



โปรแกรมการโค้ชชีวิต (Self-Coaching) เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
Self-Coaching Program for Self-Esteem in Students
of Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 NOVEMBER 2021

Revised 29 MARCH 2022

Accepted 4 APRIL 2022

Available Online 30 APRIL 2022

อุรสา พรหมทา¹

U-rasa Promta¹

ABSTRACT

The objectives of this research were to 1) create a life coaching program for students' self-esteem and 2) to study the effect of the life coaching program for students' self-esteem. The research was divided into 2 phases: Phase 1, created a life coaching program for students' self-esteem. The program was evaluated by 5 experts from purposive sampling. Phase 2, studied the effect of the life coaching program for self-esteem among students. The target group was 15 students from the Faculty of Education in the second semester of Academic Year 2020, who voluntarily participated in the development program. The data collection tools were the self-esteem assessment form and the satisfaction assessment form.

The results showed that;

1. The life coaching program for students' self-esteem consisted of 5 components: 1) Principle, 2) Objective, 3) Content, 4) Development Activities and 5) Measurement and Evaluation. There were 6 modules: Module 1 Fundamentals of Mind, Module 2 Self-Awareness, Module 3 Self-Analysis, Module 4 Setting Goals in Life, Module 5 Life Actions for Self Transformation and Module 6 Life Coaching. These were indicated at high appropriateness level.

2. The results of using the life coaching program for students' self-esteem from the comparing of before and after the program implementation found that after the program, the students had higher self-esteem than before the program and the student satisfaction with the self-esteem life coaching program in overall was at the highest level.

KEYWORDS: LIFE COACHING / SELF ESTEEM / STUDENT DEVELOPMENT

¹ รองศาสตราจารย์ สาขาการบริหารจัดการการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Associate Professor Dr., Development of Educational Administration, Faculty of Education,

Rajabhat Mahasarakham University, Thailand.

Corresponding author ; E-mail address : kp.chatsuda@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) สร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา 2) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 สร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา และประเมินโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน โดยการใช้แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ระยะที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา กลุ่มเป้าหมายได้แก่ นักศึกษากำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ที่สมัครใจเข้ารับการพัฒนามาจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจ

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการพัฒนาการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มี 5 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการพัฒนา 5) การวัดและประเมินผล มี 6 โมดูล คือ โมดูล 1 พื้นฐานของจิต โมดูล 2 การสร้างความตระหนักรู้ต่อชีวิตตนเอง โมดูล 3 การวิเคราะห์ตนเอง โมดูล 4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต โมดูล 5 ปฏิบัติการชีวิตเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง โมดูล 6 การโค้ชชีวิต มีความเหมาะสมในระดับมาก

2. ผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาโดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพบว่าหลังการใช้โปรแกรมนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม และผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การโค้ชชีวิต / การเห็นคุณค่าในตนเอง / การพัฒนานักศึกษา

บทนำ

มหาวิทยาลัยเป็นผู้ผลิตบัณฑิตสำหรับการพัฒนาประเทศ ทั้งภาครัฐและเอกชนในประเทศไทยได้มีบทบาทอย่างสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้กับบ้านเมืองและเป็นสถาบันหลักที่มีบทบาทชั้นนำสังคมมาโดยตลอด สังคมทั่วไปได้ให้การยอมรับและให้ความสำคัญกับสถาบันอุดมศึกษาว่าเป็นหลักที่ประชาชนและองค์กรต่าง ๆ สามารถพึ่งพาได้ เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขด้วยวิชาการและปัญญา ความหวังของสังคมและการศึกษาที่มีอยู่ทำให้สถาบันอุดมศึกษาต้องใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ครบถ้วนและรักษาความเชื่อมั่นศรัทธาของสังคมให้คงอยู่ ซึ่งภารกิจหลักที่สถาบันอุดมศึกษาจะต้องปฏิบัติสู่ประการ คือ การจัดการเรียนการสอน (ผลิตบัณฑิต) การวิจัย (สร้างองค์ความรู้) การให้บริการวิชาการแก่สังคม (เป็นที่พึ่งของสังคม) และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม (รักษาเอกลักษณ์ของชาติ) การดำเนินการตามภารกิจดังกล่าวจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (ประดิษฐ์ มีสุขและทรงธรรม ชีระกุล. 2551). มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง ได้ร่วมกันทบทวนวิสัยทัศน์พันธกิจในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 ที่ได้กำหนดที่ได้กำหนดภารกิจและปณิธานของมหาวิทยาลัยราชภัฏ มาตรา 7 ว่า “ให้มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาของท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยา เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนของปวงชน มีส่วนร่วมในการจัดการ การบำรุงรักษาการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล และยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน วิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุง ถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู ได้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัยไว้

ในมาตรา 8 ข้อ 5 เสริมสร้างความเข้มแข็งของวิชาชีพครูผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง (แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระยะ 20 ปี พ.ศ. 2560–2579, 2561)

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลว่าตนมีคุณค่า มีความสำคัญมีความสามารถ มีความสำเร็จและมีประโยชน์ต่อสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจที่จะทำให้บุคคลมีการพัฒนาและสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า อยู่อย่างเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการสำนึกในคุณค่าตนเองมีอิทธิพลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน เป็นตัวกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลว ตลอดจนเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล ดังที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวไว้ว่า “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลและกลายเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข มองตนเองในด้านดี เชื่อมมั่นในตนเอง ปรับตัวได้ดี มักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้น มีลักษณะกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดีคิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า เคารพตนเองตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องานและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม ทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา และถือว่าปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยมาก ดังนั้นจึงมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

การโค้ชชีวิตเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ซึ่งเป็นการนำความรู้ มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต โดยนำไปสู่การปฏิบัติ สิ่งที่สำคัญในการผลิตนักศึกษาด้านยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579) และแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ฉบับทบทวน พ.ศ. 2561 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ผลิตและพัฒนาครูมืออาชีพ เป้าหมาย 2.3: บัณฑิตครูของมหาวิทยาลัยที่เข้าสู่วิชาชีพได้รับการเสริมสมรรถนะเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการตามประเด็นดังกล่าว เพื่อที่จะพัฒนานักศึกษาดูให้ได้ตามยุทธศาสตร์ของการพัฒนาครู การโค้ชชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาครูที่จะออกไปเป็นครู ที่รองรับการเปลี่ยนแปลงที่ประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องอาศัย การเป็นบุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ได้เรียนรู้วิธีการดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ แผนการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับวิธีการและต้องสามารถเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้เป็นอย่างดี การโค้ชตัวเองเพื่อให้เอาชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว ก็จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเพื่อไปเป็นครูที่มีคุณภาพของประเทศ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาด้วยการโค้ชชีวิตตัวเอง เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อความเป็นครู โดยการมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่าการติดกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตที่มาในรูปแบบของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวลต่ออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ความกลัวจากอดีตที่ผ่านมา ความเครียดอันเกิดจากการเรียน การใช้ชีวิตในสังคมในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การคิดลบต่อสถานการณ์และเหตุการณ์ที่ผันแปร เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงสนใจการ การโค้ชชีวิต (Self-Coaching) ซึ่งเป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง แล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยกระบวนการภายในใจที่เป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้มองเห็นตนเอง ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างช้า ๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง

เพื่อให้ตนเองเต็มใจและลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมาย และพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตนเองจนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ ซึ่งสามารถถ่ายทอดหลักการ เทคนิค แนวคิดและกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้ โดยให้ได้ค้นหาเทคนิคและกระบวนการโค้ชชีวิตตัวเอง ให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง เพื่อทำให้นักศึกษาครูมีวิธีการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตนเอง สามารถภูมิใจให้นำสิ่งที่ได้รับไปฝึกฝนมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ให้สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 สร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีความเชี่ยวชาญในการพัฒนานักศึกษา ทักษะการโค้ชชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ขอบเขตด้านระยะเวลา คือ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

ขอบเขตด้านเนื้อหา โปรแกรมการพัฒนาการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มี 5 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการพัฒนา 5) การวัดและประเมินผล การโค้ชชีวิตประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างความตระหนัก 2) การให้ความรู้ 3) การวิเคราะห์ตนเอง 4) การตั้งเป้าหมายในการโค้ชชีวิต 5) ปฏิบัติการโค้ชชีวิต 6) สรุปและสะท้อนผลการโค้ชชีวิต

ระยะที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายของการพัฒนา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ที่สมัครใจเข้ารับการ พัฒนา จำนวน 15 คน

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ได้แก่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ระยะที่ 1 สร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้



1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม การได้ชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง
ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างข้อสรุปจากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำมาหาข้อสรุปเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการยกร่างโปรแกรมการได้ชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา สรุปเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้น

2. ยกร่างโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินโปรแกรม

ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดการวิจัยเบื้องต้นที่ได้มากำหนดแนวทางในการยกร่างโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา กำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมการพัฒนา นำเสนอโปรแกรมพัฒนาฉบับร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คนพิจารณา ซึ่งเป็นการนำโปรแกรมการพัฒนาและวิธีการพัฒนา มาตรวจสอบคุณภาพในการประเมินโดยประเมินในด้านของความเหมาะสมในการนำไปใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโปรแกรม คือ แบบประเมินโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษารายละเอียดของโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบประเมินโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินในด้านของความเหมาะสม ในการนำไปใช้โดยผู้วิจัยประสานงานกับผู้ทรงคุณวุฒิและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ระยะที่ 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการได้ชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

การดำเนินการในขั้นตอนนี้เป็นการนำโปรแกรมการได้ชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งดำเนินการระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2563 – 31 มีนาคม 2564

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการพัฒนา

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่สมัครใจเข้าร่วมการพัฒนาจำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการใช้โปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาประกอบด้วย

1. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา
2. แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษา

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 สร้างโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ผลการสร้างโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการพัฒนาการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

1. หลักการ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการรับรู้ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็น มีความ

เชื่อมั่นในตัวเองกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี ว่าตนเองมีค่าโดยไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเองได้ง่าย ๆ โดยความรู้สึกลึกและความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้เราเชื่อมั่นทางอารมณ์ที่มากขึ้น การโค้ชชีวิต (Self Coaching) ซึ่งเป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง แล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยกระบวนการภายในใจที่เป็นเหมือนกระจกเงาส่องย้อนให้มองเห็นตนเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างช้าๆ ให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อให้ตนเองเต็มใจและลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมาย และพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตนเองจนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ ซึ่งสามารถถ่ายทอด หลักการ เทคนิค แนวคิดและกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้ โดยให้ได้ค้นหาเทคนิคและกระบวนการโค้ชชีวิตตัวเอง ให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง เพื่อให้นักศึกษามีวิธีการตั้งศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตนเอง สามารถจูงใจให้นำสิ่งที่ได้รับไปฝึกฝนมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ให้สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

3. เนื้อหา

โปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามี 6 โมดูล คือ

โมดูล 1 พื้นฐานของจิต

โมดูล 2 การสร้างความตระหนักรู้ต่อชีวิตตนเอง

โมดูล 3 การวิเคราะห์ตนเอง

โมดูล 4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต

โมดูล 5 ปฏิบัติการชีวิตเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

โมดูล 6 การโค้ชชีวิต

4. กิจกรรมการพัฒนา

ผู้วิจัยใช้กระบวนการการโค้ชชีวิต 6 ขั้นตอนได้แก่ 1) การสร้างความตระหนักรู้ 2) การให้ความรู้ 3) การวิเคราะห์ตนเอง 4) การตั้งเป้าหมายในการโค้ชชีวิต 5) ปฏิบัติการโค้ชชีวิต 6) สรุปและสะท้อนผลการโค้ชชีวิต

5. การวัดและประเมินผล

โปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามีการประเมินผลติดตามและสะท้อนผล ดังนี้

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาการประเมินผลจากการทำกิจกรรมตามโปรแกรมกำหนด การประเมินความพึงพอใจ

1. ผลการใช้โปรแกรมโปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ตารางที่ 1 ผลการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนา

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนใช้โปรแกรม			หลังใช้โปรแกรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
โมดูล 1 พื้นฐานของจิต	3.30	0.35	ปานกลาง	4.68	0.46	มากที่สุด



ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนใช้โปรแกรม			หลังใช้โปรแกรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
โมดูล 2 การสร้างความตระหนักต่อชีวิตตนเอง	3.48	0.50	ปานกลาง	4.58	0.44	มากที่สุด
โมดูล 3 การวิเคราะห์ตนเอง	3.02	0.55	ปานกลาง	4.57	0.32	มากที่สุด
โมดูล 4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต	3.28	0.38	ปานกลาง	4.76	0.43	มากที่สุด
โมดูล 5 ปฏิบัติการชีวิตเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง	3.24	0.49	ปานกลาง	4.60	0.46	มากที่สุด
โมดูล 6 การได้ชีวิต	3.01	0.40	ปานกลาง	4.80	0.40	มากที่สุด
โดยรวม	3.22	0.44	ปานกลาง	4.66	0.41	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่าการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการพัฒนาโดยรวมและรายด้านก่อนการพัฒนาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.22$) และหลังการพัฒนาอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$)

2. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า จากการเข้าร่วมโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้ได้รู้จักตัวตนของตัวเอง ว่าเราเข้าใจตัวตนของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง มีความคิดทางบวกให้กับตนเองและผู้อื่น เข้าใจและสามารถยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองได้ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่และครอบครัว รู้จักหน้าที่ สามารถทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมได้ ทำให้เราสามารถปรับตัว เรียนรู้ที่เข้าหาผู้อื่น และเข้าใจความแตกต่างระหว่างเรากับผู้อื่นได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยโปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา มีข้อค้นพบที่น่าสนใจเห็นควรนำมาอภิปรายดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการได้ชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้น ประกอบด้วย 6 โมดูล คือ โมดูล 1 พื้นฐานของจิต โมดูล 2 การสร้างความตระหนักต่อชีวิตตนเอง โมดูล 3 การวิเคราะห์ตนเอง โมดูล 4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต โมดูล 5 ปฏิบัติการชีวิตเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง โมดูล 6 การได้ชีวิต อีกทั้ง ผู้วิจัยใช้กระบวนการการได้ชีวิต 6 ขั้นตอนได้แก่ 1) การสร้างความตระหนัก 2) การให้ความรู้ 3) การวิเคราะห์ตนเอง 4) การตั้งเป้าหมายในการได้ชีวิต 5) ปฏิบัติการได้ชีวิต 6) สรุปและสะท้อนผลการได้ชีวิต โดยการได้ชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้รับการพัฒนามาตามโปรแกรมได้เรียนรู้ตระหนักในตัวเองและเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยความคิด ความถนัดและการรับรู้ความสามารถศักยภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Mathththanadull, Sanu. (2021) ได้ทำการศึกษาการได้ชีวิต: มุมมองของจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ โดยการศึกษาที่มีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อย้ายภพภูมิของผู้เข้ารับการบำบัด จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธสามารถดำเนินการได้ 5 วิธีการคือ 1) การทำ TIR 3 ขั้นตอน 2) จิตบำบัดบนรากฐานของอริยสัจ 4 3) เกื้อกูล ไม่ก้าวร้าว โดยยึดหลักพรหมวิหาร 4 4) ใช้หลัก ภพ 3 และภูมิ 31 เป็นแผนที่ในการเดินทาง 5) รู้จักหลักเสียงคำถามบางประเภท อีกทั้งโปรแกรมการได้ชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของ Cooper Smith (1981) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า วิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ สามารถใช้สติในการแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เพราะผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องสามารถเกิดจากการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต จะทำให้เกิดพลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดจาก

การยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่สามารถแก้ไขได้และสามารถพัฒนาได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อตนเอง ยอมรับถึงสิ่งที่ตนเองเป็นผู้เลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก แม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคก็ไม่กล่าวโทษผู้อื่น ไม่โทษโชคชะตา รู้ตนเองว่ากำลังทำอะไรและผลของการกระทำนั้น ๆ จะก่อให้เกิดอะไรตามมาในอนาคต การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต คือสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำให้เอง จนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้น มีกำลังใจการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเอง สามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ดั่งใจไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่น ๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดีมีความภาคภูมิใจ เห็นถูกกับสิ่งที่ดั่งใจของสังคม ซึ่งชนารัฐ มีสวय และคณะ. (2553) ได้ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพบว่าลักษณะของนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมดมี 7 ลักษณะคือ 1) ให้ความเคารพในตัวเองบุคคลที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน 2) ยอมรับในความสามารถและสถานภาพของตนตามความเป็นจริง 3) กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง 4) สามารถพูดถึงข้อผิดพลาดหรือปมด้อยของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา 5) ชอบสั่งสมประสบการณ์ที่ทำหยาบความสามารถ 6) พยายามพิสูจน์ความสามารถของตนเมื่อถูกตำหนิ 7) สามารถประนีประนอมเอาความต้องการของผู้อื่นและของตนเองไว้ร่วมกันได้ สอดคล้องกับไซเฟิส (1994) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง ขั้นที่ 2 ตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 3 ลำดับและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขั้นที่ 5 เรียนรู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง สอดคล้องกับบรัดชอร์ (1981) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควรศึกษาค้นหาวิธีการที่ทำให้บุคคลได้พบประสบการณ์ 1. ประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ 2. ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพล อยู่เหนือบุคคลที่มีความสำคัญแก่เขา 3. ประสบการณ์ที่ได้รับ การยอมรับว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า 4. ประสบการณ์ที่แสดงถึงความสอดคล้องกับค่านิยมรวมถึงความเชื่อในศาสนาและจริยธรรม ซึ่งในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่รู้จักตัวเองดีที่สุดนั่นคือตัวเราเอง ดังนั้นการโค้ชชีวิตเพื่อให้เอาชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว สามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในตัวเองได้ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการตั้งศักยภาพของตัวเองออกมานั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการสร้างคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยการมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล, ความกลัว, ความเครียด. การคิดลบ เป็นต้น พิมพ์มาส ตาปัญญา (2556) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้ใหญ่ คือการได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต การได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ แสดงออกโดยการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การสื่อสารและการให้ข้อมูลย้อนกลับ การชมเชยตนเอง การส่งเสริมความพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้นักศึกษาบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ การโค้ชชีวิตตัวเอง เป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยแนวทางและ เป็นแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตัวเอง เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบรรลุเป้าหมาย และพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตัวเองจนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ ของตัวเอง ซึ่งสามารถถ่ายทอด หลักการ, เทคนิค, แนวคิดและกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้ และสอดคล้องกับอูรสา พรหมทาและจำเนียร พลหาญ (2563) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง(Self-Esteem) ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา ประกอบด้วย 8 เรื่อง 18 กิจกรรม ได้แก่ 1) การแนะนำโปรแกรมการพัฒนา 2) การสวดมนต์แปล 3) การให้ความรู้การเห็นคุณค่า



ในตนเอง 4) การวิเคราะห์ตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการค้นคว้าใคร่ครวญ กิจกรรมสร้างสมุดวิสัยทัศน์ กิจกรรมคิดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ 4) โครงการ 28 วันเปลี่ยนชีวิต ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมเซ็นสัญญา กิจกรรมสุดยอดไดอารี่ 5) การยอมรับในตนเองประกอบด้วย 3 คือ กิจกรรมต้นไม้บำบัด กิจกรรมเล่าเรื่องความสำเร็จ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน 6) การสร้างคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปล่อยปลา กิจกรรมอาสาพัฒนาวัด กิจกรรมตอบแทนบุญคุณมหาวิทยาลัย กิจกรรมมอบพระชนนีสวดมนต์ กิจกรรมออกค่ายอาสาพัฒนาโรงเรียนให้น้อง 7) สัมมนาปลูกพลังชีวิตรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และ 8) การสะท้อนผลการพัฒนา

2. ผลการใช้โปรแกรมการโค้ชชีวิตเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษา

จากผลแบบประเมินพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนใช้โปรแกรมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจของนักศึกษา ทำให้เกิดความเครียด การอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์เกิดอาการเสียใจง่าย น้อยใจง่าย โกรธและหงุดหงิด รวมถึงการกลัวการเข้าสังคม ไม่กล้าพูดคุยหรือแสดงความคิดเห็น เพราะกลัวถูกปฏิเสธ กลัวผิดพลาด และมักจะเรียกร้องความสนใจแสวงหาการยอมรับ กังวลกับภาพลักษณ์ของตนเองมาก วิตกกังวลว่าผู้อื่นจะมองอย่างไร ขาดความมั่นใจในการกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง หลังการใช้โปรแกรมนักศึกษามีพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาด้านตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน เนื่องจากโปรแกรมการโค้ชชีวิต สามารถช่วยให้ผู้อื่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมุ่งมั่นในเป้าหมายของตนเองโดยการพบวิธีการที่เหมาะสมของตนเองมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคเพื่อทำให้ตนเองประสบความสำเร็จโดยตามการออกแบบทั้ง 6 โมดูล สอดคล้องกับบทเนตร ตัญญวงษ์. (2554) ที่ได้ทำการศึกษากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเมื่อเด็กได้รับกิจกรรมนันทนาการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ อรุสา พรหมทาและจำเนียร พลหาญ ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 1 แสดงว่าก่อนใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ย 56.69 และหลังใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนักศึกษามีค่าเฉลี่ย 89.78 ซึ่งหลังใช้โปรแกรมนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าความพึงพอใจของนักศึกษาในระดับมากที่สุด อีกทั้งสอดคล้องกับ ธัญชนก จิงาและศรีแพร เข็มวิชัย. (2563) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและลดความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ สามารถการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนโดยได้ ที่เนื้อหาและกิจกรรม ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการทำความเข้าใจกับพฤติกรรมการแสดงออกทั้งภายในและภายนอกของนักศึกษา สามารถทำได้ในการจัดกิจกรรมเพื่อสอดแทรกคุณลักษณะดังกล่าวในแต่ละรายวิชา

2. โปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเป็นโปรแกรมที่ให้ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมทั้งหมด ดังนั้นผู้สอนจึงต้องตระหนักคือ การมีจิตวิญญาณในความเป้นครู เพื่อที่จะจัดกิจกรรมสำหรับพัฒนานักศึกษาได้อย่างเต็มที่บนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมความเป็นครู คือ เมตตา

กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถ้านักศึกษาสามารถ มองเห็นคุณค่าในตนเองได้ เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ถือว่าโปรแกรมนี้ประสบความสำเร็จ

3. โปรแกรมการโค้ชชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา เป็นการประยุกต์ใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนาในเรื่องบางส่วน เช่นการสวดมนต์ การทำสมาธิ การใช้ศาสตร์พลังจิตได้สำนึก การใช้หลักของ NLP เข้ามามีส่วนช่วยในการเปลี่ยนแปลงความคิดของนักศึกษา กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการลงมือปฏิบัติ ซึ่งอาจจะต้องใช้สถานที่ของวัด ชุมชน ช่างเคียงกับมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาตัวบ่งชี้พฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาครู เนื่องจากวิชาชีพครูเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่ต้องการบุคคลที่มีคุณลักษณะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อที่ครูเป็นผู้นำทางวิชาการ ผู้นำทางจิตวิญญาณ เป็นแบบอย่างที่ดีต่อศิษย์ในภายภาคหน้า

2. ควรมีการปรับปรุงพัฒนาจากโปรแกรมเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณธรรมด้านอื่น ๆ สำหรับพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่น ๆ ของนักศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสังคมในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

ประดิษฐ์ มีสุขและทรงธรรม ชีระกุล. (2551). งานทัศนนิทรรศการ'51 “มหาวิทยาลัยทักษิณกับทางแก่วิถุของชาติ” มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา. ระหว่างวันที่ 16 – 19 สิงหาคม 2551 หน้า 119 –143 : 119–143

ธนาวิรุจน์ มีสว และคณะ. (2553). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล : กรณีศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม.

ธเนตร ตัญญวงษ์. (2554). **ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ต้า จังหวัดลพบุรี**. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธัญชนก จิงและศรีแพร เข้มวิชัย. (2563). **ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย**. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา. ปีที่ 14 ฉบับที่ 1.

แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระยะ 20 ปี พ.ศ. 2560–2579). 2561. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2556). **การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุดมวิทย์ วันกุ่มภา. **เอกสารประกอบการสัมมนาแกนนำนักศึกษาเครือข่ายฯ เรื่องการพัฒนาวิสัยนักศึกษายังไงให้เหมาะสมกับนักศึกษา**. 23 ธันวาคม 2551.

อุรสา พรหมทาและจำเนียร พลหาญ. (2563). **การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง(Self-Esteem) ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**. วารสารงานประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติ ครั้งที่ 4 . มหาสารคาม : .

Branden , Nayhanial. The six Pillars of Self-Esteem. New York : Bantam Books.

Coopersmith, S. (1981a). **SEI: Self Esteem Inventories**. (2nd ed.). California:Consulting Psychologist.



- John Bradshaw. (1996). The Family: A New Way of Creating Solid Self-Esteem. FL: Health communications
- Mahatthanadull, Sanu. (2021). “การได้ชีวิต: มุมมองของจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ”. วารสารธรรมนารา 7 (1):135–70.
- Samuel A.Cypert. (1993). The Power of Self-Esteem (Worksmart Series). OH, U.S.A ;AMACOM