคร ออกมาอ่านนิทานให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง
7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความรู้สึกที่ได้รับจากนิทานเรื่องนี้

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

8. ผู้วิจัย แจกโน้ตและเนื้อเพลง “ลาวเสียงเทียน 2 ชั้น”
9. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันบรรเลง เพลง “ลาวเสียงเทียน 2 ชั้น”
10. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงการนำบทเพลง “ลาวเสียงเทียน (2 ชั้น)” มาพัฒนาความเพียรของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

11. ผู้วิจัย แจกภาพบุคคลตัวอย่าง
12. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพบุคคลตัวอย่าง และแนวทางในการนำไปพัฒนาความพยายามของตนเอง

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของการจัดกิจกรรมครั้งนี้
12. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
2. การตอบคำถาม

นิทาน  
กบ ผู้ไม่สิ้นหวัง

กบ ๒ ตัว ซึ่งเดินทางท่องเที่ยวไปด้วยกันเกิดเคราะห์ร้ายตกลงไปในหม้อครีม ทั้งสองมองไม่เห็นอะไรเลย กบตัวที่มองโลกในแง่ร้าย พูดว่า “ต้องเป็นน้ำที่มีพิษร้ายแน่นอน ข้าต้องตายแน่ๆ !” แล้วมันก็งอตัวด้วยความท้ออาลัยตายอยาก ผลสุดท้ายก็จมลงไปก้นหม้อและสิ้นชีวิต

กบตัวที่สองซึ่งมีความกล้าหาญ และไม่ยอมปล่อยตัวไปตามชะตากรรมร้องว่า “ข้าเคราะห์ร้าย แต่ข้าต้องพยายามช่วยตัวเองให้ถึงที่สุด!” แล้วมันก็เริ่มตะเถิบขาไปมาเพื่อตะเกียกตะกายออกไปจากหม้อครีม แม้จะไม่ได้ผล แต่มันก็ไม่สิ้นความพยายาม มันรวบรวมพลังกำลังที่มีอยู่ทั้งหมดและพยายามตะเถิบขาให้แรงยิ่งขึ้น ๆ เพื่อขึ้นไปสู่ปากหม้อและจะได้กระโดดออกไป มันทำเช่นนั้นจนกระทั่งสิ้นเรี่ยวแรงและแทบจะขยับเขยื้อนขาไม่ได้เลย ในที่สุดก็ร้องว่า “วาระสุดท้ายของข้ามาถึงแล้ว! ข้ากำลังจะตาย”

ฉับพลันนั้น กบกล้าหาญก็รู้สึกว่ามีแผ่นแข็ง ๆ อยู่ใต้ขาของมัน สิ่งนั้นคือครีมที่จับตัวเป็นเนยแข็งนั่นเอง การใช้ขาตะเถิบครีมในหม้ออยู่เป็นเวลานานเพื่อกระเสือกกระสนเอาชีวิตรอดของมันเป็นการปั่นครีมให้กลายเป็นเนยแข็งและทำให้มันรอดตายมาได้

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

จงอย่าเพิ่งสิ้นหวัง หากยังไม่ได้คิดจะสู้

ที่มา : <http://www.นิทานออนไลน์.com>

### บุคคลตัวอย่าง



ที่มา : <https://www.google.com/imgres?imgurl>

## เพลง ลาวเสียงเทียน (๒ ชั้น)

ท่อน ๑	(----	----	- ลลล	ซลค้ซ	---ฟ	- ม --	- ร - ซ	---ซ)
	(-ซ - ม	- รรซ	-- ค้ ร	ม้รค้ล	-- ค้ ล	ซมซล	- ค้ร้มี	- ร้ - ค้)
ท่อน ๒	(----	ล้ --)	ซลซม	ซรมซ	(----	ล้ --)	ซลซม	รค - ร
	(-ม -	- ค้ - ม	-- ค้ ร	ม้รค้ล	-- ค้ ล	ซมซล	- ค้ร้มี	- ร้ - ค้)
	ร							

## เนื้อเพลงลาวเสียงเทียน

รูปเทียนทองสองมือถือไว้ตั้งใจวันทา  
 น้อมเคารพบูชาพระศาสดาของชาวพุทธ  
 น้อมเคารพบูชาพระศาสดาของชาวพุทธ  
 พระปัญญาเลิศล้ำทรงค้นพบสังขธรรม  
 พระการุณย์เลิศล้ำทรงน้อมธรรมสู่มนุษย์  
 พระองค์เลิศล้ำนบิสุทธิสอนชนเพื่อหลุด  
 พันความทุกข์ตรมพระองค์เลิศล้ำนบิสุทธิ  
 สอนชนเพื่อหลุดพ้นความทุกข์ตรม  
 รูปเทียนทองสองมือถือไว้ตั้งใจวันทา  
 รูปเทียนทองสองมือถือไว้ตั้งใจวันทา  
 น้อมเคารพบูชาพระศาสดาของชาวพุทธ  
 น้อมเคารพบูชาพระศาสดาของชาวพุทธ  
 พระปัญญาเลิศล้ำทรงค้นพบสังขธรรม  
 พระการุณย์เลิศล้ำทรงน้อมธรรมสู่มนุษย์  
 พระองค์เลิศล้ำนบิสุทธิสอนชนเพื่อหลุด  
 พันความทุกข์ตรมพระองค์เลิศล้ำนบิสุทธิ  
 สอนชนเพื่อหลุดพ้นความทุกข์ตรม.

## กิจกรรมที่ 9

### ชื่อกิจกรรม ชื่อสัตย์ ฉันรักเธอ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความหมายและความสำคัญของความซื่อสัตย์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการปรับปรุงตัวเองให้มีความซื่อสัตย์

#### แนวคิด

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่ทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง ก็คือ ความซื่อสัตย์ กล่าวคือ การเป็นบุคคลที่มีใจซื่อตรง มีความประพฤติที่เที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง ไม่คดโกง ไม่โกหกหลอกลวง และมีความจริงใจทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เวลา 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. เครื่องดนตรีไทย
3. ใบความรู้ “ความซื่อสัตย์”
4. เนื้อเพลง “เขมรพายเรือ (2 ชั้น)”
5. ภาพ “บุคคลต้นแบบ”

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “ลูกบอลกระดาษขยำ” ดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง
  - 2.2 ผู้วิจัย เปิดเพลง จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่งลูกบอลกระดาษไปเรื่อยๆ เพลงหยุดกระดาษอยู่ที่ใครคนนั้นเปิดกระดาษชั้นแรกอ่าน อ่านแล้วทำตามคำสั่งหรือตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความซื่อสัตย์” พร้อมอธิบายนำ
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่แสดงถึงความซื่อสัตย์ของตนเอง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

6. ผู้วิจัยแจกโน้ตเพลง “เขมรพายเรือ (2 ชั้น)”
7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมบรรเลงดนตรีไทย บทเพลง “เขมรพายเรือ (2 ชั้น)”
8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเพลง “เขมรพายเรือ (2 ชั้น)” ที่สะท้อนถึงความซื่อสัตย์

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

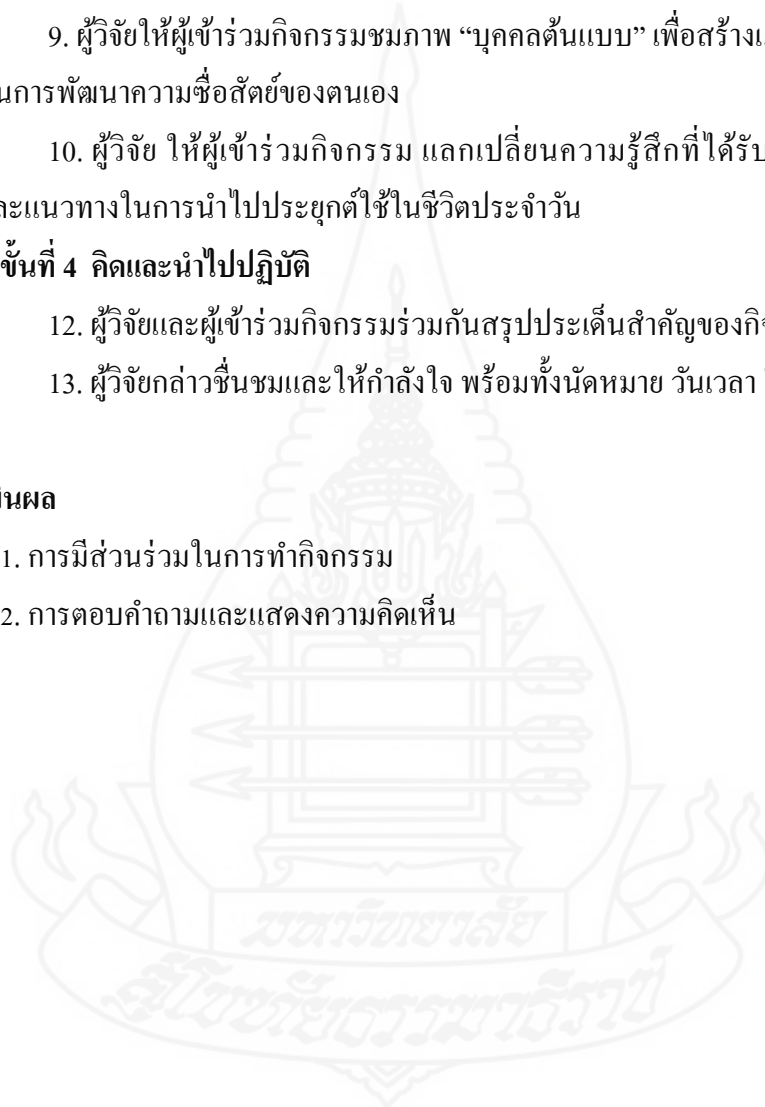
9. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมภาพ “บุคคลต้นแบบ” เพื่อสร้างแรงจูงใจและแนวทางในการพัฒนาความซื่อสัตย์ของตนเอง
10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากการภาพบุคคลต้นแบบและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

12. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมครั้งนี้
13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ พร้อมทั้งนัดหมาย วันเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น



## ใบความรู้

### “ความซื่อสัตย์”

ในพจนานุกรมได้ให้ความหมายของคำว่า " ซื่อ " ว่าหมายถึง ตรง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ไม่คดโกง ส่วนคำว่า " ซื่อตรง " หมายถึง ความประพฤติตรง ไม่เอนเอียง ไม่คดโกง และ " ซื่อสัตย์ " หมายถึง ความประพฤติตรงและจริงใจ ไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกลวง หรือเราอาจจะพูดง่าย ๆ ว่าคนที่ซื่อสัตย์ ก็คือ คนที่เป็นคนตรง ประพฤติสิ่งใดก็ด้วยน้ำใสใจจริง

ความซื่อสัตย์นั้นมีหลายอย่าง

- ซื่อสัตย์ต่อตนเอง เช่น เราตั้งใจจะอ่านหนังสือ แล้วก็ไม้อ่าน เพราะมัวไปเที่ยวเล่น ดูหนังหรือเล่นเกม ผลเสียคือ เราอาจจะสอบตก ซึ่งหากเราขาดความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ในระยะยาวเราอาจจะกลายเป็นคนขาดระเบียบ ขาดความตั้งใจ กลายเป็นคนทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

- ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว เช่น ไม่มีชู ไม่มีกิ๊ก ไม่ไปมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การไม่ซื่อสัตย์ ต่อครอบครัว สร้างปัญหาในชีวิต ก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นที่ถูกเหยียดหยามของผู้อื่น

- สัตย์ต่อหน้าที่การงาน เช่น เป็นข้าราชการ ทหาร ตำรวจ จะต้องไม่ใช้อำนาจในทางมิชอบ ไม่กระทำทุจริต และไม่แสวงหาผลประโยชน์แก่ตนเองหรือครอบครัว เพราะการกระทำดังกล่าว ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ประชาชนและบ้านเมือง หรือหากเป็นพ่อค้าแม่ขาย ชาวสวนชาวไร่ไม่ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ขายของโก่งเงา หรือใช้สารเคมีที่เป็นอันตราย ฯลฯ ก็จะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท โรคภัยไข้เจ็บจากสารพิษสะสมในร่างกาย เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งสิ้น

- ซื่อสัตย์ต่อมิตร ความเป็นมิตรนั้น จะคงทนถาวรอยู่ได้ตลอดไปก็ต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่คิดคดทรยศต่อกัน มิตรภาพจึงจะยาวนาน หากไม่ซื่อตรงต่อกันแล้ว ก็ย่อมจะแตกความสามัคคี ทำให้เราไม่มีเพื่อน หรืออยู่ในสังคมได้ยากเพราะกลัวคนอื่นจะหักหลังเราตลอดเวลา เป็นต้น

- ซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะหากชาติอยู่ไม่ได้ ประชาชนคนในชาติก็อยู่ไม่ได้ และหากชาติล่มสลาย ก็คือพวกเราที่จะกลายเป็นคนไร้แผ่นดิน ซึ่งคงไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

## เพลง “เขมรพายเรือ (๒ ชั้น)”

ท่อน ๑	(: - - - -	- - - -	ฟรดฟ	- ช - ล	- - - -	ชลดัวิ	ม้ด้มวิ	-ด-ล :)
	(:- วิดัล	ดัลชดัล	- วิดัล	ดัลชฟ	- - - -	ดรอฟช	ลพลช	-ฟ-ร :)
ท่อน ๒	(- - - -	ลือ- -)	ชฟรช	- ฟ - ร	(- - - -	ลือ- -)	ลพลช	- ฟ - ร
	(:- วิดัล	ดัลชดัล	- วิดัล	ดัลชฟ	- - - -	ดรอฟช	ลพลช	-ฟ-ร :)

## เนื้อ เพลงเขมรพายเรือ

พอมมาถึงท้องพระโรงตรงเข้าเฝ้า แล้วน้อมเกล้าทูลความตามภาษา

ขอเดชะพระมิ่งยิ่งภารา ข้าพระศรีอนุชามากราบทูล

ด้วยพระยากัมพูชาธิบดี รำลึกถึงไมตรีนเรนทร์สุร

ให้ข้านำโยธา มาเพิ่มพูน หวังไพบูลย์กรุงศรีอยุธยา ฯ





### ภาพบุคคลต้นแบบ



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวง รัชกาลที่ 9 พระองค์ท่าน ทรงเคารพในกติกาอย่างเคร่งครัด และทรงแสดงพระองค์เป็นแบบอย่างแห่งความซื่อสัตย์ต่อพสกนิกรชาวไทย โดยมีอยู่ครั้งหนึ่ง ทรงร่วมแข่งขันเรือใบ แต่พอเสด็จออกจากฝั่งไปได้ไม่นานก็ทรงแล่นเรือใบเข้าฝั่ง ก่อนจะตรัสกับผู้ที่มาเข้าเฝ้าฯ ว่า เสด็จฯ กลับเข้าฝั่งเพราะเรือใบพระที่นั่งแล่นไปโดนทุ่นเข้า ซึ่งในกติกาการแข่งขันเรือใบถือว่าฟาวล์ ทั้งๆ ที่ไม่มีใครเห็น

ที่มา : <https://news.mthai.com>

## กิจกรรมที่ 10

### ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อทดสอบประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### แนวคิด

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมสำคัญอีกกิจกรรมหนึ่ง ของการจัดกิจกรรมแนะแนว เนื่องจากเป็นกิจกรรมสุดท้าย และเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม ที่ผ่านมาทั้งหมด ทั้งเป็นการสรุปผลของการจัดกิจกรรม และสร้าง ความมุ่งมั่นในนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ให้มีอยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งเป็นการยุติกิจกรรมอย่างสมบูรณ์

เวลา 50 นาที

#### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### กระบวนการจัดกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเรื่องทั่วไป
2. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “แนะนำชื่อคล้องกับผลไม้” เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศความรัก ความสามัคคี ก่อนปิดกิจกรรม ดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง
  - 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำชื่อตัวเอง พร้อมชื่อของผลไม้ที่คล้องจองกัน เช่น ฉันชื่อ สมศรี เอาสตอเบอร์รี่ มาฝาก ใครบอกชื่อไม่คล้องจองผลไม้ที่นำมาฝาก หรือซ้ำกับเพื่อน ให้ออกมาวาง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

3. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม
5. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชักถามข้อสงสัย

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

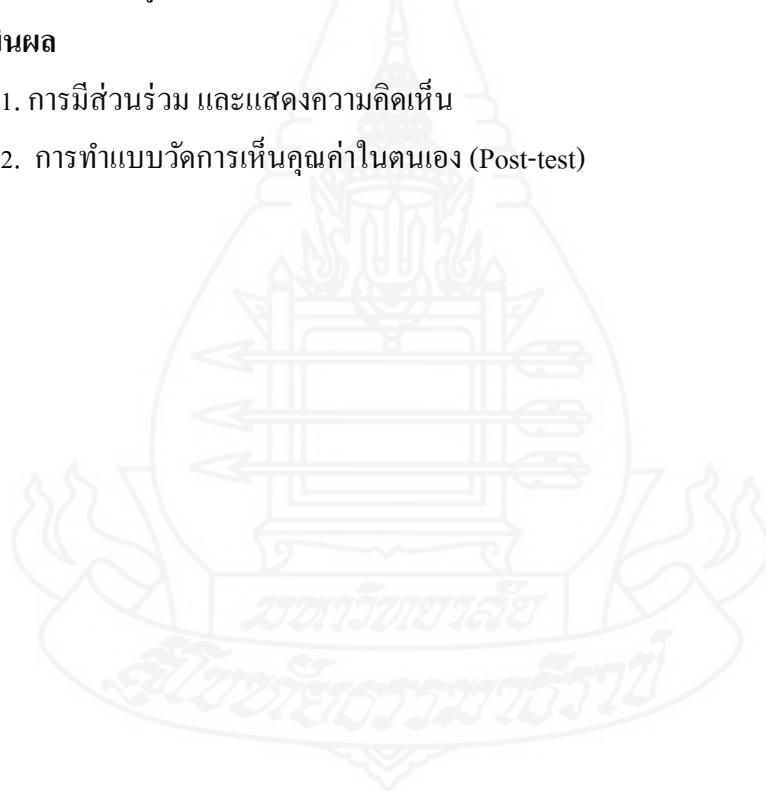
5. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง (Post test)
6. ผู้วิจัยใช้เวลา 15 นาทีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

7. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมทั้งหมด
8. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวแสดงความรู้สึก และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาตนเอง
9. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม ขอบขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่ให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และพูดกระตุ้นให้เกิดการนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
10. ผู้วิจัยกล่าวปิดการจัดกิจกรรม

### การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็น
2. การทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Post-test)



## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวกมลพร พวงแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	19 มีนาคม 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านปลายคลอง20 จังหวัดฉะเชิงเทรา
ตำแหน่ง	ครู

