

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียน

A Development of The Guidance Activity Package to Enhance Student Self-Esteem

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา, สุदारัตน์ เปรมชื่น

Apsornsiri lampracha, Sudarat Premchuen

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

*ผู้นิพนธ์หลัก : e-mail : misscream@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ และ 2) เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จำนวน 100 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และมีการจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 50 คน โดยกลุ่มแรกใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มที่สองใช้เป็นกลุ่มควบคุม (Control Group) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของสแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่า ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติอนุมาน ใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการศึกษา พบว่า :

1. ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ ประกอบด้วย 16 กิจกรรม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : กิจกรรมแนะแนว, การเห็นคุณค่าในตนเอง

ABSTRACT

The purpose of this quasi experimental research was to 1) develop the guidance activity package for enhancing student self-esteem. 2) compare the result of a guidance activity package on self-esteem of students in the experimental group and those in the control group.

The samples were 100 Mathayom Suksa 1 students who were studying in the first semester of 2016 academic year at Triamudomsuksanomkiao School. They were randomly assigned to an experimental group and a control group, each group comprising of 50 students. The instruments were the guidance activity package and Stanley Coopersmith's Self – Esteem Inventory School, Data was analyzed by using the descriptive statistics such as percentage, arithmetic mean, and standard deviation, and the inferential statistic by t-test.

Findings revealed as follows;

1. The guidance activity package for enhancing student self-esteem was at good quality package of 16 activities.
2. Self-esteem scores of students in the experimental group who received the guidance activity package were significantly higher than those in the control group at .01 significant level.

Keywords : Guidance activities, Self-esteem

บทนำ

การจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา นั้น ถือว่าเป็นการจัดการศึกษาในระดับที่สำคัญ เนื่องจากการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) เป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจ ความถนัด และความสนใจของตนเอง ส่งเสริม การพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตน มีทักษะในการคิด วิจัย วิจารณ์ความคิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหาที่มี

ทักษะ ในการดำเนินชีวิต มีทักษะการใช้ เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้าน ความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจ ในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐาน ในการ ประกอบอาชีพ หรือการศึกษาต่อ

การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับการ ยอมรับอย่างแพร่หลายมานานว่า เป็นปัจจัย สำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาตนเอง เพื่อไปสู่เป้า

หมายในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งรากฐานการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในครอบครัว โดยมุมมองที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความฉลาด ฐานะ และความต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไร มักจะได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่ ถ้าทั้งความต้องการจะเป็นอย่างไร และมุมมองที่มีต่อตนเองนั้นสอดคล้องกัน หรือใกล้เคียงกัน ก็จะทำให้คนๆ นั้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า น่าภาคภูมิใจในตนเอง หากไม่ไปด้วยกันเลย ก็คล้ายกับว่าไม่บรรลุเป้าหมายเสียที ก็ย่อมไม่รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง และไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ตัวอย่างที่เห็นได้บ่อยๆ คือ พ่อแม่อยากให้ลูกเรียนเก่ง ก็จะคอยบอกลูกเสมอว่า ต้องเรียนเก่งจะดีอย่างนั้นอย่างนี้ เด็กส่วนใหญ่ก็จะคิดตามที่พ่อแม่บอก ดังนั้นเขาจะรู้สึกอยากเป็นคนเก่ง ถ้าเขาเป็นเด็กไม่เก่ง เขาจะไม่มีทางไปสูเป้าหมายที่วางไว้ได้เลย หรืออีกกรณีถ้าเขาเก่งพอสมควรแต่พ่อแม่ไม่เคยชม เขาก็จะไม่แน่ใจว่าตนเองเก่งหรือยัง พ่อแม่บางกลุ่มชอบติ เพราะกลัวว่าชมแล้วลูกจะหลงหรือคิดว่าดีแล้วลูกจะได้พยายามต่อ แต่พอบอกบ่อยๆ เด็กก็จะรู้สึกสงสัยว่า ตนเองไม่เก่งจริง ทั้งที่ได้พยายามแล้ว เพราะทุกครั้งที่พยายามต้องลงทุนลงแรงขยันเรียน แต่ก็ยังไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ เพราะเขารู้สึกว่าเขาไม่เก่งพอ ในที่สุดเด็กก็จะคิดว่า เขาคงทำไม่ได้แน่นอน และไม่พยายามอีกต่อไป จะเห็นได้ว่าพ่อแม่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกของลูกว่า ตนเองมีคุณค่า และต่อความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเองของลูกเป็นอย่างมาก (สมยศ ยอดกาวิ, 2557)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป หากบุคคลใดที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย (ชุตินันท์ มีมุข, 2552) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกรู้สึกของตนเอง พร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมานะความพยายาม ความอดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการงาน ตรงกันข้ามกับคนที่มีความที่ม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกเศร้าหมอง หดหู่และสิ้นหวังกับชีวิต มองโลกในแง่ลบ ไม่น่าอยู่ ดูเหมือนทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มักมีแต่ความยุ่งยาก และไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ รู้สึกเหมือนว่า ตนเองเป็นผู้เคราะห์ร้าย (ดวงรัตน์ รองกลัด, 2550) จะมองตนเองในแง่ลบ ดูถูกความสามารถของตนเอง แม้จะอยู่ในสภาพครอบครัวที่มีความพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือความเป็นอยู่ที่ดี ก็อาจมีปัญหากับการปรับตัวในการอยู่ในสังคม มีการเรียนตกต่ำ คบเพื่อนเกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย และมีการศึกษาที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้น มีผลต่อเนื่องกับปัญหาต่างๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ พฤติกรรมกระทำผิด และปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ใช้ศักยภาพหรือจุดเด่นของตนเองได้อย่างไม่ถูกต้อง ไม่รู้ว่าตนเองมีข้อดีหรือจุดอ่อนด้านใดบ้างที่ต้องปรับปรุง ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนหรืออยู่ในสังคมแล้วเกิดปัญหา (ปรมาภรณ์ สาระภักดี และฉันทนา กล่อมจิต, 2557) สอดคล้องกับผลการศึกษเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยของ เจิมสิริ เหลืองศุภภรณ์ (2545) สัมภาษณ์เยาวชนอายุระหว่าง 12-20 ปี พบว่า เด็กไทยพันธุ์ใหม่มีลักษณะซีเหงาอยู่กับตัวเองไม่ได้ เกิดความรือรุ่ม ชอบคุยโทรศัพท์นานๆ ไม่อดทนกับความทุกข์ ทำงานหนักไม่ได้ ชอบสบาย เที่ยวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ และเสพยาเสพติด หรืออาจสรุปได้ว่า “เด็กไทยพันธุ์ใหม่ วัตถุประสงค์ชอบเสพยาเสพติดและเพศเสรี” ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นว่า การป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้นและการพัฒนาผู้เรียนให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเป็นความจำเป็นเร่งด่วนสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พฤติกรรมดังกล่าวนี้อาจนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพในอนาคต และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถพัฒนาตนได้ตามศักยภาพ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ใกล้ชิดที่ควรเปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ เร่งกระตุ้นมองหาศักยภาพที่วัยรุ่นผู้นั้นมี ทำให้เด็กมีโอกาสทดลอง เพื่อหาประสบการณ์ และเร่งพัฒนา

ความภาคภูมิใจของเขา ก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหา

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ และศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยมีความคาดหวังว่า หลังจากที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว นักเรียนจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีคุณภาพตามเกณฑ์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ
2. หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง มีการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา 2) การศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียน 3) พัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน 4) การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ และ 5) เปรียบเทียบผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา เป็น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา น้อมเกล้า จำนวน 100 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในแผนการเรียน ธรรมดา จากนักเรียนจำนวนทั้งหมด 8 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 400 คน และในแต่ละห้องเรียน ลักษณะของนักเรียนไม่มีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนมาจำนวน 2 ห้อง จำนวน 100 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ให้กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรในการศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรจัดกระทำ (Treatment) คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ตัวแปรตาม ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งผ่าน

ขั้นตอนการพัฒนาโดยผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จนมีคุณภาพตามเกณฑ์

2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนที่สร้างและพัฒนาโดยสแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith)

การดำเนินการเพื่อพัฒนาและทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้เป็นกรอบในการสร้างและออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งงานวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดของซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อับสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542 : 38) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1987 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 144) และคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) รวมทั้งศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson, 1963 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 94) การออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีการกำหนดโครงสร้างของกิจกรรมตามรูปแบบการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ ซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อับสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542 : 38) ที่เสนอว่า รูปแบบในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การพึ่งพาตนเอง จำนวน 4 กิจกรรม 2) การพึ่งพาอาศัยกัน จำนวน 4 กิจกรรม 3) ความรับผิดชอบ

ต่อตนเอง จำนวน 4 กิจกรรม และ 4) ความรับผิดชอบต่อสังคม จำนวน 4 กิจกรรม รวมทั้งสิ้น 16 กิจกรรม โดยใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ รายชื่อกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีดังนี้ 1) คุณคือใคร 2) โลกประจำตัว 3) คุณเป็นคนแบบไหน 4) ความภาคภูมิใจของฉัน 5) จดหมายถึงเพื่อน 6) อ่านจดหมาย 7) เธอกับฉัน 8) ผู้นำสี่ทิศ 9) วาดรูปตามหัวข้อ 10) Mandala ระบายสีสร้างสมาธิ 11) อัดชีวประวัติ 12) เส้นชีวิต 13) ภารกิจพิชิตฝัน 14) เลือกลงสถานนักเรียน 15) ภารกิจของสถานนักเรียน และ 16) ภารกิจกู้โลก การประเมินผลและเกณฑ์ในการประเมินการผ่านกิจกรรมแนะนำของนักเรียนนั้น ใช้การพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเป็นหลักเกณฑ์สำคัญ โดยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 80 จะต้องสามารถทำแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 80 ให้ความร่วมมือในกิจกรรมอยู่ในระดับดี

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาเป็นลำดับร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จนมีคุณภาพอยู่ในระดับดีที่สามารถนำไปใช้ทดลองกับนักเรียนได้ ซึ่งหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ เป็นผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษาหรือผู้ปฏิบัติงานในสายงานแนะนำ และมีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 5 ปี โดยพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมโดยคำถึงถึงวัยของเด็กที่เป็นกลุ่ม

ตัวอย่าง ลักษณะเนื้อหาที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ ซิคโคเน (Siccone, 1995) ความยากง่ายของกิจกรรม และความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความความเข้าใจ คำชี้แจง ความเหมาะสมด้านอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ เวลา และการใช้สถานที่ ซึ่งผลของการทดลองพบว่า ควรเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ อัดชีวประวัติ และเส้นชีวิต จาก 1 คาบ 30 นาที เป็น 2 คาบ 60 นาที เนื่องจากในกิจกรรมนี้ นักเรียนจะต้องใช้เวลาในการทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับตนเองและถ่ายทอดเรื่องราวออกมาในรูปแบบการเขียนอัดชีวประวัติ และแผนภาพเวลา 1คาบ 30 นาที เป็นเวลาที่น้อยเกินไปไม่สามารถรวบรวมให้นักเรียนทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ได้ จึงต้องเพิ่มเวลาเป็น 2 คาบ 60 นาที นอกจากนี้กิจกรรมอื่นๆ ที่ได้มีการทดลองใช้ก็ต้องมีการปรับปรุงภาษา รูปแบบของใบงาน และขั้นตอนในการดำเนินการเพื่อความกระชับและเหมาะสมกับเวลาอีกเล็กน้อย เมื่อผู้วิจัยปรับปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้วชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เสร็จสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มทดลองได้

1. ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะนำที่พัฒนาขึ้นมา นี้ ไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่ม

ทดลอง จำนวน 50 คน (Experiment Group) โดยก่อนทดลองได้ทำการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ของสแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith) และเก็บผลคะแนนก่อนการทดลองครั้งนี้ไว้ (Pretest) จากนั้นจึงดำเนินการทดลองด้วยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย 16 กิจกรรมย่อย โดยใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงทำการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้วยแบบวัดชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง และเก็บผลคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

2. ในทำนองเดียวกันกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 50 คน (Control Group) ที่ผู้วิจัยสอนด้วยตนเองร่วมกับครูแนะแนว โดยใช้วิธีการตามปกติ ก่อนสอนก็ได้ทำการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของสแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith) และเก็บผลคะแนนก่อนการทดลองครั้งนี้ไว้ (Pretest) จากนั้นดำเนินการสอนแบบปกติตามแผนการสอนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงทำการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้วยแบบวัดชุดเดิมอีกครั้งหนึ่ง และเก็บผลคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่ออธิบายลักษณะของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ด้วย

สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ด้วยค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองด้วยชุดกิจกรรม และการสอนแบบปกติ ด้วยสถิติอนุมานโดยทดสอบด้วยค่าที (t-test) แบบ Independent t-test และ Dependent t-test ตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ ประกอบด้วย 16 กิจกรรม คือ 1) คุณคือใคร 2) โល่ประจำตัว 3) คุณเป็นคนแบบไหน 4) ความภาคภูมิใจของฉัน 5) จดหมายถึงเพื่อน 6) อ่านจดหมาย 7) เธอกับฉัน 8) ผู้นำสี่ทิศ 9) วาดรูปตามหัวข้อ 10) Mandala ระบายสีสร้างสมาธิ 11) อัดชีวประวัติ 12) เส้นชีวิต 13) ภารกิจพิชิตฝัน 14) เลือกตั้งสภานักเรียน 15) ภารกิจของสภานักเรียน และ 16) ภารกิจกู้โลก ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อับสรสิริ เขี่ยมประชา, 2542 : 38)

2. หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำนวน 16 กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมา นี้ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าของนักเรียน ซึ่งมีสภาพและอยู่ในบริบทเดียวกันกับนักเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ เพราะได้ถูกสร้างและพัฒนาโดยอาศัยกรอบแนวคิดของกรอบแนวคิดของซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อัปสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542 : 38) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1987 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 144) และคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) รวมทั้งศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson, 1963 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 94) หลังจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา และนำมาพัฒนาอย่างมีระบบเพื่อการสร้างและการออกแบบกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จนมีคุณภาพอยู่ในระดับดีที่สามารถนำไปใช้ทดลองกับนักเรียนได้ ซึ่งหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ เป็นผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษาหรือผู้ปฏิบัติงานใน

สายงานแนะแนว และมีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 5 ปี เข้ามามีส่วนร่วมในการปรับปรุงและพัฒนาเป็นลำดับจนถึงขั้นสุดท้าย จึงได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ประกอบด้วย 16 กิจกรรมย่อย โดยใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ รายชื่อกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีดังนี้ 1) คุณคือใคร 2) โลกประจำตัว 3) คุณเป็นคนแบบไหน 4) ความภาคภูมิใจของฉัน 5) จดหมายถึงเพื่อน 6) อ่านจดหมาย 7) เธอกับฉัน 8) ผู้นำสี่ทิศ 9) วาดรูปตามหัวข้อ 10) Mandala ระบายสีสร้างสมาธิ 11) อัดชีวิตประวัติ 12) เส้นชีวิต

13) ภารกิจพิชิตฝัน 14) เลือกลงตั้งสภานักเรียน 15) ภารกิจของสภานักเรียน และ 16) ภารกิจกู้โลก ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ สอดคล้องกับ อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542) ที่ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน พบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรม

เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นผลสืบเนื่องมาจากประสิทธิภาพของกิจกรรม ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมแนะแนวได้ผ่านการสร้างขึ้นอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ คือ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางวิชาการ ตลอดจนจนแบบเรียนมาตรฐานในวิชาแนะแนวระดับมัธยมศึกษา เพื่อนำมากำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาและผู้เรียน ซึ่งผ่านการตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของกรอบแนวคิดของซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อับสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542 : 38) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1987 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 144) และคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) รวมทั้งศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson, 1963 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547 : 94) มาสร้างเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความสอดคล้องกับระยะเวลาและหลักสูตร

มัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลาย จำนวน 16 กิจกรรม และครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของซิคโคเน (Siccone, 1995 อ้างถึงใน อับสรสิริ เอี่ยมประชา, 2542 : 38) ที่ว่า รูปแบบในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การพึ่งพาตนเอง จำนวน 4 กิจกรรม 2) การพึ่งพาอาศัยกัน จำนวน 4 กิจกรรม 3) ความรับผิดชอบต่อตนเอง จำนวน 4 กิจกรรม และ 4) ความรับผิดชอบต่อสังคม จำนวน 4 กิจกรรม รวมทั้งสิ้น 16 กิจกรรม โดยใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ รายชื่อกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน มีดังนี้ 1) คุณคือใคร 2) โฉมประจักษ์ 3) คุณเป็นคนแบบไหน 4) ความภาคภูมิใจของฉัน 5) จุดหมายถึงเพื่อน 6) อ่านจดหมาย 7) เธอกับฉัน 8) ผู้นำสี่ทิศ 9) วาดรูปตามหัวข้อ 10) Mandala ระบายสีสร้างสมาธิ 11) อัศจรรย์ประวัติ 12) เส้นชีวิต 13) ภารกิจพิชิตฝัน 14) เลือกลงสถานนักเรียน 15) ภารกิจของสถานนักเรียน และ 16) ภารกิจกู้โลก ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน วิพาพร บุญวงษ์, 2551) ที่กล่าวถึง วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นไว้ว่า มี 4 ประการ 1) การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจจากบุคคลจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตหรือจาก

บุคคลรอบข้าง 2) การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยปัจจัยที่จะทำให้นักคณารู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ คือ การมีความสามารถ มีความสำคัญ มีอำนาจในตัว และการมีคุณงามความดี 3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา 4) การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น การไม่สนใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น และสนใจเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนนำเสนอสิ่งที่เป็นผลที่ได้รับและข้อค้นพบจากการทำกิจกรรม ซึ่งทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจในตนเอง และในแต่ละกิจกรรมก็มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้สามารถทำให้คะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการทดลองเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ วรรณุช เอกจริยกร (2551) ที่ทำการศึกษาคำแนะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานครพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการใช้กิจกรรมแนะแนวสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงขึ้นกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมที่ออกแบบในกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเป็นกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยทำกิจกรรมเช่นนี้มาก่อนในระดับประถมศึกษา และกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจอัตลักษณ์บุคลิกภาพ มีการสำรวจความถนัด ความสนใจ กิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ลักษณะเด่น และลักษณะด้อยของตนเอง รู้จักการยอมรับในความสามารถของตน ตลอดจนได้รับผลสะท้อนกลับจากกิจกรรมกลุ่ม ในลักษณะสังคมมิติ ทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจในตนเองและกลุ่มเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม สอดคล้องกับ ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยงและวารภรณ์ หงส์ดีลกกุล (2558) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนเพื่อมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้รักสิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ พรรณี เกษกมล (2558) และ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ณัฐวีร์ นงนุช (2552) ที่ทำการศึกษาคำแนะนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่พัฒนาขึ้นมาจำนวน 16 กิจกรรมนี้ไปใช้ในการพัฒนา นักเรียน เพื่อให้ นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นได้ เพราะได้ผ่านกระบวนการพัฒนา และมีการทดสอบแล้วว่าเป็นชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพ

2. การสร้างและพัฒนากิจกรรม ซึ่งถือว่าเป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียน มีวิธีการดำเนินการได้หลายวิธี หากมีการทำวิจัย ในลักษณะนี้ในครั้งต่อไป อาจทดลองใช้วิธีอื่น และนำมาเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการ ยืนยันความถูกต้องและน่าเชื่อถือ

3. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจเพิ่มเติมตัวแปรอื่นๆ เช่น เพศ ภูมิหลังของนักเรียน หรือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมทั้งควรทำการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เป็นต้น เพื่อเป็นการขยายขอบเขตของการศึกษาวิจัยให้มีความกว้างขวางยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

เจิมสิริ เหลืองศุภภรณ์. (2545). **จินตนาการทางเพศของผู้หญิงผ่านนิตยสารวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขา นิเทศศาสตร์ (วารสารสนเทศ) บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุตินันท์ มีมุข. (2552). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและสถิติ การศึกษามหาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

ณัฐวิวิร์ นงนุช. (2552). **ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. สารนิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงรัตน์ รongกัลด. (2550). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง และคณะ. (2558). **กิจกรรมแนะแนว**.6. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

ปรมาภรณ์ สาระภักดี และคณะ. (2557). **ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4**. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2547). **ทฤษฎีจิตวิทยา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณี เกษกมล. (2558). **กิจกรรมแนะแนวสมบูรณ์แบบ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สมยศ ยอดกาวิ. (2557). **วิธีเสริมสร้างความภูมิใจให้ตนเองในวัยรุ่น (How to build self-esteem for teenagers)** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://km.streesp.ac.th/external_newsblog.php?links=675 (วันที่สืบค้น 15 ต.ค. 2559)
- วรุช เอกจริยกร. (2551). **การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิพาพร บุญวงษ์. (2551). **การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮสโคปกับการจัดประสบการณ์แบบปกติ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- อัปสรสิริ เขียมประชา. (2542). **การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Coopersmith, S. (1984). **Self-esteem inventories**. San Francisco : Consulting Psychologist Press.
- Siccone, F. (1995). **Celebrating diversity : Building self – esteem in today's multicultural classroom**. Massachusetts : Allyn and Bacon.