

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่า
ในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าไทร (ดิดถานุเคราะห์)*

THE DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM USING A SELF-ESTEEM ENHANCEMENT
PROGRAM COMBINED WITH GROUP COUNSELING FOR MATHAYOM 2 STUDENTS
AT WATTHASAI (DITTHANUKROH)

บัณฑิตา วงศ์ขาว, พุทธชาต วุโอรี*

Buntita Wongkhao, Putthachart Vuori*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

Faculty of Education, Suratthani Rajabhat University, Suratthani, Thailand

*Corresponding author E-mail: putthachart.vuori@sru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วิจัยนี้เป็นประเภทกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมภายในห้องเรียนไม่มั่นใจในความคิดของตนเอง มีความคิดว่าตนเองไร้ตัวตนในโรงเรียน จำนวน 3 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิดถานุเคราะห์) ซึ่งได้เลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง จากการสังเกตโดยครูผู้สอนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีค่าการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 4.90 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องภาพรวมเท่ากับ 0.87 และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 10 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องภาพรวมเท่ากับ 1.00 โดยมีเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือทั้ง 3 เครื่องมือสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีระดับสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.40)



คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง, โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง, การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, โรงเรียนวัดท่าไทร (ดิดถานุเคราะห์)

Abstract

This research aims to compare the self-esteem levels of students before and after participating in a self-esteem enhancement program combined with group counseling. Additionally, it seeks to investigate students' satisfaction levels with the self-esteem enhancement program integrated with group counseling. This study employs a quasi-experimental design with a target group of three Mathayom Suksa 2 (Grade 8) students from Watthasai (Ditthanukroh) School, second semester of the 2024 academic year, who exhibit in-class behaviors such as a lack of confidence in their ideas, devaluation of their thoughts, and a feeling of insignificance within the school. These students were specifically selected through purposive sampling based on teacher behavior observations. The research instruments include: 1) a self-esteem enhancement program combined with group counseling, which received an overall average suitability score of 4.90 from experts; 2) a 10-item self-esteem questionnaire with an overall Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 0.87; and 3) a 10-item satisfaction questionnaire regarding participation in the self-esteem enhancement program with individual counseling, which had an overall IOC of 1.00. Data were collected using the self-esteem enhancement program with group counseling, the self-esteem questionnaire, and the satisfaction questionnaire. The statistical analyses employed were mean and standard deviation. The findings revealed that the self-esteem levels of the students after participating in the self-esteem enhancement program combined with group counseling were significantly higher than before the program. Furthermore, the target group expressed the highest level of satisfaction with the self-esteem enhancement program integrated with group counseling.

Keywords: Self-Esteem, Self-Esteem Enhancement Program, Group Counseling, Secondary 2 Students, Watthasai (Ditthanukroh) School

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นเป็นประเด็นที่น่ากังวลอย่างยิ่ง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตนักเรียนทั่วโลกในประเทศไทย โดยองค์การยูนิเซฟ พบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 13-17 ปี ร้อยละ 17.6 มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาดังกล่าว ได้แก่ ความเครียดจากการเรียน การเปรียบเทียบทางสังคม และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ยูนิเซฟ, 2564) และจะเห็นได้ว่าเปรียบเทียบทางสังคมนั้นส่งผลให้นักเรียนด้อยค่าในตนเอง เมื่อวิเคราะห์ทางจิตวิทยาแล้ว พบว่าทั้งความรู้สึกผิด น้อยใจต่าง ๆ นั้น ล้วนมีจุดเริ่มต้นจากการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

มองว่าตนเองไร้ค่า (Low Self-Esteem) เมื่อเกิดปัญหามักกลังโทษตนเอง และรู้สึกเจ็บปวดกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมาก บุคคลเหล่านี้จึงมักพยายามทำร้ายตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากการประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งความสามารถ ความสำเร็จ และการยอมรับในตนเอง โดยความรู้สึกนี้จะแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่สังเกตได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและความสำเร็จของบุคคล บุคคลที่มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะสำคัญหลายประการ ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้และประเมินคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง การตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน และความสามารถในการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (เมธีณี คำบันลือ, 2564) นอกจากนี้ ยังมีลักษณะของการมีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ และประสบความสำเร็จในการทำงานได้ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเองมักแสดงออกถึงลักษณะที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การมองตนเองในแง่ลบ การมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลสูง การขาดความพยายามในการเผชิญกับงานที่ท้าทายหรือยากลำบาก นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ตามมากกว่าการแสดงความคิดเห็นหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ มีการโทษผู้อื่นเมื่อเกิดความผิดพลาด และมีความยากลำบากในการยอมรับคำวิจารณ์หรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีและไม่มี การเห็นคุณค่าในตนเองนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพและคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อวางรากฐานสำหรับการพัฒนาตนเองในอนาคต

ปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลาย ทั้งด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ การเรียน และการทำงาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนความคิด และการส่งเสริมให้เกิดการตัดสินใจด้วยตนเอง (พระมหาถาวรถาวร, 2564) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่ใช้ในการสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพบุคคลผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการสนับสนุนซึ่งกันและกันในสภาพแวดล้อมของกลุ่มซึ่งมีเป้าหมายคือ การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยให้มีความสอดคล้องกันระหว่างอุดมคติของผู้รับบริการ กับตัวตนที่แท้จริง เพิ่มความเข้าใจตนเอง ลดการป้องกันตนเอง ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงในใจ รวมทั้งการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น สามารถรับรู้และแสดงความรู้สึกในขณะที่เกิดขึ้นได้ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2567) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีแนวทางและจุดเด่นที่แตกต่างกัน เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นการสร้างควมไว้วางใจและการเข้าใจปัญหาเชิงลึก การใช้สถานการณ์จำลองที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การใช้กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกัน สะท้อนตนเองและชื่นชมภายในกลุ่ม ซึ่งการได้รับการยอมรับยอมรับจากสังคมเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Maslow (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559) และการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบ อีกทั้งการให้คำปรึกษาที่มี



ประสิทธิภาพยังช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็น เช่น การจัดการอารมณ์ การสื่อสาร ส่งเสริมทักษะชีวิต ความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาดนเองในระยะยาว (หงษ์ฟ้า อีรวงศ์กุล, 2556)

จากการสำรวจปัญหาผ่านประสบการณ์การสอนในโรงเรียนวัดท่าไทร (ดิดถานุเคราะห์) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 พบปัญหาสำคัญในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาและแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยสังเกตเห็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์และการโต้ตอบในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมที่ต้องแสดงความคิดเห็น ผู้เรียนแสดงอาการประหม่า ไม่มั่นใจ และหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้เรียนเป็นรายบุคคล พบว่าสาเหตุสำคัญมาจากการที่นักเรียนขาดความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความกังวลว่าความคิดเห็นของตนเองจะแตกต่างจากเพื่อนร่วมชั้น และกลัวการถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของผู้เรียน ปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ของผู้เรียน

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจในการทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับนักเรียนกรณีศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าไทร (ดิดถานุเคราะห์) ผู้วิจัยเลือกใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เนื่องจากโปรแกรมการพัฒนามีข้อได้เปรียบหลายประการ ได้แก่ การมีโครงสร้างและขั้นตอนที่ชัดเจน การสามารถวัดและประเมินผลได้อย่างเป็นระบบ และการสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรม ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย สังคม และวาจาได้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ที่ตนเผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยประเภทกึ่งทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิดถานุเคราะห์) ที่มีพฤติกรรมภายในห้องเรียนไม่มั่นใจในความคิดของตนเอง ด้อยค่าในความคิดของตนเอง มีความคิดว่าตนเองไร้ตัวตนในโรงเรียน จำนวน 3 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการสังเกตโดยครูผู้สอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษารายบุคคล มีจำนวนทั้งหมด 6 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 กิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม และ กิจกรรมเพื่อสะท้อนและให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2 กิจกรรม แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษารายกลุ่ม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	ค้นพบตัวฉัน	การเห็นคุณค่าในตนเอง -ด้านตนเอง: ลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป	-เพื่อให้นักเรียนบอกประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง -เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ด้านลักษณะทางกาย และความสามารถทั่วไป
2	เล่าเรื่องผ่านศิลป์	การเห็นคุณค่าในตนเอง -ด้านตนเอง: สามารถพูดถึง ความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ ข้อบกพร่องของตนเอง	-เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกที่ดีที่ติดตัวตนเอง -เพื่อให้นักเรียนรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงทั้งด้านความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ ข้อบกพร่อง
3	ชีวิตเปลี่ยนที่มุมมอง	การให้คำปรึกษารายกลุ่ม: "ชีวิตเปลี่ยนที่มุมมอง"	-เพื่อให้นักเรียนสะท้อนการใช้ชีวิตในโรงเรียน และค้นหาวิธีปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นเชิงบวก -เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนเอง
4	ตกตะกอนความคิดกับหมวก 6 ใบ	การเห็นคุณค่าในตนเอง -ด้านสังคม: สามารถบอกการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในชั้นเรียนได้	-เพื่อให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น -เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนเองในสังคม
5	ตัวฉันอีกคนคือใครกันนะ	การเห็นคุณค่าในตนเอง -ด้านการเรียน: รับรู้ว่าตนมีความสามารถในการเรียนและสามารถตั้งเป้าหมายได้	-เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองทางด้านการเรียน -เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและเห็นคุณค่าในการเรียนของตนเอง
6	สะท้อนใจ สร้างความเปลี่ยนแปลง	การสะท้อนและให้คำปรึกษารายกลุ่ม	-เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสำรวจตนเองจากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม -เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก Dr. Morris Rosenberg (Rosenberg, M., 1965) ฉบับภาษาไทยแปลโดย ฐานันท์ ตั้งจิตภักดีกุล โดยข้อคำถามเป็นการสะท้อนตนเอง 10 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 1,2,4,6,7 และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 3,5,8,9,10 แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก



เบอร์เกอร์ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างมาก เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างมาก เพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในตนเอง (ฐาปน ตั้งจิตภักดีกุล, 2545) การแปลผลคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การแปลผลคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับคุณภาพ	คะแนนข้อความที่มีความหมาย	คะแนนข้อความที่มีความหมาย
	ด้านบวก	ด้านลบ
เห็นด้วยอย่างมาก	4	1
เห็นด้วย	3	2
ไม่เห็นด้วย	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	1	4

3. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

ซึ่งมีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านในการพิจารณาความสอดคล้องของเครื่องมือทั้ง 3 เครื่องมือซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการเรียนการสอน 1 ท่าน เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและจิตวิทยา 2 ท่าน โดยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่

1.1 ศึกษาบทความ เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับกรณีศึกษาและมีกิจกรรมสะท้อนตนเองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 สร้างโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง

1.3 นำโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีดำเนินการ ซึ่งได้ค่าประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 4.90

1.4 นำโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 6 กิจกรรมมาจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ นำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

2. แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

2.1 ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 ได้ศึกษาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg)

2.3 ได้ศึกษาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ฉบับแปลไทย โดย ฐาปนีย์ ตั้งจิตภักดีกุล (ฐาปน ตั้งจิตภักดีกุล, 2545) และตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือจากวิจัย การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย (ทินกร วงศ์ปการันย์ และณหทัย วงศ์ปการันย์, 2554) พบว่า แบบวัดนี้มีความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดี (Cronbach's alpha 0.86)

2.4 ได้ปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับกรณีศึกษา

2.5 เสนอแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ภาพรวมเท่ากับ 0.87

2.6 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สมบูรณ์ ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

3. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ได้แก่

3.1 ศึกษาบทความ เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ แล้วนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ

3.2 สร้างแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งคำถามทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ

3.3 นำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ภาพรวมเท่ากับ 1.00

3.4 นำแบบประเมินความพึงพอใจมาจัดทำเป็นฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้ 1) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียนทำก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วบันทึกผลรายข้อไว้ เพื่อเปรียบเทียบภายหลังเข้าร่วม 2) ทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนกิจกรรมในโปรแกรมที่ตั้งไว้ จำนวน 6 กิจกรรม กิจกรรมละ 30 นาที 3) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้นักเรียนทำหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วบันทึกผลรายข้อไว้ 4) นำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการให้คำปรึกษารายบุคคลให้นักเรียนกรณีศึกษาทำ และ 5) นำผลการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการประเมินตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเปรียบเทียบและนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) คือค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกรณีศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดท่าไทร (ดิตถานุเคราะห์) สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ดังนี้



1. ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลต่างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	ผลต่างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	3	40	18.00	1.00	11.67
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	3	40	29.67	0.59	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน มีคะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$ เท่ากับ 29.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. 0.59 และคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$ เท่ากับ 18.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. 1.00 สรุปได้ว่า คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 11.67

2. ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แสดงได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อที่	รายการประเมิน	n = 3		ระดับความพึงพอใจ
		$\bar{X}$	S.D.	
1	เนื้อหาของโปรแกรมช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น	5.00	0	มากที่สุด
2	กิจกรรมที่จัดทำให้ฉันได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเอง	4.67	0.58	มากที่สุด
3	เนื้อหาและกิจกรรมมีเหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของฉัน	4.33	0.58	มากที่สุด
4	กิจกรรมในโปรแกรมมีความหลากหลายและน่าสนใจ	4.67	0.58	มากที่สุด
5	ผู้ดำเนินการมีความเป็นกันเองและให้คำแนะนำได้ดี	5.00	0	มากที่สุด
6	บรรยากาศของการเรียนรู้ทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ	4.67	0.58	มากที่สุด
7	โปรแกรมนี้นี้ช่วยให้ฉันสามารถรับรู้ จุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาของตนเอง	4.67	0.58	มากที่สุด
8	โปรแกรมนี้นี้ช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการแสดงออกและตั้งเป้าหมายให้ตัวเองได้	5.00	0	มากที่สุด
9	โปรแกรมนี้นี้ช่วยให้ฉันมีมุมมองที่ดีต่อตนเองมากขึ้น	4.67	0.58	มากที่สุด
10	ฉันสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.33	0.58	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย		4.70	0.40	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในภาพรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด โดยคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. เท่ากับ 0.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีข้อ 1 เนื้อหาของโปรแกรมช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น ข้อ 5 ผู้ดำเนินการมีความเป็นกันเองและให้คำแนะนำได้ดี และข้อ 8 โปรแกรมนี้ช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการแสดงออกและตั้งเป้าหมายให้ตัวเองได้ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 5.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. เท่ากับ 0 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อ 3 เนื้อหาและกิจกรรมมีเหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของฉัน ข้อ 10 ฉันสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. เท่ากับ 0.58 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 3 คน มีระดับค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผล คือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) โดยผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มสะท้อนตนเอง และการให้คำปรึกษาเพื่อสะท้อนความคิดของตนเอง มีจำนวนทั้งหมด 6 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 กิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านการเรียน ด้านสังคม และ 2 กิจกรรมเพื่อสะท้อนและให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยแต่ละกิจกรรมจะมีการสะท้อนความคิดของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ฟัง หลังจากทีนักเรียนสะท้อนความคิดของตนเองแล้ว ให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มสะท้อน ชื่นชมเป็นคำพูดเชิงบวก ในแต่ละครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ทุกคนมีความตั้งใจในการฟังเสียงสะท้อนของเพื่อน ๆ หลังจากทีนักเรียนได้รับฟังคำพูดเชิงบวกจากการสะท้อนกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อนักเรียนเข้าใจตนเองการเห็นคุณค่าในตนเองจะตามมาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สังคมและกลุ่มเพื่อน หากนักเรียนได้รับการยอมรับและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Coopersmith, S., 1981) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow ที่กล่าวว่า ในลำดับขั้นที่สี่ Maslow คือ ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Needs) แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ความเคารพตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากมี 2 อย่างจะก่อให้เกิดประโยชน์หลากหลายด้าน ทั้งในเชิงจิตใจและพฤติกรรม (Maslow, A. H., 1943) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เมธีณี คำบันลือ ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากเปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจความเห็นและค่านิยมของผู้อื่น (เมธีณี คำบันลือ, 2564) และยังสอดคล้องกับงานวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น



มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก ผลวิจัยพบว่า พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน (เมธีณี คำบันลือ, 2564) จะเห็นได้ว่าการทำกิจกรรมผ่านโปรแกรมหรือชุดกิจกรรมช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสมระหว่างกิจกรรมภายในโปรแกรมและพฤติกรรมของกรณีศึกษา

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในภาพรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่ 1 เนื้อหาของโปรแกรมช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น ข้อ 5 ผู้ดำเนินการมีความเป็นกันเองและให้คำแนะนำได้ดี และข้อ 8 โปรแกรมนี้ช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการแสดงออกและตั้งเป้าหมายให้ตัวเองได้ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด และข้อ 3 เนื้อหาและกิจกรรมมีเหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของฉัน ข้อ 10 ฉันสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนกล้าสะท้อนความคิด มุมมองของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เรียนรู้การมั่นใจ ไม่ด้อยค่าตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ทำให้นักเรียนชื่นชอบในการทำกิจกรรม เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีตัวตน อีกเหตุผลที่สำคัญคือผู้ดำเนินการและสมาชิกภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองและสะท้อนความคำพูดเชิงบวก สอดคล้องกับคำกล่าวของ เท็ดสคัตต์ เดซง ว่าหากผู้ร่วมสนทนาเปิดใจรับฟังการสนทนา ไม่เริ่มการสนทนาด้วยการตำหนิ แต่เริ่มด้วยคำพูดเชิงบวกขึ้นชมจะ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในความคิด เสริมสร้างแรงจูงใจภายใน เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองต่อไป (เท็ดสคัตต์ เดซง, 2567) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของของ ภารักษ์ วงศ์อรุณ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (ภารักษ์ วงศ์อรุณ, 2564) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหากปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มดี จะทำให้ผู้คนสามารถเปิดเผยตนเอง ทบทวนตนเองรู้จักตนเอง ฝึกวิเคราะห์ความคิดให้สมเหตุสมผล ประเมินตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมถึงมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 3 คน มีระดับค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้โปรแกรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) โดยผ่านการทำกิจกรรมสะท้อนตนเอง และการให้คำปรึกษาเพื่อสะท้อนความคิด มีทั้งหมด 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง 4 กิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านการเรียน ด้านสังคม และ 2 กิจกรรมเพื่อสะท้อนและให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยนักเรียนให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนกล้าสะท้อนความคิด มุมมองของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เรียนรู้การมั่นใจ ไม่ด้อยค่าตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น นักเรียนรู้จักการสะท้อนตนเอง รู้ความรู้สึกตนเอง ซึ่งส่งผลให้มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) ที่มากขึ้น จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ควรมีการเสริมแรง เช่น การให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีกำลังใจในพัฒนาตนเองให้ยิ่งขึ้น 2) การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดด้านเวลา ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง และควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในนักเรียน เช่น สภาพแวดล้อมครอบครัว สังคมเพื่อน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2559). Self-esteem-การเห็นคุณค่าในตนเอง. เรียกใช้เมื่อ 18 เมษายน 2568 จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/self-esteem/>
- ธำปน ตั้งจิตภักดีกุล. (2545). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 33(1), 43-54.
- ทินกร วงศ์ปการันย์ และณทัย วงศ์ปการันย์. (2554). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56(1), 59-70.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2567). แนวทางการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ให้บริการสุขภาพปฐมภูมิ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- พระมหาถาวรถาวโร. (2564). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. วารสารพุทธจิตวิทยา, 6(2), 61-68.
- ภรภัค วงศ์อรุณ. (2564). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพ. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมธิณี คำบันลือ. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก. ใน วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ยูนิเซฟ. (2564). ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19 ส่งผลให้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยแย่อย่างต่อเนื่อง. เรียกใช้เมื่อ 7 มกราคม 2568 จาก <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases>
- หงษ์ฟ้า อีรวงศ์บุญกุล. (2556). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน. ใน ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.