

เอกสารชุดแนะแนว : กลไกสู่การปฏิรูปการเรียนรู้

รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พระบรมราโชวาท

...ลักษณะของการศึกษาหรือการเรียนรู้
มีอยู่สามลักษณะ ได้แก่ เรียนรู้ตามความรู้
ความคิดของผู้อื่นอย่างหนึ่ง เรียนรู้ด้วย
การขบคิดพิจารณาของตนเองให้เห็นเหตุผล
อย่างหนึ่ง กับเรียนรู้จากการปฏิบัติฝึกฝน
จนประจักษ์ผลและเกิดความคล่องแคล่ว
ชำนาญอีกอย่างหนึ่ง...

เอกสารชุดแนะแนว : กลไกสู่การปฏิรูปการเรียนรู้

รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารชุดแนะแนว : กลไกสู่การปฏิรูปการเรียนรู้
รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2544

จำนวนพิมพ์ 15,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-268-9768



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา

314-316 ปากซอยบ้านนาคร บำรุงเมือง ป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100

โทร. 223-5548, 223-3351

นายปรณัฐ ดันสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2544

คำนำ

สถานศึกษาจะจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ ตามหลักการและ
แนวทางการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ
พ.ศ. 2542 ได้นั้น จำเป็นต้องใช้หลักจิตวิทยาและการแนะแนวเป็น
กลไกสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิรูปการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ
การปฏิรูปการศึกษา

กรมวิชาการ จึงได้จัดทำเอกสารชุดแนะแนว : กลไกสู่
การปฏิรูปการเรียนรู้ เพื่อสร้างวิสัยทัศน์เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้
ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีแนวทางในการนำหลักจิตวิทยาและ
การแนะแนวสอดแทรกและบูรณาการในการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา
ผู้เรียน ซึ่งได้รับความกรุณาจากศาสตราจารย์คุณหญิงแม้นมาส ชวลิต
ที่ปรึกษากรมวิชาการ สรุปสาระสังเขปเอกสารทั้ง 9 ฉบับ คือ
บรรยากาศสดใส ช่วยมองไกลใฝ่เรียนรู้ ครูยุคใหม่ สุขใจที่คิด
สุขจิตที่อารมณ์ สัมพันธภาพเกิดขึ้นได้ด้วยใจครู เอาใจใส่ใกล้ชิด
ปัญหาศิษย์จะคลี่คลาย รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ทุกวิชามีค่ายิ่ง
ผู้เรียนเป็นสุข ครูก็สุขด้วย และสำเร็จได้ใจเป็นสุข

กรมวิชาการขอขอบคุณ ศาสตราจารย์คุณหญิงแม้นมาส ชวลิต
ผู้ทรงคุณวุฒิ ครู อาจารย์ ศึกษาพิเศษทั้งในกระทรวงศึกษาธิการ
และนอกกระทรวงศึกษาธิการ ตลอดจนนักวิชาการศึกษาของ
กรมวิชาการที่ได้เสียสละเวลา และมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยให้สถานศึกษา

จัดการศึกษาได้ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ
พ.ศ. 2542 เพื่อสร้างคนให้มีประสิทธิภาพ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า
ของประเทศอันจะนำไปสู่การสร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้และปัญญา

หากท่านผู้อ่านมีความคิดเห็นประการใด ขอให้โปรดแจ้ง
ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุง
และจัดทำเอกสารชุดต่อไป

๐/๐๑ ๒

(นายอรรุณ จันทวานิช)

อธิบดีกรมวิชาการ

สิงหาคม 2543



สารบัญ

หน้า

คำนำ

ความนำ

1

การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสำคัญไฉน

3

การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร

4

บุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะอย่างไร

6

อะไรเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

7

การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสร้างได้อย่างไร

8

กระบวนการแนะแนวช่วยผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร

16

บทสรุป

20

บรรณานุกรม

21

คณะผู้จัดทำ

23

ความนำ

ปัจจุบันวิทยาการ เทคโนโลยีและการสื่อสารเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารทั้งทางบวกและลบ ทั้งตัวอย่างที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมรวมทั้งเกิดการแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นจนมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลให้บุคคลต้องพยายามปรับตัว เพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่นและมีความสุขหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ชัดแย้งในใจ และวิตกกังวล หากปล่อยไว้เป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการไม่มีงานทำ ปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัว ปัญหาสารเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ

ปัญหาต่างๆ เหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ การขาดแรงจูงใจในการเรียน การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการเรียน การไม่รู้จักบริหารเวลาเรียน การไม่สามารถดำเนินชีวิตตามเป้าหมาย การมีความเครียดและวิตกกังวลสูง การขาดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เคารพตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล เอาใจใส่ ใกล้ชิดลูก วิธีการอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เป็นต้น

เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เรียน เราจึงควรมุ่งเสริมผู้เรียนได้เรียนรู้ ฝึกทักษะการดำเนินชีวิต หรือทักษะทางสังคม โดยเริ่มจากฐานให้ทุกคนได้รู้จักเข้าใจตนเอง รู้สึกรักเห็นคุณค่าในตนเอง

และใช้พลังต่างๆ ที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ อันจะช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาชีวิตและอาชีพ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกรับผิดชอบ ทำประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมส่วนรวม

ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียนน่าที่จะศึกษารายละเอียดหรือทำความเข้าใจ เกี่ยวกับรายละเอียดของเนื้อหา เทคนิควิธีการที่จะพัฒนาหรือสร้างให้ผู้เรียนได้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

หนังสือฉบับนี้จึงพยายามเสนอรายละเอียด ข้อมูล เทคนิควิธีการ ที่ให้ครู-อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องได้ศึกษาและนำไปใช้พัฒนาผู้เรียน ให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสำคัญไฉน

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติจำเป็นต้องพัฒนาพลังทางสติปัญญาควบคู่กับความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการสร้างเสริมให้บุคคลรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยทำให้บุคคลมีความสามารถดังต่อไปนี้

- ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนอย่างเต็มที่
- สร้างภูมิคุ้มกันภัยต่างๆ
- จัดการกับปัญหาชีวิต อาชีพ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- ยอมรับตนเองและปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้างและกลุ่ม
- สร้างความมั่นใจ และกำลังใจในการดำเนินชีวิต
- สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

ฯลฯ



การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร

การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่มีต่อตนเองจากการสำรวจวิเคราะห์ ประเมินตนเองในทุกๆ ด้านตามอุดมคติเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์โดยรวมของตนตามความเป็นจริง จนกระทั่งรู้จัก เข้าใจ ยอมรับ ควบคุมและพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข





การสำรวจ วิเคราะห์และประเมินตนเอง จนรู้จักตนเองตาม
สภาพที่เป็นจริงจะช่วยให้ยอมรับ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปใน
ทางที่ดี เป็นไปตามเป้าหมายของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

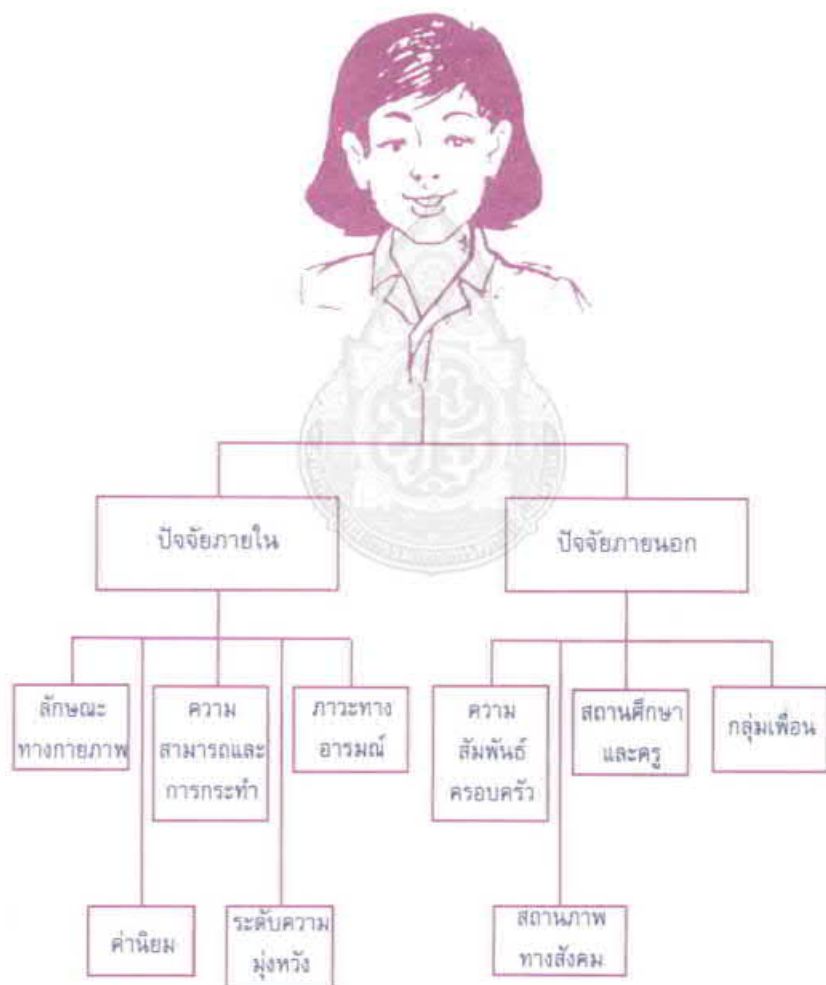
บุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะอย่างไร

บุคคลที่รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะดังนี้

1. ได้รับความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ค่านิยม อารมณ์ และบุคลิกภาพของตน
2. มีสติ รู้ปัญหาและความต้องการของตนเอง
3. รู้และยอมรับสภาพของตนเองและครอบครัว
4. ควบคุมตนเองได้
5. แสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างเหมาะสม และสัมพันธ์กัน
6. รู้และภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง
7. ตัดสินกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
8. มั่นใจในศักยภาพของตนเอง
9. พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม
10. มีสุขภาพจิตดี



อะไรเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักและ
เห็นคุณค่าในตนเอง



การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสร้างได้อย่างไร

ก่อนที่จะสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ครูจะต้องรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองก่อนด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ระลึกเสมอว่าตนเท่านั้นที่จะควบคุมภาพลักษณ์โดยรวมของตนเองได้
2. เป็นตัวของตัวเอง
3. ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง
4. ปรับความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนให้เป็นทางบวก
5. มุ่งพัฒนาด้วยการหมั่นสำรวจตนและปรับปรุงข้อบกพร่อง
6. มองบุคคลอื่นด้วยสายตาสันนุช เป็นมิตร ยอมรับและให้ความไว้วางใจผู้อื่น

ฯลฯ



ครูสามารถสร้างให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. ยอมรับชื่นชมในตัวผู้เรียน
2. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทดลองประสบการณ์ต่างๆ
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำตามความต้องการหรือความสามารถของเขา
4. กระตุ้นให้ผู้เรียนยังรู้และคิดล่วงหน้าถึงผลการกระทำของตนอย่างมีเหตุผล
5. ให้กำลังใจผู้เรียนให้เกิดความกล้า ความหวัง และความมั่นใจที่จะเผชิญ และจัดการกับอุปสรรคต่างๆ หรือปัญหาที่ยุ่งยากในชีวิตได้
6. จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น ห่วงใยซึ่งกันและกัน
7. จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนและมีเหตุผลเปลี่ยนความเชื่อที่ว่าตนต้องประสบความสำเ็จอย่างสมบูรณ์ในชีวิต
8. จัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่ามีอำนาจที่จะบังคับใจตนเองได้ ด้วยการให้กำลังใจและคิดถึงภาพลักษณ์ที่ดีงามของตน
9. สะท้อนความรู้สึกที่ดีต่อผู้เรียน ด้วยการพูดแสดงความรู้สึกที่ดี เมื่อผู้เรียนได้กระทำสิ่งที่ดีงามในแต่ละวัน
10. ประสานความร่วมมือกับพ่อแม่ผู้ปกครองในการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการรู้จัก และเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

กิจกรรมที่ครูช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองอาจดำเนินการได้ดังนี้

1. กิจกรรมสำรวจ ตนเอง

- 1.1 เขียนอัตชีวประวัติ บรรยายเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ของตนเอง และเหตุการณ์สำคัญในชีวิต
- 1.2 เขียนเรียงความ บรรยายความรู้ ความสามารถของตน
- 1.3 ทำแบบสำรวจแบบทดสอบ เช่น แบบทดสอบความพร้อม ความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ ฯลฯ เพื่อสำรวจวิเคราะห์ ผู้เรียน ทำให้รู้จักและเข้าใจผู้เรียนทุกด้าน ฯลฯ



2. กิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม

จัดกิจกรรมกลุ่มปฏิบัติการทางจิตวิทยา เริ่มจากผู้เรียนมองตนเอง รู้จักตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ให้มากที่สุด รู้จักและเข้าใจพลังความสามารถด้านต่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ที่ตนเองออกมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกัน พิจารณาเลือก ตัดสินใจโดยเสรี มีความสุข ความภูมิใจในสิ่งที่เลือกเต็มใจยึดมั่นในสิ่งที่เลือกอย่างเปิดเผย ปฏิบัติตามสิ่งที่เลือก และแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่เลือกจนเป็นนิสัย

ข้อเสนอแนะสำหรับครู

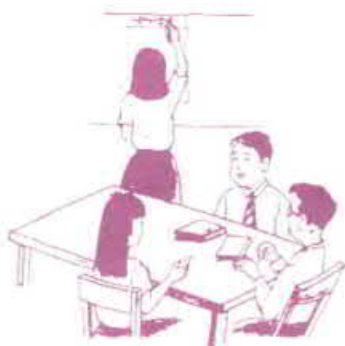
การจัดกิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม ครูจะต้องเสนอโครงการฝึกอบรมครูทุกคนในโรงเรียนต่อผู้บริหาร ประสานงานติดต่อวิทยากรจาก

- ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
- ศึกษาพิเศษ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษาต่างๆ
- วิทยากรแกนนำจากจังหวัดต่างๆ
- สถาบันอุดมศึกษาในท้องถิ่น
- หรือศึกษาจากหนังสือของศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ เรื่อง
 - ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม
 - กิจกรรมแนะแนวนักเรียน (คู่มือครู)
 - คู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต

3. การจัดโปรแกรมพัฒนาตนเอง

การจัดโปรแกรมพัฒนาตนเอง เป็นการใช้ชุดกิจกรรมที่เป็นระบบอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ เช่น

- **โปรแกรมพัฒนาการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง** เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เรียนได้มองตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่น รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น แสวงหาและใช้ค่านิยมในชีวิตประจำวัน
- **โปรแกรมการวางแผนการศึกษาและอาชีพ** เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เรียนได้ทดสอบตนเองจนรู้จักตนเองในด้านการเรียน อาชีพและบุคลิกภาพ ให้คำปรึกษา ในการวางแผนเลือกศึกษาต่อและอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับผู้เรียน
- **โปรแกรมการพัฒนาบุคลิกภาพ** เป็นการจัดกิจกรรมฝึกให้ ผู้เรียนได้ปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่รักและยอมรับของสังคมตลอดจนแสดงบุคลิกภาพได้เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคลและสถานที่ ฯลฯ



4. การให้คำปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม เป็นการใช้กระบวนการทางการแนะแนวและจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียนตามแต่กรณีทั้งรายบุคคลและกลุ่มเพื่อป้องกัน แก้ไข คลี่คลายปัญหา ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



5. การเชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาช่วยเหลือ ในกรณีที่พบว่าผู้เรียนไม่รู้จักและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น นักจิตวิทยาผู้ให้คำปรึกษาฯ เป็นการให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาช่วยกิจกรรมกลุ่มหรือให้คำปรึกษาหรือประชุมศึกษารายกรณี เพื่อพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนครูและผู้ปกครอง



6. การให้ข้อเสนอแนะโดยใช้สื่อ/เครื่องมือ เป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ โดยให้อ่านหนังสือต่างๆ เช่น บทความจากวารสาร หนังสือพิมพ์ หนังสืออนุสรณ์ ฯลฯ หรือศึกษาจากวีดิทัศน์ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับการเสริมสร้างความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง และอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือที่ได้อ่าน ตลอดจนความรู้สึกต่างๆ ที่มีต่อเนื้อหา หรือตัวละครซึ่งอาจเป็นการอภิปรายกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้ เพื่อให้เกิดแนวทางในการมองตนเอง เกิดกำลังใจ และเห็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหของตนได้ดีขึ้น



นอกจากนี้ครูสามารถจัดกิจกรรมเสริมอื่นๆ เพื่อให้ผู้เรียน
รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น

- นิทรรศการแสดงผลงานของผู้เรียน
- กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออก
- กิจกรรมชุมนุม-ชมรม
- กิจกรรมประกาศเกียรติคุณผู้เรียน
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม
- กิจกรรมโครงการที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- กิจกรรมส่งเสริมความเป็นผู้นำ

ฯลฯ



กระบวนการแนะแนวช่วยผู้เรียนรู้จักและเห็นคุณค่า ในตนเองได้อย่างไร

ตัวอย่าง

กรณีที่ 1

วันหนึ่งสุวิทย์ ซึ่งกำลังจะเรียนจบ ม. 3 เข้ามาปรึกษาครูวิไล ด้วยสีหน้าเศร้าสร้อย แสดงท่าทางไม่สบายใจ ว่าเขาเรียนอ่อนมากแทบทุกวิชา แต่มีความสามารถในการตัดผมดี เพราะเคยฝึกตัดผมกับบิดา เขาต้องการไปเรียนเป็นช่างตัดผม แต่บิดาไม่ต้องการให้เขาเรียน ต้องการให้เรียนต่อในชั้น ม. 4 และสนับสนุนให้เรียนกวดวิชา เพื่อจะช่วยให้การเรียนดีขึ้น จึงทำให้เขาสับสน ไม่ทราบว่าจะเรียนต่อด้านใดดี

ครูวิไลใช้วิธีการดังนี้

1. ให้สุวิทย์ประเมินตนเองว่ามีความสนใจเหมาะสมกับการศึกษาต่อในสาขาวิชาใด และทำแบบทดสอบความสนใจในอาชีพ ปัญหาทางการเรียน บุคลิกภาพ รวมทั้งพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในทุกรายวิชาและภาพรวม
2. ให้สุวิทย์ไปรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาที่สอดคล้องกับความสนใจ ในเรื่องของหลักสูตร คุณสมบัติเฉพาะของแต่ละสาขาวิชา ระยะเวลาเรียน และแนวทางประกอบอาชีพ รายได้ ความก้าวหน้า
3. ให้พิจารณาความสอดคล้องของคุณลักษณะของตนเอง ที่มีกับข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพว่า

เหมาะสมกับตนเองหรือไม่

4. ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สวิตช์หาทางพิจารณาแนวที่เหมาะสมในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา

5. ให้ลองไปฝึกงานหรือทำงานตามที่ตนสนใจ ในช่วงปิดภาคเรียน หรือจัดชุมนุมงานอาชีพตามความสนใจ

6. มีการติดตามผลหลังจากให้คำปรึกษา หรือมีการฝึกงาน ทำงานตามที่ตนสนใจ จนกระทั่งสวิตช์เข้าใจตนเองและเลือกแนวทางการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง

สรุป จากกรณีตัวอย่างจะชี้ให้เห็นว่าครูวิไลได้ใช้กระบวนการแนะแนวช่วยสวิตช์รู้จักตนเอง เลือกแนวทางการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ดังนี้

1. สำรวจตนเอง เพื่อให้รู้จักตนเองด้านความสนใจในอาชีพ ปัญหาการเรียน บุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลด้านการศึกษา และอาชีพ เพื่อให้ทราบรายละเอียดข้อมูลด้านการศึกษาและอาชีพ และพิจารณาความสอดคล้องของคุณลักษณะของตนกับแนวทางการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ

3. ให้คำปรึกษาเพื่อจะได้ให้พิจารณาเลือกศึกษาต่อและการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

4. ให้ทดลองไปฝึกงานตามความสนใจ เพื่อจะได้ตรวจสอบความสนใจและความสามารถ

5. ติดตามผลหลังการให้คำปรึกษา และฝึกงานจนกระทั่ง
สัทธิย์รู้จักตนเอง สามารถเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้อย่าง
เหมาะสมกับตนเอง



กรณีที่ 2

ครูจินตนาเป็นครูประจำชั้น ม. 6 ได้ให้นักเรียนทำแบบ
ทดสอบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากนั้นครูจินตนาได้นำ
แบบทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 60 มี
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ครูจินตนาใช้วิธีการช่วยเหลือ
นักเรียนดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียน จัดป้ายนิเทศ จัดนิทรรศการ เชิญ
วิทยากรมาบรรยาย ตีตป้ายประกาศความดีของผู้เรียนเพื่อสร้างความ
รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่ม
3. จัดโปรแกรมฝึก/กิจกรรมชุมนุม/ชมรม เพื่อสร้างความ
รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

4. ติดตามผลหลังจากให้คำปรึกษา /ใช้โปรแกรมฝึก/จัดกิจกรรม
ชุมนุม/ชมรมโดยใช้แบบสอบถาม สังเกตความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ของนักเรียนในชีวิตประจำวัน สอบถามจากบุคคลรอบข้าง

สรุป จากกรณีตัวอย่างครูจินตนาได้ใช้กระบวนการแนะแนวช่วย
นักเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้มีความรู้สึกเห็น
คุณค่าในตนเองสูงขึ้น ดังนี้

1. สัมภาษณ์นักเรียนในชั้นที่ตนดูแล นำข้อมูลมาวิเคราะห์พบว่า
นักเรียนร้อยละ 60 มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
2. ให้ข้อเสนอแนะด้วยวิธีการต่างๆ
3. ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
4. จัดโปรแกรมฝึก/กิจกรรมชุมนุม/ชมรม
5. ติดตามผลให้คำปรึกษา และหลังการจัดโปรแกรมฝึก
การจัดกิจกรรมชุมนุม/ชมรม

บทสรุป

รู้ เห็น คุณค่าตน
ยอมรับ, เข้าใจกัน
ปมด้อยหรือปมเด่น
ปรับเปลี่ยนทางชีว
สำรวจและเสริมสร้าง
วางแผนเอื้ออาทร
มองโลกในแง่ดี
ส่วนตนจะเชี่ยวชาญ
ความรู้ความสามารถ
สมองและจิตใจ
“ความรู้คู่คุณธรรม”
“พอเพียง, พอประมาณ”
“เก่ง ดี มีความสุข”
คิดอย่างปัญญาชน
“มองไกล ใฝ่เรียนรู้”
บูรณาการสิ่งสำคัญ
บรรยากาศเอื้ออำนวย
เพียงแต่เราใส่ใจ

ก่อเกิดผลที่สร้างสรรค์
ภาคภูมิใจใฝ่พัฒนา
ย่อมไม่เป็นข้อปัญหา
ให้ก้าวหน้าสถาพร
จัดแนวทางตามขั้นตอน
อย่างหลากหลายวิธีการ
มีน้ำใจเกื้อหนุน
ทั้งส่วนรวมจะก้าวไกล
ความฉลาด ผุดผ่องใส
ได้รับการพัฒนาการ
ย่อมจะนำจิตเบิกบาน
คือหลักการ พัฒนาดน
เรียนทุกอย่างด้วยเหตุผล
ประยุกต์ใช้ประจำวัน
เพราะมีครูผู้สร้างสรรค์
คือความเป็นสังคมไทย
ย่อมจะช่วยโลกสดใส
รู้และเห็นคุณค่าตน

น.ส. สมศรี บำบัด

ร.ร. ถิ่นโอภาสวิทยา จ. แพร่
(ผู้ประพันธ์)

บรรณานุกรม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สู้ด้วยชีวิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
การพิมพ์, 2533.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. “การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง,”
วารสารวิชาการ. 2(2) กุมภาพันธ์, 2542.

เจียร ชัยชาญ. “วิเคราะห์ตน : เพื่อการรู้จักตนเองและมั่นใจในตนเอง,”
วารสารแนะแนว. 29 (158) เมษายน-พฤษภาคม, 2538.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. กว่าวันนั้นจะมาถึง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย,
2540.

วัชร อูธธรรม. ทักษะการปลูกฝังวินัย. กรุงเทพฯ : ท.จ.ก. ทิพย์อักษร, 2528.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ	นายอ่ำรุ่ง จันทวานิช	(พ.ศ.2542-2543)
	นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์	(พ.ศ.2543-ปัจจุบัน)
รองอธิบดีกรมวิชาการ	นายสาโรช วัฒนสโรช	(พ.ศ. 2541-2543)
	นายประสาท สอ้านวงศ์	(พ.ศ. 2543-ปัจจุบัน)
ที่ปรึกษากรมวิชาการ	ศาสตราจารย์คุณหญิงแม้นมาส ชวลิต	
ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ	นางมัลลิกา นิตยาพร	

ยกร่างต้นฉบับ

1. นางสาวมาลี นันทสาร โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่
2. นางสาวพวงเงิน ลิ้มวิเศษศิลป์ โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่
3. นางสาวสมศรี บำบัด โรงเรียนถิ่นโอภาสวิทยา จังหวัดแพร่
4. นางปราณี ฉันทานุรักษ์ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี
5. นางสุนีย์ ศรีแก้ว โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี
6. นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีวกรมวิชาการ

- | | | |
|---------------|--------------|---|
| 7. นายธีระ | ชัยยุทธยรรยง | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ |
| 8. นางสาววิณี | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ |

บรรณาธิการกิจ ครั้งที่ 1

- | | | |
|--------------|---------------|---|
| 1. นายจตุพล | ทองใหม่ | โรงเรียนธาวโศกพัฒนวิทย์
จังหวัดยะลา |
| 2. นางมรกต | วิมาียงกูร | โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี |
| 3. นางศิริพร | อธิปัตยกุล | วิทยาเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี |
| 4. นายธีระ | ชัยยุทธยรรยง | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ |
| 5. นางจินตนา | สังจจารีรัตน์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ |

บรรณาธิการกิจ ครั้งที่ 2

- | | | |
|-----------------|-----------|--|
| 1. รศ. ช่อลัดดา | ขวัญเมือง | สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก |
| 2. รศ. กิติมา | ศตะนาวิน | มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก |
| 3. นายประดิษฐ์ | เหล่านตร | โรงเรียนจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
จังหวัดพิษณุโลก |
| 4. นางปราณี | ปราบบริปู | สถาบันภาษาไทย กรมวิชาการ |

5. นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ
6. นายธีระ ชัยยุทธธรรม ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ
7. นางสาวปอง อึ้งสกุล ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ
8. นางสาวประนอม มณีวงษ์ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ
9. นางสาววิจิตร ชัยหาญ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ

บรรณาธิการ

นายธีระ ชัยยุทธธรรม ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ

ภาพปกและภาพประกอบ

นายจุมพล ทองใหม่ โรงเรียนธารโศกวิทยาคม จังหวัดยะลา

นายชูเกียรติ เกิดอุดม ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ

