



ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

The effects of guidance activities on self- esteem development of mathayomsuksa 4 students

ปรมาภรณ์ สาระภักดี¹⁾ และ จันทนา กล่อมจิต²⁾

Paramaporn Sarapukdee¹⁾ and Chantana Glomjit²⁾

¹⁾ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education,

Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากทั้งหมด 6 ห้อง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเลือกนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน กลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .92 2) โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ Independent-Sample t-test และ Paired-Sample t-test

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : กิจกรรมแนะแนว การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This research was a Quasi-experimental Research. The objective was to study the effect of Guidance Activities to Develop Self-Esteem of Mathayomsuksa 4 Students at the school in Roi-Et Province. Through cluster sampling, a room of Mathayomsuksa 4 students studying during the second semester of 2012 academic year was sampling. The two classes students were assigned into the experimental group and control group, 1 class each group. The experimental group participated in the Guidance Activities to Develop Self-Esteem, 10 sessions, two times a week, 50 minutes each session. The control group didn't participate in the Guidance Activities to Develop Self-Esteem. The instruments were 1) A Self – esteem test with a reliability Cronbach's alpha coefficient .92 and 2) the Guidance Activities to Develop Self-Esteem. Data was collected and analyzed by quantitative method. The statistic using for data analysis was the Independent-Sample t-test, and the Paired-Sample t-test.

The research findings found that, after the experiment was completed, the experimental group had higher Self-Esteem scores than before the experiment at .05 as well as than the control group at .05 significant level.

Keywords : Guidance Activities, Self-Esteem

บทนำ

ประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังก้าวเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียน ส่งผลให้ทุกภาคส่วนต้องเร่งแสวงหาความร่วมมือ เพื่อเดินหน้าขับเคลื่อนเตรียมความพร้อมเด็กไทยก้าวสู่ประชาคมอาเซียนตามเป้าหมาย โดยเฉพาะให้กลไกการศึกษากลายเป็นตัวนำสำคัญในการขับเคลื่อนให้สามารถก้าวไปได้อย่างมีทิศทางผืนดินประโยชน์ร่วมกันองค์กรหลักในกระทรวงศึกษาธิการต้องเร่งเครื่องก้าวเดินอย่างไม่หยุดนิ่ง โดยเริ่มจากการพัฒนาบุคลากรซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาส่วนอื่น ๆ เพราะไม่ว่าจะทำการพัฒนาส่วนใดต้องเริ่มมาจากการพัฒนาคนเสียก่อน ซึ่งการพัฒนาคนสามารถทำได้หลาย ๆ รูปแบบ อย่างที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาคนคือการให้การศึกษา ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ในประเทศตระหนัก และให้ความสำคัญมาก แต่ทุกวันนี้เด็กไทยไม่เห็นความสำคัญของการศึกษาเท่าที่ควร รู้เพียงว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำเท่านั้น เด็กไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าเรียนไปเพื่ออะไร ผลที่ตามมาคือเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น ผลการเรียนตกต่ำ ไม่ตั้งใจเรียน

จับกลุ่มคุยกันหลังห้องเรียน เล่นโทรศัพท์มือถือได้โตะแสดงกิริยาไม่เหมาะสมเมื่อครูตักเตือน และที่สำคัญเด็กไทยขาดทักษะในการใช้ชีวิต การคิดแก้ปัญหา ดังจะเห็นได้จากข่าว “เด็กนักเรียนชาย ม.6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด เครียดจัดผูกคอตายโลก” ซึ่งสาระสำคัญของข่าวคือ ในวันที่ 7 เมษายน 2554 นายเอ (นามสมมติ) อายุ 18 ปี ใช้เชือกไนลอนผูกคอตายเองติดกับลูกกรงเหล็กหน้าตึกเสียชีวิต และพบกระดาดพิมพ์ข้อความไว้ว่า “ตนเองเป็นคนที่ไม่มียะไรให้ดีใจ เรียนก็ไม่ได้เรื่อง เรียนไม่จบ ไม่มีอะไรดี ไม่เอาไหน ไม่มีประโยชน์กับใคร อยู่ไปก็เท่านั้น” จากหลักฐานในที่เกิดเหตุ คาดว่าการฆ่าตัวตายในครั้งนี้ผู้ตายอาจจะมี ความกดดันเกี่ยวกับผลการเรียน ประกอบกับยังหาที่เรียนต่อไม่ได้จึงคิดหนัก ตัดสินใจผูกคอตายเองประจักษ์เพื่อหนีปัญหาดังกล่าว [13] จากข่าวสะท้อนให้เห็นถึงวิธีคิดแก้ปัญหาและการไม่เห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป

หากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย [3] ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือจะมีความรู้สึกเศร้าหมอง หดหู่และสิ้นหวังกับชีวิตมองโลกในแง่ลบ ไม่น่าอยู่ ดูเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มักมีแต่ความยุ่งยากและไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ รู้สึกเหมือนว่าตนเองเป็นผู้เคราะห์ร้าย [4] และในปัจจุบันมีนักเรียนวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ใช้ศักยภาพหรือจุดเด่นของตนไม่ถูกต้อง ไม่รู้ว่ามีจุดอ่อนอะไรที่ต้องปรับปรุง ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนหรืออยู่ในสังคมแล้วเกิดปัญหาโดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นนักเรียนที่เปลี่ยนระดับชั้น หรือเปลี่ยนสถานศึกษา และพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยของ เจิมสิริ เหลืองสุภกรณ์ [2] ที่สำรวจเยาวชนอายุระหว่าง 13-20 ปี พบว่าเด็กไทยพันธุ์ใหม่มีลักษณะขี้เหงา อยู่กับตัวเองไม่ได้ เกิดความรุ่มร้อน ชอบคุยโทรศัพท์นาน ๆ ไม่อดทนกับความทุกข์ ทำงานหนักไม่ได้ ชอบสบาย เทียวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศและเสพยาเสพติด หรืออาจสรุปได้ว่า “เด็กไทยพันธุ์ใหม่ วัตถุนิยม ชอบเสพยาเสพติด และเพศเสรี” ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้นและการพัฒนาผู้เรียนให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับสังคมในปัจจุบัน ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งขาดความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พฤติกรรมดังกล่าวอาจนำไปสู่ปัญหา

หรือไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และอาจกลายเป็นบุคลิกภาพที่ยากต่อการแก้ไข

จากความสำคัญข้างต้นผู้วิจัยจึงศึกษาแนวคิดในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นว่าการใช้กิจกรรมแนะแนวมีความน่าสนใจเหมาะกับนักเรียนทุกวัย ดังกระทรวงศึกษาธิการ [1] ที่ให้ความสำคัญไว้ว่า “การที่จะช่วยให้นักเรียนมีคุณสมบัติตามที่หลักสูตรต้องการนั้น ครูจะต้องมีความเข้าใจในตัวนักเรียนและช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดผลดังกล่าวได้คือ กิจกรรมแนะแนว เพราะกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยนักเรียนได้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ซึ่งผู้ให้การแนะแนวสามารถนำวิธีนี้ไปถ่ายทอดได้จะช่วยสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมแนะแนวจึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้มนุษย์มีคุณค่า สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐาน ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี และมีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัวและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมล หอมขจร [12] ได้ทำการศึกษามูลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์ สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 อีกทั้ง วรวิทย์ เอกจริยกร [10] ได้ทำการศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ รุ่งทิพา โพธิ์ใต้ [7] ได้ทำการศึกษามูลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาดังกล่าวจะ

เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จริง ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อนำมาใช้เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเชื่อว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหา ทำให้มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น [1] กับ ลัดดาวรรณ ระนอง [9] ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการสำคัญของงานแนะแนวในการป้องกัน ส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีเจตคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น เคารพนับถือ และมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีการปรับตัวได้ดี มีทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนของตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน อันจะนำไปสู่การค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน ยอมรับความสามารถของตนเอง เคารพตนเอง สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและสร้างคุณค่าให้ตนเองต่อไป

คำถามในการวิจัย

การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นที่จะประสบความสำเร็จด้วยตนเอง รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนในด้านของความสามารถ ความสำคัญ การมีอำนาจ และคุณความดี โดยวัดได้จากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับ นิมิตา ปาลวงศ์ รวมทั้งหมด 4 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัด ทั้งฉบับ .92

2. **โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว** หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่า ในตนเองทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความสามารถ ความสำคัญ การมีอำนาจ และคุณความดี ซึ่งมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ดสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 27 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Designs) โดยมีรูปแบบ The Nonequivalent Control Group Design [5]

2. **ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง**

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 6 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 236 คน โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27 ที่กำลังศึกษาภาคปลาย ปีการศึกษา 2555

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 ซึ่งผู้วิจัยทำการสุ่มแบบ (Cluster Random Sampling) จากทั้งหมด 6 ห้อง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเลือกนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ในงานวิจัยครั้งนี้คือ

3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสำคัญ ด้านความสามารถ ด้านการมีอำนาจ และด้านคุณความดี

3.2 ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ แบ่งเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านความสามารถ (Competence) จำนวน 6 ข้อ ด้านความสำคัญ (Significance) จำนวน 6 ข้อ ด้านการมีอำนาจ (Power) จำนวน 6 ข้อ และด้าน

คุณความดี (Virtue) จำนวน 6 ข้อ และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ .92

4.2 โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับองค์ประกอบในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ ด้านความสำคัญ ด้านความสามารถ ด้านการมีอำนาจ และด้านคุณความดี จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test และทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent-Sample t-test

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อีกทั้งนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้งนั้น นักเรียนได้ฝึกทักษะรู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด ตัดสินใจ

รู้จักการเอาชนะใจตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งนักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น และสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ได้รู้จักการวิเคราะห์ และได้อภิปรายร่วมกัน ทำให้สามารถรู้จักตนเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากกิจกรรม สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความไว้วางใจ มีความพึงพอใจและมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

ผู้ศึกษาได้ออกแบบกิจกรรมมาเพื่อให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าในตนเอง โดยในแต่ละกิจกรรมนั้น จะมีเนื้อหาเพื่อเน้นให้นักเรียนได้ค้นหาความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิท [11] ที่กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า ในการเสริมสร้างให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นมี 4 ประการ ได้แก่ 1) การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต หรือจากบุคคลรอบข้าง 2) การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จคือ การมีความสามารถ มีความสำคัญ มีอำนาจในตัว และการมีคุณความดี 3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา 4) การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่นการไม่สนใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น เช่น กิจกรรมที่ 2 ตัวฉันกิจกรรมนี้กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง

ในแง่ของความจริง ซึ่งการรู้จักและรู้ว่าตนเป็นใครนั้น ทำให้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และกิจกรรมที่ 6 กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจ ประเมิน และวิเคราะห์ตนเองจะทำให้สามารถปรับปรุงตนเอง เห็นคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้สามารถทำให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะ สกุลทอง [8] ได้ทำการวิจัยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้โปรแกรมฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน พบว่า หลังการใช้โปรแกรมฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวรรณุช เอกจริกร [10] ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม 2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และในการฝึกนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเป็นขั้นตอน คือเริ่มจากการสนทนาเข้าสู่กิจกรรม ชี้แจงกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม และให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้เทคนิควิธีการจัดกิจกรรมแนะแนว ไม่ว่าจะเป็น การบรรยาย การระดมสมอง การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง รวมถึงการศึกษารายกรณี สำหรับขั้นตอนการวิเคราะห์และสรุปผลนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สรุปและอภิปรายผลที่เกิดขึ้นในแต่ละกิจกรรม ซึ่งการร่วมกันอภิปรายนั้นจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรมด้วยตนเอง จะเห็นได้จากการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสะท้อนผลในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา ดังต่อไปนี้ “หนูรู้สึกว่าการกล้าพูดเยอะขึ้น เวลาที่ครูถามในชั้นเรียน หนูก็กล้าตอบ และถ้าครูให้ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน หนูก็กล้าออกไปพูดค่ะ ไม่เหมือนแต่ก่อน เวลาครูถามหนูจะไม่กล้าตอบ แล้วถ้าครูให้ออกไปพูดหน้าชั้น หนูจะกลัว เพราะกลัวตัวเองพูดไม่ดี พูดผิดแล้วจะอายมาก ไม่กล้าพูดอะไรเลยค่ะ” (พลัศ, บทสนทนา) จากการสะท้อนข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พลัศมีความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง กล้าพูดกล้าแสดงออก และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่นเดียวกับต้น ที่กล่าวว่า “ผมอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ในทุก ๆ วิชา เพราะผมชอบทำงานกลุ่มกับเพื่อน เวลาที่ผมออกความคิดเห็น ถ้าเพื่อนยอมรับความคิดเห็นของผม ผมจะชอบและภูมิใจในตัวเองครับ และทำให้ผมสนิทกับเพื่อน ๆ มากขึ้นด้วยครับ

(ยิ้ม)” (ต้น, บทสนทนา) จากการสะท้อนข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ต้นมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มยอมรับ และยังมีความคิดที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้จะเห็นได้จากคำกล่าวของมินเช่นกัน “หนูดีใจค่ะที่ได้ร่วมกิจกรรมนี้ แต่ก่อนเวลาที่หนูโมโห หนูจะอารมณ์เสียและจะโวยวายใส่เพื่อน ๆ แต่หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมในใบงานที่ 7 ภาพแสดงอารมณ์ ถ้าหนูแสดงหน้าตาอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หนูรู้แล้วค่ะว่าเพื่อน ๆ และคนรอบข้างจะรู้สึกยังไง สักดาที่ก่อนหนูโมโหให้น้องสาวที่บ้าน น้องสาวไม่ช่วยหนูทำงานบ้านในตอนเช้า ได้แต่ออกไปเล่นข้างนอกกับเพื่อน แต่หนูก็พยายามทำใจเย็น ๆ ไม่โวยวายใส่น้อง แล้วพอตอนเย็นน้องกลับมาหนูก็พูดกับน้องดี ๆ ปกติไม่โวยวายอะไรเลย” และยังเล่าต่ออีกว่า “หนูดีใจค่ะ ที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ หนูทำได้ค่ะ แล้วหนูรู้สึกมีความสุขมาก ถ้ามีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นอีก หนูต้องทนให้ได้เหมือนครั้งนี้ค่ะ” (มิน, บทสนทนา) จากการสะท้อนข้างต้นแสดงให้เห็นว่า มินสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความเชื่อมั่นที่จะประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และเกิดความพยายามในการพัฒนาตนเองให้ถึงเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ ไพศาล อันประเสริฐ [6] กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวทำให้นักเรียนได้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้วิธีการแสวงหาและใช้ข้อมูลข่าวสารทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว แต่เป็นการเรียนการสอนจากครูผู้สอนในวิชาเรียน ซึ่งการเรียน

การสอนในรายวิชาและแนวนั้น นักเรียนอาจไม่ได้รับข้อมูล หรือกิจกรรมและแนวการให้สาระความรู้ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมที่ได้จะได้อ่านรู้แล้วเกิดความเข้าใจด้วยตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของเช่นเดียวกับ ณัฐวิทย์ นงนุช ที่ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมและแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ในการดำเนินการวิจัยควรจะมีการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมและแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านต่าง ๆ เช่น เพศ สภาพแวดล้อม เป็นต้น
2. สถานศึกษาควรมีการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมและแนวให้แก่ครูและบุคลากรที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนให้มีทักษะ ความรู้ และความสามารถในการพัฒนาตนเอง และนักเรียนต่อไป
3. ควรทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมและแนวกับกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นการปลูกฝังและเสริมสร้างให้นักเรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- [1] กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2552.
- [2] เจิมสิริ เหลืองศุภภรณ์. จินตนาการทางเพศของผู้หญิงผ่านนิตยสารวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขานิติศาสตร์ (วารสารสนเทศ) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2545.
- [3] ชูตินันท์ มีมุข. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2552.
- [4] ดวงรัตน์ รองกลัด. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.
- [5] ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล, และ สุภา จัตุราภรณ์. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545.
- [6] ไพศาล อันประเสริฐ. เอกสารประกอบการสอนวิชา นน 317: การสอนกิจกรรมและแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2551.
- [7] รุ่งทิพา โพธิ์ไต้. ผลของการใช้กิจกรรมและแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2552.

- [8] ลักษณะ สกุลทอง. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2550.
- [9] ลัดดาวรรณ ณะรองและคณะ. การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2548.
- [10] วรณัฐ เอกจริยกร. การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดป่าดน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2552.
- [11] วิพาพร บุญวงศ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮ/สโคป กับการจัดประสบการณ์แบบปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสหศาสตร์และการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏ บัณฑิตวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา 2551.
- [12] วิมล คำหอม. การศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี. 2552.
- [13] สลด! เด็กม.6 หาที่เรียนต่อไม่ได้เครียดผูกคอตับ. เดลินิวส์ออนไลน์. ค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2555, จาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id.2555.