

**แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ***
**GUIDELINES FOR DEVELOPING SELF-ESTEEM OF STUDENTS IN THE FACULTY OF
EDUCATION AND HUMAN DEVELOPMENT SISAKET RAJABHAT UNIVERSITY**

ชนมน สุขวงศ์¹

Chanamon Sookawong¹

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ¹

Faculty of Education and Human Development, Sisaket Rajabhat University, Thailand.¹

Email : chanamonsookawong@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 2) เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 30 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเองและด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นตามลำดับ 2) แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา พบว่าได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 2 แนวทาง ได้แก่ แนวทางที่ 1 พัฒนาโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของนักศึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ควบคู่กิจกรรมและแนวทางที่สองคือพัฒนาโดยใช้โปรแกรมอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเน้นกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยรวมมีความเหมาะสมด้านความเป็นไปได้ของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับมากรองลงมาคือด้านการเลือกเนื้อหาทฤษฎีและความเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ตามลำดับ

คำสำคัญ : 1. แนวทางการพัฒนา 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง 3. นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) study the level of self-esteem of students in the Faculty of Education and Human Development Sisaket Rajabhat University 2) Proposes guidelines for developing self-esteem. This study was research with the sample group consisted of 248 subjects in the Faculty of Education and Human Development Sisaket Rajabhat University. The research instrument was the Self-esteem scale of 30 item test with a confidence value Reliability of questionnaire was 0.82. The data were analyzed by average and standard deviation.

The results of the research showed that the self-esteem of students in the Faculty of Education and Human Development at Sisaket Rajabhat University had a high level of self-esteem. When considering each aspect, it was found that the aspect of acceptance of one's abilities had the highest average, followed by the perception of one's own merits and the aspect of being accepted by others, respectively. Guidelines for developing students' self-esteem It was found that there were 2 approaches to developing self-esteem: Guideline 1 is developed using a teaching set of guidance activities to develop students' self-esteem. Using a group counseling program based on the theory of facing reality along with activities and Guideline 2 is to develop it using a training program to develop self-esteem emphasizing group activities according to the theory of self-efficacy. Overall, the suitability for the possibility of developing students' self-worth was at the highest level, followed by the selection of theory content and suitability for the purpose, respectively.

Keywords : 1. Guidelines for Developing 2. Self-esteem 3. Faculty of Education and Human Development students

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

การเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ทำให้สภาพสังคมไทยต้องปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาเพื่อเตรียมประเทศให้ประชาชนมีความพร้อมในการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นก่อให้เกิดเป็นแรงกดดัน ความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น บุคคลจึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาและความท้าทายในหลายด้าน โดยมีการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) ที่มุ่งพัฒนาให้คนไทยมีทักษะและคุณลักษณะที่เหมาะสมกับโลกยุคใหม่ ทั้งทักษะในด้านความรู้ ทักษะทางพฤติกรรมและคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม การเร่งรัดการเตรียมพร้อมกำลังคนให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานและเอื้อต่อการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่ภาคการผลิตและบริการเป้าหมายที่มีศักยภาพและผลิตภาพสูงขึ้น รวมทั้งให้ความสำคัญกับการสร้างหลักประกันและความคุ้มครองทางสังคมที่สามารถส่งเสริมความมั่นคงในชีวิต อย่างไรก็ตามการ

พัฒนาคนของประเทศชาติให้มีคุณภาพในยุคปัจจุบันนี้จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมให้มากยิ่งขึ้นควบคู่ไปกับด้านสติปัญญา ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดความสมดุลทั้งสติปัญญา อารมณ์และสังคมนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วน โดยเฉพาะการจัดเตรียมเยาวชนไทยให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมที่มีการแข่งขันสูงได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตามการพัฒนาบุคลากรวัยเรียนเฉพาะด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียวอาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับบุคคลนั้นเนื่องจากระบบการศึกษาที่เน้นพัฒนาด้านสติปัญญาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ความขัดแย้ง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2561) แต่อย่างไรก็ตามการที่จะให้ประชากรของประเทศมีคุณภาพตามที่กล่าวนั้นจะต้องมีการพัฒนาคุณภาพของประชากรโดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรในวัยเด็กและผู้ที่เป็นเยาวชนซึ่งนับว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศในภายภาคหน้า

ปัจจุบันสังคมไทยมีความคาดหวังในตัวเด็กและเยาวชนสูงในทุกๆด้านโดยเฉพาะความคาดหวังในด้านทักษะทางวิชาการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทำให้สังคมมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะในด้านความรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นหลัก ทำให้การพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพของเด็กจึงถูกลดความสำคัญลงไปซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาโดยเมื่อเด็กไม่สามารถประสบความสำเร็จด้านการศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ไม่ดีตามที่สังคมและพ่อแม่คาดหวัง เด็กย่อมได้รับความกดดันและมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ส่งผลให้การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อเด็กมองไม่เห็นคุณค่าที่ดีในตนเองจะทำให้เกิดปัญหาที่มีความรุนแรงตามมา เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตาย (กฤษณ์พร ศรีจันทร์, 2561) การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นภูมิคุ้มกันส่วนความสำคัญในการป้องกันและบรรเทาความรุนแรงของปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนสามารถต่อสู้กับปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงช่วยปกป้องบุคคลจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ประสบการณ์ต่าง ๆ รวมถึงสิ่งที่เป็อันตรายต่อตนเอง สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับตนเองหรือรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองซึ่งสามารถทำให้เกิดพัฒนาการแห่งการปรับตัวไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและสามารถช่วยเหลือตนเองรวมทั้งบุคคลรอบข้างได้อีกด้วย (อภิวัฒน์ แก่นจำปา, 2560; Cast & Burke, 2002)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของมุมมองการดำเนินชีวิต คนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ด้วยความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดีและจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงใน

อนาคต Curie, C. G., & Arons, B. S. (2020) นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง เจตคติเกี่ยวกับตนเองซึ่งสัมพันธ์กับความเชื่อส่วนบุคคลในเรื่องของทักษะความสามารถ ความสัมพันธ์ทางสังคมและผลลัพธ์ในอนาคต กล่าวคือการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตอบสนองเชิงอารมณ์ที่บุคคลพิจารณาและประเมินสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเป็นการประเมินตนเองทั้งจากด้านบวกและด้านลบ ซึ่งถ้าหากบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งที่เป็นและสิ่งที่ตนกระทำมีด้านดีและสอดคล้องกับความเป็นจริงจะทำให้บุคคลรู้สึกดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองและมองว่าตนเองมีคุณค่า ในขณะที่ถ้าหากบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้สึกว่ามีด้านที่ไม่ดีที่ต้องการ ไม่มีความภาคภูมิใจและประเมินสิ่งที่ตนกระทำเป็นความล้มเหลว (พิมพ์พลอย รุ่งแสง, 2560; Chen และคณะ, 2016)

นักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิต อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-21 ปี (World Health Organization, 2011) เป็นช่วงเวลาที่สำคัญและมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาช่วงนี้จึงเป็นช่วงสำคัญของชีวิตเนื่องจากวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เป็นวัยแห่งการปรับตัวรวมทั้งเป็นวัยแห่งปัญหา ความเครียดทางอารมณ์และเป็นวัยที่พร้อมจะแสวงหาและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมภายนอกซึ่งช่วงแรกของการเข้าศึกษาในคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ นักศึกษาจะมีรูปแบบการเรียน การดำเนินชีวิตและการเผชิญกับปัจจัยต่างๆ ที่ต่างจากช่วงชั้นมัธยมศึกษาซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ที่เหมาะสม การที่นักศึกษาต้องพยายามปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้นอาจเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสับสน วิตกกังวล อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ค่อยดี ซึ่งล้วนแต่ต้องอาศัยความพยายามเป็นอย่างมาก ดังนั้นหากนักศึกษาค้นหาตัวเองสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ก็จะเป็นผู้มีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดีแต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะมีปัญหาด้านการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า (Dolan, 2009)

ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่จะต้องมีการเห็นคุณค่าในตนเองเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความเชื่อที่สำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูนั้นทำงานอย่างมีความสุข มีความเป็นมืออาชีพ มีความรอบรู้ เชี่ยวชาญชำนาญในวิชาชีพของตน สามารถที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพครูได้เป็นอย่างดี การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการช่วยให้ครูยุคใหม่สามารถที่จะปรับตัวและยืดหยุ่นกับการทำงานภายใต้บริบทของโรงเรียนและการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจึงมองเห็นว่าควรปลูกฝังการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่บุคคลนั้นยังเป็นนักศึกษาครู ผู้ซึ่งในอนาคตจะสำเร็จการศึกษาเป็นแม่พิมพ์ของชาติ ให้นักศึกษาครูเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา จากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1970) พบว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะในวัยผู้ใหญ่แล้วบุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนโดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากกว่าในช่วงวัยรุ่น ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นล้วนแล้วแต่เกิดมาจากพื้นฐานของการที่วัยรุ่นมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถแบ่งได้ เป็น 2 คุณลักษณะ ได้แก่ ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองและ

การได้รับคุณค่าจากผู้อื่น อีกทั้งการประเมินคุณค่าในตนเองมักอยู่ในรูปแบบของความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จหรือกระทำผิดพลาดล้มเหลวในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยหากประเมินตนเองในด้านบวก คนนั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและยังรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ในทางตรงกันข้ามหากประเมินตนเองในด้านลบ คนนั้นจะรู้สึกอ่อนแอ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้รวมทั้งเป็นปมด้อยของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Trzesnieski et al. (2006) ซึ่งทำการศึกษาระยะยาวพบว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจมีแนวโน้มแย่งและมีพฤติกรรมทางอาชญากรรมในระดับสูงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาซึ่งถือว่ามีควมจำเป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้น จากความสำคัญดังกล่าวในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษโดยบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่างๆ ไม่สามารถวิเคราะห์ได้จากแบบทดสอบสติปัญญามาตรฐานที่มีทั่วไปเพียงอย่างเดียว สิ่งที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จคือการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งสามารถที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไรหรือไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตาม หากบุคคลมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีก็จะช่วยให้ตนเองมีประสิทธิภาพและงานวิจัยนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนป้องกันปัญหาและช่วยเหลือให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุขซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแหล่งพลังงานของจิตใจที่บุคคลจำเป็นต้องมีเพื่อใช้เผชิญกับสภาวะความทุกข์หรือสภาวะวิกฤติที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอีกด้วย

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2.2 เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

3. ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

3.1 ผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาและสนับสนุนการเรียนการสอนของนักศึกษาทราบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพื่อจะนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

3.2 ผู้บริหารและคณาจารย์ในสถานศึกษาได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีการดำเนินการ 2 ระยะ
ระยะที่ 1 ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2/2566 จำนวน 654 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่ได้มาจากการใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 248 คน โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตาราง Krejcie & Morgan (1970) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน 2) ด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 3) ด้านการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง เป็นแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีข้อคำถามด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ ที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α -Coefficient) โดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 ไปใช้ในการหาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างในเดือน มกราคม 2567 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลการพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษโดยนำคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาแบ่งตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.50-5.00 หมายถึง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50-4.49 หมายถึง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50-3.49 หมายถึง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50-2.49 หมายถึง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.49 หมายถึง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมาก

ระยะที่ 2 การเสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ คณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้มาโดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 3 คน ที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ของ ผู้ทรงคุณวุฒิโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง จากนั้นนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการศึกษาในระยะที่ 1 มาออกแบบยกร่างแนวทางการพัฒนาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างและแบบประเมินความเหมาะสมความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. ผลการวิจัย

5.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองจำแนกโดยรวมและรายด้าน

การเห็นคุณค่าในตนเอง	Mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน	3.95	.35	สูง
ด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	3.84	.42	สูง
ด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเอง	3.92	.43	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	3.90	.34	สูง

จากตารางที่ 1 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง โดยเรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ตามลำดับ

5.2 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน	Mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง	4.06	.44	สูง
ทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อความสำเร็จของตนเอง	3.75	.45	สูง
ความสามารถในการตระหนักรู้ว่าตนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	4.04	.54	สูง
ความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ	3.89	.45	สูง
สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	4.02	.40	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตนโดยรวม	3.95	.35	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตนในระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 โดยเรียงจากมากไปหา

น้อย ดังนี้ ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 ความสามารถในการตระหนักรู้ว่าตนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 ความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อความสำเร็จของตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ตามลำดับ

5.3 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	Mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ความรู้สึกที่ถูกละเลยเป็นส่วนหนึ่งและเป็นประโยชน์ต่อสังคม	3.70	.45	สูง
ความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของบุคคลอื่น	3.98	.53	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นโดยรวม	3.84	.42	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีค่าเฉลี่ยด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ในระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ความรู้สึกที่ถูกละเลยเป็นส่วนหนึ่งและเป็นประโยชน์ต่อสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของบุคคลอื่นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และความรู้สึกที่ถูกละเลยเป็นส่วนหนึ่งและเป็นประโยชน์ต่อสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ตามลำดับ

5.4 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้านการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง	Mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่	3.89	.56	สูง
มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม	3.87	.56	สูง
การปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม	4.02	.48	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ในคุณค่าของตนเองโดยรวม	3.92	.43	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเอง พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเองในระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 โดยเรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ การปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และมีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ตามลำดับ

5.5 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ พบว่าได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 2 แนวทาง ได้แก่ แนวทางที่ 1 พัฒนาโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของนักศึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ควบคู่กิจกรรมและแนวทางที่ 2 คือพัฒนาโดยใช้โปรแกรมอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเน้นกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยรวมมีความเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 ด้านการเลือกเนื้อหาทฤษฎีอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.30 และความเป็นไปได้ของการพัฒนาคุณค่าในตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.32

6. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

6.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของตัวน ประทุมสุวรรณและบัวทอง สว่างโสภาคกุล (2564) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความแข็งแกร่งของจิตใจและระดับการดูแลตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานครในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงและการศึกษาของสุหทัย โตสังวาล (2564) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสะท้อนถึงการที่บุคคลประเมินคุณค่าในตนเองในประเด็นที่ตนเองให้ความสำคัญ การประเมินนี้เกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับสังคมและส่งผลต่ออารมณ์ ความคิด พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลผลของการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีการเห็นคุณค่าในตนเองมีการปรับตัวในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสังคมอยู่ตลอดเวลา โดยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อครอบครัวและผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองเป็นที่นับถือ โดยการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง อาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่ที่เข้ามาเรียนคณะครุศาสตร์เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความภูมิใจ ในตนเองที่ได้เข้ามาเรียนเพราะมีการสอบคัดเลือกและวิชาชีพครูเป็นวิชาชีพที่สังคมยกย่องให้เกียรติ จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเห็นคุณค่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม

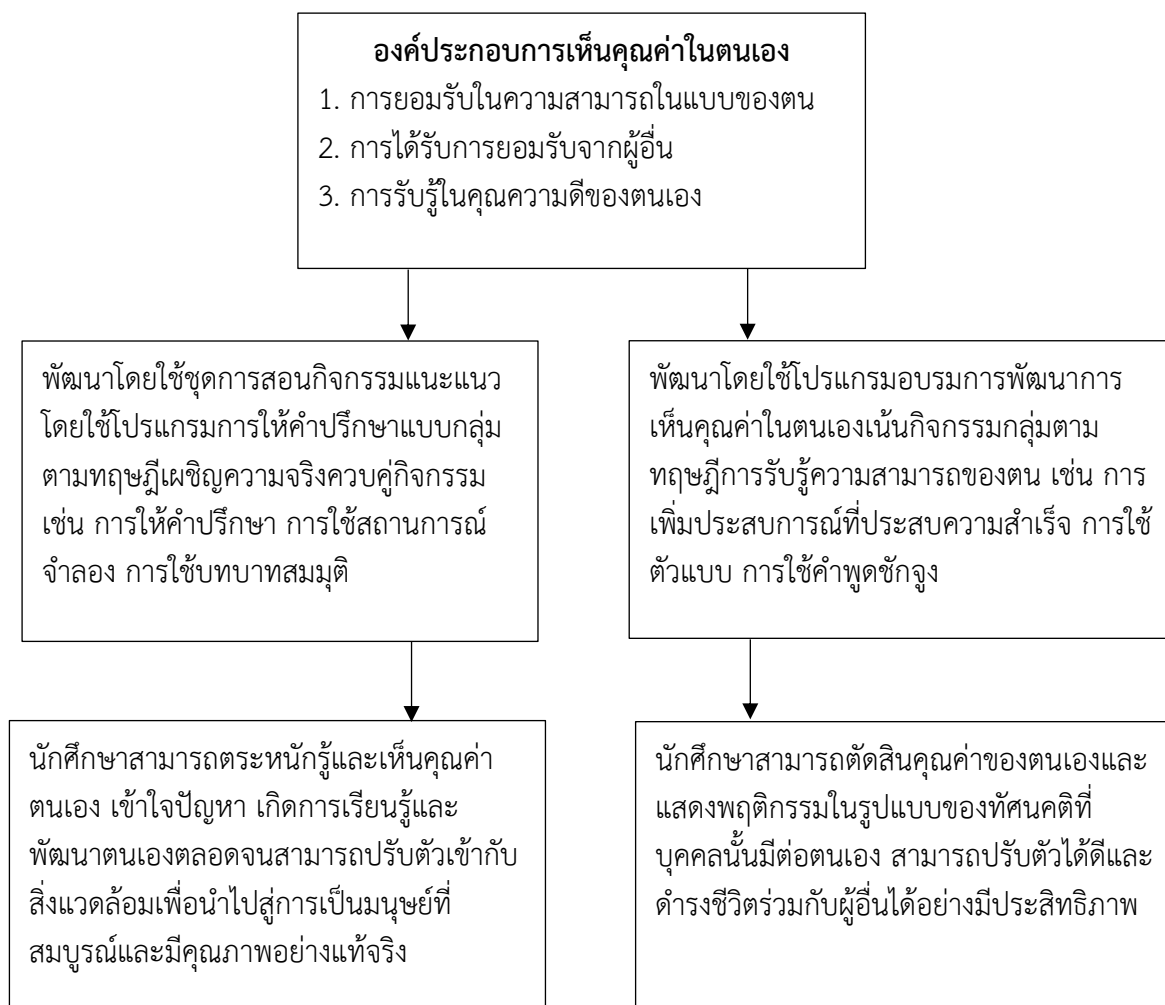
6.2 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน พบว่านักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงทุกด้านโดยเรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการยอมรับในความสามารถในแบบของตน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ในคุณความดีของตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ตามลำดับ ผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันต์ ปันญ (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของนิสิตในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ทั้งนี้จากผลการวิจัยเป็นเพราะนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย อาทิ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถนะ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ นางพนา ลิ้มสุวรรณและนิตา ลิ้มสุวรรณ (2561) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า คุณค่าในตนเองเป็นเรื่องสำคัญมากต่อการเกิดความมั่นคงในจิตใจของคน ๆ นั้น ซึ่งหมายถึงคุณค่าภายในไม่ใช่คุณค่าภายนอกตามที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ ตัวอย่างคุณค่าภายนอกเช่น ทรัพย์สินสมบัติ หน้าที่การงาน ยศตำแหน่งต่าง ๆ ส่วนคุณค่าภายใน คือ ความดี ความงาม คุณสมบัติต่าง ๆ ในเชิงบวก เช่น จิตใจดี มีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีลักษณะมั่นใจตัวเอง ยอมรับตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจ พอใจ มีภาพตัวเองในทางบวก อีกทั้งนักศึกษาต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาตลอดเวลา เช่น การปรับตัวเพื่อนใหม่ แนวทางการเรียนการสอนแบบใหม่ สภาพคล่องทางการเงิน ความไกลบ้าน ทำให้นักศึกษาต้องแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านี้เป็นประจำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะสามารถเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นความท้าทายเปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็นความสำเร็จ คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่ยอมให้อุปสรรคมากดดันการใช้ชีวิตของพวกเขา ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงนั้นจะไม่ปะทะกับอุปสรรคด้วยการมองโลกในแง่ดีทันทีพวกเขาจะใช้เวลาในการคาดการณ์สิ่งต่างๆว่าสามารถผิดพลาดได้จะพยายามคาดคะเนถึงอุปสรรค ข้อจำกัดส่วนบุคคลและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วยและเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นได้รับอิทธิพลมาจากองค์ประกอบภายในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่จะส่งผลต่อการประเมินตัวตนของตนเองในระดับหนึ่งและองค์ประกอบภายนอกตนเอง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล จากประสบการณ์ต่าง ๆ ของนักศึกษาส่งผลให้นักศึกษามีการบริหารจัดการที่ดี ยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีขึ้น ด้วยข้อเท็จจริงดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นจึงอาจเป็นเหตุผลให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งแสดงว่านักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตอย่างไม่ย่อท้อและมีความอดทน สร้างกำลังใจให้แก่ตนเองอยู่เสมอเมื่อพบอุปสรรคเพื่อให้ตนเองสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังเอาไว้

6.3 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น โดยภาพรวมควรมีแนวทางในการปฏิบัติทั้งหมดสองแนวทางนั้น

คือแนวทางที่ 1 พัฒนาโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของนักศึกษาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงควบคู่กิจกรรม การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อช่วยให้นักศึกษามีการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเอง เข้าใจปัญหาเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมและมีคุณภาพอย่างแท้จริงส่งผลให้นักศึกษารู้สึกรักตนเอง รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จในชีวิต บุคคลต้องเห็นคุณค่าของตนเองจึงจะทำให้เกิดความสอดคล้องในตนเอง ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวได้ผ่านการสร้างขึ้นอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ คือ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ศึกษางานวิจัย เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมากำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาและผู้เรียนส่วนแนวทางที่ 2 คือพัฒนาโดยใช้โปรแกรมอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเน้นกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจ เลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่งที่เหมาะจะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนจะมีผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมแสดงออกในทางที่ดีมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิราวัลย์ เสงี่ยมพานิช (2560) ศึกษาชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่าหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว นักศึกษามีพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองสูงขึ้นและแนวคิดไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของอัปสรสิริ เอี่ยมประชาและสุดารัตน์ เปรมชื่น (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

7. องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเกิดองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ พบว่า มีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ 2 ด้านที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ได้แก่พัฒนาโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวและพัฒนาโดยใช้โปรแกรมอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเน้นกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งสรุปแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ในการสร้างแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา
คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 ผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาและสนับสนุนการเรียนการสอนของนักศึกษาควรนำผลการวิจัยไปศึกษาเพื่อพิจารณาในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา

8.1.2 ควรนำแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์มาสร้างเป็นชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว โดยกำหนดกิจกรรมแนะแนวของครูที่ชัดเจน มุ่งผลิตไปที่นักศึกษาที่ศึกษาในรายวิชาที่สามารถสอดแทรกชุดกิจกรรมแนะแนวในบทเรียนเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 ผู้สอนสามารถนำแนวคิดการสร้างโปรแกรมอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมที่ประสงค์สำหรับนักศึกษาได้ โดยมีวางแผนร่วมกันระหว่างผู้บริหารและอาจารย์ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในการจัดโครงการอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนอกเหนือจากการเรียนการสอนในหลักสูตรให้กับนักศึกษา

8.2.2 คณาจารย์ในสถานศึกษาควรมีการพัฒนากิจกรรมเพื่อสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

8.3.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจเพิ่มเติมตัวแปรอื่นๆ เช่น เพศ ภูมิหลังของนักศึกษา พฤติกรรมการแสดงออกหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรวมทั้งควรทำการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นเพื่อเป็นการขยายขอบเขตของการศึกษาวิจัยให้มีความกว้างขวางยิ่งขึ้น

8.3.2 ควรมีการนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นๆ เพื่อให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น

8.3.3 งานวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ขยายช่วงอายุให้มากขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายและเป็นตัวแทนที่เหมาะสมของประชากรที่ต้องการศึกษา

9. เอกสารอ้างอิง

- กันต์ ปันภู. (2560). **ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**
- กฤษณ์ ศรีจันทร์. (2561). **การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 13(1). 1-14.**
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2561). **โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- จิราวัลย์ เสี่ยงพานิช. (2560). **รายงานการวิจัยเรื่อง ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยาชั้นปีที่ 1. นครสวรรค์ : มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา.**
- ตะวัน ประทุมสุวรรณ และบัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2564). **การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจกับการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมนักวิจัย. 26(1). 308-323.**

- นางพาง ลัมสุวรรณและนิตา ลัมสุวรรณ. (2561). **ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์พลอย รุ่งแสง. (2560). **ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566 – 2570)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุหทัย โตสังวาล. (2564). **การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล. 27(1). 58-74.
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). **การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา และสุดาร์ตน์ เปรมชื่น. (2560). **การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน**. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. 6(1). 145-156.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. **Social Forces**. 80(3). 1041-1068.
- Chen, W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-X., Zhou, Z.-K., & Xie, X.-C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. **Computers in Human Behavior**. 64. 507-514.
- Curie, C. G., & Arons, B. S. (2020). **Building Self-esteem: A Self-Help Guide**. Rockville : Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Dolan SL & Arsenault A. (2009). **Stress, esteem de soi, santé, travail**. Québec, Québec : Les Presses de l'Université du Québec.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**. 30(3). 607-610.
- Maslow, A. (1970). **Motivation and personality**. 2nd ed. New York : Harper and Row.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. **Developmental psychology**. 42(2). 381-390.
- World Health Organization. (2011). **Life skill Education in schools**. Geneva : World Health Organization.

10. คำขอบคุณ

การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากผู้บริหารคณะ คำนะนำ
อันทรงคุณค่าจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏศรีสะเกษที่ให้ความอนุเคราะห์และความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
ขอขอบพระคุณนักวิชาการที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในเอกสารอ้างอิง รวมทั้ง
ขอขอบพระคุณคุณพ่อสุทธิชัย สุขวงศ์ คุณแม่วิจิณา สุขวงศ์ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือและเป็น
กำลังใจตลอดมาจนการวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์