

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เปรียบเสมือนเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความหมาย และยังเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล เนื่องด้วยการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้งความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลแสดงออก ล้วนแล้วแต่สะท้อนให้เห็นถึงภาวะคุณค่าในตนเองของบุคคลผู้นั้น ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ นอกจากนี้การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกรักตนเอง รับผิดชอบต่อความมีคุณค่าแห่งตน ส่งผลให้สามารถรักและเห็นคุณค่าในผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ พรธรรมราย ทรัพย์ยะ ประภา (2548 : 293-294) ได้อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงพอ จะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขาจนกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมา การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิตส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียนหรือการทำงานในชีวิตส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุดนอกจากนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวัน (อ้างถึงใน วันเพ็ญ ประสิทธิ์, 2550 : 2) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนไว้ว่า สำหรับนักเรียนนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย กล่าวคือ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการเรียนสูง มีความคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน ส่วนผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน อีกทั้งมีแนวโน้มจะยอมแพ้หรือล้มเลิกความพยายามได้และมักจะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะทำอะไรได้สำเร็จ จึงหา

ทางออกด้วยการประพุดิตัวไม่เหมาะสม ฝ่าฝืนระเบียบวินัยของโรงเรียน ฉ้อโกง ขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาเป็นเยาวชนที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นช่วงนี้ การเจริญเติบโตของร่างกายมีความสมบูรณ์ เป็นผู้ใหญ่เป็นช่วงระยะเวลาที่รู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเองจากความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่หรืออยู่ใต้การบังคับบัญชาของผู้ปกครอง แต่วัยรุ่นบางคนที่มีพัฒนาการในช่วงระยะต้นและระยะกลางไม่ราบรื่น เกิดความสับสนอาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองที่จะแยกออกมาเป็นอิสระ รับผิดชอบตัวเองแบบเต็มตัวบางครั้งเกิดปัญหาต่างๆตามมาได้ ที่บางครั้งเรียกว่า “Crisis of 21” ซึ่งอาจจะมีความเครียด พยายามฆ่าตัวตายหรือปัญหาทางด้านอารมณ์ (วิโรจน์ อารีกุล, ออนไลน์ : www.teenrama.com) และเนื่องจากระบบการศึกษาทำให้วัยรุ่นต้องไปศึกษาในสถานศึกษาที่ห่างไกลบ้านต้องรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น เมื่อประสบกับปัญหาหรือความยุ่งยาก หากวัยรุ่นคนใดสามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่นวัยรุ่นคนนั้นก็ย่อมก้าวผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี แต่หากเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็จะพบว่าวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่ประสบความยุ่งยาก เนื่องจากวัยรุ่นช่วงปลายจะมีความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมที่เป็นของตัวเอง ทำให้มีความซับซ้อนของสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนความคิดมากกว่าวัยที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด และจากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ประจำปี 2554 พบว่ามีจำนวนรวม 296 ราย เป็นวัยแรกรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (จำนวน 90 ราย) ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความขัดแย้งกับคนใกล้ชิด (จำนวน 179 ราย) รองลงมาคือ เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น จิตเภท, ซึมเศร้า (จำนวน 124 ราย) ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความรัก หึงหวง ท้องนอกสมรส (จำนวน 83 ราย) ปัญหาการเรียนหรือการทำงาน (จำนวน 33 ราย) ตามลำดับ (รายงานสรุปข่าวประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายประจำปี 2554, 2554) และนอกจากนี้ ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จนลูกกลามบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กตีกันเด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโชว์หวิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัวเด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว้นซ์และอีกนานัปการ ซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเอง ต้องการความรัก ต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่น ขาดความมั่นคงในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ขาดเป้าหมายชีวิต รวมไปถึงภาวะซึมเศร้าเล็กๆข้างในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน เมื่อพบเจอปัญหา ความเครียด หรือความกดดัน มักปรับตัวไม่ได้ มีความต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูง มีวุฒิภาวะต่ำขาดความรับผิดชอบและพยายามเลี่ยงปัญหาที่ต้องเผชิญ เพราะฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เปรียบเสมือนเป็นเข็มทิศที่ชี้กำหนดเส้นทางการดำเนินชีวิตให้แก่บุคคลผู้นั้น การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ โดยอาศัยประสบการณ์ เช่น ประสบการณ์จากการเรียนรู้ หรือจากสภาพแวดล้อมทางสังคม จากครอบครัวและจากเพื่อนๆ โดยให้บุคคลมีโอกาสใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่ ได้ฝึกพัฒนาความรับผิดชอบในการช่วยเหลือสังคม ได้ฝึกคิดและตัดสินใจในการแก้ปัญหา ได้รับการสนับสนุนด้านกำลังใจ ให้เขาได้รับการให้ความสำคัญและช่วยให้เขายอมรับผลของของความล้มเหลวหรือความผิดพลาดที่ได้รับ พยายามสร้างความมั่นใจในตนเองและเชื่อมั่น

