

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชาการพัฒนาตน ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ดังนี้

#### 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

5.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

5.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

#### 5.2 สมมติฐานการวิจัย

5.2.1 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่วนนักศึกษาที่เรียนโดยไม่ใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างไปจากเดิม

5.2.2 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เรียนโดยไม่ใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

### 5.3 ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะวิทยาการ  
จัดการ ภาคสมทบ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา  
การพัฒนาตน กับผู้วิจัย 2 หมู่เรียน ซึ่งแยกเป็นกลุ่มทดลอง 1 หมู่เรียน คือ นักศึกษาสาขาการบัญชี  
(01) จำนวน 44 คน และกลุ่มควบคุม 1 หมู่เรียน คือนักศึกษาสาขาการบัญชี (02) จำนวน 40 คน

เนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างกรอบกิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวก  
ของนักศึกษา 3 กรอบ โดยให้นักศึกษาที่เรียนวิชาการพัฒนาตนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555  
ได้บรรยายความภาคภูมิใจของตนเองแบบอิสระให้อยู่ในขอบข่ายความภาคภูมิใจเกี่ยวกับ  
ความสามารถของตนเอง การทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยกล่าวถึงสิ่ง  
ที่ตนเองประทับใจที่สุด เป็นต้นว่ากับพ่อแม่ ครูอาจารย์หรือกับเพื่อนๆ เป็นต้น จากนั้นจึงประมวล  
พฤติกรรมที่นักศึกษาภาคภูมิใจหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างเป็นกรอบขึ้นมา 3 กรอบ คือ กรอบ  
ที่ 1 กรอบที่ 2 และกรอบที่ 3 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไข ในส่วนของกิจกรรม  
กลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ปรับแผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม 10 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง จาก  
สมพร จำรัสเฟื่องฟู (2549) โดยผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ

### 5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ กรอบกิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวก,  
กิจกรรมกลุ่ม และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 5.5 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

5.5.1 การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบ  
การใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ใช้  
วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.5.2 การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้  
กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการ  
สอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่าง

กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 กล่าวคือกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม

## 5.6 อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.6.1 การเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นั้นจะเห็นได้ว่าระหว่างก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มที่ใช้และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นั้นซึ่งมาสอดคล้องกับสมมติฐาน เพราะผู้วิจัยคาดว่าหากเราฝึกให้ผู้เรียนใช้ภาษาบวกเพื่อเป็นการสร้างเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง ( Self - image) โดยใช้ภาษาเป็นสื่อจะสามารถพัฒนาความพึงพอใจในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังแนวคิดของ Gerdano and Everly (1979 : 146-147) ซึ่งได้กล่าวว่าการใช้ภาษาบวก ( Positive Verbalization) สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่น การเขียนลักษณะบุคลิกภาพในด้านบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้หลักการนี้ดำเนินกิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มของนักศึกษา ผลปรากฏว่านักศึกษากลุ่มทดลองจะได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกรวมวิชาการ (อ้างถึงใน นวลน้อย วิจิตรกุล, 2546 : 33-34) ได้กล่าวว่า การพัฒนาหรือการสร้างบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ คนๆนั้นจะต้องระลึกเสมอว่าตนเท่านั้นที่จะควบคุมภาพลักษณ์โดยรวมของตนเองได้ เป็นตัวของตัวเอง มีการตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ปรับความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนในทางบวก มุ่งพัฒนาด้านการหมั่นสำรวจตนและปรับปรุงข้อบกพร่องและมองบุคคลอื่นด้วยสายตาชื่นชมเป็นมิตรและมีความไว้วางใจผู้อื่นนั้น เราสามารถสร้างได้ พัฒนาได้ โดยครูสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้ ยอมรับชื่นชมในตัวผู้เรียน, เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทดลองประสบการณ์ต่างๆ, เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำตามความต้องการหรือความสามารถของเขา, กระตุ้นให้ผู้เรียนหยั่งรู้และคิดล่วงหน้าถึงผลการกระทำของตนอย่างมีเหตุผล, ให้กำลังใจผู้เรียนให้เกิดความกล้า ความหวัง และความมั่นใจที่จะเผชิญ และจัดการกับอุปสรรคต่างหรือปัญหาที่ยุ่งยากในชีวิตได้, จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น ห่วงใยซึ่งกันและกัน,

จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนและมีเหตุผล เปลี่ยนความเชื่อที่ว่าตนเองต้องประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ในชีวิต, จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าคุณค่าที่ตนเองมีอันน่าที่จะบ่งคับใจตนเองได้ ด้วยการให้กำลังใจและคิดถึงภาพลักษณ์ที่ดั่งงามของตน, สะท้อนความรู้สึกที่ดีต่อผู้เรียน ด้วยการพูดแสดงความรู้สึกที่ดี เมื่อผู้เรียนได้กระทำที่ดั่งงามในแต่ละวัน, ประสานความร่วมมือกับพ่อแม่ผู้ปกครองในการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

กิจกรรมที่ครูสามารถจัดให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองอาจดำเนินการได้ดังนี้

1. กิจกรรมสำรวจตนเอง เช่น เขียนอัตชีวประวัติ บรรยายเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆของตนเอง และเหตุการณ์สำคัญในชีวิต, เขียนเรียงความบรรยายความรู้ ความสามารถของตน, ทำแบบสำรวจแบบทดสอบ เช่น แบบทดสอบความพร้อม ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ เป็นต้น เพื่อสำรวจวิเคราะห์ ผู้เรียน ทำให้รู้จักและเข้าใจผู้เรียนทุกด้าน

2. กิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม เช่น จัดกิจกรรมกลุ่มปฏิบัติการทางจิตวิทยา เริ่มจากผู้เรียน มองตนเอง รู้จักตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ให้มากที่สุด รู้จักและเข้าใจพลังความสามารถด้านต่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งประสบการณ์ที่ตนเองมีออกมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกัน พิจารณาเลือก ตัดสินใจโดยเสรี มีความสุข ความภูมิใจในสิ่งที่เลือกเต็มใจยึดมั่นในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผย ปฏิบัติตามสิ่งที่เลือกและแสดงพฤติกรรมสิ่งที่เลือกจนเป็นนิสัย

3. การจัดโปรแกรมพัฒนาตนเอง - การจัดโปรแกรมพัฒนาตนเอง เป็นการใช้ชุดกิจกรรมที่เป็นระบบ อาศัยกระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆเช่น โปรแกรมพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เรียนได้มองตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่น รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น แสวงหาและใช้ค่านิยมในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองในหลายด้าน ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 3-5) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. ในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสามารถสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไปคุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1.1 สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ด้านความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะประสบความสำเร็จเมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งด้านความต้องการความปลอดภัย เมื่อมีความรู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่ามีคนรักเขาและด้านความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ ที่ช่วยให้บุคคลอยู่รวมในกลุ่มอย่างมีความสุขเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก

1.2 การพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และสามารถควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดการพัฒนาความสนใจสิ่งทีกระทำ

1.4 ด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้ว ยังให้ปรับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะการอภิปรายกลุ่ม ภาวะเยียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับสมพร จำรัสเพ็ญฟู (2549 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปางกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่าหลังทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภัสนันท์ ลินสุ (2549 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง จำนวน 15 คน โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและกิจกรรมกลุ่ม 10 กิจกรรม ผลการวิจัยพบว่าหลังการทำกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่าไม่แตกต่างไปจากเดิมนั้น ถ้าพิจารณาเนื้อหาในวิชาการพัฒนาตน ผู้วิจัยทำการสอนโดยให้นักศึกษามีกิจกรรมกลุ่ม การทำประโยชน์แก่ตนเองและสังคม การฝึกกล้าแสดงออก กิจกรรมดังกล่าวที่ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาปฏิบัติก็สามารถทำให้นักศึกษากลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้เช่นกัน

5.6.1 การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 กล่าวคือกลุ่มที่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้อภิปรายผลไว้จากข้อ 5.6.2 ว่าถึงแม้ว่ากลุ่มที่ใช้และกลุ่มที่ไม่ได้ใช้วิธีการสอนแบบการใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังการทดลองก็ตาม แต่การใช้กิจกรรมการประมวลผลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เพราะเป็นการเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรม คือ การกล่าวปฏิญาณตนมาแทรกก่อนเรียนทุกชั่วโมง ซึ่งแต่ละหน่วยการเรียนในวิชาการพัฒนาตนมีกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเพิ่มทักษะทางสังคมที่เป็นประโยชน์ที่ต่อตนเองและผู้อื่นและนอกจากนี้ลักษณะของกิจกรรมกลุ่มมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นผ่านกิจกรรมที่ได้

ปฏิบัติร่วมกัน ดังที่ สุวิทย์ มูลคำ และอรรถัย มูลคำ (2547 : 124-125) ได้กำหนดวัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและมีบทบาทในการเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อม มีความกระตือรือร้น และมีความสุขในการเรียน
2. เพื่อพัฒนาผู้เรียนทางด้านวิชาการและทักษะทางสังคม เช่น ทักษะมนุษยสัมพันธ์ ทักษะกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น
3. เพื่อเตรียมผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมประชาธิปไตยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม คือ เพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเอง และผู้อื่นตลอดถึงการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่องและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด

เพราะฉะนั้นจึงพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองจึงสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แพทเทอร์สัน (Patterson, 2000) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพนซิลวาเนีย ด้วยการบำบัดที่ใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า “Girls Circle” ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่น โดยคะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ สมิต (Smith, 2005 : 1402-B) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มประคับประคองในโรงเรียนต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนสังคมของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตำบลในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้จำนวน 37 คน โดยได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มประคับประคองระยะเวลา 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประคับประคองสามารถสามารถพัฒนาคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน และไม่มีรายงานผลว่ามีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมล หอมขจร (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชัยบาดาลพิทยฯ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน กลุ่มควบคุม 35 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิท มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังใช้กิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิท มีการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งแบรดชอร์ (Bradshaw อ้างถึงใน นวลน้อย วิจิตรกุล, 2546 : 32) ได้เสนอกระบวนการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านจากแหล่งสำคัญต่อไปนี้

1. การได้รับผลสำเร็จ เช่นด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่างๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง
  2. ความรู้สึกได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า ความเอาใจใส่จากบุคคลบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อตนเอง
  3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น
  4. ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลมีอำนาจเพิ่มขึ้น หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา เช่น เสียงของทารกที่ร้องเมื่อต้องการอาหารหรือความอบอุ่น เป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์กร หรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น
- เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน ก็ส่งผลให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อลักษณะต่างๆของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความงอกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง การเผชิญหน้า ความสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของบุคคลและองค์การ

## 5.7 ข้อเสนอแนะ

- 5.7.1 หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว ผู้สอนควรมีการติดตามผลระยะยาวเพื่อศึกษาความคงทนถาวรของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา
- 5.7.2 ควรมีการทำวิจัยโดยศึกษาจากตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการเรียน ลักษณะมุ่งสัมฤทธิ์ เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความครอบคลุมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- 5.7.3 ในสถาบันการศึกษาทุกระดับ ครูอาจารย์ควรจัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน