

การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
THE DEVELOPMENT OF A TRAINING PACKAGE TO PROMOTE
SELF-ESTEEM FOR LOWER SECONDARY STUDENTS IN EDUCATIONAL
OPPORTUNITY EXPANSION SCHOOLS

นคเรศ นิลวงศ์^{1*} และทักษ์ อุดมรัตน์²
Nakares Nilwong^{1*} and Thak Udomrat²

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

^{1,2}Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok 65000, Thailand

*Corresponding Author, E-mail: ong_nakares@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2556 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) 1) โดยแบ่งชั้นภาคภูมิศาสตร์ 4 ภาค 4 จังหวัด 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จับลากชื่ออำเภอ โรงเรียน และรายชื่อนักเรียน ตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ จำนวน 1,146 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลสวรรค์โลก(คุ้งวารีวิทยา) จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้ด้วยวิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง 2) แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบที และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรม LISREL 8.30

ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย การกล้าแสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความรับผิดชอบต่อนตนเอง ความพอใจในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าความสอดคล้องเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาประกอบด้วย 4 โมดูล
3. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนกับหลังใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังใช้กับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับดี

คำสำคัญ: ชุดฝึกอบรม ความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

The purposes of this study were to study self-esteem and creating a training package to promote self-esteem for lower secondary students in Educational Opportunity Expansion Schools. The students were divided into two groups. The first group was a self-esteem study group. This group consisted of 1,146 students stratified by four geographic regions (four provinces with four Education Service Area Offices). The second group included 31 subjects of Anubansawankalok School (Kungwareewittaya) in Sukhothai Province. This group of 31 subjects participated in a training package. The research tool was a training package to promote self-esteem for lower secondary students in Educational Opportunity Expansion Schools.

The results are as follows:

1. The confirmatory factor analysis stated significantly that the model of self-esteem functioning can be characterized by eight factors: self-assertiveness, self-worthiness, self-acceptance, self-respect, social acceptance, self-responsibility, self-satisfaction and self-confidence. These eight factors have high factor loading at .01 level and could be measured by the self-esteem functioning factors. The level of self-esteem in the study group was high.
2. The training package was built as a series of workshops guiding the process of learning science concepts, personality, and humanism to believe in the potential of adhering to a student-centered learning, committed learner-centered, which firmly held the success of the group. The training package consisted of four modules.
3. Statistically significant differences in self-esteem of experimental group existed before and after participation in the training package at .05 significance level. However, there was no significant difference after and during the follow-up period with the training package.
4. The evaluation of the training package shows that it is appropriate at a high level.

Keywords: Training Package, Self-esteem, Lower Secondary Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาหอบด้าน การแก้ปัญหาจำเป็นต้องอาศัยแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมอันแสดงถึงควมมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี การปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งรอบข้างล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวันทั้งวันนี้และอนาคต สิ่งที่ยาวชนแสดงออกล้วนมีความหมายต่อชีวิตตน การส่งเสริมขีดความสามารถในทางที่ถูกที่ควรที่เหมาะสมของครอบครัว สถานศึกษาและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้เยาวชนใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทุกวัน เนื่องจากวันและเวลาที่สำคัญแห่งการเรียนรู้ของทุกคนได้ผ่านพ้นไปทุกวินาที การเรียนรู้ในการดำเนิน

ชีวิตของทุกคนจึงมีความสำคัญยิ่งในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละคนที่แตกต่างกัน ยังต้องมีจุดร่วมของการปฏิบัติตนอย่างสร้างสรรค์ต่อกัน บรรทัดฐานของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลโดยตรงกับการดำเนินชีวิตของเยาวชน หากว่าสถานศึกษาสามารถสร้างสรรค์บรรทัดฐานที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นดึงดูดใจให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กับสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เหมาะสมย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียนได้อย่างดี

จากรายงานพฤติกรรมของเด็กไทยที่ระบุว่าเด็กไทยในปัจจุบัน เป็นเด็กดื้อ ก้าวร้าว สอนยาก เบื่อเรียน หนีเรียน สมาธิการเรียนสั้น เพราะมาจากครอบครัวที่ขาดการเอาใจใส่หรือมีปัญหาครอบครัวแตกแยกมากขึ้น ครูยุคใหม่จึงต้องหาวิธีการขัดเกลาพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่เป็นปัญหาแตกต่างและรุนแรงกว่าเดิม ต้องมีทักษะด้านการลดความขัดแย้ง การสร้างความร่วมมือ โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการซ่อมจิตวิญญาณสำหรับนักเรียน ด้วยการเสริมด้วยจิตตปัญญาศึกษาหรือเน้นการพัฒนาจิตใจซึ่งเป็นคุณภาพภายในของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ไม่แบ่งแยกหรือตัดสินถูก-ผิด ขาว-ดำ ควบคู่กับการสอนให้รู้จักคิดวิเคราะห์ (Chitradub, 2011)

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ขึ้นมาให้คุณค่าแก่ตนเอง เป็นการผสมผสานระหว่างลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา รวมทั้งเป็นรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ตนจึงเป็นอัตมโนภาพของบุคคลในการรับรู้ตนเองและสัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อบุคคลและสิ่งอื่นในชีวิต (Jersild, 1963; Roger, 1969) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตน เป็นทัศนคติต่อตนเองในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเชื่อมั่นของบุคคลต่อความสามารถ ความสำคัญและค่าของตน เป็นผลรวมความเชื่อมั่นในตัวเองกับการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยการกระทำตามความเป็นจริงและความถูกต้อง (Coopersmith, 1981) ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองตามความเป็นจริงและมีความถ่อมตน ซึ่งต่างจากการยึดถือตนเองเป็นใหญ่ที่เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าตนเองเก่งกว่าเหนือกว่า อันเป็นการโอ้อวดหรือแสดงออกมากเกินไป วัยรุ่นที่ไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนเองจะไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมได้อย่างกลมกลืน จะรู้สึกว่าเหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนียงหงาย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง จนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดยาเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม ในรายที่มีตนสับสนรุนแรงจะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตนลืมนตนและสับสน ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (Kaewkangwan, 2011)

การจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 22 ระบุว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การประเมินคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านผู้เรียน ตัวบ่งชี้ที่ 1.4 ระบุว่าต้องพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าอะไรคือจุดเด่นหรือจุดด้อยของตนเอง มีความพยายามจะพัฒนาและปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี สร้างขวัญและกำลังใจในตนเองได้ มุ่งมั่นในการที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ไม่กลัวความล้มเหลว ความผิดหวัง แสดงออกได้อย่างมีมารยาททางสังคมเหมาะสมกับเพศวัย และบทบาทหน้าที่ (Office of the Basic Education Commission, 2011)

เนื่องจากเยาวชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ดังนั้นการให้การศึกษาแก่เยาวชนจึงไม่ควรให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่โรงเรียนมีหน้าที่ให้ความรู้ อบรมและพัฒนาเยาวชนทั้งด้านวิชาการและบุคลิกภาพ บุคลิกภาพประการหนึ่งที่ควรปลูกฝังคือความภาคภูมิใจในตนเอง (Pantumnawin, 2008) ความภาคภูมิใจในตนเอง คือเป็นหนึ่งในสิบ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของเด็กและเยาวชนไทย (The Ministry of Culture, 2010) หากนักเรียน

สามารถดำเนินงานด้วยตนเอง มีอิสระ ได้รับการเสริมแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนก็สามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าได้ สอดคล้องตามหลักการของความต้องการความมั่นคง การได้รับการยอมรับจากสังคม ด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) (Teangchuang, 2011) และย่อมสร้างสภาวะ “วัยขยัน” พัฒนาการด้านสติปัญญาและร่างกาย ในการพัฒนาปมเด่นและเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ก่อนก้าวเข้าสู่พัฒนาการในขั้นต่อไป (Kowtrakul, 1998)

จากผลการศึกษานำร่อง (Pilot study) ของผู้วิจัย เรื่องการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38 พบว่านักเรียน 408 คน มีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.11$, S.D. = 0.29) โดยระดับชั้นการศึกษาที่ต่างกันมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ พบว่าองค์ประกอบทั้ง 8 มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูง (Nilwong, 2011)

ด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังที่นำเสนอข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยการสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อใช้ในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาขึ้น

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
2. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
3. เพื่อทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
4. เพื่อประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามี 2 กลุ่ม คือ 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ภาคเรียนที่ 2/2556 ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) จำนวน 1,146 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 277 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 จำนวน 305 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3 จำนวน 271 คน และ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 จำนวน 293 คน
- 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอนุบาลสวรรค์โลก(คุ้งวารีวิทยา) จำนวน 31 คน
2. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ การศึกษาองค์ประกอบ ตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ของความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วนำไปใช้ สร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง และชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วประเทศในภาคเรียนที่ 2/2556 และทดลองใช้ชุดฝึกอบรมมา ในวันที่ 17 ก.พ. - 28 มี.ค. 2557 เป็นเวลา 15 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 15 ชั่วโมง

4. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา ได้แก่

4.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

4.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อน หลังใช้ชุดฝึกอบรมและระยะติดตามผล 1 เดือน

สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ชุดฝึกอบรมการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนใช้ หลังใช้ และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 สร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมีกระบวนการสร้าง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับภาคภูมิใจในตนเอง ประมวลสาระที่ได้ สรุปวิเคราะห์เพื่อเขียนนิยามศัพท์เฉพาะปฏิบัติการ 2) ดำเนินการสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองตามนิยามศัพท์เฉพาะ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุและชั้นการศึกษา และข้อคำถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 สเกล เป็นข้อคำถามให้ผู้ตอบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 131 ข้อ 3) ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับปรุง แก้ไข เพิ่มเติมแบบวัดฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ คัดข้อคำถามไว้ 119 ข้อ แล้วจัดพิมพ์แบบวัดฯ ต้นฉบับ และ 4) นำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยไคร้ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 30 คน แล้ว วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97

1.2 ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 277 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 จำนวน 305 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3 จำนวน 271 คน และ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 จำนวน 293 คน จำนวน 1,146 คน เพื่อศึกษาองค์ประกอบ ตัวแปรแฝง ตัวแปรสังเกตได้ และระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยโปรแกรม LISREL ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ประเมินผลที่กำหนดไว้ คือ 1) คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 แปลว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูง 2) คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 แปลว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองปานกลาง และ 3) คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 แปลว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ขั้นตอนที่ 2 สร้างชุดฝึกอบรมฯ มีขั้นตอนกระบวนการร่างชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่ 1) นำองค์ประกอบ ตัวแปรแฝง ตัวแปรสังเกตได้ และระดับความภาคภูมิใจในตนเอง มาใช้สร้างกรอบแนวคิดยกร่างชุดฝึกอบรม 2) ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกัน ดำเนินการยกร่างร่างชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองฯ ต้นแบบ 1 ชุด จำนวน 2 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียนและฉบับครู 3) จัดพิมพ์ชุดฝึกอบรมฯ ที่ยกร่าง นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อขอคำแนะนำการร่างชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยปรับปรุง แก้ไข เพิ่มเติม

ชุดฝึกอบรบฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จัดพิมพ์ชุดฝึกอบรบฯ ต้นแบบ จำนวน 4 โมดูล คือ โมดูลการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเอง โมดูลการเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเอง โมดูลความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าแสดงออก และโมดูลการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมและความรับผิดชอบต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้ชุดฝึกอบรบ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้ชุดฝึกอบรบฯด้วยตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอนุบาลสวรรค์โลก (คุ้งวารีวิทยา) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 จำนวน 31 คน เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการใช้ชุดฝึกอบรบปฏิบัติการ 15 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในคาบเรียนที่ 6 ของการเรียนการสอนของทุกวันทำการ ในวันที่ 17 ก.พ. 2557 ถึง วันที่ 28 มี.ค. 2557 รวมจำนวนชั่วโมงทดลองระยะเวลาการฝึกอบรบ 15 ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินชุดฝึกอบรบฯ ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของชุดฝึกอบรบฯ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเหมาะสมของชุดฝึกอบรบฯ

สรุปผลการวิจัย

1. องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย การกล้าแสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความพอใจในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าความสอดคล้องเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ชุดฝึกอบรบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาเป็นชุดฝึกอบรบที่มีกระบวนการเรียนรู้บุคลิกภาพแบบวิทยาศาสตร์แนวคิดมนุษยนิยมของคาร์ล โรเจอร์ ประกอบด้วย 4 โมดูล คือ โมดูลการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเอง โมดูลการเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเอง โมดูลความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าแสดงออก และโมดูลการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและความรับผิดชอบต่อตนเอง

3. นักเรียนที่ใช้ชุดฝึกอบรบฯ มีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนใช้กับหลังใช้แตกต่างกัน แต่มีความภาคภูมิใจในตนเองหลังใช้กับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชุดฝึกอบรบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.11)

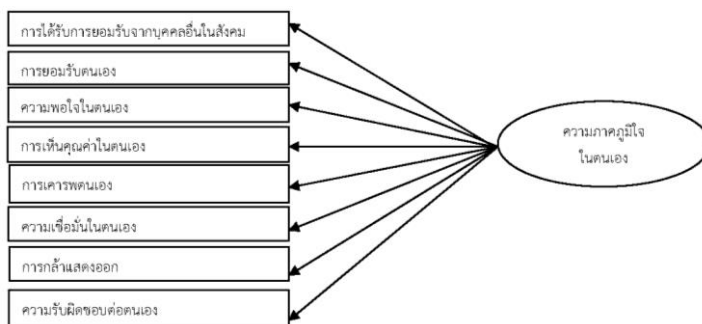
อภิปรายผล

1. การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการศึกษาที่มีความน่าเชื่อถือ เนื่องจากผู้วิจัยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นชายและหญิงใกล้เคียงกัน และกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สัดส่วนใกล้เคียงกัน โดยตอบกลับแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ร้อยละ 95.50

1.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การกล้าแสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความพอใจในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยทั้ง 8 องค์ประกอบสามารถทำนายความภาคภูมิใจในตนเองได้ร้อยละ 100 สอดคล้องกับผลการวิจัย

ของ Na Pikul (2007) ที่ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ แสดงดังภาพ 1



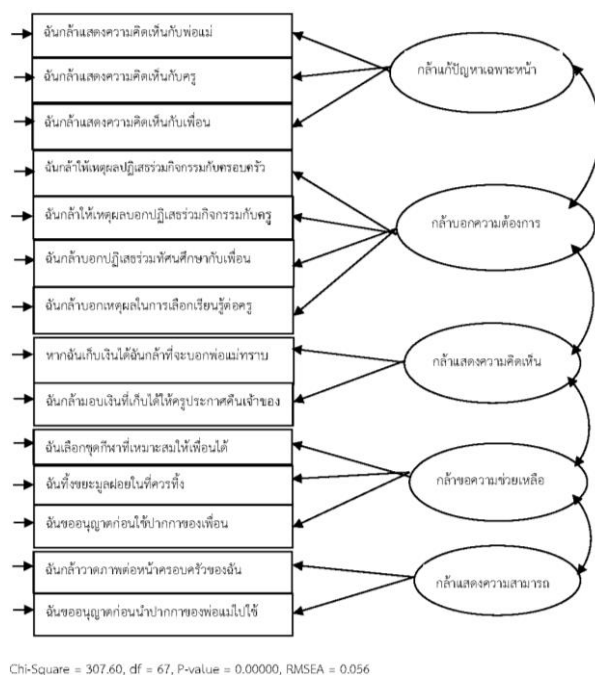
ภาพ 1 องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝง จาก 44 ตัวแปร เหลือ 24 ตัวแปร และตัวแปรสังเกตได้ จาก 119 ตัวแปร เหลือ 64 ตัวแปร นั้น เนื่องจากการออกแบบยกร่างแบบวัดที่มีข้อคำถามตามตัวชี้วัดพฤติกรรมที่มีความชัดเจน, ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง (IOC) แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 30 คน ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรม LISREL 8.30 เป็นการประสานวิธีสามเส้าด้านกระบวนการทบทวนวรรณกรรม