ในศักยภาพแห่งตนโดยให้คำนึงถึงความสำเร็จ การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลที่รออยู่ข้างหน้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกดี ๆ เกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาคุณค่าแห่งตนขึ้นมาได้ ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองดังที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ผู้สอนรายวิชาการพัฒนาตน จัดเป็นวิชาเรียนในกลุ่มพื้นฐานการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีความประสงค์ที่จะพัฒนานักศึกษาให้ได้มีโอกาสเรียนรู้พัฒนาตนเองตามความสามารถและตามศักยภาพในทุกๆด้านตามจุดมุ่งหมายของกลุ่มวิชา ซึ่งการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี โดยวิธีที่ผู้วิจัยมีความสนใจและเลือกมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวก โดยการให้นักศึกษาได้ประมวลถึงพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกทุกๆครั้งของการเรียน และกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งหลังจากได้ร่วมทำกิจกรรมจะส่งผลทำให้ผู้เรียนมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2541 : 66) ได้กล่าวถึงชีวิตในวัยเรียนในระดับประถมศึกษา ทุกต้นชั่วโมงก่อนสอนหนังสือ นักเรียนทุกคนจะพูดต่างๆพร้อมกันว่า “เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน พวกเรารัก คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู และเพื่อนๆทุกคน เราเป็นคนดีและน่ารักจริง” เพียงคำพูดในด้านบวกไม่กี่คำจะทำให้นักเรียนในชั้นเรียนหรือเด็กๆที่น่ารักอยู่แล้วน่ารักยิ่งขึ้นสดใสขึ้นและตั้งใจเรียนมากขึ้น ด้วยเหตุผลในข้างต้นผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ผลจากการวิจัยที่ได้จะช่วยให้ทราบถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา และยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งสำหรับอาจารย์ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้สอดคล้องตามศักยภาพที่แท้จริง อีกทั้งเป็นการตอบสนองภารกิจหลักของสถาบันอุดมศึกษาที่ต้องการผลิตบัณฑิตให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพออกสู่สังคมต่อไป

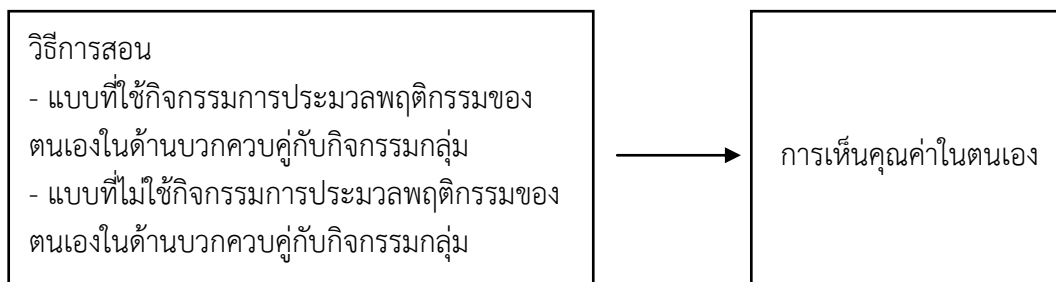
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มตามตัวแปรดังนี้



ตัวแปรต้น ตัวแปรตาม

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะวิทยาการจัดการ ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการพัฒนาตน กับผู้วิจัย 2 หมู่เรียน ซึ่งแยกเป็นกลุ่มทดลอง 1 หมู่เรียน คือ นักศึกษาศาขการบัญชี (01) จำนวน 44คน และกลุ่มควบคุม 1 หมู่เรียน คือนักศึกษาศาขการบัญชี (02) จำนวน 40คน

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.4.2.1 ผู้วิจัยสร้างกรอบกิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกของนักศึกษา 3 กรอบ โดยให้นักศึกษาที่เรียนวิชาการพัฒนาตนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ได้บรรยายความภาคภูมิใจของตนเองแบบอิสระให้อยู่ในขอบข่ายความภาคภูมิใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง การทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยกล่าวถึงสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุด เป็นต้นว่ากับพ่อแม่ ครูอาจารย์หรือกับเพื่อนๆ เป็นต้น จากนั้นจึงประมวลผลเหตุการณ์ที่นักศึกษาภาคภูมิใจหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างเป็นกรอบขึ้นมา 3 กรอบ คือ กรอบที่ 1 กรอบที่ 2 และกรอบที่ 3 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไข

1.4.2.2 ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 10 กิจกรรม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไข

1.4.2.3 รายวิชา GEH2001การพัฒนาตน เป็นวิชาบังคับเรียนตามหลักสูตร พ.ศ. 2554 โดยมีจุดมุ่งหมายของรายวิชาเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีวิธีการในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์ มีทักษะในการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือพัฒนาตนไปสู่การดำรงชีวิตและการทำงานที่มี

คุณภาพ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เจริญก้าวหน้าด้วยการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ใช้ปัญญากำกับชีวิต เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ เป็นคนดี คนเก่ง และสามารถสร้างความสุขให้กับตนเอง คนรอบข้าง และสังคม

1.5 สมมุติฐานของการวิจัย

1.5.1 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่วนนักศึกษาที่เรียนโดยไม่ใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างไปจากเดิม

1.5.2 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยไม่ใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์ไว้ดังนี้

1.6.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem)หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองว่ามีความสามารถ มีความสำคัญ และมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ตลอดจนสามารถควบคุมและพัฒนาตนเอง สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งมุ้งหมายต่อตนเอง ครอบครั้วและสังคมได้

1.6.2 พฤติกรรมของตนเองในด้านบวกหมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ตั้งมุ้งหมายเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครั้วและสังคม

1.6.3 กิจกรรมกลุ่มหมายถึงการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ้งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.7.1 เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกรรมส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้สูงขึ้น
- 1.7.2 เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงตำราประกอบการสอนวิชาการพัฒนาตนในบทการรู้จักตน ในหัวข้อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.7.3 เพื่อให้อาจารย์ผู้สอนรายวิชาการพัฒนาตนได้พัฒนาการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสถานะของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 1.7.4 เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยลงในวารสารของคณะครุศาสตร์ เพื่อเผยแพร่ให้หน่วยงานหรือบุคคลอื่นๆได้ทราบ และนำไปประยุกต์ใช้