

ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหารณพาราม
THE EFFECTS OF USING GUIDANCE ACTIVITIES PROGRAM FOR
SELF-ESTEEM IMPROVEMENT ACCORDING TO THE CONCEPT WITH
MATTAYOMSUKSA 3, MAHANNAPARAM SCHOOL

Corresponding author¹

tawinan@ku.th

ทวีนันท์ ชุ่มจิตร¹ และ ปวีณา อ่อนใจเอื้อ²

Tawinan Chumchit¹ and Paweena Onjai-uea²

Received: June 19, 2020

Revised: Oct 14, 2020

Accepted: Dec 9, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหารณพาราม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 2) เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2 ห้องเรียน จำนวน 48 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยสถิติทดสอบ Parametric t - test ผลการวิจัย 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : กิจกรรมแนะแนว, การเห็นคุณค่าในตนเอง

¹นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²อาจารย์ ดร. ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) To study the effects of using the guidance activities for self-esteem development of Mattayomsuksa 3 students at Mahannaparam School before and after participating Guidance Program. 2) To study the effects of self-esteem improvement among students in the guidance for self-esteem with experimental and control group. In the academic year 2019, The experimental group of students Mattayomsuksa 3 are 2 classrooms whose amount 48 persons. Then, using simple random methods to divide into experimental and control groups. The instruments used in this research were: 1) Guidance activity program for self-esteem improvement based on the concept of Coopersmith's. 2) The test of self-esteem date was analyzed by using mean, standard deviation. And parametric t-test. The research results indicated that: 1) after the experiment, the students in the experimental group were higher scores from the self - esteem test than the control group students with statistical significance at the level of .05. 2) The students of the experimental group were higher scores from the self-esteem test in the posttest period than the pre-test. with statistical significance at .05

Keywords: Guidance Activity, Self-Esteem

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้นานาประเทศเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งด้านการศึกษา แม้ว่าการศึกษาไทยจะมีการพัฒนาและปรับปรุงการศึกษามาตลอดเวลา แต่ยังคงประสบกับอุปสรรคในการพัฒนาการศึกษาหลายประการ เช่น การเปิดโอกาสให้บุคคลเข้ารับการศึกษาได้ไม่ทั่วถึงและไม่เป็นธรรม อีกทั้งการเรียนการสอนที่ไม่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง เน้นเพียงการท่องจำทำให้เยาวชนขาดการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ จึงไม่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคม (เทอดศักดิ์ ไชยสมปาน, 2552) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้เยาวชนขาดการเตรียมตัว ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต การปรับตัวและการดำเนินชีวิต ตลอดจนปัญหาทางด้านสังคมต่าง ๆ มากมาย เช่น ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม ปัญหายาเสพติด พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น เป็นต้น ทำให้การดำเนินชีวิตในครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์อันดี ส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเอง (ณัฐกมล ชาญสาธิตพร และคณะ, 2545)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญทำให้เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองไปในทางที่ดีได้ ดังที่ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2553) กล่าวว่า iva การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่ทำ

ให้บุคคลสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเหมือนภูมิคุ้มกันของชีวิต ช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้หากพบความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ เมื่อมีความทุกข์ก็จะไม่จมอยู่กับความทุกข์นานจนเกินไปการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข สอดคล้องกับ มาลินี จุฑาปะมา (2553) ที่กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขและยังเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลว่าเป็นอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดพฤติกรรมที่ดีมีคุณค่า ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางสังคมและการเรียนรู้ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ตนเองที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นบุคลิกภาพ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกันจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตของบุคคล ซึ่งจะสามารถทำให้บุคคลมีการพัฒนาหรือดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า ส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตก็ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลแสดงความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันนั้นขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น (กรมสุขภาพจิต, 2551)

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่กล่าวมาข้างต้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในเด็กและนักเรียนมีความสำคัญมาก ซึ่งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมุติ การใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น (ชลลดา ทวีคุณ, 2556) สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้เรียนรู้และรู้จักแก้ปัญหา เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ซึ่งกันและกัน และสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2551) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเองมีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และรู้จักแก้ปัญหา เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ มีการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความรู้สึกใกล้ชิดและได้รับการยอมรับซึ่งจะพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งจะเชื่อมโยงให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (จินดาพร แสงแก้ว, 2541)