1.4 การกล้าแสดงออกเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองสูงสุด โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนหรือทำนายความภาคภูมิใจในตนเองได้มากถึงร้อยละ 73.7 การกล้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมบ่งชี้และทำนายความภาคภูมิใจในตนเองที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้ เป็นข้อค้นพบที่แตกต่างจากการศึกษาของ Na Pikul (2007) ที่พบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองมากที่สุด คือ การเคารพตนเอง ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากขอบเขตและช่วงเวลาของงานวิจัยที่มีความแตกต่างกัน

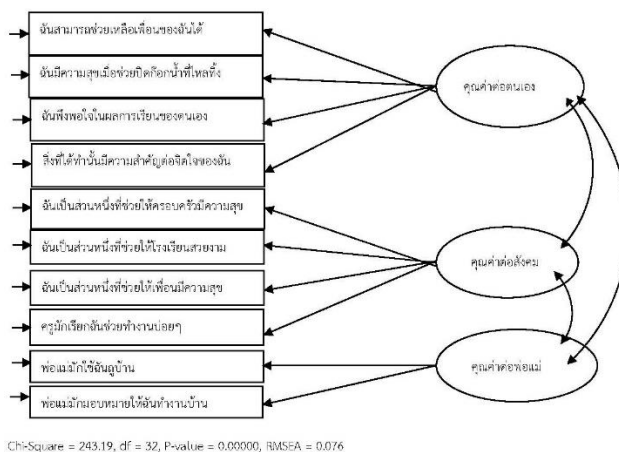
1.5 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบ ตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ นำไปสู่การพัฒนาเป็นตัวบ่งชี้หรือตัวชี้วัดพฤติกรรม สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1.5.1 การกล้าแสดงออก มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ฉันทกล้าแสดงความคิดเห็นกับพ่อแม่ ครู และเพื่อน ฉันทกล้าให้เหตุผลปฏิเสธร่วมกิจกรรมกับครอบครัว บอกเหตุผลในการเลือกเรียนรู้ต่อครู ปฏิเสธร่วมทัศนศึกษากับเพื่อน ให้เหตุผลบอกปฏิเสธร่วมกิจกรรมกับครู มอบเงินที่เก็บได้ให้ครูประกาศนียบัตรของ กล้าที่จะบอกพ่อแม่ทราบ ขออนุญาตก่อนนำปากกาของพ่อแม่และเพื่อนไปใช้ ทั้งขยะมูลฝอยในที่ควรทิ้ง เลือกชุดกีฬาที่เหมาะสมให้เพื่อนได้ และวาดภาพต่อหน้าครอบครัวของฉัน แสดงดังภาพ 2



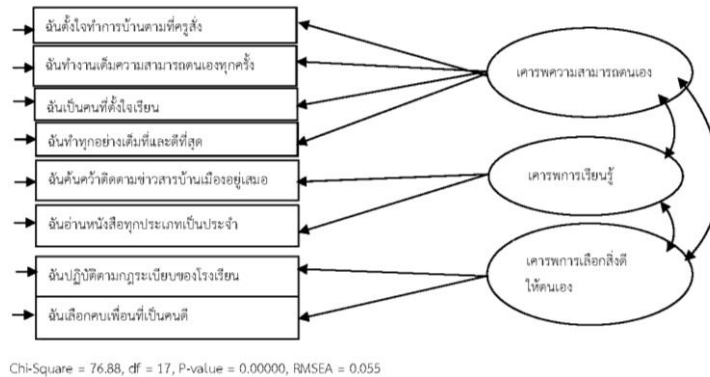
ภาพ 2 องค์ประกอบเชิงยืนยันการกล้าแสดงออก

1.5.2 การเห็นคุณค่าต่อตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ฉันสามารถช่วยเหลือเพื่อนของฉันได้ สิ่งที่ได้ทำนั้นมีความสำคัญต่อจิตใจของฉัน ฉันพึงพอใจในผลการเรียนของตนเอง ฉันมีความสุขเมื่อช่วยปิดก๊อกน้ำที่ไหลทิ้ง ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้โรงเรียนสวยงาม ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เพื่อนมีความสุข ครูมักเรียกฉันช่วยทำงานบ่อยๆ พ่อแม่มักใช้ฉันดูบ้าน และมอบหมายฉันทำงานบ้าน แสดงดังภาพ 3



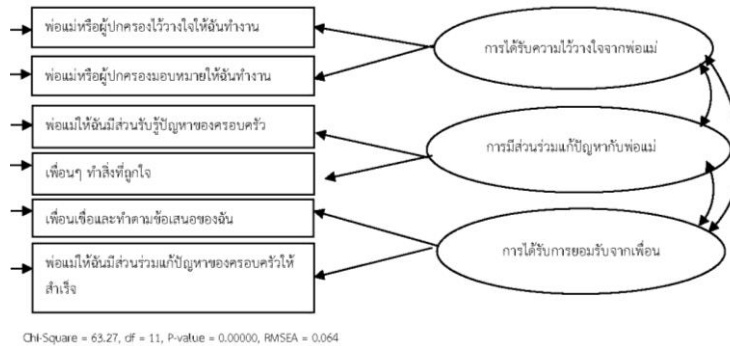
ภาพ 3 องค์ประกอบเชิงยืนยันการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.5.3 การเคารพตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ตั้งใจทำการบ้าน ทำเต็มที่ ตั้งใจเรียน ทำเต็มความสามารถ ติดตามข่าว อ่านหนังสือ ปฏิบัติตามระเบียบโรงเรียน และคบเพื่อนดี แสดงดังภาพ 4



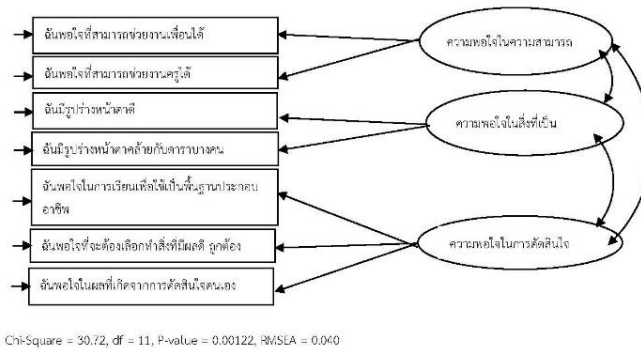
ภาพ 4 องค์ประกอบเชิงยืนยันการเคารพตนเอง

1.5.4 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ผู้ปกครองไว้วางใจให้ทำงาน ผู้ปกครองมอบหมายให้ทำงาน มีส่วนรับรู้ปัญหา แก้ปัญหาและทำตามข้อเสนอ แสดงดังภาพ 5



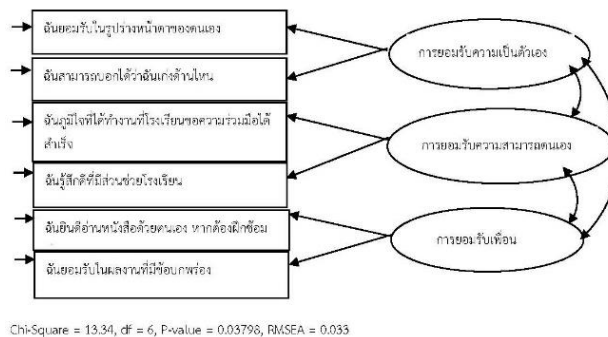
ภาพ 5 องค์ประกอบเชิงยืนยันการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

1.5.5 ความพอใจในตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ พอใจที่สามารถช่วยงานเพื่อนและครู รูปร่างหน้าตาดี รูปร่างหน้าตาคัลล้ายดารา พอใจการเรียนรู้ ผลัดตสันใจ และเลือกทำสิ่งดี แสดงดังภาพ 6



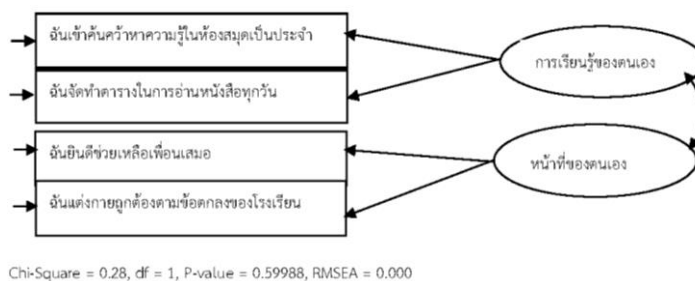
ภาพ 6 องค์ประกอบเชิงยืนยันความพอใจในตนเอง

1.5.6 การยอมรับตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ฉันยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ฉันสามารถบอกได้ว่าฉันเก่งด้านไหน ฉันภูมิใจที่ได้ทำงานที่โรงเรียนขอความร่วมมือได้สำเร็จ ฉันรู้สึกดีที่มีส่วนช่วยโรงเรียน ฉันยินดีอ่านหนังสือด้วยตนเองหากต้องฝึกซ้อมกีฬา และฉันยอมรับในผลงานที่มีข้อบกพร่อง แสดงดังภาพ 7



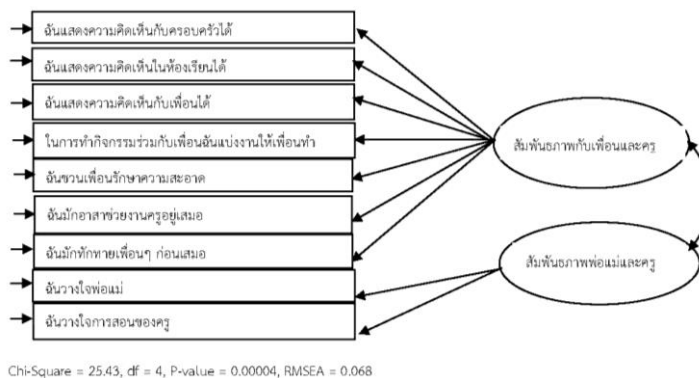
ภาพ 7 องค์ประกอบเชิงยืนยันการยอมรับตนเอง

1.5.7 ความรับผิดชอบต่อตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนเสมอ ฉันแต่งกายถูกต้องตามข้อตกลงของโรงเรียน ฉันจัดทำตารางในการอ่านหนังสือทุกวัน และฉันเข้าค้นคว้าหาความรู้ในห้องสมุดเป็น ประจำ แสดงดังภาพ 8



ภาพ 8 องค์ประกอบเชิงยืนยันความรับผิดชอบตนเอง

1.5.8 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีตัวแปรสังเกตได้ คือ ฉันทวาจใจพ่อแม่ ฉันทวาจใจการสอนของครู ฉันทแสดงความคิดเห็นกับครอบครัว ห้องเรียนและเพื่อนได้ ในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ฉันทแบ่งงานให้เพื่อนทำ ฉันทมักทักทายเพื่อนๆ ก่อนเสมอ ฉันทมักอาสาช่วยงานครูอยู่เสมอ และฉันทชวนเพื่อนรักษาความสะอาดเป็นประจำ แสดงดังภาพ 9



ภาพ 9 องค์ประกอบเชิงยืนยันความเชื่อมั่นในตนเอง

1.6 การยอมรับตนเองกับการยอมรับผู้อื่น เนื่องจากการยอมรับตนเองมากเกินไปอาจทำให้บุคคลเกิดลักษณะพฤติกรรมเห็นแก่ตัวทรนทนหรือเย่อหยิ่งจนเกินงามเกินพอดี ความสมดุลของการยอมรับตนเองกับการยอมรับผู้อื่นของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงขอเสนอตัวชี้วัดพฤติกรรมการยอมรับผู้อื่น ไว้ดังนี้ เพื่อนทำสิ่งที่ถูกใจ เพื่อนเชื่อและทำตามข้อเสนอ อ่านหนังสือด้วยตนเองหากซ่อมกีฬา ยอมรับในผลงานที่บกพร่อง แบ่งงานให้เพื่อนทำ ทักทายเพื่อนก่อน อาสาช่วยงาน และชวนเพื่อนรักษาความสะอาด

1.7 ความเชื่อมโยงของการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและการกล้าแสดงออกกับคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) ความพอดีพอเพียงในความคิดเห็นเพื่อการยอมรับผู้อื่นเป็นการดำเนินไปในทางสายกลางที่ต้องอาศัยการประมาณอย่างมีเหตุมีผลอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เกิดความพอดีพอเหมาะในการประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา และจิตใจ 2) การกล้าแสดงออกของบุคคลอย่างรู้จักกาล รู้จักบุคคล และรู้จักชุมชน เป็นคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3 ใน 7 ข้อตามหลักสัปปริสธรรม 7 ประการ โดยการรู้จักกาล รู้จักบุคคล และรู้จักชุมชนเชื่อมโยงโดยตรงถึงกับการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

2. การพัฒนาชุดฝึกอบรมฯ อภิปรายผล ดังต่อไปนี้

2.1 การนำทฤษฎี หลักการ แนวคิด และตัวแปรสังเกตได้ มาปรับใช้ ผู้วิจัยนำทฤษฎีตัวตนของคาร์ล โรเจอร์ และแนวคิดพื้นฐานลักษณะบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองของคุเปอร์สมิธ มาปรับใช้ในการประเมินตนเองตามที่ตนเองมองเห็น ตามที่เป็นจริง และตามอุดมคติ ที่สื่อสะท้อนถึงความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล จัดระบบเนื้อหาโดยการนำตัวแปรสังเกตได้ประยุกต์ใช้สร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรมฯ แล้วได้ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง 4 โมดูล คือ

2.1.1 โมดูลการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเอง (มุ่งเน้นให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง) เป็นชุดฝึกอบรมที่มุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเองซึ่งเป็นความภาคภูมิใจในตนเองในมิติภายในตัวตน การยอมรับและพอใจในตนเองจะช่วยให้สามารถพัฒนาวิธีการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน การนำตัวแปรสังเกตได้ที่บ่งชี้หรือตัวชี้วัดพฤติกรรมไปใช้ในการส่งเสริมการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเอง โดยออกแบบให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อร่วมกันอภิปรายและเขียนถึงการยอมรับตนเองและความพอใจในตนเองที่มีผลให้เกิดความสำเร็จ “รายการที่คุณควรจะทำ” กระตุ้นถึงผลลัพธ์การยอมรับตนเอง เป็นความพอใจของตนเองที่มีการปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ตามต้องการ การสรุปข้อคิดด้วยคำถาม “เราพอใจที่จะใช้ความสามารถในการสร้างความสำเร็จกับตนเอง ได้อย่างไรบ้าง?” เป็นการสะท้อนการยอมรับตนเองและพอใจในตนเองแล้วมุ่งมั่นในความสำเร็จ

2.1.2 โมดูลการเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเอง (การยึดมั่นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง) เป็นชุดฝึกอบรมที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในมิติภายใน การเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเองจะช่วยให้สามารถพัฒนาวิธีการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน การนำตัวแปรสังเกตได้ไปใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเองด้วยการออกแบบให้นักเรียนใช้กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ “คำพูดเชิงบวกที่ควรพูด” และ นำเสนอ “ฉัน คือ ใคร?” เป็นการสะท้อนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเอง คำถาม “เราทุกคนสามารถแสดงความเคารพในคุณค่าของตนเอง ได้อย่างไรบ้าง?” และการจับคู่กันทบทวนถึงข้อดีของตัวเองหรือคุณสมบัติที่เราจะพัฒนาตัวเองให้มากที่สุด โดยกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรม ด้วยภาพ “เด็กยากไร้ คุณค่าของเด็กที่มีต่อผู้ปกครอง ภาพสุนัขหลับ และเด็กสดใส” เป็นการย้ำเตือนว่าเราทุกคนเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพตนเอง เป็นกระบวนการส่งเสริมคุณลักษณะที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

2.1.3 โมดูลความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าแสดงออก (การเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เรียน) เป็นชุดฝึกอบรมที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในมิติภายนอกที่ความเชื่อมโยงต่อกันกับมิติภายใน ซึ่งหากพฤติกรรมการแสดงออกเป็นไปด้วยความกลมกลืนกันจะส่งผลให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง การนำตัวแปรสังเกตได้ไปใช้ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าแสดงออก โดยการออกแบบให้นักเรียนใช้กิจกรรมกลุ่มร่วมกันตอบคำถามท้าทายความล้มเหลว 4 ข้อ แล้วให้ผู้เข้าอบรมเขียน “รายการเปลี่ยนแปลงชีวิต” 5 อันดับ ด้วยตนเอง โดยกระตุ้นให้เขียนเฉพาะรายการเปลี่ยนแปลงที่มีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดด้วยคำถาม “เราทุกคนสามารถแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างไรบ้าง?” เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการสะท้อนความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าแสดงออกเพื่อส่งเสริมบุคคลได้มุ่งมั่นในความสำเร็จและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

2.1.4 โมดูลการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมและความรับผิดชอบต่อนตนเอง (การถือมั่นในความสำเร็จของผู้เรียน) เป็นชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในมิติภายนอก สัมพันธภาพซึ่งกันและกันความสามารถในการเข้าสู่โลกส่วนตัวของผู้อื่น ที่มีบุคลิกคล้ายคลึงกัน จะมีแนวโน้มส่งผลให้บุคคลชอบพอซึ่งกันและกัน ติดต่อกันสื่อสารกันผ่านทาง การพูด น้ำเสียง และภาษากาย ลอกเลียนแบบภาษากายของคู่สนทนาได้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความเป็นมิตรและสร้างความเป็นกันเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นการได้รับการยอมรับซึ่งกันและกัน การออกแบบให้นักเรียนใช้กิจกรรมกลุ่ม 3 คน แสดงการใช้ภาษากายของตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยการเปลี่ยนแปลงท่าทางของตนเองไปเรื่อยๆ แล้วคนที่สองและสามสลับหมุนเวียนให้ครบ การร่วมกันสรุปข้อคิด “สิ่งที่ฉันให้อภัยกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นสะพานไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกัน” การเขียนรายการรักตัวเอง 10 รายการ และ “พลังแห่งความรักตัวเอง ความรับผิดชอบต่อนตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม” เป็น

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ติดต่อสื่อสารกันผ่านทางภาษาพูดน้ำเสียง และภาษากาย พฤติกรรมลอกเลียนแบบภาษา กายของคู่สนทนาได้จะทำให้คู่สนทนารับรู้บรรยากาศของความเป็นมิตรและสร้างความเป็นกันเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นการได้รับการยอมรับซึ่งกันและกัน

3. การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมฯ อภิปรายผล ดังต่อไปนี้ จากผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมฯ ที่พบว่า นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนใช้กับหลังใช้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญตามแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยมซึ่งมีความเชื่อมโยงกับหลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระดับบุคคล โดยผู้วิจัยสามารถที่จะเข้าใจ (Understand) เข้าถึง (Insight) และ พัฒนา (Develop) ผู้เข้าอบรม ด้วยการแสดงออกถึงความเคารพ เห็นคุณค่า ยกย่อง นับถือ ให้ความสำคัญอย่างเท่าเทียมกัน ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและเป็นศูนย์กลางในกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองอย่างแท้จริง และที่สำคัญที่สุดก็คือผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังความภาคภูมิใจในตนเองที่แฝงเร้นในตัวผู้เข้าอบรมทุกคน สำหรับการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมฯ ครั้งนี้ยังมีผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับกระบวนการส่งเสริมหรือพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในการวิจัยของ Na Pikul (2007) ที่ทำการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ โดยพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองก่อน หลัง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมฯ ครั้งนี้มีกระบวนการวิจัย เทคนิค วิธีการ กระบวนการส่งเสริมหรือพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนสอดคล้องกับการศึกษาของ Kittanawat (2004) ที่ได้ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับวัยรุ่นโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มอุปนิสัย 7 ประการ แล้วพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้จากผลเปรียบเทียบค่ารวมเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองก่อน หลังและระยะติดตามผล เป็นผลการวัดที่สามารถยืนยันความคงทนของความภาคภูมิใจในตนเองได้

4. การประเมินชุดฝึกอบรมฯ อภิปรายผล ดังต่อไปนี้ การประเมินชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา มีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.11) เนื่องจากผู้วิจัยดำเนินการยกย่องตามขั้นตอนการผลิตที่ชัดเจน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นการวางแผน เตรียมการ ดำเนินการ และการประเมิน มีกระบวนการสร้างชุดฝึกอบรมฯ 8 ข้อ คือ กำหนดวัตถุประสงค์ วิเคราะห์เนื้อหา จัดระบบเนื้อหา สร้างแบบประเมิน ผลลัพธ์ ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรม วิเคราะห์ปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ โดยชุดฝึกอบรมเน้นให้ผู้เข้าอบรมได้ศึกษาตาม 4 แนวคิด คือ 1) ความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้นำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสนใจของบุคคลที่มีความแตกต่างกันทั้งด้านความสามารถทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม ด้วยเหตุนี้แบบวัดและแบบฝึกหัดในชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองจึงมีข้อความคำถามต่างๆ ที่ช่วยเสริมแรงด้านบวกให้แก่ผู้เข้าอบรมด้วยการตอบคำถาม 2) การฝึกอบรมเกิดจากการเปลี่ยนแปลง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมฯ เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้ปลดปล่อยตัวเองจากสิ่งที่เป็นความล้มเหลวในชีวิตซึ่งเป็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคนด้วยการปลุกฝังคำพูดและข้อความด้านบวก การกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมค่อยๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนที่มีคุณสมบัติและความสามารถอย่างที่ตนเองต้องการ สอดคล้องกับ Girdano and Everly (1979) ที่ได้เสนอกระบวนการใช้ภาษาทางบวกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกราก้าแสดงออกโดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ และสอดคล้องกับ Sasse (1978) ที่ได้เสนอวิธีสร้างความ

ภาคภูมิใจในตนเองด้วยเขียนข้อความที่ตนเองประสบความสำเร็จที่สำคัญของชีวิตเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นได้ 3) ปฏิบัติการสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็น ชุดฝึกอบรมฯ ที่ให้ผู้เข้าอบรมลงมือปฏิบัติ แสดงศักยภาพภายในตนเองจนบรรลุผลในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จำนวน 15 ครั้ง ใน 4 โมดูล และ 4) ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ส่งเสริมโอกาสการมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวทางร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยครั้งนี้ไปใช้

1.1 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองสามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับ กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ได้

1.2 ผู้ที่จะนำชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมีทักษะในการใช้ กิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี โดยก่อนนำไปใช้จริง ควรมีการทดลองใช้ และปรับปรุงชุดฝึกอบรมฯ ให้เหมาะสมกับ บริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน

2.2 ควรมีการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดอื่นๆ เช่น โรงเรียนการศึกษาพิเศษ โรงเรียนเทศบาล วิทยาลัยอาชีวศึกษา เป็นต้น

References

- Chitradub, S. (2011). *Dissolving nation institute of educational testing service, office of national education standards and quality assessment*. Retrieved April 13, 2013, from <http://www.kroobannok.com/42754> (in Thai)
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Girdano D.A. and Everly, G.S. (1979). *Controlling stress and tension: a holistic approach*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Jersild, Arthur T. (1963). *The psychology of adolescence* (2nd ed.). London: The Macmillan Company.
- Kaewkangwan, S. (2011). *Theories of personality* (16th ed.). Bangkok: Thai health book. (in Thai)
- Kittanawat, S. (2004). *A 21-day program development to the enhance the self-esteem for teenagers*. (Research report). Udon Thani: Faculty of Management Science, UdonThani Rajabhat University. (in Thai)
- Kowtrakul, S. (1998). *Educational Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)

- Na Pikul, P. (2007). A Study of self - esteem and group counseling model construction for developing self-esteem of northern adolescent students. *Maejo Vision*, 8(6), 51-54. (in Thai)
- Nilwong, N. (2011). *Study of self-esteem for student in Secondary Educational Service Area Office 38 (Sukhothai)*. (Doctoral pilot study, Naresuan University). (in Thai)
- Office of the Basic Education Commission. (2011). *Free education budget for secondary students principal 2011*. Bangkok: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. (in Thai)
- Pantumnawin, D. (2008). *Synthesis thesis for virtue and morality of thailand and foreign countries*. Bangkok: Moral Promotion Center (Public Organization). (in Thai)
- Roger, Carl R. (1969). *Freedom to learn*. Ohio: Merrill Press.
- Sasse, C.R. (1978). *Person and person*. Peoria, Illinois: Bennett Publishing.
- Teangchuang, P. (2011). *A model of educational personnel competency development*. Bangkok: Duangkamol Publishing. (in Thai)
- The Ministry of Culture. (2010). *Cultural literacy handbook*. Bangkok: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. (in Thai)