

เยาวชนต้นรู้ : พลุกพล่านการรับรู้คุณค่าตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี¹

พรทิพย์ เกศตระกูล²

นรินทร์ชิตา ศิลประชาวังศ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน 2) พัฒนากิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน และ 3) ประเมินผลการใช้กิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพทางใจเพื่อสร้างพลังการตระหนักรู้ตนเองของเยาวชนอย่างยั่งยืน โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีงบประมาณ 2568 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเยาวชนระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนบ้านห้วยตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสนทนากลุ่ม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 2) แบบวัดการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.91 มีความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง 0.83-0.93 3) กิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน และ 4) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา สถิติพื้นฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) เยาวชนมีปัญหาด้านความเชื่อมั่นตนเอง การรับรู้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว และการมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน 2) กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 9 กิจกรรมใช้เวลาดำเนินการ 1 วัน โดยมีกระบวนการจัดกิจกรรมเยาวชนที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) และการลงมือปฏิบัติ (Active Learning) เพื่อส่งเสริมศักยภาพ 5 ด้าน ได้แก่ การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง การรับรู้คุณค่าของตนเอง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การมีจริยธรรมและคุณธรรมเพื่อสังคม 3) ผลการประเมินพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น เยาวชนมีคะแนนการรับรู้คุณค่าตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเฉพาะด้านการเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง การรับรู้คุณค่าในตนเอง และการมีจริยธรรมและคุณธรรม นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพในด้านความสามารถในการกำหนดเป้าหมายชีวิต การเห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมในชุมชน และความตระหนักถึงศักยภาพของตนในการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนในบริบทสถานศึกษา ชุมชน และสถาบันพัฒนาเยาวชน เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่เหมาะสม และเป็นต้นแบบสำหรับการสร้างระบบนิเวศที่สนับสนุนการเติบโตอย่างยั่งยืนของเยาวชน ทั้งในมิติของการพัฒนาตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมอย่างรับผิดชอบ

คำสำคัญ: การรับรู้คุณค่าตนเอง, เยาวชน, การเติบโตอย่างยั่งยืน, การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง

Received: April 18, 2025, Revised: June 3, 2025, Accepted: June 4, 2025

¹ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170

² คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170

³ นักวิชาการอิสระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Awakened Youth: Igniting the Power of Self-Esteem for Sustainable Growth

Phramaha Nuntawit Kaewbooddee⁴

Porntip Gadetragoon⁵

Narinchita Silprachawong⁶

Abstract

This research aimed to 1) study the problems and needs in developing self-esteem among youth, 2) develop a model for enhancing youth self-esteem and 3) evaluate the effectiveness of the developed self-esteem enhancement model. This research is part of the project titled "Development of Psychological Capacity Model for Sustainable Youth Self-Awareness," funded by the Science, Research and Innovation Fund for the fiscal year 2025. The study employed a participatory action research methodology, collecting data from a sample of 32 secondary school students from Ban Huay Tong School, Chiang Mai Province. Research instruments included Focus group discussion guide with Index of Item-Objective Congruence (IOC) ranging from 0.80-1.00, self-esteem assessment forms with Cronbach's alpha coefficient of 0.91 and reliability coefficients for each dimension ranging from 0.83-0.93, Youth Self-Esteem Enhancement Activities and behavioral observation records. Data was analyzed using content analysis, basic statistics, and t-test.

The findings revealed that: 1) Youth faced problems regarding self-confidence, self-esteem, relationships with peers and family, and life goals, which hindered their sustainable personal development. 2) The developed program consisted of 9 integrated activities conducted over one day, utilizing a youth activity process that emphasized experiential learning and active learning to promote five capacity areas: self-awareness, self-esteem, positive relationships with others, mindfulness, and ethical and moral mindset for society. 3) The evaluation results showed that after participating in the developed program activities, youth had significantly higher self-esteem scores than before participation at the .01 level of significance, particularly in the areas of self-awareness, self-esteem, and ethics and morality. Furthermore, qualitative changes were observed in their ability to set life goals, appreciation of community participation, and awareness of their potential to create positive change. The research findings can be applied to develop youth self-esteem in educational, community, and youth development institutional contexts. They provide guidelines for designing appropriate life skills enhancement activities and serve as a model for creating an ecosystem that supports sustainable youth development in dimensions of personal development, coexistence with others, and responsible participation in social development.

Keywords: Self-esteem, Youth, Sustainable Development, Experiential Learning

Received: April 18, 2025, **Revised:** June 3, 2025, **Accepted:** June 4, 2025

⁴ Buddhist Research Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13170

⁵ Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13170

⁶ Independent Scholar, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บทนำ

โลกปัจจุบันมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การเข้าถึงข้อมูลออนไลน์และโลกเสมือนจริงได้ง่าย ๆ ทำให้เยาวชนถูกบิดเบือนความรู้สึกและรูปแบบการคิดของตนเอง ตามกระแสของสื่อและโซเชียลมีเดีย การโพสต์ภาพที่สวยงามและชีวิตที่ดูดีงามบนโซเชียลมีเดีย เพื่อสร้างควมมีตัวตน ทำให้เยาวชนเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และรู้สึกไม่พอใจในตนเอง เมื่อไม่สามารถเป็นเหมือนกับคนอื่นได้ นอกจากนี้ การติดตามชีวิตของคนอื่นบนโซเชียลมีเดีย ยังส่งผลให้เยาวชนรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญน้อยกว่า หรือมีคุณค่าต่ำ (The101.world, 2025) ความพยายามที่จะใช้ชีวิตในแบบที่สังคมให้ค่า กลายเป็นการให้คุณค่ากับวัตถุและประเมินคุณค่าของตนเองจากความคิดเห็นของผู้อื่น มากกว่าการทำความเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง ชีวิตดำเนินไปด้วยการแสวงหาสิ่งนอกกายตามกระแสโลกวัตถุนิยม แต่ไม่เคยกลับเข้ามาดูแลเติมเต็มภายในใจของตนเอง การให้คุณค่ากับสิ่งภายนอกมากจนด้อยค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้จิตใจมีแต่ความแค้นเคือง ว่างเปล่า หดหู่เศร้าหมอง เห็นได้จากพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองและพยายามฆ่าตัวตายของเด็กวัยรุ่นที่มีแนวโน้มสูงขึ้น จากปัจจัยกระตุ้นทั้งเรื่องของการมีปัญหาวิตชีวิตหรือเหตุการณ์วิกฤติ รวมถึงการสื่อสารในครอบครัวหรือการใช้ความรุนแรงไม่ว่าจะทางวาจาหรือการทำร้ายร่างกายในครอบครัว (Hfocus, 2024) สภาพสังคมที่ต้องการความสำเร็จและการแข่งขันที่เข้มข้น ส่งผลให้เยาวชนมีความกังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาดและความล้มเหลว พวกเขาอาจรู้สึกกดดันที่จะต้องเป็นดีที่สุดในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งอาจทำให้พวกเขาพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตนเอง ขาดความเข้าใจในตนเอง อย่างแท้จริง ไม่รู้ว่าต้องการอะไร ความสามารถของตนเองเป็นอย่างไร ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่ดีเพียงพอหรือไม่มีคุณค่า ทำให้เยาวชนมองข้ามความสำคัญของความพอใจและความสุขในการเติบโตและพัฒนาตนเองในแบบที่เหมาะสมกับตน

การรับรู้คุณค่าตนเอง หมายถึง การรับรู้ที่ตนเองมีคุณค่าจากการมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ หากคนเรารับรู้ที่ตนเองมีจุดเด่นและเป็นการรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้การรับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Empower Living, 2023) การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการปรับตัว และเป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้ บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวได้ สถานการณ์ที่แตกต่างกัน แก้ปัญหาสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization. Division of Mental, 1994) การตระหนักรู้ในตนเองที่ดีจะช่วยให้เรามองเห็นคุณค่าในตัวเองตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้จักตนเองดี เข้าใจจุดแข็งและยอมรับจุดอ่อน จะช่วยพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเองอย่างยั่งยืน ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy Theory) ของ Albert Bandura เน้นย้ำถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการกำหนดแรงจูงใจ พฤติกรรม และความสำเร็จของบุคคล ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้คุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bandura, A.,1977)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการสร้างความรู้ผ่านการแปลงประสบการณ์เชิงรูปธรรม โดยมีรากฐานสำคัญจากแนวคิดของ Dewey (1938) ที่เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความหมาย และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดย Kolb (1984) ซึ่งได้นำเสนอวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ประสบการณ์เชิงรูปธรรม การสังเกตอย่างไตร่ตรอง การสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม และการทดลองปฏิบัติอย่างกระตือรือร้น (Kolb & Kolb, 2017) กระบวนการนี้ไม่เพียงส่งเสริมความเข้าใจเชิงลึกในเนื้อหา แต่ยังพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา (Moon, 2004) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบในการศึกษา เช่น การเรียนรู้จากการทำงาน การเรียนรู้จากการบริการสังคม การเรียนรู้ผ่านการแก้ปัญหา และการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง (Wurdinger & Carlson, 2010) โดยมีหลักการสำคัญว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดจากการแปลงประสบการณ์ผ่านการสะท้อนคิดและการนำไปปฏิบัติในบริบทใหม่ (Lewis & Williams, 1994)

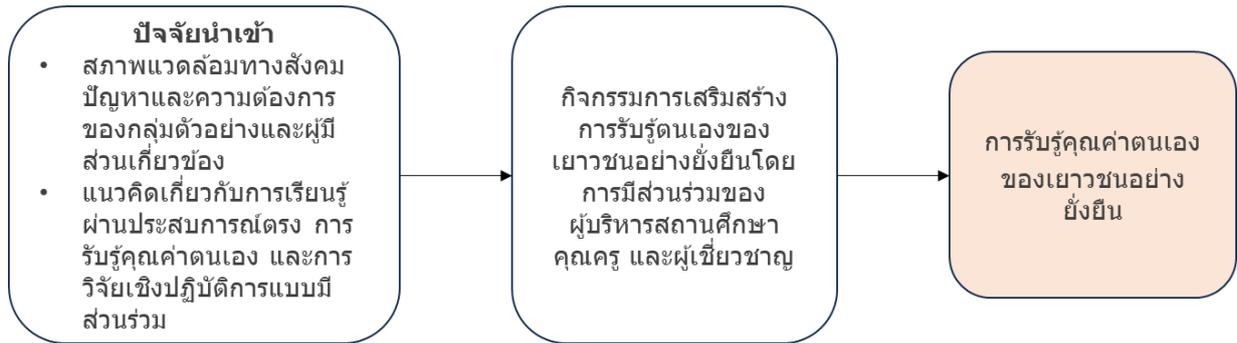
โรงเรียนบ้านห้วยตอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถานศึกษาขยายโอกาสที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม โดยนักเรียนทั้งหมดนับถือศาสนาคริสต์และมีพื้นฐานจากกลุ่มชาติพันธุ์ คณะผู้บริหารและคุณครูได้ตระหนักถึงความท้าทายสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจของนักเรียน ได้แก่ ปัญหาความไม่มั่นใจในตนเอง การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ภาวะความเครียด และภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ทางโรงเรียนจึงมีความประสงค์ให้คณะนักวิจัยเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าในตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การมีจริยธรรมและคุณธรรมเพื่อสังคม อันจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนอย่างยั่งยืน โดยการศึกษาสภาพแวดล้อม ปัญหาและความต้องการของนักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยตอง เพื่อนำมาออกแบบและพัฒนาแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และค่านิยมของนักเรียนในรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทและวัยที่มีความหลากหลาย น่าสนใจ และสอดคล้องกับพัฒนาการของเยาวชน โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติ (experiential learning) มากกว่าการบรรยายหรือการสอนทฤษฎี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนสามารถเรียนรู้และซึมซับทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชนให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้พวกเขาสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน
3. เพื่อประเมินผลการใช้กิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. การสำรวจปัญหา (Diagnosing): การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบริบทและสภาพปัญหาของโรงเรียน การเก็บข้อมูลผ่านการประชุมร่วมกันระหว่าง คณะวิจัย คุณครูและผู้บริหารโรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาเยาวชน
2. การวางแผน (Planning): การออกแบบวิธีการวิจัยและเก็บข้อมูลร่วมกัน ร่วมกันออกแบบโปรแกรมกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วมของคุณครูและผู้บริหารโรงเรียน ทั้งการเลือกกลุ่มตัวอย่างและการวางแผนดำเนินการ
3. การปฏิบัติการ (Acting): จัดกิจกรรมอบรมโครงการ “เยาวชนตื่นรู้ : ปลุกพลังใจเพื่อการรับรู้คุณค่าตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน” โดยการมีส่วนร่วมของคุณครูและผู้บริหารโรงเรียนเข้าร่วมกิจกรรม และสังเกตการณ์
4. การสะท้อนผล (Reflecting): การประเมินผลและการปรับปรุง โดยการมีส่วนร่วมของคุณครูและผู้บริหารโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างและผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมต้นโรงเรียนบ้านห้วยตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 64 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้ (1) กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 (2) มีช่วงอายุระหว่าง 13-16 ปี และ (3) แสดงคุณลักษณะที่สอดคล้องกับประเด็นปัญหาที่ศึกษา ซึ่งได้รับการประเมินและคัดเลือกโดยครูประจำชั้น และครูที่ปรึกษา กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกได้มีจำนวนทั้งสิ้น 32 คน ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกรายได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กระบวนการ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย และได้ให้ความยินยอมโดยสมัครใจ

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงและมีความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับบริบทและปัญหาที่ศึกษา ประกอบด้วย 1. ผู้บริหารสถานศึกษา (ผู้อำนวยการโรงเรียน) จำนวน 1 ท่าน 2. ครูประจำชั้นที่มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 2 ท่าน 3. ครูแนะแนวที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา พัฒนาการและการให้คำปรึกษาเยาวชน จำนวน 1 ท่าน 4. ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาเยาวชนในบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย จำนวน 1 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสนทนากลุ่ม สำหรับสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา คุณครู และผู้เชี่ยวชาญ โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียน และข้อเสนอแนะในการพัฒนารูปแบบกิจกรรม แบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00

2. แบบวัดการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเองโดยการบูรณาการจากแบบวัดของ กุณฑลสิพร ศรีจันทร์ และคณะ (2561) และ พรทิพย์ เกศตระกูล (2565) ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ วัด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง การรับรู้คุณค่าของตนเอง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น การมีสติอยู่กับปัจจุบัน และการมีจริยธรรมและคุณธรรม มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบบวัดนี้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.91 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง 0.83-0.93

3. กิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน โดยการพัฒนาาร่วมกันกับครูและผู้บริหารโรงเรียน ตามแนวคิดทฤษฎี Self-esteem ของ Nathaniel Branden บูรณาการร่วมกับหลักธรรม พละ 5 ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ได้แก่ “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” “สำรวจโลกภายใน” “สิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่าวินัย” “สร้างสรรค์ตัวฉัน” “จดหมายถึงตัวเองในอนาคต” “ร่างกายของฉัน body scan” “ทุกปัญหาไม่มีทางเลือก” “สุนทรียสนทนา” “ขอบคุณ”

4. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม สำหรับบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม โดยคณะครู ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพแวดล้อม ปัญหาและความต้องการ โดยการสนทนากลุ่มผู้บริหาร สถานศึกษา คณะครู และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อรวบรวมข้อมูล สภาพแวดล้อม ปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเอง

ระยะที่ 2 การวางแผนพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำข้อมูลจากระยะที่ 1 มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน โดยมีส่วนร่วมของผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู และผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน

ระยะที่ 3 การปฏิบัติการ จัดกิจกรรมอบรมโครงการ “เยาวชนตื่นรู้ : ปลุกพลังการรับรู้คุณค่าตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยระหว่างการจัดกิจกรรม มีการบันทึกพฤติกรรมของผู้เรียนโดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และให้ผู้เรียนบันทึกการสะท้อนคิดหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะที่ 4 การประเมินผลและการปรับปรุงโดยการประชุมร่วมกันกับผู้บริหารและครูเกี่ยวกับผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน ความพึงพอใจของผู้เรียน และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงรูปแบบให้เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม และการบันทึกการสะท้อนคิด วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) เพื่อจัดหมวดหมู่ ทัศนคติ และสรุปประเด็นสำคัญ
2. ข้อมูลเชิงปริมาณ จากแบบวัดการรับรู้คุณค่าตนเอง วิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการทดสอบค่าที (t-test for Dependent Samples)

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.๘๕๔/๒๕๖๗

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน

จากการสนทนากลุ่ม ผู้บริหารสถานศึกษาและคณะครู สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาของเยาวชน การวิเคราะห์สภาพปัญหาของเยาวชนกลุ่มเป้าหมายพบประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อศักยภาพทางใจและการรับรู้คุณค่าในตนเอง พบว่า

1.1 การรับรู้คุณค่าตนเองต่ำอันเนื่องมาจากปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนส่วนใหญ่มีการรับรู้คุณค่าตนเองในระดับต่ำ ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากปัจจัยทางครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ และความหลากหลายทางชาติพันธุ์ เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีข้อจำกัดในการใช้ภาษาไทย ทำให้หลายคนพูดภาษาไทยไม่ชัดเจน ส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความมั่นใจในการแสดงออกในบริบททางสังคมและการเรียน และการมองเห็นคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.2 ความเปราะบางในการจัดการอารมณ์และปัญหาด้านความสัมพันธ์ เมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหรือความคิดเห็นที่แตกต่าง พวกเขาไม่รู้สึกริวิตกกังวล เกิดเป็นความเครียด นำไปสู่กลไกการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น การเก็บปัญหาไว้คนเดียวโดยไม่ขอความช่วยเหลือ หรือการหลีกเลี่ยงจากปัญหาด้วยการหันไปพึ่งพาโลกออนไลน์มากเกินไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงประสิทธิภาพในการเรียนที่ลดลง เยาวชนมักไม่สามารถระบุความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างชัดเจน พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เยาวชนมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในครอบครัว

1.3 ขาดเป้าหมายในชีวิตและความเพียรพยายาม ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งคือการขาดเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าตัวเองอยากเรียนต่อด้านไหน มองไม่เห็นภาพในอนาคตซึ่งส่งผลให้เยาวชนขาดความอดทนและความเพียรพยายาม เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรืองานที่มีความท้าทาย พวกเขาเริ่มล้มเลิกการทำงานหรือการเรียนรู้อย่างกลางคัน และรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ส่งผลต่อความเชื่อมั่นและความมุ่งมั่นของเยาวชนในการที่จะไปถึงจุดหมาย

โดยสรุป ปัญหาหลักของเยาวชนในด้านการพัฒนาศักยภาพทางใจประกอบด้วย (1) ความเชื่อมั่นในตนเอง (2) การรับรู้คุณค่าในตนเอง (3) ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว (4) การมีเป้าหมายในชีวิต

2. ความต้องการในการพัฒนา จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มกับผู้บริหารสถานศึกษาและคณะครู พบว่ามีความต้องการในการพัฒนาศักยภาพทางใจและการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนในประเด็นสำคัญ ดังนี้

2.1 การพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเอง ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแสดงความต้องการอย่างชัดเจนในการจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เยาวชนเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง สามารถมองเห็นจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา ความต้องการ และเป้าหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังต้องการให้เยาวชนพัฒนาความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการเสริมสร้างศรัทธาในคุณค่าแห่งตน

2.2 การพัฒนาทักษะความเพียรและความอดทน เนื่องจากพบว่าเยาวชนมักล้มเลิกความตั้งใจเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนากิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่น ความอดทน และความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคและความท้าทายไปได้ด้วยความพยายาม ซึ่งความเพียรนี้ต้องผสานกับการมีความหวังว่าความพยายามจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีในอนาคต

2.3 การเสริมสร้างสติและการจัดการอารมณ์ ที่ช่วยให้เยาวชนมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และสามารถควบคุมจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความผิดหวัง หรือความขัดแย้ง การพัฒนาทักษะนี้จะช่วยให้เยาวชนสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา มากกว่าการตอบสนองด้วยอารมณ์ชั่วขณะ

2.4 การพัฒนาการมีเป้าหมายที่ชัดเจน ในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจและทิศทางในการดำเนินชีวิต รวมถึงช่วยให้เยาวชนสามารถวางแผนและติดตามความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างเป็นระบบ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง

2.5 การพัฒนาด้านจริยธรรมและคุณธรรม คณะครู อาจารย์ มีความประสงค์จะส่งเสริมด้านคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และการตัดสินใจบนพื้นฐานของหลักการทางจริยธรรม ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวม

3. รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทและวัย เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย น่าสนใจ และสอดคล้องกับความสนใจและพัฒนาการของเยาวชน โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติ (experiential learning) มากกว่าการบรรยายหรือการสอนทฤษฎี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนสามารถเรียนรู้และซึมซับทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

สรุป จากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน พบว่าเยาวชนกลุ่มเป้าหมายมีความเปราะบางในหลายมิติ ทั้งการรับรู้คุณค่าตนเอง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ และความเพียรพยายาม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้คุณค่าตนเอง ความเพียร การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การมีเป้าหมายที่ชัดเจน และการยึดมั่นในหลักจริยธรรมและคุณธรรม ผลการศึกษานี้จะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างศักยภาพทางใจเพื่อพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนอย่างยั่งยืนในลำดับต่อไป

2. ผลการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและคุณครูและผู้เชี่ยวชาญ ได้พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน ได้เป็น โครงการอบรม “เยาวชนตื่นรู้ : ปลุกพลังใจเพื่อการรับรู้คุณค่าตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน” ในรูปแบบการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) ที่มีทั้งการสร้างแนวคิดเชิงบวก ฝึกการวางแผนและการทดลองลงมือปฏิบัติ ทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ได้แก่ 1. รู้จักฉัน รู้จักเธอ 2. สำรวจโลกภายใน 3. สิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่าวินัย 4. สร้างสรรค์ตัวฉัน 5. จดหมายถึงตัวเองในอนาคต 6. ร่างกายของฉัน body scan 7. ทุกปัญหามีทางเลือก 8. สนทริยสนทนา 9. ขอบคุณ กิจกรรมใช้เวลาอบรม 1 วัน กับกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน โดยมีการทำแบบวัดก่อนและหลังร่วมโครงการอบรม มีข้อคำถาม 25 ข้อ เพื่อวัดองค์ประกอบ 5 ด้าน และการติดตามผล 1 เดือนหลังทำกิจกรรม โดยการทำแบบวัดซ้ำประกอบกับการสังเกตจากคณะครู

3. ผลการประเมินการใช้กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน

3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้น เป็นเพศชาย ร้อยละ 53 เพศหญิง ร้อยละ 47 อายุ 13 ปี ร้อยละ 22 อายุ 14 ปี ร้อยละ 28 อายุ 15 ปี ร้อยละ 47 และอายุ 16 ปี ร้อยละ 3

3.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผลการจัดกิจกรรมการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน โดยการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้คุณค่าตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์ให้คะแนนแบบ Likert Scale ระดับ 5 คือมากที่สุด และระดับ 1 คือน้อยที่สุด มีผลดังนี้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เยาวชนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกด้าน เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยโดยรวมของการรับรู้คุณค่าตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ที่ 3.893 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นเป็น 4.301 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม 0.67 และ 0.61 ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเองของกลุ่มเป้าหมาย การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลในแต่ละด้านมีดังนี้

1. **ด้านการรับรู้และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง:** แม้จะมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสูงที่สุด (4.050) และมีการพัฒนาขึ้นเป็น 4.350 มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. **ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง:** มีการพัฒนาที่โดดเด่นที่สุด โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.919 เป็น 4.381 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. **ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น:** มีพัฒนาการที่ดีขึ้นจาก 3.913 เป็น 4.306 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. **ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบัน:** มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.675 เป็น 4.188 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. **ด้านการมีจริยธรรมและคุณธรรม:** พบว่ามีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจาก 3.906 เป็น 4.281 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมมีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการรับรู้คุณค่าตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบัน และการมีจริยธรรมและคุณธรรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบพลังการรับรู้ตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืนของเยาวชนก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และ 1 เดือนหลังกิจกรรม

พลังการรับรู้ตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน	Mean				S.D				t	P Value
	Pre	Post	1M	ระดับ	Pre	Post	1M	ระดับ		
1. ด้านการรับรู้และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง	4.050	4.350	4.360	มากที่สุด	.59	.64	.62	1.09	-2.165	.038
2. ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง	3.919	4.381	4.381	มากที่สุด	.69	.57	.58	.82	-2.961	.006
3. ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	3.913	4.306	4.411	มากที่สุด	.70	.59	.56	.84	-2.671	.012
4. ด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบัน	3.675	4.188	4.182	มากที่สุด	.67	.65	.65	.97	-3.352	.002
5. ด้านการมีจริยธรรมและคุณธรรม	3.906	4.281	4.293	มากที่สุด	.71	.62	.64	.86	-2.749	.002
รวม	3.893	4.301	4.304	มากที่สุด	.67	.61	.60	.91	-2.780	.014

3.3 การประเมินผลและการปรับปรุง

3.3.1 การประชุมร่วมกันกับผู้บริหารและครูเกี่ยวกับผลการใช้กิจกรรมอบรมโครงการ “เยาวชนตื่นรู้: ปลุกพลังการรับรู้คุณค่าตนเองสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน ผลการประเมินผลกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน จากการประชุมร่วมกันกับผู้บริหารและครู ให้ความคิดเห็นไปในทางเดียวกันว่า รูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสม สร้างความสนุกสนานและทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น

3.3.2 ความพึงพอใจของผู้เรียน ในการเข้าอบรม 9 กิจกรรม พบว่ามีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่จัดให้ ผลการสังเกตพฤติกรรมของเด็ก จากคณะครูในระยะการติดตามผล 1 เดือนหลังทำกิจกรรม พบว่านักเรียนมีความสุขและรักตัวเองมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนดีขึ้น สอดคล้องกับผลการทำแบบวัดช่วงระยะติดตามผล

3.3.3 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงรูปแบบให้เหมาะสม ได้แก่ การพัฒนาคู่มือฝึกสติที่สามารถให้เด็ก ๆ นำไปทำต่อเนื่องด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างยั่งยืน รวมถึงการเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่แสดงการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในองค์ประกอบของการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนหลังเข้าร่วมโปรแกรม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมได้รับการออกแบบบนพื้นฐานของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับบริบทและความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนาทองประเสริฐ (2560) ที่พบว่า การวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายช่วยให้กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับบริบทของเยาวชนแต่ละกลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดของ Zimmerman (2000) ที่เสนอว่า การเสริมพลังอำนาจที่มีประสิทธิภาพต้องเริ่มจากการเข้าใจบริบทและความต้องการของผู้เรียนรู้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (experiential learning) ตามแนวคิดของ Kolb (1984) ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ทั้งการสื่อสารเชิงบวก การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การสะท้อนคิด การสร้างความเข้าใจเชิงนามธรรม และนำไปประยุกต์ใช้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญ

2. การทำกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล สะท้อนคิดให้เห็นคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น และคุณค่าของแต่ละคนที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ช่วยในการพัฒนาด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง และการเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1979) ที่เสนอว่า การรับรู้คุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ การได้รับการยอมรับ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เช่นเดียวกับ Bandura (1997) ที่พบว่า การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ผ่านประสบการณ์ความสำเร็จ การได้เห็นต้นแบบ การได้รับการกระตุ้นทางวาจา และการลดความวิตกกังวลทางร่างกายและอารมณ์ เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยของ เบนญูภา ตันเจริญ (2567) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลเชิงลบต่อความเครียดในการเรียนของนิสิต กับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต โดยใช้โปรแกรมที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตให้เพิ่มขึ้น

3. การพัฒนาด้านการมีสติอยู่กับปัจจุบัน จากบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาคริสต์ กิจกรรมการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว จึงถูกออกแบบในรูปแบบการทำกิจกรรมและการแข่งขันเพื่อรับรางวัลร่วมกัน จากการสังเกตพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและมีส่วนร่วมเป็นอย่างดี นอกจากนี้จะเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ยังทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสติ ที่ช่วยให้เกิดการรับรู้ตามความเป็นจริง ไม่ด้อยค่าตนเอง เด็ก ๆ มีความสนใจและจะนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn (2003) ที่เสนอว่า การฝึกสติ (mindfulness) มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยให้สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน

ลดการตอบสนองที่เกิดจากความเคยชินหรืออารมณ์ชั่วขณะ และเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติมากขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วไลลักษณ์ พุ่มพวง และคณะ (2564) พบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ และการมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตใจ ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ ลดความเครียด และเพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชนได้อย่างชัดเจน

4. การบูรณาการแนวคิดด้านจริยธรรมและคุณธรรม เข้าไปในกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางเลือก” และ “สุนทรียสนทนา” ด้วยการทำ work shop กรณีศึกษา และการสะท้อนคิด ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ และสามารถทำได้ไม่ว่าปัญหาจะใหญ่แค่ไหน เด็ก ๆ มองเห็นหนทางที่ถูกต้อง ที่ไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจริยธรรมของ Kohlberg (1984) ที่เสนอว่า การพัฒนาจริยธรรมเกิดขึ้นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องใช้การตัดสินใจเชิงจริยธรรม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Damon (2008) ที่พบว่า การพัฒนาจิตสำนึกเชิงจริยธรรมมีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนและการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. กิจกรรม “สุนทรียสนทนา” และ “body scan” ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกการสื่อสารเชิงบวกทั้งกับตนเองและเพื่อน ๆ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง ยังช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออกมากขึ้น สังเกตได้เลยว่า เด็ก ๆ เปลี่ยนไปจากช่วงเริ่มต้นกิจกรรมในช่วงเช้า มีความกล้าที่จะชื่นชมตนเองและเพื่อน ๆ รับรู้ถึงคุณค่าที่ตนเองมี และคุณค่าที่แตกต่างของแต่ละคน สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงระหว่างบุคคล (Interpersonal Connection) ของ Bowlby (1988) ที่เสนอว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานในการสร้างความผูกพันกับผู้อื่น และความสัมพันธ์ที่มั่นคงเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนการพัฒนาในด้านการรับรู้ตนเองสอดคล้องกับแนวคิดของ Rogers (1959) เกี่ยวกับการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเติบโตทางจิตใจและการพัฒนาตนเอง

6. กิจกรรม “จดหมายถึงตัวฉันในอนาคต” เป็นการฝึกการสร้างความเพียรและความมุ่งมั่นในตัวเด็กและเยาวชน ผ่านการให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างมีระบบ และเรียนรู้กระบวนการพัฒนาความเพียรผ่านการวางแผนรับมือกับอุปสรรค โดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิต และวางแผนในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น การฝึกสะท้อนคิด และการแลกเปลี่ยนร่วมกับเพื่อน ๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่าง กล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้ตนเอง มีการให้กำลังใจกัน และมีการให้คำแนะนำจากเพื่อน ๆ ทำให้เด็ก ๆ เห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมในชุมชน และตระหนักถึงศักยภาพของตนในการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกให้กับตนเองและผู้อื่น กิจกรรมสุดท้ายคือ “ส่งพลังบวกและขอบคุณ” เป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับทุกคนในการช่วยเหลือกันและกัน และมอบความรู้สึกดี ๆ ให้กับเพื่อน เด็ก ๆ กล่าวว่า รู้สึกรักตัวเองมากขึ้น และรักครอบครัวและโรงเรียนมากขึ้นด้วย

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

แม้ว่าผลการวิจัยจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในการพัฒนาศักยภาพทางใจของเยาวชน แต่ยังมีข้อควรพิจารณาบางประการ เช่น การเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลเพื่อประเมินความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หรือการขยายการศึกษาไปสู่กลุ่มเยาวชนที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อทดสอบความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การวิจัยในอนาคตอาจศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโปรแกรม เช่น ลักษณะส่วนบุคคลของเยาวชน บทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในกระบวนการ หรือปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่อาจส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าตนเอง

สรุป

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชนที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลในการเสริมสร้างพลังการรับรู้คุณค่าตนเองของเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบัน และการมีจริยธรรมและคุณธรรม การพัฒนาดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับเยาวชน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การรับรู้คุณค่าตนเองจะช่วยให้เยาวชนเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง ที่ไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เลือกดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต การรับรู้คุณค่าของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ทองประเสริฐ. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*, 6(1), 143-154.
<https://journal.bkkthon.ac.th/upload/doc/spit/15/files/6-1-14.pdf>
- กฤษณสิทธิ์ ศรีจันทร์, พัชรินทร์ เสรี, ชาญวิทย์ พรนภดล และ สุวรรณีย์ พุทธิศรี. (2561). การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 13(1), 252-262.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/10398>
- เบญญาภา ตันเจริญ และคณะ. (2567). การเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีการเผชิญความเครียดที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนิสิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. *วารสารจิตวิทยา*, 22(2), 32-46. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JPsychol/article/view/6218/4379>
- พรทิพย์ เกศตระกูล, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์. (2022). พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(2), 79-88. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/262703>

- วรภา ฤกษ์งามศิริ. (2025, กุมภาพันธ์ 19). 'The Anxious Generation' ถ้าโลกออนไลน์ทำร้ายเด็ก กฎหมายห้ามเด็กเล่นโซเชียลจำเป็นไหม?. The101. <https://www.the101.world/the-anxious-generation-social-media/>
- วไลลักษณ์ พุ่มพวง, สาธกา พิมพ์รุณ, สุภารัตน์ เพียรชอบ, สุภาภักดิ์ เกตราสุวรรณ, & ฐิณีรัตน์ ถาวร. (2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพใจโดยใช้สติต่อสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(1), 35-50. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/download/247013/170514>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- _____. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. Free Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Empower Living. (2023, January 31). การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem). <https://empowerliving.doctor.or.th/case/981>
- Hfocus. (2024). กรมจิตฯ พบวัยรุ่นเสี่ยงทำร้ายตนเองเพิ่มขึ้น! เครียด หาทาทางออกไม่ได้ เร่งหาทางช่วยเหลือ. <https://www.hfocus.org/content/2024/05/30466>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages*. Harper & Row.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *ELTHE: A Journal for Engaged Educators*, 1(1), 7–44. <https://nsuworks.nova.edu/elthe/vol1/iss1/7/>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Lewis, L. H., & Williams, C. J. (1994). Experiential learning: Past and present. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1994(62), 5-16. <https://doi.org/10.1002/ace.36719946203>
- Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. RoutledgeFalmer.

- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw Hill.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- World Health Organization. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction to life skills for psychosocial competence* (2nd rev. ed.). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
- Wurdinger, S. D., & Carlson, J. A. (2010). *Teaching for experiential learning: Five approaches that work*. Rowman & Littlefield Education.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2