

**แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงาน  
ของครูโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก\***  
**GUIDELINES TO ENHANCE PRIMARY TEACHERS' SELF-ESTEEM ON TEACHER  
PERFORMANCE IN SMALL PRIMARY SCHOOLS**

สุประภา วิวัฒน์วงศ์<sup>1</sup>, ภาวิณี โสธายะเพชร<sup>2</sup>  
Suprapa Wiwatniwong<sup>1</sup>, Pavinee Sothayapetch<sup>2</sup>  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<sup>1,2</sup>  
Faculty of Education, Chulalongkorn University<sup>1,2</sup>  
Email : Suprapa.ru@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา และ 2) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานครูของครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา จำนวน 384 คน และกลุ่มเป้าหมายในการสนทนากลุ่ม คือ ผู้บริหารโรงเรียน นักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก ในลักษณะทางกายภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนข้อเสนอแนะจากคำถามปลายเปิด พบว่าครูในโรงเรียนขนาดเล็กส่วนใหญ่ภาคภูมิใจในบทบาทตนเองจากความทุ่มเทในการสอน ความสำเร็จของนักเรียน และจิตวิญญาณความเป็นครู แม้มีอุปสรรค เช่น ภาระงานที่ไม่เกี่ยวกับการสอนหรือความร่วมมือที่ไม่เพียงพอ แต่ครูสามารถปรับตัวเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตและแรงจูงใจในการทำงานได้ 2) การเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ เช่น การแต่งกาย และบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งช่วยส่งเสริมความมั่นใจ ลักษณะส่วนบุคคล เช่น ทักษะคติ ความสามารถ และนิสัย ก็มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ในสังคมก็มีบทบาทสำคัญ ครูที่ได้รับการยอมรับจากผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และผู้ปกครอง จะรู้สึกภาคภูมิใจในบทบาทของตน

**คำสำคัญ :** การปฏิบัติงานของครู; การเห็นคุณค่าในตนเอง; แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

## ABSTRACT

The purpose of this research was to 1) examine the level of self-esteem in the work performance of primary school teachers in small-sized schools under the Office of the Primary Education Service Area, and 2) explore strategies to promote self-esteem in the work performance of primary school teachers in small-sized schools under the Office of the Primary Education Service Area. The sample group consisted of 384 primary school teachers from small-sized schools under the Office of the Primary Education Service Area, and the target group for focus group discussions included 5 school administrators, academics, and experts. The research tools used were questionnaires and focus group discussion records. The statistics used in the research included percentages, means, standard deviations, and content analysis.

The findings revealed that 1) the level of self-esteem among primary school teachers in small-sized schools, particularly in physical aspects, was generally high. The open-ended question responses indicated that most teachers in small schools take pride in their roles due to their dedication to teaching, student success, and the spirit of being a teacher. Despite challenges such as non-teaching duties or insufficient cooperation, teachers can adapt to maintain quality of life and motivation at work. 2) The self-esteem of primary school teachers depends on various factors, including physical attributes such as appearance, and good personality, which promote confidence. Personal attributes such as attitude, ability, and habits also influence self-esteem. Social relationships also play an important role, as teachers who are recognized by administrators, colleagues, and parents tend to feel proud of their roles.

**Keywords :** Teacher's Performance; Self-Esteem; Strategies for Promoting Self-Esteem

### 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองที่ดี มีความรู้ ทักษะ คุณธรรม และสามารถปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ครูเป็นผู้ให้และเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในการแสดงออกและความประพฤติ ครูที่มีคุณภาพควรมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการสอน เอาใจใส่นักเรียน วางตัวดี และมีจิตวิญญาณความเป็นครู อีกทั้งปฏิบัติงานด้วยความภาคภูมิใจในวิชาชีพ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและสังคมโดยรวม รวมถึงมีบทบาทในการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ศาสนา และวัฒนธรรมของประเทศ (ธราญา จิตรชญาวนิช, 2560) โดยเฉพาะครูระดับประถมศึกษาที่ต้องดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดในช่วงวัยเรียนรู้ ซึ่งเด็กจะเกิดการเรียนรู้ที่ดีจากปฏิสัมพันธ์กับครูที่ให้ความรัก ความเข้าใจ และการอบรมอย่างเหมาะสม (สุรางค์ ไคว้ตระกูล, 2554) อย่างไรก็ตาม หากครูมีภาระงานมากเกินไป อาจนำไปสู่ความเครียดและลดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ภาระงานจึงควรอยู่ภายใต้มาตรฐานวิชาชีพของคุรุสภา (ราชกิจจานุเบกษา, 2562) ซึ่งประกอบด้วยมาตรฐานความรู้และ

ประสบการณ์วิชาชีพ มาตรฐานการปฏิบัติงาน และมาตรฐานจรรยาบรรณวิชาชีพครูระดับประถมศึกษา เป็นบุคคลที่ต้องอยู่กับนักเรียนประถมศึกษาตลอดเวลา ซึ่งเป็นวัยที่เด็กชอบไปโรงเรียน ได้พบปะปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2554) ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองของครูจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติหน้าที่ของครู

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือ การประเมินตนเองจากความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดยมีรากฐานจากประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว Coopersmith (1981 อ้างถึงใน คาลอส บุญสุภา, 2562) ระบุว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความมั่นใจ ยอมรับและเชื่อมั่นในตนเอง ในขณะที่ผู้ที่มีระดับต่ำจะขาดความมั่นใจ ไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับตัวทั้งด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ (กฤษณทิพร ศรีจันทร์ และคณะ, 2561) บุคคลที่มีการนับถือตนเองสูง (Self-Esteem) สามารถเผชิญอุปสรรคและวิกฤตได้ดีกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีระดับต่ำอาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (อังคณา เกิดทองมี, 2565) โดยมีสาเหตุหลากหลาย เช่น การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว การถูกบูลลี่ หรือประสบความล้มเหลวในชีวิต ซึ่งล้วนส่งผลต่อมุมมองเชิงลบต่อตนเอง และนำไปสู่โรคซึมเศร้า จากสถิติของคนไทยพยายามฆ่าตัวตายชั่วโมงละ 6 คน และเสียชีวิตกว่า 4,000 คนต่อปี (กรมสุขภาพจิต, 2565) โรคซึมเศร้าเป็นภาวะเจ็บป่วยทางอารมณ์ที่อาจเกิดจากการสูญเสีย ความผิดหวัง หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างกะทันหัน

ครูหรือบุคลากรทางการศึกษาคควรมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพราะจะสามารถรับมือกับอุปสรรคและความผิดหวังได้อย่างมีสติ การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่เหมาะสม โดยเฉพาะการคิดและจัดการกับความท้าทายในชีวิต พร้อมทั้งเชื่อว่าตนเองสมควรได้รับความสุข (Branden, 1992) หากครูมี Self-Esteem สูง จะส่งผลดีต่อผู้เรียนโดยตรง ครูจะเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นว่าผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาผู้เรียน การเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 แหล่งที่มา ได้แก่ 1) การรับรู้จากการบอกกล่าวของผู้อื่น และ 2) การประเมินตนเอง หากทั้งสองแหล่งส่งผลในทางบวก บุคคลจะรู้สึกดีต่อตนเอง แต่หากเป็นทางลบ จะรู้สึกไม่มีคุณค่า (Owens, 2002 อ้างถึงใน มาลินี จุฑาปะมา, 2553)

ด้วยเหตุผลและความสำคัญในการที่ครูเห็นคุณค่าในตนเองสูง ย่อมสิ่งที่ดีต่อทั้งตัวครูเองและต่อผู้เรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำวิจัย เรื่อง แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก เพื่อให้ทราบระดับและแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานครูต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับประถมศึกษา

2.2 เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานครูของครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับประถมศึกษา

### 3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 3.1 ครูประถมศึกษาเห็นความสำคัญของการคุณค่าในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3.2 นักเรียนได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดีจากครูที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีขึ้น
- 3.3 ผู้ที่สนใจหรือหน่วยงานที่เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปส่งเสริมให้กับบุคลากรได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

### 4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) เป็นการศึกษาแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ดังนี้ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูผู้สอนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก ในประเทศไทยทั้ง 4 ภูมิภาค จำนวน 103,079 คน ได้แก่ 1) ภาคเหนือ จำนวน 23,490 คน 2) ภาคกลาง จำนวน 17,942 คน 3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 48,490 คน 4) ภาคใต้ จำนวน 13,157 คน (ข้อมูลสารสนเทศ สพฐ. กทม. ปี 2562) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จำนวน 384 คน โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) การได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

กลุ่มเป้าหมายในการสนทนากลุ่ม คือ ผู้บริหารโรงเรียน นักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 5 ท่าน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มีการใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้ 1) เป็นผู้บริหารสถานศึกษา จากสถานศึกษาที่เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก (โรงเรียนที่มีนักเรียนน้อยกว่า 120 คน) ตามเกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการ มีประสบการณ์ในวิชาชีพ 5 ปีขึ้นไป 2) ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นบุคคลที่เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย มีความเชี่ยวชาญทางการจัดการเรียนการสอน และด้านจิตวิทยา มีประสบการณ์ในการสอนในระดับอุดมศึกษา 5 ปีขึ้นไป และ 3) เป็นศึกษานิเทศก์เป็นผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการนิเทศการสอน ประเมินการสอนในสถานศึกษา มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา 5 ปีขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษามีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของครูผู้สอนระดับประถมศึกษา ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยหาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ครอนบาคแอลฟาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.94 2) แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะเป็นแนวคำถามและประเด็นคำถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ 1) ผู้วิจัยดำเนินการขอความอนุเคราะห์จาก คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และประสานงานกับศึกษานิเทศก์ เพื่อจัดส่งแบบสอบถามให้ครูประถมศึกษาในเขตพื้นที่ที่สุ่มได้ ผ่าน Google Form จากนั้นตรวจสอบความสมบูรณ์ของ

แบบสอบถามที่ได้รับคืน ซึ่งครบถ้วนทั้งหมด และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป 2) ผู้วิจัยนำผลจากแบบสอบถามมาสังเคราะห์เป็นประเด็นคำถามเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม พร้อมจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงกลุ่มเป้าหมายจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเข้าร่วมการสนทนา จากนั้นดำเนินการสนทนากลุ่มและรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของครู

การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครู โดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่ม จากประเด็นคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษา และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำเสนอในรูปแบบความเรียงโดยนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

## 5. ผลการวิจัย

5.1 ผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครู ในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา

ข้อ	ลักษณะทางกายภาพ	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1	ลักษณะทางกายภาพ	3.57	0.50	มาก
2	ลักษณะส่วนบุคคล	3.54	0.50	มาก
3	ลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม	3.55	0.51	มาก
รวม		3.55	0.50	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.55$ , S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านลักษณะทางกายภาพ รองลงมา คือ ด้านลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.55$ , S.D. = 0.51) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านลักษณะส่วนบุคคล อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 0.50)

5.2 ข้อเสนอแนะจากคำถามปลายเปิด การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา พบว่า ครูส่วนใหญ่มีระดับความภาคภูมิใจในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในบทบาทของตนเองในฐานะผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียน เหตุผลที่ครูรู้สึกภาคภูมิใจสามารถแบ่งได้เป็นสามประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ความทุ่มเทในการสอนที่ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจในบทเรียนและเรียน

อย่างมีความสุข 2) ความสำเร็จของนักเรียนที่แสดงถึงพัฒนาการตามศักยภาพ และ 3) จิตวิญญาณ ความเป็นครูที่ประกอบด้วยการดูแล เอาใจใส่ และการเสียสละเพื่อนักเรียน อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยที่ บั่นทอนจิตใจ ในการทำงาน เช่น ภาระงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน ความร่วมมือที่ไม่เพียงพอจาก ผู้ปกครอง และปัญหาในการบริหารจัดการในชั้นเรียน ซึ่งครูได้หาวิธีรับมือด้วยการวางแผนจัดสรรเวลา และใช้การสื่อสารสร้างความเข้าใจ สำหรับผลกระทบด้านชีวิตส่วนตัว แม้ส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรู้สีกว่างานส่งผล ต่อชีวิต แต่บางส่วนรายงานว่าผลกระทบ จึงปรับเปลี่ยนวิถีคิด วิถีทำงาน และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเพื่อ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5.3 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานครูของครูประถมศึกษาใน โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา

5.3.1 ลักษณะทางกายภาพ พบว่า การดูแลรูปลักษณ์และสุขภาพของตนเองช่วยเสริม ความมั่นใจและภาพลักษณ์ของครูประถมศึกษา ทั้งการแต่งกายให้เหมาะสม สุขภาพที่แข็งแรง และ บุคลิกภาพที่ดี เช่น การยิ้ม การใช้ภาษา กาย การพูดจา ล้วนส่งเสริมความสัมพันธ์กับผู้อื่น ครูที่ใส่ใจ ลักษณะทางกายภาพมีแนวโน้มเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีแรงจูงใจในการทำงาน และพัฒนาตนเองอย่าง ต่อเนื่องเพื่อประโยชน์ของผู้เรียนและบทบาทครูในระยะยาว

5.3.2 ลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล เช่น ทักษะ ความสามารถ และนิสัย ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของครู ครูที่ปรับตัวได้ดี และได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสมจะมี ความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น โอกาสในการพัฒนาตนเองช่วยเสริมศักยภาพ ขณะเดียวกัน ความเครียดจากงานหากไม่ได้รับการดูแล อาจบั่นทอนคุณค่าในตนเองได้ การสนับสนุนจากผู้บริหาร และเพื่อนครูเป็นแรงผลักดันสำคัญในการรักษาแรงบันดาลใจและความภาคภูมิใจในบทบาทครู

5.3.3 ลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีของครูกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร และผู้ปกครอง ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ครูที่ได้รับการยอมรับและมีส่วนร่วมในองค์กร จะรู้สึกภาคภูมิใจในบทบาทของตน บรรยากาศการทำงานที่ให้เกียรติ รับฟังความคิดเห็น และส่งเสริม เป้าหมายร่วมกัน ผู้บริหารที่สนับสนุนความร่วมมือและเปิดโอกาสให้ครูแสดงศักยภาพ จะช่วย เสริมสร้างพลังใจในการทำงานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 จากการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูในโรงเรียนขนาด เล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา สามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) ลักษณะทางกายภาพ แสดงให้เห็นว่าครูประถมศึกษาที่มีความคิดเห็นต่อลักษณะทางกายภาพของ ตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญในการดูแลร่างกาย บุคลิกภาพการ แสดงออก และภาพลักษณ์ภายนอกในบทบาทของการเป็นครูที่เหมาะสมและน่าเชื่อถือ อีกทั้งยังพบว่า ครูส่วนใหญ่แสดงความมั่นใจในรูปร่างของตนเองขณะปฏิบัติหน้าที่ ไม่ว่าจะอยู่ในห้องเรียนหรือใน โอกาสที่ต้องพบปะกับบุคคลอื่น ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่า ในตนเอง ซึ่งบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น การแต่งกายอย่าง

สภาพเหมาะสมไม่เพียงแต่เป็นมารยาททางสังคมเท่านั้น แต่เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ส่งผลให้บรรยากาศการเรียนรู้ น่าสนใจมากขึ้น และส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีพลังในการเรียนรู้ (สุธีรา งามเกียรติทรัพย์, 2564) ทำให้ครูผู้สอนเกิดความภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Michelle A. Harris (2019) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีปัจจัยด้านกายภาพที่เห็นได้ชัดเจนว่าส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าได้มากหรือน้อยได้เช่นกัน 2) ลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าครูส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวก ในการปฏิบัติงานของตนเอง และประเด็นที่ได้รับคะแนนสูงสุดคือครูมีความรู้สึกสนุกและท้าทายในการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการของโรงเรียน แสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองและความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ถ้างานที่ลงมือปฏิบัติประสบความสำเร็จจะสามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Bandura, 1997) ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะและความสำเร็จในหน้าที่การทำงานต่าง ๆ ส่งผลดีต่อการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับนักเรียน คือ ครูจะรู้สึกสนุกกับการค้นหากิจกรรมการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน ทำให้นักเรียนสนุกและกระตือรือร้นในการเรียน แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจนักเรียน และหากนักเรียนเกิดปัญหาขึ้นที่ควรรับฟัง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนดีเอื้อต่อความสำเร็จด้านต่าง ๆ ของนักเรียน (Gerner, 1979) และครูเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Azizuddin Khan, Eleni Fleva, Tabassum Qazi (2015) ที่กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของครูมากหรือน้อยเกิดจากการมองตนเองหรือรับรู้ตนเองในแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ที่พบเจอ และ 3) ลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าครูส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม ครูมีความร่วมมือในการพัฒนางานวิชาการอย่างชัดเจน โดยครูและเพื่อนครูช่วยเหลือกันเกี่ยวกับงานเพื่อพัฒนาตนเองในด้านตำแหน่งทางวิชาการแสดงถึงความพร้อมในการพัฒนาความสามารถร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1977) ที่เน้นว่าการสนับสนุนจากคนรอบข้างช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้พัฒนาการด้านวิชาการได้ดี ดังนั้นลักษณะความสัมพันธ์ในสังคมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของครูในโรงเรียนขนาดเล็กที่ต้องพึ่งพาและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เนื่องจากบุคลากรมีจำนวนจำกัดส่งผลให้การทำงานเป็นทีมในโรงเรียนขนาดเล็กเป็นสิ่งสำคัญ มีเป้าหมายร่วมกัน (Pitsoe & Isingoma, 2014) นอกจากนี้การสื่อสารและการประสานงานระหว่างครูและผู้ปกครองและชุมชนมีความสำคัญ ครูมักใช้การพูดคุยเพื่อรับฟังความคิดเห็นจากนักเรียนและผู้ปกครอง รวมถึงการนำข้อมูลจากชุมชนมาใช้เป็นสื่อการเรียนการสอน ซึ่งแสดงถึงความพยายามในการเชื่อมโยงความรู้จากภายนอกห้องเรียนเข้าสู่ภายในห้องเรียนเพื่อจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน การร่วมมือกันของครูส่งผลให้แนวโน้มความสำเร็จของงานมีมากขึ้น ทำให้ครูเกิดความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Michelle A. Harris (2019) กล่าวไว้ว่าการมีความสัมพันธ์ระหว่างในสังคม ไม่ว่าจะเป็นครูกับนักเรียน ครูกับผู้ปกครอง ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองมีความแข็งแรง หรือมีมากขึ้นได้เช่นกัน

6.2 ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา

6.2.1 จากผลการวิเคราะห์แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา พบว่าครูผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความภาคภูมิใจใน

งานของตนเองในระดับสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูมีความภาคภูมิใจจากการที่ได้ทุ่มเทในการสอนและเห็นผลลัพธ์จากความสำเร็จของนักเรียน การที่ครูสามารถพัฒนานักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ได้ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้ครูเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow (1970) ที่กล่าวไว้ว่าความสำเร็จของงานที่ทำและการได้รับการยอมรับจากสังคมช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเองว่าตนเองมีความสามารถ อีกทั้งยังส่งผลให้การทำงานอื่น ๆ มีแนวโน้มที่ดีและประสบผลสำเร็จตามมา

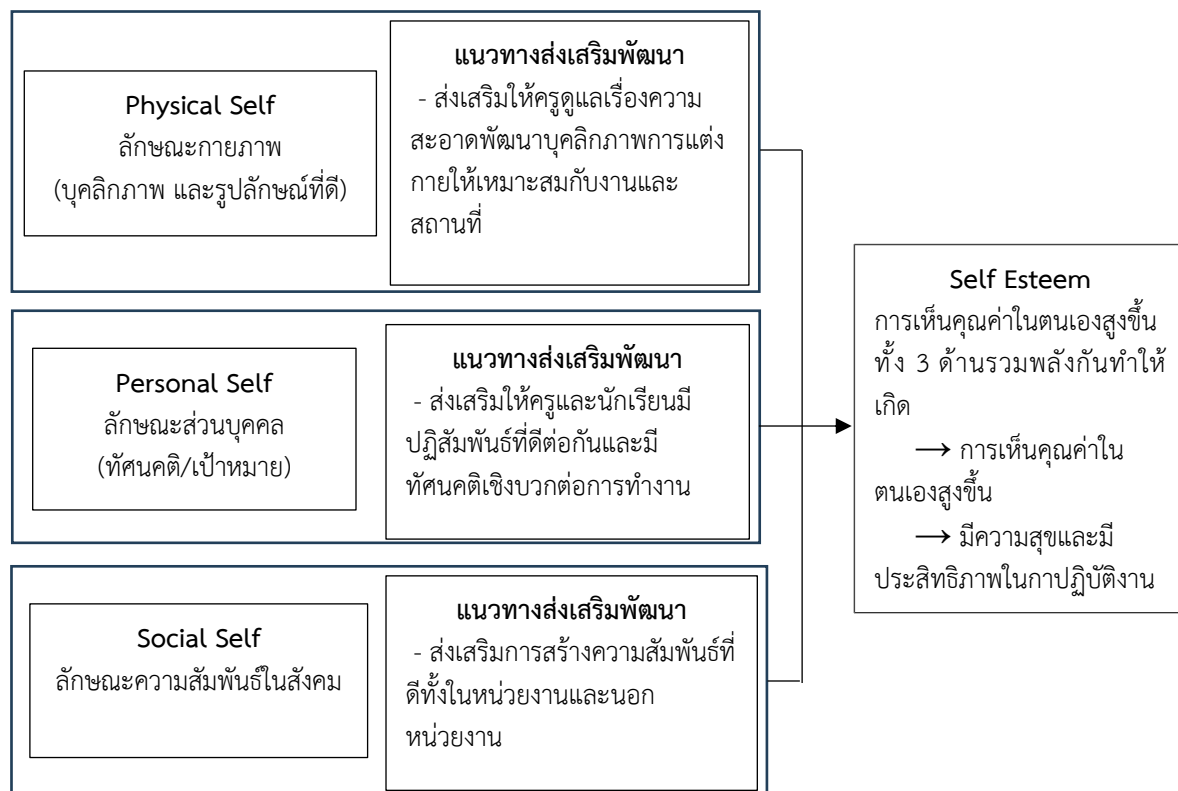
6.2.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่บั่นทอนการปฏิบัติงานของครู เป็นปัจจัยที่นอกเหนือการควบคุม ไม่ว่าจะเป็นด้านภาระงานที่นอกเหนือจากงานสอน โดยเฉพาะงานเอกสาร งานโครงการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้อยู่ในแผนงาน แต่ในภาระงานครูนั้นย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะเป็นส่วนหนึ่งของมาตรฐานการปฏิบัติงาน (ราชกิจจานุเบกษา ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพครู, 2562) ของครูในเรื่องของการร่วมมือในงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานในแผน หรืองานตามนโยบาย ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ครูต้องมีวิธีการรับมือ โดยการวางแผนใหม่ แบ่งเวลาให้เหมาะสม และทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการปรับตัวเพื่อรักษาคุณภาพการสอนให้ดีที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ความเครียดใด ก็สามารถปรับตัว วางแผนและจัดการตนเองได้อย่างดี

6.2.3 ผลการศึกษาผลกระทบของงานต่อคุณภาพชีวิต และแนวทางจัดการของครู ส่วนใหญ่ครูผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่างานไม่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต โดยมีการจัดการผ่านการวางแผนงานและการแบ่งเวลาที่เหมาะสม การปรับวิธีการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงการปรับทัศนคติโดยการปล่อยวางและทำความเข้าใจในสถานการณ์ เรียนรู้ที่จะยอมรับปัญหาและปรับปรุงวิธีการทำงานอย่างสร้างสรรค์ แต่ในบางส่วนก็ระบุว่างานส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเนื่องจากการจัดการเวลาไม่ดี หรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ จึงทำให้เกิดผลกระทบต่อครู ดังนั้นครูจึงต้องมีการวางแผนการทำงานและจัดสรรเวลาเพื่อไม่ให้กระทบต่อชีวิต ปรับตัว ปรับวิธีการการทำงานพร้อมรับความท้าทายที่เข้ามา และพยายามเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) ที่ชี้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายและความพยายามในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.3 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) ลักษณะทางกายภาพ คือ ครูประถมศึกษาควรดูแลเรื่องความสะอาด บุคลิกภาพการแต่งกายให้เหมาะสมกับงานและสถานที่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ครูควรพึงกระทำตามมาตรฐานการปฏิบัติงานของคุรุสภา (ราชกิจจานุเบกษา ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพครู, 2562) ในมาตรฐานที่ 8 การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน ที่กล่าวไว้ว่า “การแสดงออกการประพฤติและปฏิบัติในด้านบุคลิกภาพทั่วไป การแต่งกาย กิริยา วาจา และจริยธรรมที่เหมาะสมกับความเป็นครูอย่างสมำเสมอที่ทำให้ผู้เรียนเลื่อมใสศรัทธา และถือเป็นแบบอย่าง” อีกทั้งครูประถมศึกษาควรดูแลรักษารูปร่างให้สมส่วนเพื่อความสะดวกและคล่องตัวในการทำงานและการใช้ชีวิตเนื่องจากครูระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็กต้องดูแลนักเรียน ทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน 2) ลักษณะส่วนบุคคล เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลและเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น

เป็นเรื่องส่วนตัวและการทำงาน จากที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลสามารถกล่าวได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติของครู ซึ่งหากครูมีทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงานไม่ว่าจะเป็นภาระหน้าที่หลักหรือภาระงานที่นอกเหนือจากการสอน จะส่งผลให้การทำงานเกิดความสนุกและทำท่าย อีกทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมของครูและพฤติกรรมนักเรียนอีกด้วย (Pati & Khamari, 2022) ดังนั้นการส่งเสริมให้ครูและนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและมีทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงาน ส่งผลให้งานของครูเกิดความสำเร็จและนักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ได้อย่างเหมาะสม ครูจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะงานวิชาการที่ช่วยให้ครูสามารถทำผลงานวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเลื่อนวิทยฐานะได้ อันนำไปสู่ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Hendrati, 2014) 3) ลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นการเชื่อมโยง การปฏิสัมพันธ์ และการติดต่อกันระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสถาบันต่างๆ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม หากความสัมพันธ์ไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน โดยเฉพาะในวิชาชีพครูผู้ซึ่งต้องทำงานกับบุคคลที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร นักเรียน และชุมชน การสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งในบริบทของโรงเรียนขนาดเล็กที่ครูต้องทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานและชุมชนอย่างใกล้ชิด ดังนั้นลักษณะความสัมพันธ์ในสังคมที่ดีจะส่งผลให้ครูเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และเปิดกว้างรับฟังความคิดเห็น ช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวของ Maslow (1970) ที่ชี้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพในสังคมช่วยให้บุคคลมีความสุขและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

## 7. องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ประกอบและแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นของครูประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก

จากแผนภาพที่ 1 พบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของครูให้สูงขึ้นเกี่ยวเนื่องกับองค์ประกอบ 3 ส่วนด้วยกัน คือ ลักษณะทางกาย ลักษณะส่วนบุคคล และลักษณะความสัมพันธ์ในสังคม ที่ช่วยส่งเสริมให้ครูมีทั้งทัศนคติเชิงบวก และมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น หากครูยังมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองแล้ว ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่ตามมาก็ไม่ดีด้วยส่งผลต่อการทำงานในอนาคต แต่หากครูมีทัศนคติที่ดี และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น การทำงานของครูจะมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

## 8. ข้อเสนอแนะ

### 8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 จากผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษา กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองของครูผู้สอน ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองสูงของครูส่งผลให้ครูมีแรงจูงใจในการทำงานต่อไปได้ ดังนั้น สถานศึกษาและผู้บริหารควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกให้กับครูเพื่อให้การทำงานของครูมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 ผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับครูที่อยู่โรงเรียนขนาดเล็กหรือโรงเรียนขนาดอื่น ๆ ได้ เนื่องจากเป็นแนวทางเชิงบวกที่ทำให้ครูเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

8.2.2 โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาจัดกิจกรรมหรือการอบรมเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของครู เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของครู และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งยังส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้แก่ครู

### 8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

8.3.1 การศึกษาตัวแปรด้านความเครียด หรือการจัดการอารมณ์เพิ่มเติมเพื่อให้ทราบปัจจัยด้านอื่นว่าส่งผลต่อการปฏิบัติงานมากน้อยเพียงใด

8.3.2 การศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่างอื่น เพื่อให้ทราบข้อมูลที่แตกต่างกันออกไป เช่น ศึกษากับผู้บริหาร หรือนักเรียน จะสามารถได้รายละเอียดและผลการศึกษาที่ต่างกันไป เพื่อกำหนดแนวทางในการรับมือปัญหาได้ครอบคลุมมากขึ้น

## 9. บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทย ปี 2565. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2567. จาก <https://www.dmh.go.th>
- คาลอส บุญสุภา. (2562). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2553). การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ พ.ศ. 2562. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2567. จาก <http://www.ksp.or.th/ksp2018>

- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). **มาตรฐานวิชาชีพทางการศึกษา**. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2567. จาก <https://www.ratchakitcha.soc.go.th>
- สุธีรา งามเกียรติทรัพย์. (2564). ลักษณะทางกายภาพกับการเห็นคุณค่าในตนเองของครูประถมศึกษา. **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**. 36(2). 91–105.
- สุรงค์ ไคว้ตระกูล. (2554). **จิตวิทยาสำหรับครู**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังคณา เกิดทองมี. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น. **วารสารจิตวิทยาไทย**. 32(1). 34-50.
- Azizuddin Khan, Eleni Fleva, Tabassum Qazi. (2015). Role of Self-Esteem and General Self-Efficacy in Teachers' Efficacy in Primary Schools. **Scientific Research Publishing**. (6)6. 117-125.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York : W.H. Freeman.
- Branden, N. (1992). **The power of self-esteem**. Health. New York : Communications, Inc.
- Gerner, B. (1979). **The Empathic Response in Teaching**. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2567. จาก <https://doi.org/10.1080/0311213790070305>
- Hendrati, N. R. (2014). Teachers' self-esteem and the effect on the performance of academic duties. **Journal of Education and Practice**. 5(7). 132-137.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**. 30(3). 607–610.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. English : Springer Publishing Company.
- Maslow, A. H. (1970). **Motivation and personality**. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper & Row.
- Michelle A. Harris. (2019). The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. **Journal of Personality and Social Psychology**. 119(6). 1459-1477.
- Pati, L. P., & Khamari, D. (2022). Positive attitude and teaching effectiveness among school teachers. **Journal of Educational Psychology**. 45(2). 155-64.
- Pitsoe, V. J., & Isingoma, P. (2014). How do school management teams experience teamwork: A case study in the schools in the Kamwenge district, Uganda. **Mediterranean Journal of Social Sciences**. 5(3). 138-145.
- Sari, D., Napisah, S., & Sulthoni, A. (2023). The effect of intrinsic motivation on teachers' performance in primary schools. **Journal of Educational Research and Practice**. 13(1). 24–33.