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์, 2550 อ้างถึง Coopersmith, 1981) พบว่ามีทั้งหมด 2 แนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์ประกอบภายใน

ตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป ประกอบด้วย ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ภาวะอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งหวัง รวมถึงลักษณะทางกายภาพของบุคคล และการพัฒนาองค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประกอบด้วย ครอบครัว โรงเรียน และการศึกษา สถานภาพทางสังคม รวมถึงกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากผู้อื่น Coopersmith (สาวิตรี ทยานศิลป์, 2541 อ้างถึง Coopersmith, 1967) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็ก หรือประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับคำชมเชย หรือคำยกย่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งทำให้บุคคลตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าที่ตนมีอยู่ และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบเกี่ยวพันในครอบครัว พ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังสามารถพัฒนาได้จากการมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งจะเกิดขึ้นกับการปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นแล้ว ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรักตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด แม้ว่าความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นและเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กก็ตาม แต่ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลง และพัฒนาได้ในวัยอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความมั่นใจในตนเอง มีความกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (Maslow, 1970) และสอดคล้องกับ Rosenberg (1979) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่พิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนอื่น แต่จะเป็นการมองว่าตนเองมีคุณค่าเหมือนบุคคลทั่วไปตามความเป็นจริง บุคคลเหล่านี้จะมีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงเป็นผู้ที่มีความประทับใจและความพอใจในตนเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ภาพต่อคนรอบข้างได้ดี

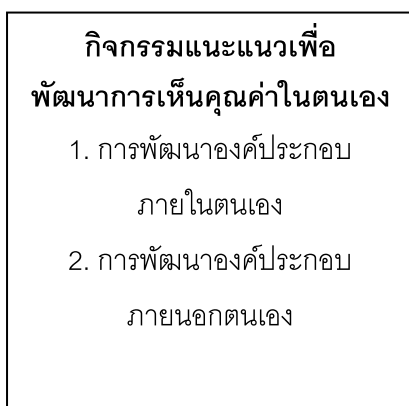
จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และที่ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่ควรเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้กิจกรรมแนะแนวมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และรู้จักแก้ปัญหา เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สามารถรับรู้ เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกทางด้านความคิดได้อย่างเหมาะสม และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

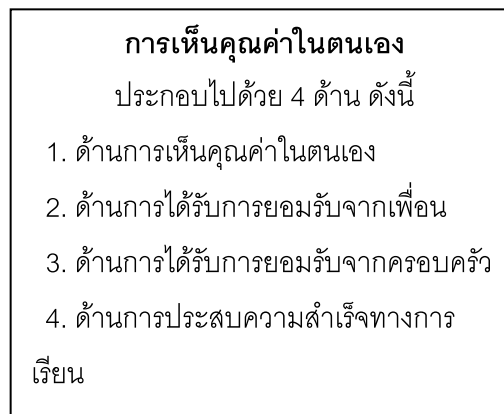
1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมหรรณพาราม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น



ตัวแปรตาม



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากิจกรรม ๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนนวมหรรณพาราม จำนวน 7 ห้องเรียน ซึ่งมีนักเรียนทั้งสิ้น 241 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2 ห้องเรียน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มนักเรียน 2 ห้องเรียน จากจำนวนทั้งสิ้น 7 ห้องเรียน แล้วจับฉลากให้ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาจากคะแนนค่าเฉลี่ยของค่า pretest ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่แตกต่างกัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม

การเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา เป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมฯ ดังกล่าว แบ่งการดำเนินการจัดกิจกรรมเป็น 10 กิจกรรม ครั้งละ 50 นาที

2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนามาจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้
1) ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน 3) ด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว
4) ด้านการประสบความสำเร็จทางการเรียน มีจำนวน 32 ข้อ โดยข้อคำถามในแบบวัดมีค่าความตรงตามเนื้อหา (IOC) ตั้งแต่ 0.66-1.00 จากนั้นนำแบบวัดมาหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน ใช้สูตร สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach'Alpha Coefficients) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

3. แบบบันทึกการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. แบบสอบถามความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และต่อผู้วิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 10 ครั้ง

3. ภายหลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยนำแบบการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Post-test) เพื่อทำการวัดคะแนนหลังการทดลอง รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมฯ

4. นำคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมฯ และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง

นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมฯ แต่ละครึ่งของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เนื้อหา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล/การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และของคะแนน จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อกิจกรรมฯ และต่อผู้วิจัย

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	M	SD	t	Sig.
ก่อนทดลอง	24	2.93	.11	-11.466	.000*
หลังทดลอง	24	3.53	.22		

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากทดลองกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังจากทดลอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	M	SD	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	24	3.53	.22	12.082	.000*
กลุ่มควบคุม	24	2.93	.33		

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2

อภิปรายผล

ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหารณพาราม พบว่า ภายหลังจากทดลองกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้ขออภิปรายได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ ซึ่งในการสร้างกิจกรรมแนะแนวฯ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แนวทางที่สำคัญ ได้แก่ 1) การพัฒนาองค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพของบุคคลความสามารถทั่วไป ภาวะอารมณ์ รวมถึงค่านิยมส่วนบุคคล และ 2) การพัฒนาองค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประกอบด้วย ครอบครัว โรงเรียน และการศึกษา สถานภาพทางสังคม รวมถึงกลุ่มเพื่อนโดยการพัฒนาองค์ประกอบภายในตนเองและภายนอกตนเองนี้จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างครบถ้วนสมบูรณ์และเนื่องจากกิจกรรมแนะแนวฯ มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหา โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองนักเรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น มีบรรยากาศเป็นกันเองสนิทสนมคุ้นเคยกันและยอมรับซึ่งกันและกันนักเรียนเกิดการใฝ่รู้และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกล้าเปิดเผยตัวเองและกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวนักเรียนนักเรียนสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและในอนาคตได้สอดคล้องกับ จินดาพร แสงแก้ว (2541) ที่กล่าวว่า เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีหลายเทคนิค ได้แก่ กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ และการอภิปรายในกลุ่มย่อย ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอนของกลุ่มสัมพันธ์โดยเฉพาะการอภิปรายในกลุ่มย่อยทำให้นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุดเพราะเป็นกิจกรรมที่มีบรรยากาศในการร่วมกิจกรรมที่เป็นกันเองทำให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ทุกคน

ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้นักเรียนพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิ ลิกษะไชย (2555) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 พบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถอธิบายได้ว่านักเรียนจะตัดสินใจการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านสังคม นั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยและแนวคิดของ Coopersmith ที่กล่าวถึงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกสร้างขึ้นมาจากการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการบุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตอีกทั้งยังสอดคล้องกับ วรรณช เอกจริยกร (2552) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อีกทั้งนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้งนั้น นักเรียนได้ฝึกทักษะรู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด ตัดสินใจ รู้จักการเอาชนะใจตนเอง รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง แสดงออกได้อย่างเหมาะสมมีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิตสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนานักเรียนได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาที่มีความสนใจจะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ ควรคำนึงถึงการพัฒนาทั้งองค์ประกอบภายในและ

ภายนอกตนเองโดยให้ความสำคัญกับทั้งสององค์ประกอบจึงจะช่วยให้ นักเรียนได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 ในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยแสดงความเป็นกันเอง ตลอดจนช่วยทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น และพยายามกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นผู้ที่สนใจจะนำไปใช้ควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน หรือผู้เรียนที่มีลักษณะทางบุคลิกภาพที่ต่างกันเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

2.3 ควรนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีบริบทแตกต่างจากการทดลองในครั้งนี้

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2551). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช*

2551. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

กรมสุขภาพจิต. (2551). *คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

จินดาพร แสงแก้ว. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็กกรุงเทพมหานคร (ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาการแนะแนว)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ

ชลลดา ทวีคุณ. (2556). *เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ณัฐกมล ชาญสาธิตพร และคณะ. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). *สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น*. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- เทอดศักดิ์ ไชยสมปาน. (2552). ปัญหาการศึกษาไทยและแนวทางการแก้ไข. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2562 จาก www.gotoknow.org/posts/409185 20 เมษายน 57.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2553). การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน? และจะสร้างได้อย่างไร?. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 2(2), 13-16.
- วรรณช เอกจริยกร. (2552). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์. (2550). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สาวิตรี ทยานศิลป์. (2541). อิทธิพลของครอบครัวต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนนี ลิกชะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-esteem*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc.