

การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

A Development of Self-Esteem of The Faculty of Education Students

Rajabhat Mahasarakham University

ศิริภิญญา ตระกูลรัมย์¹

Siripinya Tragoonram¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์ หมู่ 1 ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 36 คน โดยผู้วิจัยได้มาโดยการสุ่มแบบแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม นักศึกษามีการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม นักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าแห่งตน การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน นักศึกษา

ABSTRACT

The purposes of this study were to study the effects of self-esteem development program on the students in the Faculty of Education, Rajabhat Mahasarakham University. The research design was quasi experimental. The sample, obtained by using purposive sampling techniques, consisted of 36 first year science majored students in the Faculty of Education. Instruments used in this study were self-esteem development program, interview form and self-esteem development program evaluation form.

After intervention, the results revealed that 1) the experimental group were aware of their self-esteem, positive thinking, value of life, consciousness, and goal if life. 2) the participating students were satisfied with the self-esteem development program.

Keywords: Self-esteem, Self-esteem Development Program, Student

¹ อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
รับต้นฉบับ 2 พฤษภาคม 2555 รับลงพิมพ์ 8 มิถุนายน 2555



บทนำ

กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการชำระข้อมูลการฆ่าตัวตายของคนไทยตั้งแต่ปี 2540-2553 ทำให้ได้ข้อมูลว่า หลังจากที่มีการจัดทำโครงการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายตั้งแต่ปี 2542 อัตราการฆ่าตัวตายลดลงจากปีละ 5,700 ราย หรือคิดเป็น 8 ต่อประชากรแสนคน เหลือเพียง 5.9 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2553 หรือ 3,761 รายต่อปี เฉลี่ยวันละ 10 ราย โดยเพศชายมีอัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 9.29 ต่อประชากรแสนคน สูงกว่าเพศหญิงที่มีอัตราอยู่ที่ 2.62 ต่อประชากรแสนคน นพ.อภิรักษ์กล่าวอีกว่า เมื่อจำแนกตามช่วงอายุในกลุ่มเพศชาย พบว่า กลุ่มอายุ 80-84 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด อยู่ที่ 10.73 ต่อประชากรแสนคน รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 75-79 ปี อยู่ที่ 10.19 ต่อประชากรแสนคน ตามด้วยอายุ 70-74 ปี 8.37 ต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้ ภาคเหนือตอนบนยังเป็นพื้นที่ที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดแม้ตัวเลขจะลดลง โดย 5 จังหวัดแรกที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด คือ จ.ลำพูน เชียงราย แม่ฮ่องสอน น่าน และเชียงใหม่ อยู่ที่ 20.02, 15.63, 14.45, 13.03 และ 12.47 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ สำหรับ 5 จังหวัดที่มีอัตราต่ำสุด ได้แก่ จ.ปัตตานี หนองคาย นครราชสีมา ยะลา และพิจิตร อยู่ที่ 0.77, 1.76, 1.77, 1.86 และ 2.17 ต่อประชากรแสนคน (มติชนออนไลน์, 2011: Online)

สาเหตุของการฆ่าตัวตาย เกิดจากปัจจัยทางสังคมแม้การฆ่าตัวตายของแต่ละคนจะมีสาเหตุและความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัจจัยทางสังคมร่วมกัน เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความรักความสัมพันธ์ สังคมที่มีความสับสน วุ่นวายเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคม จะเกิดความรู้สึกแปลกแยกไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแข่งขัน แข่งขันในหมู่เยาวชน ค่านิยมต่างๆ จะสั่นคลอน พบปัญหาต่างๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น การหย่าร้าง ความรุนแรงรูปแบบต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกถือเป็นสาเหตุสำคัญทางสังคมของการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายยังอาจเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการนำเสนอข่าวหรือรายการโทรทัศน์ที่แสดงเรื่องราวและภาพของการฆ่าตัวตายโดยการฆ่าตัวตายที่เกิดตามมามากใช้วิธีการเดียวกัน อีกสาเหตุหนึ่งคือ ปัจจัยทางจิตใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่า

เป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มองสังคมรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตน เกิดความรู้สึกท้อแท้ ลึกลับ เบื่อหน่ายและเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต จากการศึกษาพบว่าผู้ที่ใช้ทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุกจะเครียดน้อยกว่าผู้เลี่ยงปัญหาหรือเน้นแต่การบรรเทาอารมณ์ การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนทางออกเพื่อหนีจากปัญหาที่เขามองไม่เห็นทางแก้ไข (กระทรวงสาธารณสุข, 2548: Online)

Maslow (1970 : 45) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้มีประโยชน์และมีความสำคัญกับสังคม การทำลายความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยอ่อนแอ และไม่มีประโยชน์ ซึ่งจะนำไปสู่ความท้อแท้ การหาสิ่งอื่นมาชดเชย หรือมีความไม่เมื่อยใจที่จะเป็นคนใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล นอกจากนี้ ความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้น ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งในชั้นที่ 4 เป็นชั้นความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่า (Esteem Needs) ความต้องการนี้ประกอบด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่มีความสมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่าตรงข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่ามีคุณค่าความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย ในชั้นที่ 4 เป็นขั้นที่เชื่อมต่อไปยังความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) มาสโลว์อธิบายความต้องการที่เรียกว่า "Self Actualization" ว่าเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเองว่ามีความจริงใจต่อตนเอง ประารถนาที่จะเป็นคนที่ดีสุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดีส่วนเสียของตน ที่สำคัญที่สุดก็คือการมีสติที่จะยอมรับว่าตนใช้กลไกในการปรับตัวและพยายามที่จะเลิกใช้ เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ "ท้าทาย" "น่าตื่นเต้น" และมีความหมาย กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ ตลอด



เวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง
เต็มตามศักยภาพของตน เพราะมีน้อยคนที่จะได้ถึงขั้น “Self
Actualization” อย่างสมบูรณ์ (สรวงศ์ ใ้วตระกูล, 2553: 160)

บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ดังที่
Coopersmith (1984 :5) ได้แสดงความคิดเห็นว่า บุคคลทุกคน
จะมีทัศนคติหรือความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่าและ
แสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมา
ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งทางน้ำเสียง กิริยาท่าทาง และการกระทำ
บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีระบบแห่งตน (Self-system)
ที่สอดคล้องกลมกลืนกับรูปร่างตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึง
ศักยภาพของตน มีจิตใจกว้างขวางและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม (Coopersmith,
1984 : 345)

สถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีหน้าที่ 4 ประการ คือ 1) เป็น
แหล่งผลิตกำลังคนที่มีคุณภาพ 2) เป็นแหล่งฝึกอบรมทางวิชาชีพ
3) เป็นแหล่งในการจัดฝึกอบรม และ 4) เป็นแหล่งที่ให้โอกาสใน
การศึกษาตลอดชีวิต (พรพนธ อุษภาพ. 2547 : 33 ; อ้างอิงมา
จาก Beauchamp, 1981 : 164) นิสิตเป็นผู้ที่อยู่ร่วมกันในสังคม
บทบาทและหน้าที่ในด้านการศึกษาค้นคว้าความรู้แล้ว ในการพัฒนา
คุณภาพของนิสิตด้านความสามารถในการชี้แนะแนวทางการปรับ
ตัวของสังคมสู่แนวทางการขยายโอกาสในสังคม ซึ่งบาร์เนตต์
(พรพนธ อุษภาพ, 2547 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Barnett, 1994
: 18-19) ซึ่งนักศึกษาเป็นวัยที่อยู่คาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอน
ปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง
พัฒนาการในทุกด้านเพื่อเปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความ
เป็นผู้ใหญ่ บุคคลจะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
สร้างทัศนคติและคุณค่าแห่งชีวิต การพยายามค้นหาตัวเองนี้เอง
บุคคลจะพยายามค้นหาตัวตนที่แท้จริงในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความ
ชอบ ความถนัด เป้าหมายในชีวิต การเลือกอาชีพ เลือกเพศตรง
ข้ามที่ถูกใจ และปรัชญาในการดำเนินชีวิต (เดิมศักดิ์ ควณิช,
2546: 83-85) ซึ่งถ้านิสิตนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนก็จะ
ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีศักยภาพ มีความ
สามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยศึกษา
การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า
แห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า
แห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม นักศึกษามีการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิด
บวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า
แห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม นักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม
การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 4,488 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์ หมู่ 1 ชั้นปีที่
1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภาคเรียนที่
2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 36 คน โดยผู้วิจัยได้มาโดยการสุ่ม
แบบเจาะจง (Purposive sampling)

เนื้อหา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Expe-
rimental Research) พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่
เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนแนวคิดเกี่ยวข้อง
กับการแนะแนวกลุ่ม

พื้นที่การวิจัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม

ระยะเวลา ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนมกราคม
2555

ตัวแปร ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย ตัวแปร
อิสระ คือ โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของ
นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ตัวแปรตาม ได้แก่ ด้านการเรียนรู้จักตัวเอง การคิดกับตัวเองในด้าน
บวก รู้คุณค่าของเวลา การมีสติในการคิดและการกระทำ และ
การวางแผนเป้าหมายในชีวิต



โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยพัฒนาทางด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก รู้คุณค่าของเวลา การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถพัฒนาความคิดตัวเอง ลสำรวจตัวเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน ประเมินจากแบบสัมภาษณ์และแบบประเมินโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการทดลอง มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์ หมู่ 1 ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 36 คน โดยผู้วิจัยได้มาโดยการสุ่มแบบแบบเจาะจง (Purposive sampling)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมไปใช้กับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที หลังจากทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบสัมภาษณ์ เริ่มวันที่ 15 ธันวาคม 2554 ถึงวันที่ 26 มกราคม 2555

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินการโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองทำแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 10

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 4,488 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์ หมู่ 1 ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 36 คน โดยผู้วิจัยได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน มีทั้งหมดจำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

1.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน อาทิ จากหนังสือเรื่องจิตวิทยาการศึกษาของ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2550) และหนังสือเรื่องจิตวิทยาการเรียนการสอนของ พรณี ช. เจริญ (2545) และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

1.2 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวกลุ่ม อาทิ จากหนังสือเรื่องเทคนิคการแนะแนว ของ จำเนียร ช่างโชติ (2547) หนังสือเรื่องการแนะแนวเบื้องต้นของ นุชลี อุปภัย (2543) และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแนะแนวกลุ่ม

1.3 นำแนวคิดที่ได้มาสร้างเป็นโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน จำนวน 10 กิจกรรม การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

1.4 นำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน เสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.6 นำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จากนั้นนำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนมาปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสมและนำมาใช้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน แบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนให้นักศึกษาประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนทั้ง 10 กิจกรรม

2.1.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมิน

1) นำแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา แล้วรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านมาแก้ไข

2) ผู้วิจัยนำแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.2 ลักษณะของประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

1) แบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่เราเรียนรู้ องค์ประกอบที่ 2 การจัดกิจกรรม และองค์ประกอบที่ 3 ภาพรวมในการจัดโปรแกรม แบบประเมินโปรแกรม มี 12 ข้อ และข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ให้นักศึกษาแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น โดยขอให้นักศึกษาอ่านข้อความในแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักศึกษามีความเห็นอย่างไร โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด” ให้ 4 คะแนน

ความคิดเห็นในระดับ “มาก” ให้ 3 คะแนน

ความคิดเห็นในระดับ “น้อย” ให้ 2 คะแนน

ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด” ให้ 1 คะแนน

2) วิธีการตอบแบบประเมิน ให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษาเพียงข้อเดียว ให้ตรงกับความรู้ของนักศึกษาจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมโปรแกรมโดยตอบเพียงคำตอบเดียวและตอบทุกข้อ

3) การตรวจให้คะแนน ถ้าผู้ตอบ ตอบข้อความ โดยขีดเครื่องหมายในช่องหมายเลข 4 3 2 1 จะได้คะแนน 4 3 2 1 ตามลำดับ

2.2 แบบสัมภาษณ์ นำไปใช้สัมภาษณ์นักศึกษาหลังจากทำกิจกรรมแล้วในแต่ละครั้ง รวมทั้งหมด 10 ชุด เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ คือ

2.2.1 นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

2.2.2 นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ดังกล่าว มาประยุกต์ใช้กับตัวเองได้อย่างไร

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากแบบสัมภาษณ์ในแต่ละกิจกรรม

2. วิเคราะห์การประเมินโปรแกรมของนักศึกษา ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยค่ามัธยฐาน (Median) ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม นักศึกษามีการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต

2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามนักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน และมีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับตัวเองได้

จากตารางที่ 1 แสดงค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบประเมินโปรแกรมภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมอยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 3.00 ถึง 4.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.50) แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับประสบการณ์และเกิดเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดกับตัวเองในด้านบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติในการคิดและการกระทำ และการวางเป้าหมายในชีวิต และนักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม มีแนวทางในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง



ตารางที่ 1 แสดงค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

รายการ	ค่า มัธยฐาน	ค่า เบี่ยงเบน ควอไทล์
1. ทำให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง	4.00	0.50
2. ทำให้นักศึกษาคิดกับตัวเองในด้านบวก	3.00	0.38
3. ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของชีวิต	4.00	0.50
4. ทำให้นักศึกษามีสติในการคิดและการกระทำ	4.00	0.50
5. ทำให้นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิต	4.00	0.50
6. จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.00	0.50
7. เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	3.00	0.38
8. กิจกรรมในแต่ละครั้งมีความน่าสนใจ	3.00	0.38
9. อุปกรณ์และเอกสารที่ใช้ประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง มีความพร้อมและน่าสนใจ	4.00	0.50
10. บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นมิตร เป็นกันเอง และมีการยอมรับซึ่งกันและกัน	4.00	0.50
11. นักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม	4.00	0.50
12. นักศึกษามีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง	4.00	0.50

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายผลดังนี้

ผลของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน จากการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสัมภาษณ์แต่ละกิจกรรม พบว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต ทั้งนี้ Maslow (1970 : 45) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ มีประโยชน์ และมีความสำคัญกับสังคม การทำลายความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้

บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยอ่อนแอ และไม่มีประโยชน์ ซึ่งจะนำไปสู่ความท้อแท้ การหาสิ่งอื่นมาชดเชย หรือมีความไม่เมื่อยงที่จะเป็นคนที่ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล นอกจากนี้ Cooper-smith (1984 : 45) กล่าวว่า การทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลขาดความกระตือรือร้น ต้องพึ่งพาคนอื่น มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์และสิ้นหวังในชีวิต เด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับจะมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเอง จากการวิเคราะห์เนื้อหาแบบสัมภาษณ์ พบว่า ด้านการรู้จักตัวเอง พบว่า นักศึกษาทำให้คิดได้ว่าเราต้องรู้จักตัวเองก่อนว่า เราเป็นคนอย่างไร และทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของเรา และต้องมีความมั่นใจในตัวเอง ไม่กลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีข้อคิดในการใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน ให้เกิดคุณค่า กล้าที่จะตัดสินใจทำในสิ่งที่เราคิดว่าไม่กล้า ค้นหาตัวตนของตนเองให้เจอ กล้าก้าวเดินจากความคิดเดิมๆ ด้านการคิดกับตัวเองในแง่บวก พบว่า นักศึกษารู้ว่าการคิดในแง่ลบและแง่บวกนั้นส่งผลกระทบอย่างไรบ้างกับเราและทำให้เราได้ว่าเราควรที่จะมีการปรับเปลี่ยนมุมมองในการมองโลกอย่างไร แล้วจะทำให้เรามีความสุข ทัศนคติในการมองโลกในแง่ดี เมื่อเรามองโลกในแง่ดี จะทำให้เราเองมีความสุขและบุคคลรอบข้างมีความสุขไปด้วย ได้รู้กับการมองโลกในแง่ดี ถ้าเราคิดลบจะทำให้เกิดความเครียด ด้านการรู้จักคุณค่าของเวลา พบว่า นักศึกษาสามารถเข้าใจว่าเมื่อเรามีเวลาหรือมีโอกาสที่จะทำอะไร เราควรทำให้เต็มที่ให้เต็มที่กำลังให้ใช้ช่วงเวลานั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ถึงมันจะเป็นช่วงเวลาเพียงสั้น ๆ ก็ตาม ถ้าเราทำสิ่งนั้นเต็มที่แล้ว เราก็จะมีความสุขกับมันเองเราควรใช้เวลาเพียงสั้น ๆ นั้นให้มีค่าที่สุด ทำให้ได้ข้อคิดว่าเวลาเป็นสิ่งที่ไม่ย้อนกลับมาได้ ฉะนั้นเราควรทำปัจจุบันให้ดีที่สุดจะได้ไม่เสียใจทีหลัง ด้านการมีสติ พบว่า นักศึกษาเรียนรู้ว่าสติสามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตในทุกเรื่อง เช่น การเรียน เพราะถ้าเราเรียนอย่างขาดสติ เราก็เรียนไม่รู้เรื่อง การเดินทาง ในการที่เราต้องขับขึ้นเดินทางมาเรียนในแต่ละวันเราต้องมีสติไม่ใจลอย รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังขับอยู่ ถ้าเราขาดสติเราก็อาจได้รับอุบัติเหตุได้ การให้คำพูดเราต้องคิดก่อนพูด เพราะถ้าไม่คิดคำพูดนั้นอาจไปว่าเพื่อนโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ด้านการวางแผนเป้าหมายชีวิต พบว่า นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ในการวางแผนและการวางแผนในชีวิต ได้แก่ ทำให้เห็นแนวทางการเรียนและการวางแผนในอนาคต ทำให้รู้ว่าควรที่จะทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย รู้จักวางแผนเพื่อ

