ชื่อผู้วิจัย : นิตยา ย้อยแก้ว
หน่วยงาน : งาน SG LEADERS ฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนเซนต์คาเบรียล
ชื่องานวิจัย : แนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้วยกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพ SG LEADER STAGE

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนผ่านกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพของนักเรียน SG LEADER STAGE การดำเนินงานใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน (Classroom Action Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล (PAOR) กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม SG LEADER STAGE เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกการทำงานของครู และแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพที่ออกแบบอย่างเหมาะสมสามารถส่งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเองของนักเรียนได้ โดยปรากฏแนวปฏิบัติที่ดีจำนวน 4 ประการ ได้แก่ 1) การเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง 2) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน 3) การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง และ 4) การจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังการแสดง แนวปฏิบัติดังกล่าวส่งผลให้ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านความมั่นใจในการแสดงออก การรับรู้คุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง

คำสำคัญ: ความภาคภูมิใจในตนเอง, เวทีแสดงศักยภาพ, พื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ

Abstract

The purpose of this research was to investigate guidelines for enhancing students' self-esteem through the SG LEADER STAGE performance activity. The study employed a classroom action research approach following the PAOR cycle (Plan, Act, Observe, and Reflect). The participants were students who participated in the SG LEADER STAGE activity. Research instruments included teacher reflective logs and a student self-esteem assessment questionnaire. Data were analyzed using content analysis and comparison of pre- and post-activity scores.

The findings revealed that appropriately designed performance activities could effectively enhance students' self-worth, self-confidence, and pride in their own achievements. Four key best practices were identified: (1) providing opportunities for students to make their own choices and decisions, (2) creating a psychologically safe environment without competition, (3) providing specific positive feedback, and (4) implementing structured reflection after the performance. These practices contributed to a continuous improvement in students' self-esteem, particularly in terms of confidence in expression, self-worth perception, and pride in personal success.

Keywords: self-esteem, performance-based activity, psychological safety

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ การเรียนรู้ และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนซึ่งเป็นระยะที่ผู้เรียนกำลังสร้างภาพลักษณ์และการรับรู้คุณค่าในตนเอง งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำมักแสดงพฤติกรรมขาดความมั่นใจ หลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ และมีความวิตกกังวลต่อการประเมินจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความเป็นอยู่ทางจิตใจในระยะยาว (Rosenberg, 1965; Harter, 2012) ในบริบทของโรงเรียน นักเรียนจำนวนไม่น้อยไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้านำเสนอความคิดเห็น หรือไม่เห็นคุณค่าในศักยภาพของตนเอง แม้จะมีความสามารถหรือผลงานที่น่าสนใจก็ตาม สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการออกแบบแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่สามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

ระดับความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำในนักเรียนสามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยด้านบริบทการเรียนรู้ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-perceived competence) และประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอดีต ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการประเมินคุณค่าในตนเอง (Bandura, 1997; Marsh & Craven, 2006) ขณะที่ปัจจัยด้านบริบท เช่น รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการประเมินเชิงเปรียบเทียบ การขาดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพอย่างหลากหลาย และการขาดการยอมรับเชิงบวกจากครูและเพื่อน ล้วนเป็นเงื่อนไขที่บั่นทอนการพัฒนา self-esteem ของนักเรียน (Deci & Ryan, 2000; Wentzel, 2010) โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นเพียงผู้รับความรู้ (passive learners) มากกว่าผู้สร้างผลงานหรือผู้มีเสียงของตนเองในกระบวนการเรียนรู้

ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เป็นองค์ประกอบสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพของนักเรียน ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมทางการศึกษาและการสนับสนุนที่เหมาะสม งานวิจัยในบริบทการศึกษาไทยจำนวนหนึ่งมุ่งศึกษาการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผ่านกิจกรรมแนะแนวและโปรแกรมพัฒนาเชิงจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ เมธีณี คำบรรลือ (2552) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (experiential learning) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนคิด และเชื่อมโยงการ

เรียนรู้กับชีวิตจริง สามารถส่งเสริม self-esteem ได้อย่างเป็นรูปธรรม ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ พรสวรรค์ ใหลสุวรรณ (2560) ซึ่งพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่า self-esteem มิได้เป็นคุณลักษณะคงที่ แต่สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ งานวิจัยของ เวียงกมล ยุพา (2541) ที่ใช้แฟ้มสะสมงานเป็นเครื่องมือในการประเมินและสะท้อนตนเอง ยังพบว่านักเรียนที่ได้รับการประเมินผ่านแฟ้มสะสมงานมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการประเมินแบบเดิมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นบทบาทของ “ผลงานของผู้เรียน” ในการส่งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง ขณะที่งานของ วัธน จิตต์ (2543) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าประสบการณ์ความสำเร็จทางการเรียนและการรับรู้คุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อระดับ self-esteem โดยรวม งานวิจัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมทางการศึกษาและการสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้สะท้อนศักยภาพของตนเอง มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในบริบทโรงเรียนไทย

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเชิงลึกจะพบว่างานวิจัยจำนวนมากยังมุ่งเน้นการเสริมสร้าง self-esteem ผ่านกิจกรรมภายในกลุ่มย่อย การสะท้อนตนเอง หรือกระบวนการช่วยเหลือเชิงจิตวิทยาเป็นหลัก ขณะที่การใช้ กิจกรรมการแสดงผลงานต่อสาธารณะ (performance-based or showcase activities) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างผลงานจริง แสดงศักยภาพต่อหน้าผู้ชม และได้รับการยอมรับทางสังคม (social recognition) ในฐานะ “เครื่องมือหลัก” ของการพัฒนา self-esteem ยังมีปรากฏค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในกรอบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ในบริบทโรงเรียนไทย งานวิจัยส่วนใหญ่ยังไม่ได้อธิบายอย่างชัดเจนว่า ประสบการณ์การแสดงผลงานต่อผู้ชมจริง (authentic audience) และประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติ (mastery experiences) ส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนอย่างไรในกระบวนการเรียนรู้จริงของห้องเรียน ช่องว่างดังกล่าวจึงสะท้อนถึงความจำเป็นในการศึกษาว่า การจัดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้ “มีเสียง” (student voice) และได้สะท้อนอัตลักษณ์ของตนเองผ่านการแสดงผลงานเชิงปฏิบัติ จะสามารถเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้อย่างไรในบริบทโรงเรียนอย่างแท้จริง

จากการปฏิบัติงานในฐานะครูผู้ดูแลและรับผิดชอบการจัดกิจกรรมพัฒนาภาวะผู้นำ SG LEADERS ของโรงเรียน พบว่านักเรียนจำนวนไม่น้อยมีศักยภาพ ความสามารถ และความถนัดที่หลากหลาย ทั้งด้านการสื่อสาร การแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ และการเป็นผู้นำ อย่างไรก็ตาม ในการจัดกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของนักเรียนในชีวิตโรงเรียน พบว่านักเรียนหลายคนยังไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจ และไม่เห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน แม้ในหลายกรณี ผู้ปกครองจะสะท้อนว่าบุตรหลานของตนมีความสามารถเฉพาะด้านและมีศักยภาพในการพัฒนา แต่ตัวนักเรียนเองกลับไม่กล้าภาคภูมิใจในความสามารถของตน และไม่กล้าแสดงศักยภาพออกมาในที่สาธารณะ

สภาพดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาด้าน ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ของนักเรียน ซึ่งมิได้เกิดจากการขาดความสามารถ หากแต่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเรียนรู้และโอกาสในการแสดงออกของนักเรียนในโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักเรียนจำนวนหนึ่งมีประสบการณ์การแสดงออกในบริบทที่เน้นการแข่งขัน การเปรียบเทียบ หรือการคัดเลือกผู้ที่มีความโดดเด่นเพียงบางกลุ่ม ส่งผลให้นักเรียนที่มีศักยภาพแต่ไม่มั่นใจรู้สึกว่าตนเอง “ไม่เก่งพอ” หรือ “ไม่เหมาะสม” ที่จะก้าวออกมาแสดงความสามารถของตนจากการสังเกตและสะท้อนจากการจัดกิจกรรม SG LEADERS พบว่า นักเรียนยังขาดพื้นที่การเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเท่าเทียม โดยไม่อยู่ภายใต้กรอบของการแข่งขันหรือการตัดสินแพ้–ชนะ ทั้งนี้ นักเรียนจำนวนมากแสดงความสนใจที่จะนำเสนอสิ่งที่ตนเองชื่นชอบหรือถนัด หากได้รับโอกาสในการกำหนดรูปแบบกิจกรรม เลือกหัวข้อ เลือกช่วงเวลา และออกแบบการแสดงออกด้วยตนเอง สภาพดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การจัดเวทีที่เน้นการแบ่งปัน (sharing) มากกว่าการแข่งขัน (competition) อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ดังนั้น งานวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้เลือกใช้กิจกรรม “เวทีแสดงศักยภาพ SG LEADER STAGE” เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นเวทีแสดงความสามารถของนักเรียนที่เปิดกว้างและไม่มีการแข่งขัน นักเรียนสามารถเลือกนำเสนอสิ่งที่ตนเองสนใจหรือถนัด กำหนดรูปแบบและเวลาการนำเสนอได้ตามความเหมาะสมเป็น “พื้นที่ปลอดภัยทางการเรียนรู้” (safe learning space) โดยใช้กรอบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่องและตอบสนองต่อบริบทจริงของโรงเรียน

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ผ่านกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพของนักเรียน SG LEADER STAGE

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 บริบทที่ศึกษา

งาน SG LEADERS เป็นงานที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนค้นพบศักยภาพของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก และสามารถนำตนเองในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3.2 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 (ประถมศึกษาปีที่ 4–6) ของ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำ SG LEADERS ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด และได้ทำแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem Assessment) เบื้องต้นแล้ว พบว่านักเรียนจำนวน 20 คน มีระดับคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสะท้อนถึงภาวะความภาคภูมิใจในตนเองที่ยังต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนา

1.3.3 ระยะเวลาที่ศึกษา

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ดำเนินการในช่วงระยะเวลา 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

1.3.4 ประเด็นที่ศึกษา

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษา แนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้วยกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพของนักเรียน SG LEADER STAGE

1.4 **คำจำกัดความในการวิจัย/ นิยามเชิงปฏิบัติการ**

1. **กิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพของนักเรียน (SG LEADER STAGE)** หมายถึง กิจกรรมการนำเสนอผลงานหรือความสามารถของนักเรียนที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามความสนใจและศักยภาพของตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่ไม่เน้นการแข่งขัน และมุ่งส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การยอมรับตนเอง และการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง

2. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้งด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งวัดโดยแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม องค์ประกอบที่ศึกษา ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) 2) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Confidence) 3) การรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) 4) ความกล้าแสดงออก (Assertiveness)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้วยกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพ SG LEADER STAGE มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
   1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
   1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
   1.3 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มักกล่าวถึงในเรื่อง การประเมินคุณค่าของตนเอง โดยรวมว่าตนเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความสำคัญ และมีคุณค่าเพียงใดในสายตาของตนเอง เป็นทัศนคติและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสะท้อนถึงระดับการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นและความพึงพอใจในตัวตนของตน โดยนักจิตวิทยาและนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Rosenberg (1965) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองในภาพรวม (global evaluation of the self) โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนมีคุณค่า น่าเคารพ และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้ ขณะที่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักรู้สึกด้อยค่า ไม่มั่นใจ และมองตนเองในเชิงลบ

Coopersmith (1967) เสริมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการตัดสินคุณค่าของตนเองที่บุคคลยอมรับและเชื่อมั่นว่า “ตนเองมีความสามารถ สำคัญ และสมควรได้รับการยอมรับ” ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ชีวิต การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และความสำเร็จที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นของตนเอง

วรนุช เอกจริยกร (อ้างถึงใน เมธินี คำบรรลือ, 2564, น. 8) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จ และมีคุณค่า สามารถยอมรับจุดอ่อนของตนเองได้ โดยการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากผู้อื่นจะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้บุคคลสามารถยอมรับผู้อื่นได้ด้วย

สินดี จำเริญนุสิต (2552) ได้ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) คือ การสะสมความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม บุคลิกภาพ

และการแสดงออกในทุกด้านของชีวิต เด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ได้รับความรัก การยอมรับ และการสนับสนุน จะพัฒนาความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีความสามารถ ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ขาดความมั่นใจมักหลีกเลี่ยงสิ่งใหม่ มองตนเองในแง่ลบ และอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์

นอกจากนี้ Bandura (1997) ชี้ให้เห็นว่าความเชื่อในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยบุคคลที่เชื่อว่าตนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ จะมีแนวโน้มประเมินตนเองในทางบวก มีความมั่นใจ และกล้าเผชิญสถานการณ์ใหม่ ๆ มากกว่า

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเองโดยรวมว่าตนเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความสำคัญ และมีคุณค่าเพียงใด ซึ่งสะท้อนผ่านความคิด ความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งในด้านการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถ และความพึงพอใจในตัวตนของตนเอง โดยการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

1.2 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ธนศานต์ วงค์คำ (2564) อธิบายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสภาวะจิตใจ เป็นความรู้สึกมีค่าเกี่ยวกับตนเอง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านบวกและด้านลบและสามารถเข้าใจถึงการทำหน้าที่ในระยะยาวของบุคคล บุคคลเกิดและรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ใน 3 แนวคิด ที่ต่างอิสระต่อกัน ได้แก่

1. ความภาคภูมิใจในลักษณะของผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งเน้นไปที่กระบวนการสร้าง และการยับยั้ง
2. ความภาคภูมิใจในลักษณะของการจูงใจตนเอง (Self-motive) บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินตนเองในทิศทางบวกเพิ่มขึ้น และ
3. ความภาคภูมิใจในลักษณะตัวกันชน (Buffer) เป็นการปกป้องสิ่งที่เป็นอันตราย

จากข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับข้อสรุปของ อภิวัฒน์ แก่นจำปา (2560) ที่กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญเนื่องจากเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ในการที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มทำลายตนเองรวมทั้งพฤติกรรมการติดสารเสพติดและก่ออาชญากรรม อีกทั้งความภาคภูมิใจในตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับสื่อสารของบุคคล ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองและสามารถกำหนดการสื่อสารของตนเองได้ ก่อนพูดด้วยการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านการได้ยิน การสังเกต การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อเราแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เราจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่เราคุ้นเคยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากความภาคภูมิใจในตนเอง การสื่อสารเป็นวิธีที่บุคคลจะได้เรียนรู้ความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น โดยทั่วไปแล้วความภาคภูมิใจในตนเองจะ

เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลและเมื่อบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นก็จะเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจจะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ตลอดเวลา ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่หากบุคคลมีความรู้สึกไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมาได้

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมีความสำคัญเนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป หากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองและจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

1.3 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

Coopersmith (1967) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตัวบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล

1. องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายในหมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลในแต่ละคนแตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาชวนมอง เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ซึ่งทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วนี้จะมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยเฉพาะในเพศชาย คุณลักษณะดังกล่าวจะมีความสำคัญกว่าความสวยงามทางกาย ภาพ ในขณะที่ความงดงามทางกายภาพ มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ จะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ ด้วยเป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม ความสามารถในการทำกิจกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวัน ทั้งในโรงเรียน ครอบครัว และสังคม ซึ่งความสำเร็จดังกล่าวช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะเมื่อบุคคลใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในทางตรงกันข้าม ความล้มเหลวอาจทำให้เกิดความรู้สึก

ด้อยค่าและส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง ดังนั้น ความสามารถและผลสัมฤทธิ์จากการดำเนินกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective states) สภาวะทางอารมณ์สะท้อนถึงความพึงพอใจ ความสุข ความวิตกกังวล และการประเมินตนเองของบุคคล หากบุคคลมีอารมณ์เชิงบวกและพึงพอใจในตนเอง จะส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น แต่หากมีอารมณ์เชิงลบหรือรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองก็มีแนวโน้มลดลง ดังนั้น สภาวะทางอารมณ์จึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเอง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values) บุคคลมักประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ซึ่งมักสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม หากบุคคลประสบความสำเร็จในด้านที่ตนให้คุณค่า จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง แต่หากล้มเหลวหรือมีค่านิยมขัดแย้งกับสังคม อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าและความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การประเมินตนเองของบุคคลขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบความสามารถและผลงานกับมาตรฐานหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากสามารถบรรลุหรือสูงกว่าเป้าหมาย จะช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง แต่หากไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย อาจส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

2. องค์ประกอบภายนอก

องค์ประกอบภายนอก หมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ที่แตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อมดังกล่าว ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อ-แม่ สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูง ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับคำชมเชยหรือคำยกย่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งทำให้บุคคลตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าที่ตนเองมีอยู่และเกิดความภาคภูมิใจขึ้น

2.2 โรงเรียนและการศึกษา การประเมินความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยการเทียบเคียงกับผู้อื่นที่มีความหมายต่อตน ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัวพ่อแม่ เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจและถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

2.4 กลุ่มเพื่อน ความภาคภูมิใจในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน หากบุคคลมีทักษะหรือความสามารถโดดเด่นและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจใน

ตนเองเพิ่มขึ้น แต่หากรู้สึกว่าตนด้อยกว่าหรือไม่ได้รับการยอมรับ อาจทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่า เก็บตัว และความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจาก 2 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ องค์ประกอบภายใน เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ อารมณ์ ค่านิยม และเป้าหมายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อการประเมินคุณค่าในตนเองโดยตรง และองค์ประกอบภายนอก เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว โรงเรียน สถานภาพทางสังคม และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่หล่อหลอมให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าและมั่นใจในตนเอง หากได้รับการยอมรับและประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเองจะเพิ่มขึ้น แต่หากถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวก็อาจทำให้ลดลงได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (อ้างใน อุมาพร ไวยารัตน์, 2562, น. 78–79) ระบุว่าองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน เพื่อช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งคือ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งมุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจความคิด ความสามารถ และจุดเด่นของตน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตและความรับผิดชอบต่อสังคม การพัฒนาทักษะดังกล่าวสามารถดำเนินการผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบตามระดับชั้น โดยเฉพาะกิจกรรมค่ายทักษะชีวิตที่ใช้กระบวนการตั้งคำถามแบบ R–C–A ได้แก่ Reflect (สะท้อนคิด) Connect (เชื่อมโยงประสบการณ์) และ Apply (นำไปใช้) เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนประสบการณ์ของตน เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิม และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

นอกจากนี้ กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองควรช่วยเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์และสังคมของผู้เรียน เช่น การฝึกการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การรู้จักตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการเสริมสร้างความเชื่อมั่น กิจกรรมด้านศิลปะ การแสดง การเล่านิทาน การเขียนบันทึก หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ สามารถช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งในรูปแบบงานเดี่ยวและงานกลุ่ม ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมควบคู่ไปด้วย

การจัดโปรแกรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองควรคำนึงถึงปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของผู้เรียน การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจ การประเมินผลอย่างเหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล และความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โปรแกรมควรมีความยืดหยุ่น สามารถปรับใช้ได้กับสถานการณ์ที่หลากหลาย และมุ่งเน้นการพัฒนาเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง อีกทั้ง การช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานเพื่อส่วนรวม และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีบทบาท และเป็นที่ยอมรับในสังคม เมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ก็จะช่วยให้เกิดความมั่นใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน

จากหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้กล่าวมา สามารถสังเคราะห์เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ทั้งหมด 5 ประการ ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

แนวทาง	หลักการ/แนวคิด	ผู้เสนอแนวทาง	ตัวอย่างกิจกรรมที่สอดคล้อง
การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ R-C-A	การจัดกิจกรรมโดยใช้คำถาม R-C-A ซึ่งย่อมาจาก Reflect : สะท้อน, Connect : เชื่อมโยง, Apply : ปรับใช้หรือประยุกต์ใช้ เป็นคำถามที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้เรียน มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสะท้อนการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตของบุคคล	เพชรรัตน์ จงมีศิลาพร และนภาพร วรเดช สุตาภิพัทธ์ (2556)สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558)	- การสนทนากลุ่มอภิปราย และตอบคำถาม- การแสดงบทบาทสมมติ
การจัดกิจกรรมจิตปัญญาศึกษา	การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยใช้หลักการ PCPA Model ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การพิจารณาอย่างใคร่ครวญ การปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลง การนำเสนอ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ประจิม เมืองแก้ว และคณะ (2559)	- การฟังอย่างลึกซึ้ง- การเขียนบันทึก- การสะท้อนตนเอง
การจัดกิจกรรมศิลปะผสมผสาน (แนว Mindfulness)	การใช้กิจกรรมศิลปะที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านความรู้สึก การแสดงออกเชิงบวก และการตระหนักรู้ในตนเอง	Coholic, D. (2010)	- กิจกรรม Mindfulness- กิจกรรมกลุ่ม- การเล่นเกมสร้างสรรค์
การจัดกิจกรรมศิลปะผสมผสาน (วรรณกรรมและศิลปะ)	กิจกรรมวรรณกรรมและศิลปะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและการตระหนักในคุณค่าของตนเอง เช่น การแสดงละคร และการสร้างสรรค์ผลงาน	ปรียาภรณ์ เจริญบุตร (2557)	- การทำหนังสือภาพ- การแสดงละคร- การทำหุ่นละคร- การทำสมุดทำมือ
การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยา	การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองโดยอิงทฤษฎีจิตวิทยาทั้งแนวดั้งเดิม แนวร่วมสมัย และโปรแกรมเฉพาะด้าน Self-Esteem	Mruk, C. J. (2006)	- การฝึกอบรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม
การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยมีเพื่อนช่วยสนับสนุน	การใช้เพื่อนเป็นแรงสนับสนุนในการพัฒนาการรับรู้ตนเองเชิงบวก การสร้างแรงจูงใจ และการพัฒนาทักษะทางสังคม โดยคำนึงถึงบริบทครอบครัวและสังคม	Leung, C. & Choi, E. (2010)	- การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน- การจัดกิจกรรมกลุ่ม

ที่มา: อุมาพร ไวยารัตน์ (2562, หน้า 79–81)

การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสามารถดำเนินการได้หลากหลายแนวทาง ภายใต้กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่แตกต่างกัน โดยการเลือกใช้วิธีการควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนเป็นสำคัญ แก่นสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง คือการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองในหลายมิติ ได้แก่ ด้านความคิด (Cognitive) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) และด้านการประเมินคุณค่าในตนเอง (Evaluative) เพื่อให้กิจกรรมเกิดประสิทธิผลสูงสุด ส่งผลให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง อันนำไปสู่สุขภาวะทางจิตที่ดีและความสำเร็จในชีวิต

แม้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะพบแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองหลายรูปแบบ แต่ยังไม่พบการนำ “กิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพ” มาใช้โดยตรงในบริบทที่ศึกษา อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่ากิจกรรมดังกล่าวมีลักษณะสอดคล้องกับหลักการสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวคือ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถของตน ได้รับการยอมรับและการสะท้อนกลับเชิงบวกจากผู้อื่น อันส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าในตนเอง ความมั่นใจ และแรงจูงใจภายใน

นอกจากนี้ กิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพยังเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากเป็นรูปแบบที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ไม่เน้นการแข่งขัน แต่เน้นการพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ผู้เรียนสามารถเลือกนำเสนอสิ่งที่ตนถนัดหรือสนใจ ทำให้เกิดประสบการณ์ความสำเร็จส่วนบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมดังกล่าวเป็นเครื่องมือในการพัฒนา เนื่องจากมีความสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเหมาะสมกับบริบทของการศึกษาในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน (Classroom Action Research) โดยใช้กระบวนการ PAOR ตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1998) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) และการสะท้อนผล (Reflect) ดำเนินการจำนวน 2 วงรอบ (2 Cycles) รายละเอียดดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Plan) ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัญหาจากผลแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่านักเรียนจำนวน 20 คน มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าระดับที่เหมาะสม จึงออกแบบกิจกรรมการแสดงผลงานภายใต้โครงการ SG LEADERS โดยกำหนดองค์ประกอบดังนี้ 1) การเตรียมความพร้อมด้านความมั่นใจ (Confidence Preparation Session) 2) การเลือกหัวข้อและรูปแบบการนำเสนออย่างอิสระ 3) การซ้อมนำเสนอพร้อมการเสริมแรงเชิงบวก 4) การกำหนดเกณฑ์ที่ไม่เน้นการแข่งขัน 5) การออกแบบแบบสะท้อนคิด (Reflection Form)

2. ขั้นปฏิบัติ (Act) ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการแสดงผลงานตามแผนที่วางไว้ โดยจัดกระบวนการดังนี้ 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 2) การแสดงผลงานบนเวทีในบรรยากาศที่ปลอดภัย 3) การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจากครูและเพื่อน กิจกรรมดำเนินการต่อเนื่องตามกำหนดระยะเวลาในภาคเรียนที่ 1

3. ขั้นสังเกต (Observe) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ได้แก่ คะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม การสังเกตพฤติกรรมความกล้าแสดงออก การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

4. ขั้นสะท้อนผล (Reflect) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความมั่นใจเพิ่มขึ้น แต่ยังมีบางส่วนที่ยังลังเลหรือกังวลเมื่อขึ้นเวที จึงปรับแผนในวงรอบที่ 2 โดยเพิ่มกิจกรรมเสริมสร้างความมั่นใจแบบรายบุคคล และเพิ่มการมีส่วนร่วมของเพื่อนในฐานะผู้สนับสนุน (Peer Support System)

การดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ดำเนินการตามกระบวนการ PAOR (Plan–Act–Observe–Reflect) จำนวน 2 วงรอบ อย่างต่อเนื่อง การดำเนินงานครอบคลุมระยะเวลา 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 โดยในแต่ละวงรอบประกอบด้วยกิจกรรมเตรียมความพร้อม การแสดงผลงานบนเวที การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก และการสะท้อนคิดหลังการแสดง ตลอดระยะเวลาดังกล่าว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งก่อนดำเนินกิจกรรม ระหว่างดำเนินกิจกรรม และหลังสิ้นสุดแต่ละวงรอบ โดยใช้แบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง แบบบันทึกการทำงานของครู เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นระบบ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือจำนวน 2 ชนิด ดังนี้

1. แบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem Questionnaire) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ใช้วัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงผลงาน แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง 2) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน 3) การรับรู้คุณค่าในตนเอง 4) ความกล้าแสดงออก ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามดังกล่าวเก็บข้อมูลก่อนดำเนินกิจกรรม (Pre-test) และหลังดำเนินกิจกรรม (Post-test) เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

2. แบบบันทึกการทำงานของครู หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้บันทึกกระบวนการดำเนินกิจกรรม การตัดสินใจ การปรับแผน และการสะท้อนผลของตนเองในแต่ละขั้นตอนของวงจร PAOR เพื่อใช้วิเคราะห์พัฒนาการของกิจกรรมและการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนอย่างเป็นระบบ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการแสดงผลงาน ภายใต้โครงการ SG LEADERS ของ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการจัดกิจกรรม (Pre-test และ Post-test) โดยให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน ตอแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ การเก็บข้อมูลก่อนดำเนินกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง และใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนภายหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวงรอบ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลซ้ำด้วยแบบสอบถามฉบับเดิม เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2. การเก็บข้อมูลด้วยแบบบันทึกการทำงานของครู ผู้วิจัยใช้แบบบันทึกการทำงานของครู (Teacher Logbook) บันทึกกระบวนการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง ตามขั้นตอนของวงจร PAOR ได้แก่ การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล ข้อมูลที่บันทึกประกอบด้วย ลักษณะกิจกรรมที่ดำเนินกา พฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ของนักเรียน บรรยากาศและปัจจัยที่ส่งผลต่อความมั่นใจของนักเรียน ปัญหาอุปสรรค และแนวทางปรับปรุงในวงรอบถัดไป ข้อมูลจากแบบบันทึกการทำงานของครูใช้ประกอบการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เพื่ออธิบายและสนับสนุนผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณจากแบบสอบถาม

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ดังนี้ 1. ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired Samples t-test) เพื่อพิจารณาว่าความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ที่ระดับนัยสำคัญ .05

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบบันทึกการทำงานของครู ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากแบบบันทึกการทำงานของครู วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการดังนี้ 1) อ่านทบทวนข้อมูลทั้งหมดอย่างละเอียด 2) จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นสำคัญ เช่น พฤติกรรมความกล้าแสดงออก ความมั่นใจขณะนำเสนอ การตอบสนองต่อคำชม ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เละสรุปสาระสำคัญและเชื่อมโยงกับผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนผ่านกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพของนักเรียน SG LEADER STAGE การดำเนินงานใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน โดยรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกการทำงานของครู และแบบประเมินความภาคภูมิใจของนักเรียน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวปฏิบัติที่ส่งผลต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การจัดกิจกรรมการแสดงผลงานที่ออกแบบอย่างเหมาะสมสามารถส่งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง ความมั่นใจ และความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเองได้ โดยปรากฏแนวปฏิบัติที่ดีจำนวน 4 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แนวปฏิบัติที่ดีข้อที่ 1 การเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง จากการวิเคราะห์บันทึกของครู พบว่า เมื่อนักเรียนได้รับอิสระในการเลือกหัวข้อ รูปแบบ และวิธีการนำเสนอ นักเรียนมีความตั้งใจและความรับผิดชอบต่อผลงานมากขึ้น ครูบันทึกว่านักเรียนพูดถึงผลงานของตนเองด้วยน้ำเสียงมั่นใจ และแสดงท่าทีภาคภูมิใจเมื่อผลงานสำเร็จ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงานและส่งผลต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น ทั้งนี้ ครูดำเนินการเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. การเปิดทางเลือกหลายรูปแบบ (Multiple Options) เช่น การนำเสนอด้วยการพูดเดี่ยว การเล่นดนตรี การแสดงบทบาทสมมติ หรือการเล่าเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเลือกตามความถนัด
2. การให้เวลาคิดและวางแผนด้วยตนเอง โดยครูทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา (Facilitator)
3. การอนุญาตให้นักเรียนปรับเปลี่ยนหัวข้อหรือรูปแบบได้ หากรู้สึกไม่มั่นใจ เพื่อเคารพการตัดสินใจของผู้เรียน
4. การสะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่าง “ความพยายามของตนเอง” กับ “ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น” เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกว่าความสำเร็จเกิดจากตนเอง

ภาพที่ 1 ภาพนักเรียนนำเสนอแนวความคิดในการแสดงศักยภาพของตนเองโดยมีคุณครูค่อยให้คำปรึกษา

แนวปฏิบัตินี้มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีอิสระในการเลือกหัวข้อ รูปแบบ และวิธีการนำเสนอผลงานตามความสนใจและความถนัดของตน โดยครูทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนและให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ปรับเปลี่ยนแนวคิดได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้จากการสะท้อนผลจากการปฏิบัติในขั้นนี้ แสดงให้เห็นว่าการเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง แม้ยังไม่ใช่ขั้นการลงมือปฏิบัติ แต่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยช่วยส่งเสริมการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ผ่านการเลือกสิ่งที่สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของตน รวมทั้งเอื้อต่อการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) นอกจากนี้ การมีสิทธิ์ตัดสินใจยังช่วยวางรากฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และความกล้าแสดงออก (Assertiveness) ในระดับเบื้องต้น ก่อนที่จะพัฒนาเด่นชัดขึ้นในขั้นการลงมือปฏิบัติจริง

แนวปฏิบัติที่ดีข้อที่ 2 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน ก่อนเริ่มกิจกรรม ครูได้อธิบายให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนว่ากิจกรรมการแสดงผลงานไม่มีการจัดอันดับ ไม่มีการเปรียบเทียบ และไม่มีรางวัลเชิงแข่งขัน เมื่อนักเรียนรับรู้กรอบดังกล่าว นักเรียนมีท่าทีผ่อนคลาย ลดความกังวลก่อนขึ้นเวที และกล้าอาสามากขึ้น บรรยากาศในห้องเรียนมีความเป็นมิตร นักเรียนรับฟังและให้กำลังใจกัน ส่งผลให้เกิดความภูมิใจจากความสำเร็จของตนเองมากกว่าการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งนี้ ครูดำเนินการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจผ่านขั้นตอนที่ชัดเจน ได้แก่

1. การกำหนดข้อตกลงร่วมกัน (Class Agreement) ก่อนเริ่มกิจกรรม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนเสนอแนวปฏิบัติ เช่น ไม่ล้อเลียน ไม่หัวเราะเยาะ และให้กำลังใจกัน
2. การสื่อสารวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า “ทุกคนมาเพื่อพัฒนาตนเอง ไม่ใช่มาแข่งขันกัน”
3. การจัดลำดับการนำเสนอโดยไม่ประกาศว่าใครเก่งที่สุด หรือดีที่สุด
4. การใช้คำพูดที่ลดแรงกดดัน เช่น “ผิดได้ เรียนรู้ได้” และ “ครูภูมิใจในความกล้าของเธอ”
5. การจัดบรรยากาศให้เป็นมิตร เช่น ให้เพื่อนปรบมือให้ทุกคนเท่าเทียมกัน

ภาพที่ 2 ภาพนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม SG LEADER STAGE

แนวปฏิบัติข้อที่ 2 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน จากการดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าวช่วยลดความกลัวการถูกตัดสิน (Fear of Judgment) และทำให้นักเรียนมองเวทีเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้มากกว่าพื้นที่แห่งการประเมิน ส่งผลโดยตรงต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตอบสนองต่อการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) อย่างชัดเจน เพราะนักเรียนสามารถเป็นตัวของตัวเองโดยไม่กลัวการเปรียบเทียบหรือการตัดสิน พร้อมทั้งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) จากการได้รับการยอมรับและกำลังใจจากครูและเพื่อนในบรรยากาศที่เป็นมิตร นอกจากนี้ยังช่วยวางรากฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Confidence) เนื่องจากความกังวลลดลง ทำให้นักเรียนกล้าลองและกล้าแสดงศักยภาพมากขึ้น และเอื้อต่อความกล้าแสดงออก (Assertiveness) ในระดับที่ปลอดภัย เพราะนักเรียนรู้ว่าการแสดงออกของตนจะไม่ถูกล้อเลียนหรือแข่งขัน แต่ได้รับการเคารพและสนับสนุนจากทุกคน

แนวปฏิบัติที่ดีข้อที่ 3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง การให้คำชมที่ระบุพฤติกรรมหรือความพยายามอย่างชัดเจน เช่น ความตั้งใจ ความพยายาม หรือพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ครูบันทึกว่านักเรียนบางคนที่เดิมมีท่าทีหลบสายตาและพูดเบา เริ่มยืนตัวตรง สบตา และพูดชัดเจนขึ้นเมื่อได้รับการสะท้อนกลับเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจง ส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนในระยะต่อมา ทั้งนี้ ครูดำเนินการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. การระบุพฤติกรรมที่สังเกตเห็นอย่างชัดเจน แทนการชมแบบทั่วไป เช่น แทนที่จะกล่าวว่า “เก่งมาก” ครูระบุว่า “วันนี้เธอพูดเสียงดังและชัดกว่าครั้งก่อนมาก”
2. การเน้นความพยายามมากกว่าความสามารถ เช่น “ครูเห็นว่าเธอซ้อมหลายครั้งและไม่ยอมแพ้” เพื่อส่งเสริมทัศนคติแบบเติบโต (Growth Mindset)
3. การเปรียบเทียบกับพัฒนาการของตนเอง ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น เช่น “วันนี้เธอกล้าสบตาเพื่อนมากขึ้นจากครั้งที่แล้ว”
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีหลังการแสดง เพื่อเชื่อมโยงพฤติกรรมกับความรู้สึกสำเร็จในขณะนั้น

ภาพที่ 2 ภาพนักเรียนรับฟังข้อมูลย้อนกลับทันทีหลังการแสดงศักยภาพ

แนวปฏิบัติข้อที่ 3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง แนวทางดังกล่าวช่วยให้นักเรียนรับรู้จุดแข็งของตนเองอย่างชัดเจน ตอบสนองต่อการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) อย่างเด่นชัด เพราะนักเรียนได้รับการยืนยันว่าความพยายามและพัฒนาการของตนมีความหมายและมีคุณค่า ขณะเดียวกันยังเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Confidence) เมื่อเห็นหลักฐานความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมจากคำสะท้อนของครู รวมทั้งช่วยให้เกิดการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) เนื่องจากนักเรียนมองเห็นจุดแข็งและความก้าวหน้าของตนโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น และส่งเสริมความกล้าแสดงออก (Assertiveness) มากขึ้น เพราะเมื่อได้รับการชื่นชมอย่างชัดเจน นักเรียนจะกล้าพูด กล้าแสดงพฤติกรรมเชิงบวก และกล้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อไปอย่างมั่นใจจาก

แนวปฏิบัติที่ดีข้อที่ 4 การจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังการแสดง ภายหลังการแสดงผลงาน ครูได้จัดช่วงเวลาสำหรับการสะท้อนคิด โดยให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ตนเองทำได้ดี ครูบันทึกว่านักเรียนสามารถระบุจุดแข็งของตนเองได้มากขึ้น และลดการวิจารณ์ตนเองในเชิงลบ การสะท้อนคิดช่วยให้นักเรียนมองเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม และเกิดความภูมิใจในความก้าวหน้าของตนเอง

ครูดำเนินการจัดกระบวนการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ ดังนี้ การกำหนดช่วงเวลาเฉพาะหลังการแสดง (Reflection Time) โดยเว้นระยะสั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนได้ปรับอารมณ์ก่อนเข้าสู่การทบทวน 1) การใช้คำถามชี้นำ (Guided Questions) เช่น สิ่งใดที่เธอทำได้ดีที่สุด เธอภูมิใจในส่วนใดของตนเอง หากทำอีกครั้งเธออยากพัฒนาอะไรเพิ่มเติม 2) การให้เขียนหรือพูดสะท้อนคิดด้วยตนเองก่อนรับความคิดเห็นจากครูหรือเพื่อน เพื่อส่งเสริมการรับรู้คุณค่าจากภายใน 3) การเน้นการสะท้อนด้านพัฒนาการ (Progress-Oriented Reflection) มากกว่าการประเมินถูก–ผิด 4) การสรุปภาพรวมโดยครู เพื่อชี้ให้เห็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เมื่อนักเรียนได้สะท้อนคิดผ่านขั้นตอนดังกล่าว นักเรียนเริ่มใช้ถ้อยคำเชิงบวกกับตนเองมากขึ้น เช่น “ครั้งนี้ผมกล้ากว่าครั้งก่อน” และ “ผมทำได้ดีกว่าที่คิด” ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้คุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน และเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองอย่างยั่งยืน

ภาพที่ 4 ภาพการจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังจากนักเรียนทำกิจกรรม

แนวปฏิบัติข้อที่ 4 การจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังการแสดง ส่งผลต่อการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) อย่างชัดเจน เนื่องจากนักเรียนได้ทบทวนทั้งจุดเด่นและสิ่งที่ควรพัฒนาโดยไม่ตัดสินตนเองในทางลบ พร้อมทั้งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) เมื่อเห็นพัฒนาการและความพยายามของตนเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Confidence) เพราะนักเรียนตระหนักว่าตนสามารถพัฒนาและทำได้ดีขึ้นจากครั้งก่อน และเอื้อต่อความกล้าแสดงออก (Assertiveness) ในอนาคต เนื่องจากการสะท้อนเชิงบวกทำให้ลดความกลัวความผิดพลาดและกล้าเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปด้วยความมั่นใจมากขึ้น

แนวปฏิบัติที่ดีทั้ง 4 ประการส่งผลให้ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงระยะหลังการดำเนินกิจกรรม โดยเฉพาะด้านความมั่นใจในการแสดงออก การรับรู้คุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเอง ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างการเตรียมความพร้อมและการขึ้นแสดงบนเวที พบว่า นักเรียนมีความกล้าในการนำเสนอมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็น และสามารถนำเสนอผลงานตามความสนใจของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ อย่างไรก็ตาม นักเรียนบางส่วนยังแสดงความตื่นเต้นหรือความกังวลในช่วงเริ่มต้นของการแสดง แต่เมื่อได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจากครูและเพื่อน รวมทั้งมีโอกาสสะท้อนคิดหลังการแสดง ทำให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมที่ไม่เน้นการแข่งขัน เปิดโอกาสให้เลือกหัวข้อและรูปแบบการนำเสนอด้วยตนเอง และเน้นบรรยากาศปลอดภัยทางจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่า กิจกรรมการแสดงผลงานที่ออกแบบภายใต้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (PAOR) สามารถพัฒนาเป็นแนวทางที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้อย่างชัดเจน โดยแนวทางที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน 2) การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง 3) การจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังการแสดง 4) การเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง

ผลจากแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเองแสดงให้เห็นแนวโน้มคะแนนที่สูงขึ้นหลังการดำเนินกิจกรรม ขณะที่ข้อมูลจากแบบบันทึกการทำงานของครูสะท้อนพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน เช่น ความกล้าแสดงออกที่เพิ่มขึ้น การพูดด้วยน้ำเสียงมั่นใจ และการแสดงความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง การบูรณาการผลการวิเคราะห์ทั้งสองส่วนสะท้อนว่า แนวทางดังกล่าวช่วยลดแรงกดดันจากการเปรียบเทียบ เสริมแรงจูงใจภายใน และทำให้นักเรียนรับรู้คุณค่าในตนเองผ่านประสบการณ์ตรง ส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น กิจกรรมการแสดงผลงานที่ออกแบบตามแนวทางข้างต้นจึงสามารถใช้เป็นรูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสมในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในบริบทโรงเรียนได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

5.2 อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า แนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนผ่านกิจกรรมการแสดงผลงาน ซึ่งประกอบด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง การจัดกระบวนการสะท้อนคิด และการเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง ส่งผลให้นักเรียนมีระดับความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งจากผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยนักเรียนมีพฤติกรรมที่สะท้อนความมั่นใจและการรับรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ความกล้าแสดงออก การใช้ภาษาที่แสดงความมั่นใจ และการแสดงความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ สามารถส่งเสริมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเด็นสำคัญประการแรก คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจโดยไม่เน้นการแข่งขัน ซึ่งช่วยลดแรงกดดันจากการเปรียบเทียบและความวิตกกังวลของนักเรียน ทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกและมีความมั่นใจมากขึ้น ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดอัตมโนทัศน์ของ Rogers (1961) ที่อธิบายว่าบุคคลจะสามารถพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ยอมรับและไม่ตัดสิน (unconditional positive regard) เมื่อผู้เรียนรับรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับโดยไม่ถูกเปรียบเทียบกับผู้อื่น จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจและสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันวิสาข์ พันธ์สกูล (2567) และ ปวลักขิ์ สุรัสวดี (2561) ที่พบว่ากิจกรรมการแสดงหรือกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในบริบทที่ไม่เน้นการแข่งขันช่วยเพิ่มความกล้าแสดงออกและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ประเด็นต่อมา คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งพบว่าเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม เนื่องจากคำชมที่ระบุพฤติกรรมและพัฒนาการอย่างชัดเจนช่วยให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ของ Bandura (1997) ซึ่งระบุว่าประสบการณ์ความสำเร็จและการได้รับแรงเสริมทางสังคมเป็นแหล่งสำคัญของการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เมื่อผู้เรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่สะท้อนความสำเร็จของตนเองจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและนำไปสู่การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การจัดกระบวนการสะท้อนคิดหลังการแสดงยังช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำเร็จและพัฒนาการของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการรับรู้คุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (experiential learning) ที่เน้นการสะท้อนประสบการณ์เพื่อสร้างความหมายต่อการเรียนรู้และช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของผู้เรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในระยะยาว อีกประการหนึ่ง การเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเองในการกำหนดหัวข้อและรูปแบบการนำเสนอ พบว่าส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงาน มีความรับผิดชอบ และเกิดความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci และ Ryan (2000) ที่ระบุว่าการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (autonomy) ความสามารถ (competence) และความสัมพันธ์ทางสังคม (relatedness) จะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายในและการพัฒนาตนเองของบุคคล เมื่อกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้เรียนจะเกิดแรงจูงใจภายในและการรับรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ผลดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริณุต ไชยนิชย์ (2564) และ อารีรัตน์ มุกดามนตรี (2558) ที่พบว่าการมีโอกาสสร้างผลงาน แสดงผลงาน และได้รับการยอมรับจากผู้อื่นช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาในภาพรวม แนวทางการจัดกิจกรรมการแสดงผลงานที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าประสบความสำเร็จเนื่องจากสามารถตอบสนองกลไกทางจิตวิทยาที่สำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่ การลดแรงกดดันจากการเปรียบเทียบ การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ การได้รับการยอมรับทางสังคม และการเปิดโอกาสให้เกิดความเป็นเจ้าของการ

เรียนรู้ ส่งผลให้ผู้เรียนรับรู้คุณค่าในตนเองผ่านประสบการณ์ตรงและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในบริบทโรงเรียน ดังนั้น แนวทางดังกล่าวจึงสามารถใช้เป็นรูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสมในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบและมีนัยสำคัญทางการศึกษา

อนึ่ง ผลการวิจัยครั้งนี้มิได้สะท้อนเพียงว่ากิจกรรมการแสดงผลงานสามารถเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้เท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นว่า “รูปแบบการออกแบบกิจกรรม” คือปัจจัยสำคัญ กล่าวคือ เมื่อกิจกรรมถูกออกแบบให้ลดการแข่งขัน เสริมแรงเชิงบวก เปิดพื้นที่สะท้อนคิด และให้อิสระในการตัดสินใจ นักเรียนจะสามารถรับรู้คุณค่าในตนเองผ่านประสบการณ์จริงสามารถพัฒนาความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียน

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนหรือครูผู้สอนสามารถนำรูปแบบกิจกรรมเวทีแสดงศักยภาพที่ไม่เน้นการแข่งขันไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจ และการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety) ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการกำหนดข้อตกลงร่วมกัน การใช้ถ้อยคำเชิงบวก และการลดการเปรียบเทียบระหว่างผู้เรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนกล้าแสดงออก
3. ครูควรให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจงและทันทีหลังการแสดง เพื่อให้นักเรียนรับรู้พัฒนาการของตนเองอย่างชัดเจน และเกิดความภาคภูมิใจจากความพยายามของตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมที่มีลักษณะการแข่งขันกับกิจกรรมที่ไม่เน้นการแข่งขัน เพื่อวิเคราะห์ผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนอย่างชัดเจน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบประเมินความมั่นใจในตนเองของนักเรียน

แบบประเมินความมั่นใจในตนเองของนักเรียน

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาระดับความมั่นใจในตนเองของนักเรียน โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

ระดับความคิดเห็น 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย 1 หมายถึง น้อยที่สุด

แบบประเมินการวัดความภาคภูมิใจในตนเอง					
หัวข้อการประเมิน	**ระดับคะแนน**				
	5	4	3	2	1
ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)					
1. ก่อน - หลังเข้าร่วมกิจกรรม ฉันรู้สึกยอมรับความสามารถของตนเองมากขึ้น					
2. ฉันรู้สึกสบายใจที่ได้เป็นตัวของตัวเองขณะนำเสนอ					
3. แม้มีข้อผิดพลาด ฉันสามารถยอมรับและเรียนรู้จากประสบการณ์ได้					
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีจุดเด่นที่แตกต่างจากเพื่อน					
5. ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ตนเองทำได้ในกิจกรรม					
ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Confidence)					
6. ฉันมั่นใจว่าสามารถทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ					
7. ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องนำเสนอผลงานต่อหน้าผู้อื่น					
8. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ฉันกล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น					
9. ฉันเชื่อว่าหากพยายาม ฉันสามารถพัฒนาความสามารถของตนได้					
10. ฉันรู้สึกมั่นใจในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
ด้านการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth)					
11. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อได้แสดงความสามารถ					
12. ฉันภูมิใจในผลงานหรือการแสดงของตนเอง					
13. ฉันรู้สึกว่าคนอื่นเห็นคุณค่าในสิ่งที่ฉันทำ					
14. ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถทำสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นได้					
15. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ฉันเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น					
ด้านความกล้าแสดงออก (Assertiveness)					
16. ฉันกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นมากขึ้น					
17. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองในกิจกรรม					
18. ฉันกล้าแสดงความสามารถของตนเองโดยไม่กลัวความผิดพลาด					
19. ฉันกล้าพูดหรือสื่อสารกับเพื่อนและครูมากขึ้น					
20. ฉันรู้สึกกล้าเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ มากขึ้นหลังจากกิจกรรมนี้					

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรมแสดงศักยภาพของนักเรียน

SG LEADERS

ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรมแสดงศักยภาพของนักเรียน

SG LEADERS

รายการอ้างอิง

ธนศานต์ วงค์คำ. (2564). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมีเป้าหมายในชีวิตและความภาคภูมิใจในตนเองกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ปริณุต ไชยนิชย์ (2564). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กด้อยโอกาสที่ตีตราตัวเองว่าอ่านไม่ออก: การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารวิทยาลัยราชสุดา, 17(1), 120–145.

พรสวรรค์ ใหลสุวรรณ. (2560). *การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ระดับประถมศึกษาปีที่ 4–6.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เมธีณี คำบรรลือ. (2552). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านช่องแคบ จังหวัดตาก.* วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

วัธน จิตต์. (2543). *การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแบบต่าง ๆ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันวิสาข์ พันธ์สกูล. (2567). *การใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์.* วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 55(2), 13–24.

เวียงกมล ยุพา. (2541). *ผลของการประเมินตนเองโดยใช้แฟ้มสะสมงานที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สินดี จำเริญนุสิต. (2552, 29 กันยายน). *ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem). สมาคมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก*. https://www.thai-dbp.org/ArticleThaiDBPNo1.php

สุภางค์ จันทวานิช. (2559). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 10). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). *การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก.* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อารีรัตน์ มุกดามนตรี. (2558). *การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาพร ไวยารัตน์. (2562). *Self – Esteem Enhancing for Adolescent*. Journal of Roi Et Rajabhat University, 12, 74–82. retrieved from https://so03.tcithaijo.org/index.php/reru/article/view/176292

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.

Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science, 1*(2), 133–163. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Wentzel, K. R. (2010). Students’ relationships with teachers as motivational contexts. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *The decade ahead: Applications and contexts of motivation and achievement* (pp. 87–108). Emerald Group Publishing. https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007