

ผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง

THE EFFECTS OF GUIDANCE ACTIVITIES BASED ON POSITIVE  
PSYCHOLOGICAL CAPITAL TO INCREASE SELF-ESTEEM FOR

MATHAYOMSUKSA THREE STUDENTS AT SATRI WAT RAKHANG SCHOOL

Received: June 24, 2021

Revised: August 13, 2021

Accepted: August 24, 2021

วิสนี อาแว<sup>1</sup> และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์<sup>2</sup>

Wisnee away<sup>1</sup> and Manasanan Hatthasak<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>1,2</sup>Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand

<sup>1</sup>Corresponding author, E-mail: Wisnee.a@ku.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 286 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) จากห้องเรียน 2 ห้อง ที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองไม่แตกต่างกัน จากนั้นใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 39 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) กิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ Parametric t – test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** กิจกรรมแนะแนว, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, การเห็นคุณค่าในตนเอง

## ABSTRACT

The purpose of this research was to study the Effects of Guidance Activities Based on Positive Psychological Capital to Increase Self-Esteem for students in Mattayomsuksa three of Satri Wat Rakhang School. This research was a Quasi Experimental Research. The populations were 286 students in Mattayomsuksa three, academic year of 2020, Satri Wat Rakhang School. The sample group was selected by a Cluster Sampling from two classes that the Self-esteem test results were not much different. Then, the Random Assignment was used; 39 students for an experimental group and 40 students for a control group. The instruments used in this research were 1) Guidance Activities Based on Positive Psychological Capital to Increase Self-Esteem 2) Self-Esteem Test. The data was collected by using Mean, Standard Deviation, and Parametric t-test. The results indicated that 1) after experiment, the students in experimental group have more Self-esteem significantly at 0.01 level. 2) The Self-esteem test result of students in experimental group were higher than the students in control group significantly at 0.01 level.

**Keywords:** Guidance Activity, Positive Psychological Capital, Self-Esteem

## บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน และสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนากำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคม ควบคู่กับการธำรงรักษาอัตลักษณ์ของประเทศ ในส่วนของประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา การพัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถของคนไทย ให้มีทักษะความรู้ความสามารถ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดงาน และการพัฒนาประเทศภายใต้แรงกดดันภายนอกจากกระแสโลกาภิวัตน์ และแรงกดดันภายในประเทศที่เป็นปัญหาวิกฤตที่ประเทศต้องเผชิญ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) หากบุคคลใดเผชิญเหตุการณ์ หรือประสบปัญหาต่าง ๆ รอบตัวจนไม่สามารถปรับตัวได้ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดและก่อปัญหาร้ายแรงอื่น ๆ ตามมา โดยเฉพาะวัยรุ่น เป็นวัยที่มีช่วงอายุระหว่าง 13-21 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ความคิดอ่าน และมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างเห็นได้ชัด แต่การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ยังพัฒนาไม่ถึงขีดสุดวัยรุ่นจึงยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ จะต้องรู้วิธีการพูดคุยหรือแนะนำอย่างถูกทาง โดยให้เขาารู้สึก

อุปถุณ และพร้อมที่จะพุดคุดยได้ทุกระื่อง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้งเสริมสุขภาพ, 2561) ก็จะช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุนได้ การเข้าใจปัญหาสาเหตุ เข้าใจวัยรุน ความต้องการของวัยรุน และการจัดให้มีการฝึกทักษะเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ๆ ไม่ว่าจะเป็ปัญหาที่เกิดจากการเรียน ความรัก เพศครอบครัว หรือปัญหาที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง จนเป็เหตุให้เกิดการแสดงออก ของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จึงจะเป็การป้องกันแก้ไขปัญหาที่ถูจุด รวมทั้งจะเป็การพัฒนา และปรับเปลี่ยนความคิดให้แก่วัยรุนที่ได้ผลยั่งยืนในระยะยาว (กรมสุขภาพจิต, 2548)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานในชั้นสูง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป หากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย (ชุตินันท์ มีมุข, 2552) สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็บุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (กนิษฐา หอมกลิ่น และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์, 2558) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีความรู้สึกเศร้าหมอง หดหู่ และสิ้นหวังกับชีวิต มองโลกในแง่ลบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มักมีแต่ความยุ่งยากและไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ รู้สึกเหมือน ว่าตนเองเป็ผู้เคราะห์ร้าย (จริยกุล บุญญา 2554 อ้างถึง Maslow, 1970) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความกล้าและความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เกิดจากบุคคลนั้นได้รับการปฏิบัติแบบเชือถือศรัทธา ได้รับการยกย่อง ในคุณค่าความสำคัญอย่างชัดเจน และมองเห็นในความสามารถ มีการชี้แนะเพื่อการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๆ ขณะเดียวกันการพึ่งพาตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองก็จะเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อม (Coopersmith, 1981)

ผู้วิจัยได้ศึกษาและพบโครงสร้างทางบวกที่น่าสนใจ สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ คือ แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ของ Luthans (Luthans, Youssef, and Avolio, 2007) โดยนำทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีงานวิจัยรองรับ สามารถวัดและประเมินได้เป็คุณลักษณะทางบวกสำคัญอีกประการหนึ่งที่พบในบุคคลที่ประสบความสำเร็จ (สุนิสสา คินทาร์กซ์, สุชีรา ภัทราวุฒวรรตน์, และ วิชัย มนัสศิริวิทยา, 2558) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็การพัฒนาสภาวะ

จิตใจในด้านบวกที่เน้นการพัฒนาจุดแข็งทางบวกของบุคคล เพื่อการเติบโต และความสำเร็จในชีวิต เป็นการศึกษาคูณลักษณะเชิงบวกของบุคคลในความสามารถด้านก้าวข้ามผ่านปัญหา การมีมุมมองด้านบวก ส่งเสริม สนับสนุนจุดแข็งของบุคคล ต้องการผลักดันในบุคคลมุ่งไปสู่มุมมองบวกหรือความชื่นชมยินดีมากขึ้น ทั้งนี้ ก็เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ความสามารถ และศักยภาพ ในการดำเนินชีวิต หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ (จารุวรรณ แสงดวง, สุขอรุณ วงษ์ทิม, และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (ฉันทน์ธนิธต์ สิมะวรางกูร 2563 อ้างถึง Seligman Martin, 2019) ที่กล่าวไว้ว่า “ให้บุคคลมองเห็นความเป็นมนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งด้านที่บกพร่องและด้านที่เข้มแข็งอยู่ด้วยกัน แต่จะให้ความสำคัญกับการมองเห็นคุณลักษณะเชิงบวกและอารมณ์ด้านบวกในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางป้องกันความเจ็บป่วยและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้เกิดขึ้น” (Luthans, et al, 2007) โดยมี 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy), ความหวัง (Hope), การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่น (Resiliency)

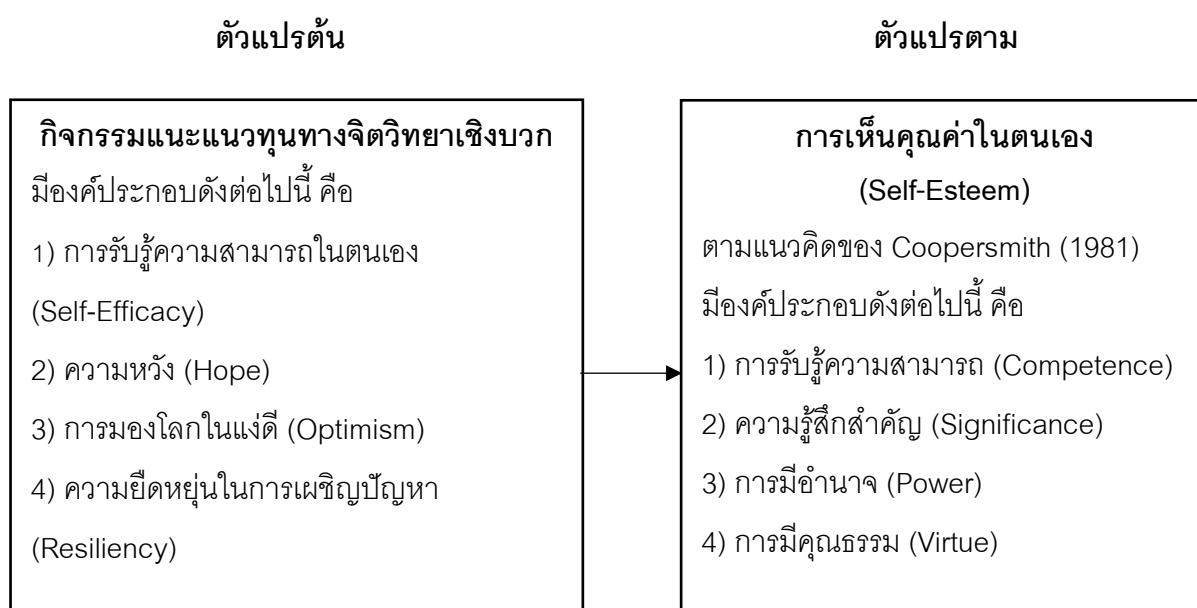
ความสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่กล่าวมาข้างต้น ให้เกิดขึ้นในนักเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งการเสริมสร้างและพัฒนาสามารถทำได้หลากหลายแนวทางควบคู่กับโครงสร้างเชิงบวกทางจิตวิทยา ร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายวิธีการ กิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถส่งเสริม และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน (จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล, 2555) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว ว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนได้เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มีความเจริญองงามที่สุด ให้เขาได้รู้จักเลือก ตัดสินใจ และปรับตัวอย่างฉลาด เพื่อให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้รู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่นำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างหลากหลายรวมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่ต้องการส่งเสริม เช่น การใช้กระบวนการกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการเล่นเกมส์ เป็นต้น (จารุวรรณ แสงดวง และคณะ, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้สถานศึกษาจะต้องจัดบริการและกิจกรรมแนะแนวให้แก่ นักเรียนทุกระดับชั้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2555) โดยกำหนดให้กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนานักเรียน และสถานศึกษาต้องอบรมสั่งสอน ให้รู้จักรับมือกับปัญหา สามารถจัดการกับความเครียด สามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง ได้ เห็นคุณค่าในตนเอง (ธัญชนก สัตยเสวนา และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์, 2558)

จากการศึกษาข้อมูล เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว องค์ประกอบในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัย ที่มีพัฒนาการด้านความต้องการทำกิจกรรม การค้นหาความชอบ และเริ่มค้นหาเอกลักษณ์ ของตนเอง จึงเหมาะสมในการวางรากฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการใช้กิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นเครื่องมือในการพัฒนา การเห็นค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง เพื่อให้ นักเรียน ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการประเมินคุณค่าของตนเอง บนพื้นฐานเจตคติ การรับรู้ความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ปีการศึกษา 2563 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 8 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น 286 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น 79 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 39 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน กลุ่มละ 1 ห้อง โดยวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการด้วยวิธีการให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมดจำนวน 8 ห้อง และสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) จากห้องเรียน 2 ห้องที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่มีแตกต่างกัน จากนั้นใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 39 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 40 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### ตัวแปรต้น

กิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีองค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-Efficacy) 2) ความหวัง (Hope) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4) ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา (Resiliency)

## ตัวแปรตาม

การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) มีองค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถ (Competence) 2) ความรู้สึกสำคัญ (Significance) 3) การมีอำนาจ (Power) และ 4) การมีคุณธรรม (Virtue)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกได้ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

กิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คืออาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาเป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังกล่าวมีองค์ประกอบองค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-Efficacy) 2) ความหวัง (Hope) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4) ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา (Resiliency) ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง กิจกรรมละ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดของ Cooper Smith (1981) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ มณีนุช วรรณรัตน์ (2552) จริยกุล บุญญา (2554) และ ปรมภรณ์ สาระภักดี และฉันทนา กล่อมจิต (2557) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 28 ข้อคำถามเป็นคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดแบบประเมินค่าแบบ Likert scale โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถ (Competence) 2) ความรู้สึกสำคัญ (Significance) 3) การมีอำนาจ (Power) และ 4) การมีคุณธรรม (Virtue) โดยข้อคำถามในแบบวัดนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach' Alpha Reliability Coefficients) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง จำนวน 31 คน โดยนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .90

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการทดลองแต่ละครั้ง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย โดยให้นักเรียนประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 10 ครั้ง

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

2. ผู้วิจัยดำเนินการนำกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ไปสอนนักเรียนกลุ่มทดลอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ทั้งสิ้น 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 ถึง 22 มีนาคม 2564 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบกิจกรรมแนะแนว

3. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง วัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และต่อผู้วิจัย

4. นำคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเอง และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ฯ ในแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

### **สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล/การวิเคราะห์ข้อมูล**

#### **สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล**

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองและหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย



**สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ**

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

**ทดสอบความแตกต่างของคะแนน**

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

**ผลการวิจัย**

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยทดสอบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

กลุ่มทดลอง (n=39)	M	S.D.	ผลต่างของ คะแนน	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานของ ผลต่างคะแนน	t	P
ก่อนการทดลอง	3.74	3.40	0.77	0.39	-12.29	.001**
หลังการทดลอง	4.51	0.18				

\*\*p< .01

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากทดลอง ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

กลุ่ม	n	M	S.D	t	P
กลุ่มทดลอง	39	4.51	0.18	12.38	.001**
กลุ่มควบคุม	40	3.71	0.36		

\*\*p< .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

## อภิปรายผล

ผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง พบว่าภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 จากผลการ

ทดลองดังกล่าวแสดงว่า กิจกรรมแนะแนวทุนจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่ากิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งในการสร้างกิจกรรมแนะแนว ฯ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ของ Luthans และนักวิชาการท่านอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการพัฒนาเป็นกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก Luthans et al. (2007) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (self - efficacy) 2) การยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา (resilience) 3) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และ 4) ความหวัง (hope) จะช่วยพัฒนาให้นักเรียนได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์และเนื่องจากกิจกรรมแนะแนว ฯ มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหา โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น มีบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง และนักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง มีแรงจูงใจที่นำไปสู่เป้าหมาย ตลอดจนการยอมรับในการตัดสินใจของตนเอง มองเห็นจุดเด่นและจุดที่ต้องพัฒนา และนำสิ่งที่ได้รับนำไปพัฒนาตนเองและสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจากรุวรรณ แสงด้วง และคณะ (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ ผลการศึกษา ของปรมาภรณ์ สาระภักดี และ ฉันทนา กล่อมจิต (2557) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาของประจิม เมืองแก้ว (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนรู้โดยการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนหลังการใช้สูงกว่าก่อนใช้รูปแบบกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนว ฯ ทำให้นักเรียนพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

สอดคล้องกับผลการศึกษาของพวงเพชร วัชรรัตน์พงศ์ และ สารระ มุขดี (2561) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม ผลการวิจัยพบว่าการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน เฉลี่ยการเข้าร่วมกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และการวิเคราะห์ความแตกต่าง ของการเข้าร่วม กิจกรรมในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ในตนเอง คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเอง และคุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และผลการศึกษาของทวิพันธ์ ชุ่มจิตร และ ปวีณา อ่อนใจเอื้อ (2563) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหาราชพาราม ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง นักเรียนได้ฝึกทักษะ การรู้จักตนเอง การประเมินคุณค่าของตนเองบนพื้นฐาน เจตคติ ทศนคติ การรับรู้ความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง การรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมแนะแนวทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนานักเรียนได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี 3 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง พบว่ากิจกรรมแนะแนว ฯ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นำกิจกรรม ฯ ไปใช้เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป ซึ่งการนำกิจกรรม ฯ ไปใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ความเหมาะสมของกลุ่มประชากรที่ศึกษา

1.2 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่นำมาใช้ในกิจกรรม ฯ พบว่า ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการประเมินคุณค่าของตนเองบนพื้นฐานเจตคติ การรับรู้ความสามารถ เชื่อมัน

ในความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความอดทนในการเผชิญกับปัญหา และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 นำกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปทำการศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเชิงบวกของบุคคล ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 ควรศึกษาเพื่อติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อดูความคงทน ของพฤติกรรมและพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

## บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. กรุงเทพฯ:

กระทรวงสาธารณสุข.

กนิษฐา หอมกลิ่น และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2558). *ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านชะอำ (ชะอำวิทยาคาร) จังหวัดเพชรบุรี*. วารสารครุศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 9(1), 43-50.

จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2555). *เอกสารประกอบการสอน รายวิชาหลักการแนะแนว, ภาควิชา*

*จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.

จริยกุล บุญญา 2554. *การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี*. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จารุวรรณ แสงด้วง และคณะ. (2557). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก*. โครงการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 15 The 15 th Graduate Research Conferences, 15, 3077-3088.

- ฉันทน์ธนิธต์ สิมะวรางกูร. (2563). โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในผู้ป่วยโรคจิตเภท. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 15(1), 44-58.
- ชุตินันท์ มีมุข. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทวิพันธ์ ชุ่มจิตร และปวีณา อ่อนใจเอื้อ. (2563). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมรรณพาราม. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 21(2), 33-43.
- ธัญชนก สัตยเสวนา และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2558). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. วารสารครุศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 9(1), 13-20.
- ปรมาภรณ์ สาระภักดี และฉันทนา กล่อมจิต. (2557). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 8(3), 119-127
- ประจิม เมืองแก้ว. (2558). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พวงเพชร วัชรรัตน์พงศ์ และ สาระ มุขดี. (2561). ผลการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ 4(1): 29-36
- มณีนุช วรรณรัตน์. (2552). การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความว่าเหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอด. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุณิสรา คินท์รักษ์ และคณะ. (2558). ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 60(1): 49-57
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). สสำรวจเด็กต่ำกว่า 18 ปี เคยคิดฆ่าตัวตาย 80%. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2563. <https://www.thaihealth.or.th/Content/45168>  
12 ตุลาคม 2561.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). *แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2560-2579*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

Coopersmith, S. 1981. *The Antecedent of Self-Esteem*. California: Counseling Psychologists Press.

Luthans., et al. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University Press.