อนาคต รู้จักวางแผนชีวิตเพื่อให้มีอาชีพที่ดี จะเห็นได้ว่า ถ้า นักศึกษารู้จักตัวเอง คิดกับตัวเองในด้านบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต จะทำให้นักศึกษาเกิดการ พัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรม การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไป พัฒนานักศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของ นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้

ผลการตอบแบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่ง ตนของนักศึกษา พบว่า ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของ แบบประเมินโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนและต่อ ผู้นำกลุ่มภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า แห่งตนอยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 3.00 ถึง 4.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.50) แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการ พัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน คือ เกิดการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก การรู้คุณค่า ของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต ได้ร่วมแสดงความ คิดและระบายความรู้สึก ทำให้มีความเข้าใจปัญหาและมีแนวทาง ในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง ทั้งนี้ นักศึกษากลุ่ม ทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนได้ รับประสบการณ์และได้เรียนรู้การเห็นคุณค่าแห่งตนตาม วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนคือ มีการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก การรู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้นักศึกษามีแนวทาง ในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษามีการเรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดบวก รู้คุณค่าของชีวิต การมีสติ และการมีเป้าหมายในชีวิต เมื่อ พิจารณาจาก ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบ ประเมินโปรแกรมภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมอยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 3.00 ถึง 4.00) และมีการกระจายของ คะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.50) แสดงว่านักศึกษา

กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับประสบการณ์และเกิด เรียนรู้ด้านการรู้จักตัวเอง การคิดกับตัวเองในด้านบวก รู้คุณค่า ของชีวิต การมีสติในการคิดและการกระทำ และการวางแผนเป้าหมาย ในชีวิต

2. นักศึกษาเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม การพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน และมีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับตัวเองได้ เมื่อพิจารณาจาก ค่ามัธยฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบประเมินโปรแกรมภายหลัง เสร็จสิ้นโปรแกรม ด้านความพึงพอใจ และด้านการประยุกต์ใช้ กับตัวเองอยู่ในระดับมากที่สุด (4.00) และมีการกระจายของ คะแนนในระดับน้อย (0.50) แสดงว่านักศึกษามีความพึงพอใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรม มีแนวทางในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน
2. สามารถนำไปใช้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาได้ โดยพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนวัย มัธยมศึกษาได้
3. สามารถนำแนวคิดการสร้างโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่า แห่งตนไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมที่ประสงค์ สำหรับนักเรียน และนักศึกษาได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี โดยได้รับความ กรุณาและการดูแลเอาใจใส่จากคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.ยุพาศรี ไพวรรณ อาจารย์ ดร.รุ่ง ฟ้า ล้อมในเมือง อาจารย์ ดร.นลินรัตน์ อภิชาติ อาจารย์บุญส่ง คงแสนคำ อาจารย์ชิตติกา ชรรมิเศษ และอาจารย์ไพรินทร์ ทองกลม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง ต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **บทความด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เรื่อง นารูเกี่ยวกับฆ่าตัวตาย**. [สืบค้นวันที่ 18 เมษายน 2555]. จาก <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=947>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **บทความด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เรื่อง สถิติฆ่าตัวตาย**. [สืบค้นวันที่ 18 เมษายน 2555]. จาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=3227
- จำเนียร ช่างโชติ. (2547). **เทคนิคการแนะแนว**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เดมคักดิ์ คทวณิช. (2546). **จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- หนูชลี อุปภัย. (2543). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ฟิลิปปินส์เซ็นเตอร์.
- พรธนอร์ อุสุภาพ. (2547). **วารสารพวงแสด**. 23(27) : 33 เมษายน - มิถุนายน 2547.
- พรณี ช. เจนจิต. (2545). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท คอมแพคท์ พรีนซ์ จำกัด.
- มติชนออนไลน์ matichon online. (2011). **อึ้ง!!เผยปี 2553 คนไทย "ฆ่าตัวตาย" กว่า 3.7 พันคน เฉลี่ยวันละ 10 ราย ชายมากกว่าหญิง**, [สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2555]. จาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1315218009&grpid=00&catid=&subcatid=
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2550). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Coopersmith, S., (1984). **Self-Esteem Inventory**. San Francisco: Consulting Psychologists Press Inc.
- Maslow, A.H. (1970). **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York : Harper and Row Publishers.