



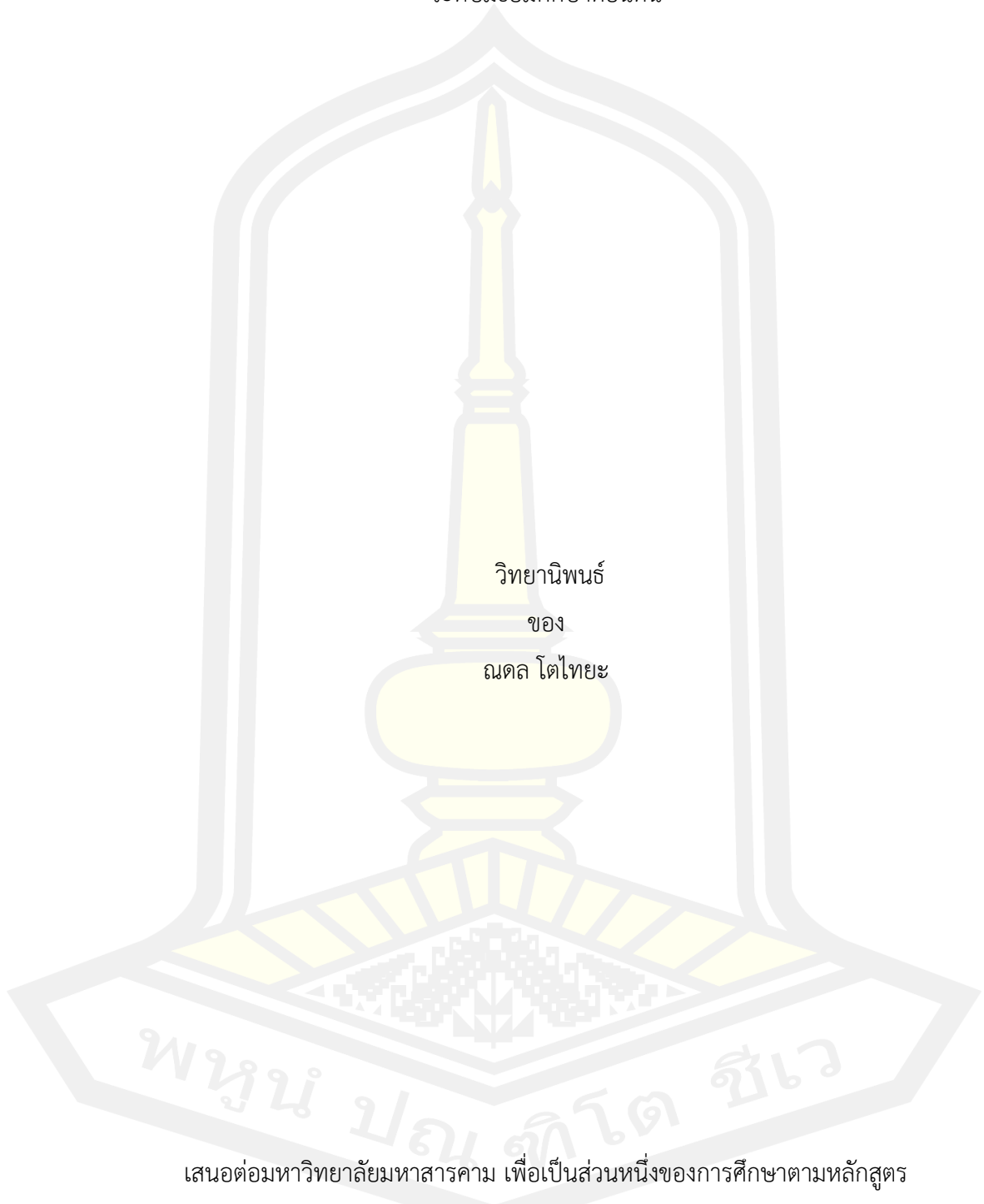
การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วิทยานิพนธ์  
ของ  
ณตล โตไถยะ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
มีนาคม 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

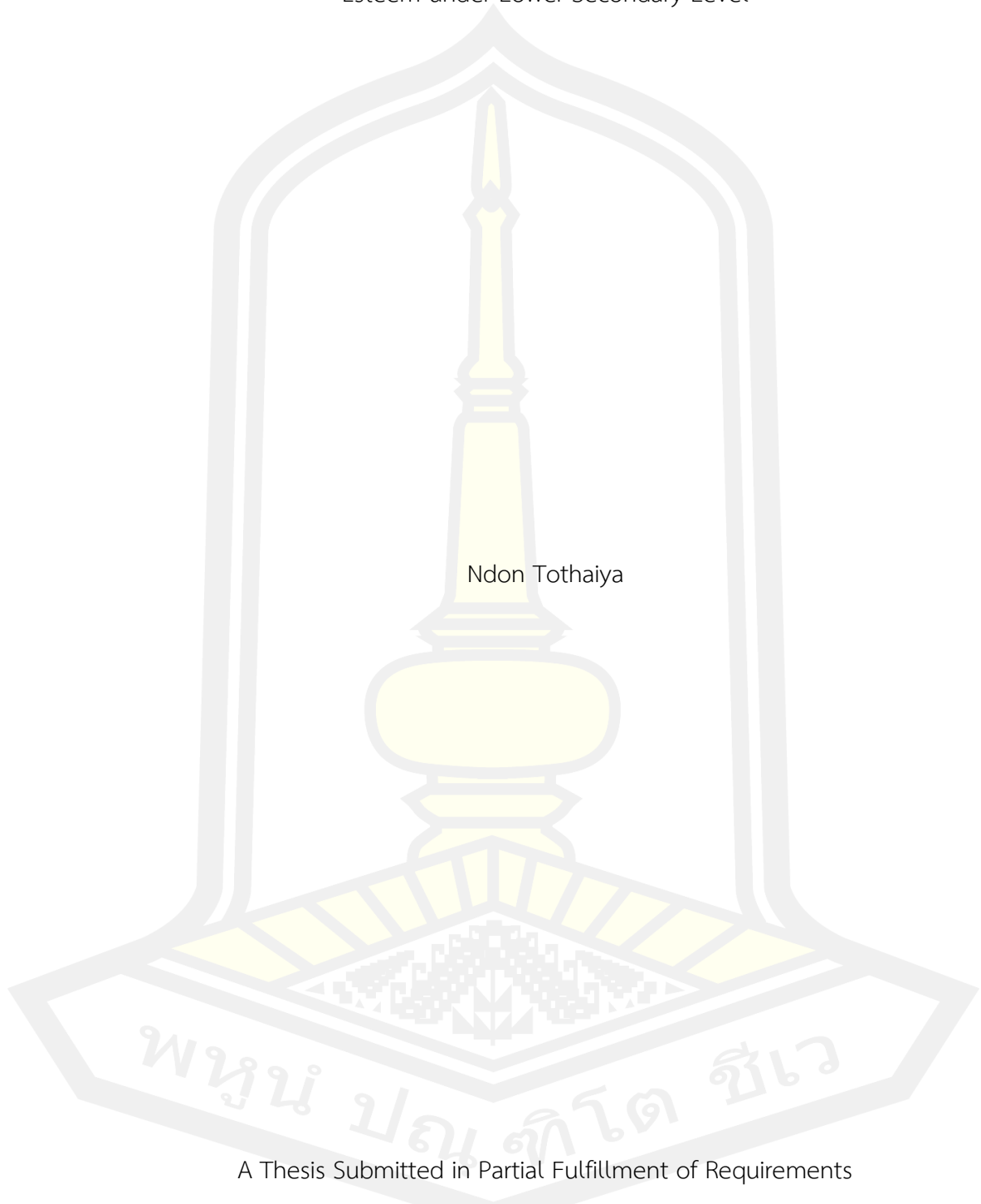


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

มีนาคม 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Developing Training Program for Yonisomanasikan Thinking to Enhance Students' Self-Esteem under Lower Secondary Level



Ndon Tothaiya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements  
for Master of Education (Psychology)

March 2022

Copyright of Mahasarakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายณดล โตไทย์ะ แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รศ. ดร. รังสรรค์ โฉมยา )

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รศ. ดร. ลักขณา สรวิวัฒน์ )

..... กรรมการ

(ดร. วิภาณี สุขเอิบ )

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(ผศ. ดร. ไพศาล วรคำ )

มหาวิทยาลัยอุนุมตีให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

.....  
(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริสิริ )

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

.....  
(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
ผู้วิจัย	ณตล โตไทยะ		
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. ลักษณ์า สรวิวัฒน์		
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต	สาขาวิชา	จิตวิทยา
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย (1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (4) เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองที่เข้าร่วมโปรแกรม ตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ นักเรียนจำนวน 22 คน ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถิติที่ใช้ในเครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน ด้วยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัย พบว่า (1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง (2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ หลักการของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เนื้อหาโปรแกรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผลโปรแกรม และได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญผู้มีเกณฑ์เหมาะสม (3) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : โปรแกรมฝึกการคิด, โยนิโสมนสิการ, การเห็นคุณค่าในตนเอง

<b>TITLE</b>	Developing Training Program for Yonisomanasikan Thinking to Enhance Students' Self-Esteem under Lower Secondary Level		
<b>AUTHOR</b>	Ndon Tothaiya		
<b>ADVISORS</b>	Associate Professor Lakkana Sariwat , Ph.D.		
<b>DEGREE</b>	Master of Education	<b>MAJOR</b>	Psychology
<b>UNIVERSITY</b>	Maharakham University	<b>YEAR</b>	2022

### ABSTRACT

The research aimed (1) to study the secondary student's self-esteem level (2) to develop thinking program for Yonisomanasikan thinking to enhance (3) to compare self-esteem of the secondary student between before and after training by the program and (4) to study the retention. The sample 22 students the instruments included: (1) The Self- Esteem Scale Test and (2) the training Program for Yonisomanasikan thinking. The data were and analyzed by using percentage. mean, standard deviation an testing the hypothesis by t-test for dependent sample. The results revealed that (1) the level of the secondary students' self-esteem was at high level (2) the training program for Yonisomanasikan Thinking had developed to determine the content validity from evaluated structure consisted of 5 step including program principles, program objectives, program content, implement activities and program evaluation. The program was evaluated by the experts at the appropriate level (3) the level of the students' self-esteem after the experiment was higher than before at the .05 significant level and (4) the secondary students participating I training program for Yonisomanasikan thinking had their retention of self-esteem, immediately after the experiment and 1 month no difference.

Keyword : Thinking Program, Yonisomanasikan, Self-Esteem

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก รศ.ดร. ลักขณา สิริวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รศ.ดร. รังสรรค์ โฉมยา ประธานกรรมการสอบ ผศ. ดร. ไพศาล วรคำ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก อาจารย์ ดร. วิภาณี สุขเอิบ กรรมการสอบ อาจารย์ศุภชัย ตู่กลาง ผู้เชี่ยวชาญภายนอกในการตรวจสอบเครื่องมือ นางฉวีรัศมี บุญพา และ นางรวงทิพย์ บัวจันทร์ ผู้เชี่ยวชาญภายใน ที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะเสนอแนะตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ นายสฤกษ์ดี กำหอม ผู้อำนวยการโรงเรียนทรายนมูลวิทยา อาจารย์ ดร. อารยา ปิยะกุล และ ผศ.ดร. ภมรพรรณ ยุระยาตร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์และเสียสละเวลาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณครูณะภาพร ทาระอาธร ดร. ยิ่งศักดิ์ ไกรพิณีจ นักวิชาการศึกษานานาชาติ พิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะ และคอยเคียงข้างในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดมา นายเทวินทร์ โตไทยะ รองผู้อำนวยการสำนักงานการพิเศษ โรงเรียนห้วยข่าพิทยาคม นางหนูกร บวรโมทย์ ผู้สนับสนุนงบประมาณการศึกษาจนสำเร็จในครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณบิดา มารดา แก่ นายวงเดือน โตไทยะ และนางคำพอง โตไทยะ ตลอดจนบูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณที่เมตตาให้การอบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชา ผู้วิจัยจะนำคำแนะนำไปใช้ในการพัฒนาการทำงานให้ดียิ่งขึ้นเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

ณดล โตไทยะ

พูน ปณ จิตโต ชีวะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1. ภูมิหลัง.....	1
2. คำถามการวิจัย.....	4
3. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
5. สมมติฐานของการวิจัย.....	5
6. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
7. ขอบเขตการวิจัย.....	6
8. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
2. แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	25
3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม.....	35
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48



1. ประชากรและตัวอย่าง .....	48
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ .....	49
4. วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
5. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	59
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....	76
1. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	76
2. สรุปผล.....	77
3. อภิปรายผล.....	79
4. ข้อเสนอแนะ .....	85
บรรณานุกรม.....	86
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	93
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย.....	148
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	151
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย.....	155
ภาคผนวก จ แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี.....	157
ภาคผนวก ฉ หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล.....	160
ภาคผนวก ช ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบัค (Cronbach).....	162

ภาคผนวก ซ คำอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน

..... 164

ประวัติผู้เขียน..... 168



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน .....	50
ตาราง 2 แสดงดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ข้อเสนอแนะของคณะผู้เชี่ยวชาญและแนวทางการปรับปรุง .....	55
ตาราง 3 กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกวิธีคิดเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	58
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง.....	62
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองทันที .....	63
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลอง 1 เดือน .....	64
ตาราง 7 โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	66
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน .....	71
ตาราง 9 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบ โยนิโสมนสิการ .....	72
ตาราง 10 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบ โยนิโสมนสิการ .....	73
ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น .....	74

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 6



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ภูมิหลัง

ในสถานการณ์โลกปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงมากมาย เทคโนโลยีได้ก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เข้าสู่โลกไร้พรมแดนการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ต้องคิดวิเคราะห์ให้ถูกต้องตามขั้นตอนและหลักวิชา เพื่อนำความรู้มาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม ความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนที่ได้รับบัพุไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด (Child Center) กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ดังนั้น การพัฒนาคนให้มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ ต้องอาศัยทักษะการทำงานร่วมกัน เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชน ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มจำช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และเติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในสังคมต่อไป (ทิตินา แชมมณี, 2557)

วัยรุ่นเป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื้อกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และด้านความสนใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง (ณัฐกมล ชาญสาธิตพร ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2545) แต่เนื่องจากสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเป็นวัยจึงมีพฤติกรรมที่รุนแรง ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเคยถูกกระทำมาก่อน เด็กถูกย้ายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รู้สึกไร้ค่าไม่มีตัวตน มีบาดแผลทางจิตใจ ส่งผลให้เด็กยิ่งกระทำ ความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (ทวิศิลป์ วิชญโยธิน และวิมลรัตน์ วันเพ็ญ, 2556)

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ธนาธิป หอมหวล มรรยาท รุจิวิษชญ์ และชมชื่น สมประเสริฐ, 2557, 89) เห็นว่าการให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การให้ความสำคัญต่อการนับถือตนเอง การยอมรับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดนั้น จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ การที่ตนเองยอมรับในความสามารถได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และมีความสามารถในการเผชิญและการแก้ปัญหาได้สำเร็จ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นสิ่งที่ยังคงต้องชีวิตการเป็นวัยรุ่น

นักวิชาการอย่าง Rosenberg (1979 อ้างอิงจาก พรทิพย์ พันธุ์มณี, 2555, 26) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในงานของเขาเรื่อง Components of Rosenberg's self-esteem scale โดยเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองในทางบวกหรือลบ ซึ่งการที่บุคคลหนึ่งมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงนั้น หมายถึง การที่บุคคลเหล่านั้นมีความเคารพตนเอง ยอมรับตนเองได้ว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ตระหนักในการสร้างข้อผิดพลาดของตนเอง คาดหวังจะแก้ไขให้ดีขึ้น ในขณะที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จะขาดความเคารพในตนเองและคิดเสมอว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่พอเพียงหรือขาดบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ตนเองนั้นไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น ทำนองเดียวกันกับ Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก อนุรักษ บัณฑิตยชาติ, 2542, 6) ที่เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าในตนเอง แสดงทัศนคติทั้งทางบวกหรือลบเป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า สังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก ขณะที่นักวิชาการไทยอย่าง วิเชียร อินทรสมพันธ์ (2551, 25) เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่ามีคุณค่า มีคุณค่า มีความต้องการที่จะได้รับความเชื่อถือ ต้องการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากบุคคลอื่นเพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนับถือตนเองและเป็นการพิจารณาประเมินตนเองของบุคคลแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองเป็นการแสดงออกเพื่อให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมาเป็นความพึงพอใจภายในบุคคลมีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเองหรือมีต่อความรู้สึกของตนเอง มากไปกว่านั้น Glasser (1965 อ้างอิงจาก อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และ กาญจนา ไชยพันธุ์, 2558, 215) ได้เน้นความสำคัญของการที่บุคคลมีการรับรู้คุณค่าในตนเอง ว่าจะนำไปสู่การพัฒนาอัตลักษณ์ในแง่บวก กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองรักตนเองและสามารถที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นได้จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า

จึงกล่าวได้ว่าหากจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเริ่มต้นจากการให้บุคคลคิดเป็นและฝึกให้สามารถคิดได้ด้วยตนเอง โดยความรู้สึกคิดและคิดเป็นผ่านการพิจารณาโดยแยกกายพิจารณาสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ ต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลจนนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลนี้เอง คือสิ่งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2550) เรียกว่า “การคิดแบบพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ” ซึ่งประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสังวิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547) ทั้งนี้ เมื่อทบทวนงานวิชาการที่ผ่านมาเกี่ยวกับการนำวิธีคิดแบบ

โยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน พบว่า สามารถทำได้หลายวิธี เช่น ผลงานของ สุนัษฐา สุนทรวิภาต และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ (2560) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือผลงานของ วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550) ที่ใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่แสดงให้เห็นว่าวิธีคิดดังกล่าวสามารถลดคุณลักษณะ และอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาใช้ในการศึกษา เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ มีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ หากเด็กวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น ก็จะสามารถผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่หากเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เด็กจะกลายเป็นคนที่มีปัญหาเรื่องอารมณ์และการตัดสินใจ จนอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด ซึ่ง Erikson (1968) เรียกวัยนี้ว่าเป็น “วัยวิกฤต” เพราะเป็นวัยที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าในวัยอื่นๆ

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดโดยนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือหลักการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง 10 ประการ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก กล่าวคือ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีช่วงคะแนน 30-58 คะแนน ขณะที่นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมากมีช่วงคะแนน 0-29 คะแนน ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายนมูลวิทยา อำเภอทรายนมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 22 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งสิ้น 548 คน ทั้งนี้ การคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันคือโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะบูรณาการของหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ หลักการแนะแนว และหลักการสอนอย่างผสมกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีความคิดที่ถูกต้อง ความคิดอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง ความคิดสืบสาวหาความสัมพันธ์และคิดเพื่อให้เกิดผล จะทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดียิ่งขึ้น

## 2. คำถามการวิจัย

- 1) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับใด
- 2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาขึ้น มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่
- 3) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมหรือไม่
- 4) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่

## 3. ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
- 4) เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

## 4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ทราบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา จังหวัดยโสธร
- 2) ได้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น
- 4) ผู้สอนสามารถนำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ต่อไปได้

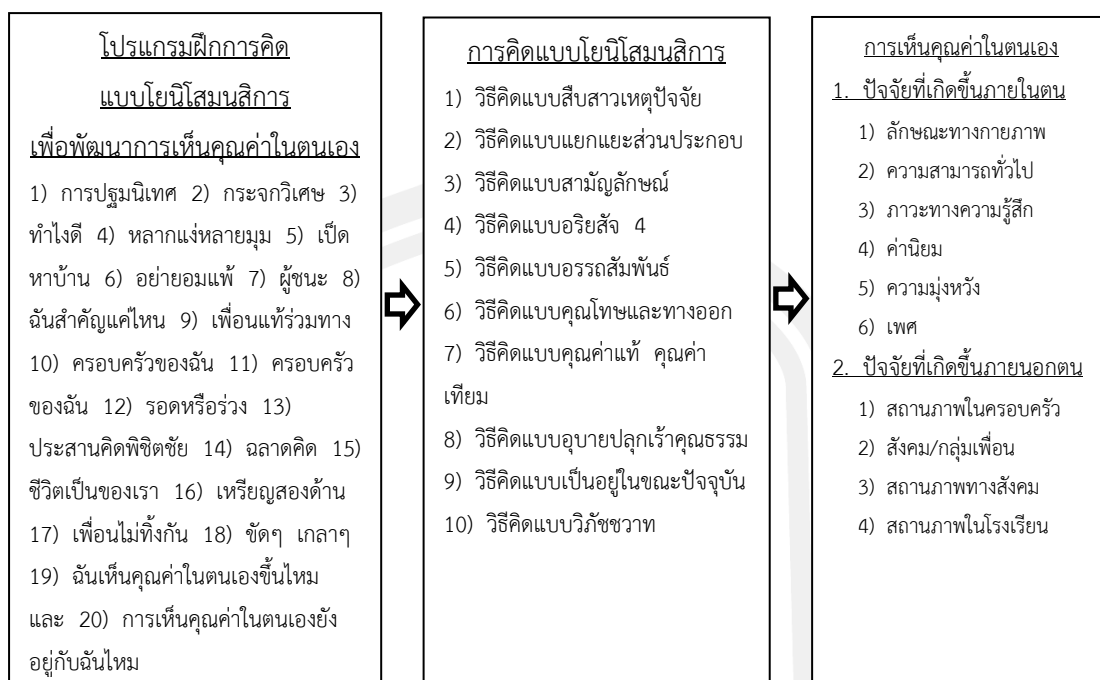


## 5. สมมติฐานของการวิจัย

- 1) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
- 2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนไม่แตกต่างกัน

## 6. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการตามแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547) 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท จนได้นวัตกรรมที่เป็นองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวน 20 นวัตกรรม จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการทดลองกับประชากรเพื่อจะให้ได้ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อได้ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะทดลองกับตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ได้พัฒนาขึ้น ทั้งนี้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้ในงานวิจัยนี้จะยึดตามแนวคิดของ Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ลักษณะ สกุหลทอง, 2550) ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ (1) ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางความรู้สึก ค่านิยม ความมุ่งหวัง และเพศ (2) ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกตน ได้แก่ สถานภาพในครอบครัว สังคม/กลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม และสถานภาพในโรงเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



### ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## 7. ขอบเขตการวิจัย

### 7.1 ขอบเขตประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอยายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 63 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งสิ้น 548 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก กล่าวคือ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีช่วงคะแนน 30-58 คะแนน ขณะที่นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมากมีช่วงคะแนน 0-29 คะแนน ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอยายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 22 คน ทั้งนี้ จากการสอบถามความสมัครใจโดยผู้วิจัยได้นำนักเรียนมาอยู่ในห้องและใช้วันเวลาเดียวกันเพื่อดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมที่ได้ออกแบบไว้

## 7.2 ขอบเขตตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ นวัตกรรมที่ประกอบด้วยโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 20 นวัตกรรม

ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

## 7.3 ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ และวิธีคิดแบบวิภาษวาท เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน 2 ด้าน คือ ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางความรู้สึก ค่านิยม ความมุ่งหวังเพศ ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกตน ได้แก่ สถานภาพในครอบครัว สังคม/กลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม และสถานภาพในโรงเรียน

## 7.4 ขอบเขตระยะเวลา

การวิจัยและเก็บข้อมูลในครั้งนี้อยู่ในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม 2563 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2564

## 8. นิยามศัพท์เฉพาะ

1) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต้องการให้ตนเองเป็นคนที่มีความหมายและมีคุณค่า มีการยอมรับในตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถในการกระทำการต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดหรือท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา ประกอบด้วย ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตนและด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกตน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1) ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตน หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ประกอบด้วย

(1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) หมายถึง ลักษณะทางกายภาพที่มีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ภาพลักษณ์ ความงามด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วว่องไว

(2) ความสามารถทั่วไป (General Ability) หมายถึง สมรรถภาพการกระทำที่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จ เช่น ความสามารถทางสติปัญญา ความสามารถในการจัดการกับปัญหา

(3) ภาวะทางความรู้สึก (Affective States) หมายถึง ความมั่นคงทางจิตใจและความรู้สึกปลอดภัย

(4) ค่านิยม (Self-Value) หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับอุดมคติส่วนบุคคลของเด็ก

(5) ความมุ่งหวัง (Aspiration) หมายถึง การมีความรู้สึกทะเยอทะยานอย่างเหมาะสม มีผลของการปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จ

(6) เพศ (Sex) หมายถึง การยอมรับตนเองไม่ว่าจะเป็นเพศอะไร รวมถึงการยอมรับบทบาททางเพศ การให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเฉพาะเพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม

1.2) ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกตน หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอก ที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือลดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

(1) สถานภาพในครอบครัว (Family) หมายถึง การได้รับการยอมรับ และส่งเสริมจากครอบครัว หรือการที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความรู้สึกและคุณค่าของเด็กเป็นอยู่

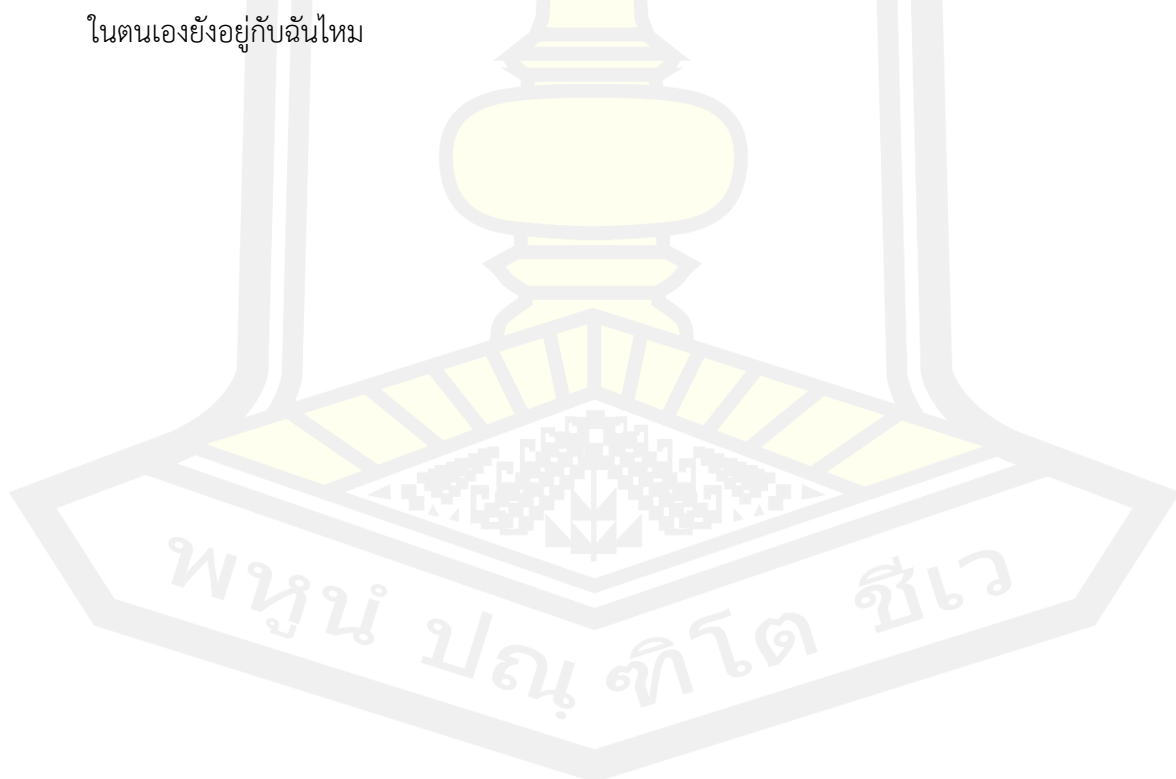
(2) สังคม/กลุ่มเพื่อน (Social/Friends) หมายถึง การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม

(3) สถานภาพทางสังคม (Social Status) หมายถึง ความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นองค์ประกอบที่ใช้เปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ เพื่อชี้ระดับทางสังคม เช่น วงศ์ตระกูล บทบาททางสังคม เป็นต้น

(4) สถานภาพในโรงเรียน (School) หมายถึง การเป็นที่ยอมรับจากครูและคนทั่วไป

2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง แผนหรือกิจกรรมที่มีการวางแผนไว้อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ออกแบบมาจากการนำเอาองค์ประกอบของวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการ แนวคิดทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์

จำนวน 20 ครั้งๆ ละ 50 นาที ซึ่งจะใช้กิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และสามารถใช้ในกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง เกม การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมุติ และการฝึกทักษะ เป็นต้น โดยผู้วิจัยนำสื่อต่างๆ ที่สามารถเป็นสิ่งเร้าให้เกิดกระบวนการคิด เช่น ภาพการ์ตูนข่าวในชีวิตประจำวัน บทเพลง สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง ฯลฯ ขั้นตอนหลักของการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ขั้นนำ ซึ่งเป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดกัลยาณมิตรที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน (2) ขั้นตอนการ เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้ดำเนินการฝึกปฏิบัติ และ (3) ขั้นสรุป ซึ่งเป็นขั้นตอนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน เพื่อสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งกระบวนการ ทั้งนี้ ประกอบด้วย 20 นวัตกรรม ได้แก่ (1) การปฐมนิเทศ (2) กระจกวิเศษ (3) ทำไงดี (4) หลากแง่หลายมุม (5) เปิดหาบ้าน (6) อายายอมแพ้ (7) ผู้ชนะ (8) ฉันท้าคุณค่าแค่นั้น (9) เพื่อนแท้ร่วมทาง (10) ครอบครัวของฉัน (11) ครอบครัวของฉัน (12) รอดหรือร่วง (13) ประสานคิดพิชิตชัย (14) ฉลาดคิด (15) ชีวิตเป็นของเรา (16) เทรียนสองด้าน (17) เพื่อนไม่ทิ้งกัน (18) ชัดๆ เกลาๆ (19) ฉันท้าเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นใหม่ และ (20) การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันใหม่



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.2 แนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.3 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
  - 2.1 ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
  - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม
  - 3.1 ความหมายของโปรแกรม
  - 3.2 ความหมายของการพัฒนาโปรแกรม
  - 3.3 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม
  - 3.4 การประเมินผลโปรแกรม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

##### 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Self-Esteem” จากการศึกษาเอกสารวรรณกรรมได้มีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำดังกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

Rosenberg (1979 อ้างอิงจาก ปรีทิพย์ พันธุ์มณี, 2555, 26) ให้นิยามว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการประเมินตนเองในทางบวกหรือลบ การที่บุคคลหนึ่งมีความรู้สึกมีคุณค่าใน

ตนเองอยู่ในระดับสูงนั้น หมายถึง การที่บุคคลเหล่านั้นมีความเคารพตนเอง ยอมรับตนเองได้ว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ตระหนักในการสร้างข้อผิดพลาดของตนเอง คาดหวังจะแก้ไขให้ดีขึ้น ในขณะที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จะขาดความเคารพในตนเองและคิดเสมอว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่พอเพียงหรือขาดบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ตนเองนั้นไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น

Maslow (1970 อ้างอิงจาก ปาลิตา แซ่ก้วง, 2557) ให้นิยามว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ต้องการให้ตนเองเป็นคนมีประโยชน์และมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกขณะนั้น Maslow เชื่อว่าเป็นลักษณะของความต้องการที่บุคคลทุกคนปรารถนาให้มี จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความปรารถนาของบุคคลที่ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและความเชื่อมั่นในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น มีความเป็นอิสระและประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ

2) ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำให้บุคคลอื่น เห็นว่าตนเองเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ มีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความสำคัญและมีศักดิ์ศรี เป็นที่ยอมรับและชื่นชมของผู้อื่น

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ, 2542, 6) ให้นิยามว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าในตนเอง แสดงทัศนคติทั้งทางบวกหรือลบเป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า สังกัดได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

อุมพร ตรังคสมบัติ (2553, 12) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดของบุคคลที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความหมายและมีความสามารถเพียงใดนั้นจะประกอบไปด้วยความหมาย 2 ประการคือ ความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง (Self-Respect) และ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2556) ให้ความหมายของ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย นอกจากนี้เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลก็มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลด้วย

ศิริวรรณ หม่อมพ่อนุช และบุญใจ ศรีสถิตย่นรากุล (2546, 36) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือความเชื่อมั่นในตนเอง ให้การยอมรับนับถือตนเองและรู้สึกว่าตนเอง



เป็นบุคคลที่มีคุณค่าการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดการพัฒนาการกล้าแสดงออก

วิเชียร อินทรสมพันธ์ (2551, 25) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความสำคัญ มีคุณค่า มีความต้องการที่จะได้รับความเชื่อถือ ต้องการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากบุคคลอื่นเพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนับถือตนเอง และเป็นการพิจารณาประเมินตนเองของบุคคลแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ ยอมรับตนเองเป็นการแสดงออกเพื่อให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้าน ความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมาเป็นความพึงพอใจภายในบุคคลมีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเองหรือมีต่อความรู้สึกของตนเอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลยเขต 2 (2551, 15) ได้สรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำคัญมีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนเองตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในทางที่ดีและจะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในทางที่ดีด้วย

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต้องการให้ตนเองเป็นคนที่มีความหมายและมีคุณค่า มีการยอมรับในตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ ในการกระทำการต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดหรือท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

## 1.2 แนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.2.1 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ลักษณะ สุกุลทอง, 2550, 17-19) สรุปองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตน และองค์ประกอบภายนอกตน

1) องค์ประกอบภายในตน หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ประกอบด้วย

(1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วรวดเร็วของร่างกาย ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่า ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตามค่านิยมเกี่ยวกับลักษณะทางการกายภาพของแต่ละ



สังคมแตกต่างกัน ลักษณะทางกายภาพแบบใดที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ

(2) สมรรถภาพ ความสามารถ และการปฏิบัติ (General Capacity, Ability and Performance) ลักษณะทั้ง 3 นี้ จะสัมพันธ์ต่อการประสบความสำเร็จของบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมบุคคลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

(3) ภาวะทางอารมณ์ (Affective Stages) ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการประเมินตนเองของบุคคล บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมีอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลางหรือสูง และบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกจะมีความเบิกบาน และมีการแสดงของอารมณ์ที่เป็นสุขและปราศจากความวิตกกังวล

(4) ปัญหาและความเจ็บปวด (Problems and Pathology) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมในทางทำร้าย มีความวิตกกังวลและมีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลางและสูง และมีหลายทฤษฎีเชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2) องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประกอบด้วย

(1) ตนโดยทั่วไป เป็นองค์ประกอบที่ใช้เปรียบเทียบกับคนอื่นเพื่อชี้ระดับทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่าสูงกว่าบุคคลอื่น แต่จากการศึกษาพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

(2) ตนที่บ้าน (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา) ปัจจัยที่ส่งผลสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับเด็ก ภายใต้สภาพดังนี้คือ

(2.1) การที่บิดามารดายอมรับเด็กทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เด็กเป็นอยู่

(2.2) การที่บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

(2.3) การที่บิดามารดาให้ความนับถือ ให้ความสำคัญอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

(3) ถนนทางโรงเรียน (การศึกษา) โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของเด็กได้จากทางบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบตามที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้วย

(4) ถนนทางสังคม (เพื่อน) การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนให้เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใครไม่แบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่ไว้วางใจและเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

Maslow (1970 อ้างอิงจาก ปาลิตา แซ่กวาง, 2557) อธิบายว่า ทุกคนในสังคมต้องการความมั่นคง และมักจะประเมินตนเองสูงเพื่อความรู้สึกเคารพนับถือตนเองและคุณค่าที่ได้รับจากคนอื่น ซึ่งความต้องการนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1) ความรู้สึกมีคุณค่าที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ความเข้มแข็ง (Strength) การประสบความสำเร็จ (Achievement) การมีความสามารถ (Adequacy) การมีศักยภาพและอำนาจควบคุม (Mastery and Competence) มีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ และมีอิสระพึ่งตนเองได้

2) ความรู้สึกมีคุณค่าที่เกิดจากการยอมรับของผู้อื่น ได้แก่ ความมีชื่อเสียงและเกียรติยศ มีบารมีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นที่รู้จักและได้รับความสนใจจากผู้อื่น โดยให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า

สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาครบทั้ง 2 องค์ประกอบ อันประกอบด้วย องค์ประกอบภายในตน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ สมรรถภาพความสามารถและการปฏิบัติ สภาวะทางอารมณ์ และปัญหาและความเจ็บปวด และองค์ประกอบที่ 2 คือ องค์ประกอบภายนอกตน ได้แก่ ตนโดยทั่วไป ถนนทางบ้าน ถนนทางโรงเรียน และถนนทางสังคม เนื่องจากการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้อยู่ในระดับสูงและอยู่กับตัวบุคคลได้อย่างมั่นคงถาวรนั้นต้องพัฒนาให้ครบทั้งองค์ประกอบปัจจัยเฉพาะบุคคลและสภาพแวดล้อมควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บุคคลได้มีความคิดความเชื่อและประสบการณ์ที่สามารถปรับตัวให้อยู่ได้อย่างมีความสุขเมื่อก้าวเข้าสู่วัยตามพัฒนาการ มากไปกว่านั้น ผู้วิจัยได้ยึดองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ลักษณะ สกุลทอง, 2550)

เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย รวมถึงใช้เป็นนิยามศัพท์เฉพาะของคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” สำหรับงานวิจัยนี้ด้วย

## 1.2.2 ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีนักวิจัยหลายท่านได้อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีที่สำคัญและครอบคลุมประเด็นที่ทำการศึกษา ดังนี้

### 1.2.2.1 ทฤษฎีความต้องการของ Abraham Maslow

Maslow (1970 อ้างอิงจาก ญรัฐดาว คชพลายุทธ์, 2555) ได้อาศัยทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นในการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากเชื่อว่าบุคคลมีความต้องการตามลำดับขั้น และเมื่อตนเองได้รับการตอบสนองแล้วก็จะมีความต้องการขั้นสูงกว่าต่อไป ซึ่งทฤษฎีนี้ Maslow ได้แบ่งความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านสรีระหรือทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นแรกของสิ่งมีชีวิตที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ อาหาร น้ำดื่ม อากาศ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและทรัพย์สิน

3) ความต้องการผูกพันทางสังคม (Belonging and Love Needs) เป็นความต้องการทางสังคม ต้องการมีเพื่อน ต้องการมีคนรัก และต้องการรักผู้อื่นด้วย

4) ความต้องการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Need) เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยากมีชื่อเสียง มีความสำเร็จ มีคนยกย่อง เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และมีบทบาททางสังคม ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

(1) ความเคารพตนเอง (Self-Respect) เป็นการแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเองว่าตนเข้มแข็ง มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นอิสระและสามารถพึ่งตนเองได้

(2) ความรู้สึกต่อคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน (Esteem from others) เป็นความปรารถนาที่จะเห็นว่าตนเองมีชื่อเสียง มีเกียรติ มีฐานะ มีตำแหน่ง มีความสำคัญ มีคนยกย่อง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

5) ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่บุคคลต้องการรับรู้ความสามารถและคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง อีกทั้งยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่บุคคล สังคม และประเทศชาติได้

นอกจากนี้ Maslow ยังเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากบุคคลอื่น ถ้าความต้องการในขั้นนี้ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการในขั้นนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกที่ว่า ตนอ่อนแอ ไร้ค่าและไม่มีประโยชน์ต่อสังคม

### 1.2.2.2 ทฤษฎีจิตสังคมของ Erik Erikson (Psychosocial Theory)

Erikson (1968 อ้างอิงจาก สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2553) จำแนกความต้องการจำเป็นของเด็กแต่ละวัย เริ่มจากความต้องการความมั่นใจในทารก ความเป็นตัวเองของเด็กวัยหัดเดิน ความคิดริเริ่มของเด็กก่อนวัยเรียน ความอดสุภาพของเด็กวัยเรียนซึ่งจุดเด่นที่สำคัญ คือ พัฒนาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยแรงให้เห็นถึงขั้นพัฒนาการของคนตั้งแต่แรกเกิดจนตายว่ามีความขัดแย้งในทุกช่วงวัยจำแนกได้ดังนี้

1) ขั้นความไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ (Trust and Mistrust) เด็กขวบแรกพัฒนาความไว้วางใจจากสัมผัสจากผู้คนรอบข้าง ถ้าเด็กได้รับความรักและการยอมรับเด็กจะยิ้ม เล่น หัวเราะสบายใจและมีความไว้วางใจ ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่มีความรักเด็กจะขาดความไว้วางใจเมื่อโตขึ้นจะมีพฤติกรรมแยกตัว อยู่ไม่สุข อาจมีอาการซึมเศร้า พัฒนาการขั้นนี้พ่อแม่เป็นศูนย์กลางของการสร้างความไว้วางใจเด็กต้องการสิ่งแวดล้อมที่มั่นคงและเหมือนเดิม การเลี้ยงดูที่ดีจะทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจที่ดีด้วย

2) ขั้นความเป็นตัวเองกับความละอายและสงสัย (Autonomy and Doubt) เมื่อเด็กอายุ 2 ขวบ เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นระยะของความพยายามที่ยืนเดินด้วยตนเองต้องการควบคุมตนเอง เห็นตนเองมีค่าเมื่อแสดงว่าตนทำได้ เช่น แต่งตัวได้เอง การได้รับการยอมรับและตอบสนองที่ดีจะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเด็กจะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง อายและไม่กล้า มีผลทำให้เมื่อโตขึ้นมีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย

3) ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative and Guilt) เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 3-5 ปี เป็นวัยที่มีความมุ่งมั่น มีความคิดมีความตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และสนุกที่จะทำความเข้าใจ มีความคิดริเริ่มที่เป็นตัวของตัวเอง สนใจค้นคว้าสร้างสรรค์ มีความสามารถในการทำกิจกรรมได้หลายอย่าง ใครที่จะค้นคว้าหาความรู้ การสนับสนุนพัฒนาการในช่วงนี้ของเด็กคือ การให้เล่นแบบสร้างสรรค์ ให้กำลังใจ ให้รู้ผิดรู้ถูก ต้องระวังการทำให้เด็กรู้สึกคับข้องใจเพราะเด็กกลัวล้มเหลวกลัวการถูกลงโทษการตอบสนองที่ไม่ดีจะทำให้ความรู้สึกผิดติดอยู่ในตัวเด็กเมื่อโตขึ้นจะไม่กล้าเข้าสังคม

4) **ขั้นความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอและความรู้สึกด้อย (Industry and Inferiority)** เป็นช่วงเด็กวัยตอนกลางอายุประมาณ 6-12 ปี ถึงวัยรุ่น ถ้าเด็กผ่านช่วงวัยของความไว้วางใจความเป็นตัวเองและความคิดริเริ่มมาด้วยดี ในช่วงนี้เด็กจะเริ่มมีผลงานเป็นของตัวเองเริ่มประเมินและติดตามผลสัมฤทธิ์ของตน ปัญหาของวัยนี้ คือ เด็กมีพฤติกรรมแข่งขันมากเกินไปหรือไม่ก็รู้สึกมีปมด้อยถ้าทำไม่สำเร็จอย่างที่หวัง ซึ่งมีผลต่อเจตคติไม่ดีต่อชีวิตไปจนตาย

5) **อัตภาพหรือการรู้จักว่าตนเองเป็นเอกลักษณ์-การไม่รู้จักตนเองหรือสับสนในบทบาทในสังคม (Ego Identity and Role Confusion)** เด็กในวัยนี้มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จะรู้สึกตนเองว่ามีความเจริญเติบโต โดยเฉพาะทางด้านร่างกายเหมือนกับผู้ใหญ่ทุกอย่าง ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งหญิงและชาย เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกในเรื่องเพศและบางคนเป็นกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

6) **ความใกล้ชิดผูกพัน-ความอ้างว้างตัวคนเดียว (Intimacy and Isolation)** วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) เป็นวัยที่ทั้งชายและหญิงเริ่มที่จะรู้จักตนเองว่ามีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร เป็นวัยที่พร้อมที่จะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละให้กันและกัน รวมทั้งสามารถยินยอมเห็นใจซึ่งกันและกันโดยไม่เห็นแก่ตัวเลย และมีความคิดตั้งตนเป็นหลักฐานหรือคิดสนใจที่จะแต่งงานมีบ้านของตนเอง

7) **ความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง-ความคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity and Stagnation)** เป็นวัยที่เป็นห่วงเพื่อนร่วมโลกโดยทั่วไป หรือเป็นห่วงเยาวชนรุ่นหลัง อยากรจะให้ความรู้ สั่งสอนคนรุ่นหลังต่อไป คนที่แต่งงานมีบุตรก็สอนลูกหลายคนที่ไม่แต่งงาน ถ้าเป็นครูก็สอนลูกศิษย์ ถ้าเป็นนายก็สอนลูกน้อง หรือช่วยทำงานทางด้านศาสนา เพื่อที่จะปลูกฝังให้คนรุ่นหลังเป็นคนดีต่อไป

8) **ความพอใจในตนเอง-ความสิ้นหวังและความไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity and Despair)** วัยนี้เป็นระยะบั้นปลายของชีวิต ฉะนั้น บุคลิกภาพของคนวัยนี้มักจะเป็นผลรวมของวัย 7 วัยที่ผ่านมา

สรุป ทฤษฎีของอีริคสัน เด็กจะพัฒนาได้ดีตามขั้นพัฒนาการทางสังคมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ที่เด็กได้รับ เด็กอยู่ในช่วงที่กำลังสนใจสิ่งแวดล้อมอยากรู้อยากเห็นและเรียนรู้สิ่งต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมตามขั้นพัฒนาการ

### 1.2.2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Stanley Coopersmith

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ปฐิมา โพธิ์วงษ์, 2555) กล่าวว่า จากการมีมโนภาพต่อตนเอง บุคคลจะมีมโนภาพแห่งตนออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้วยผลงานตามความสามารถ และคุณลักษณะต่างๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคล แล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่าของตน ความรู้สึกต่อ

ตนเอง อาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แต่จะแสดงให้เห็นได้ด้วยลักษณะท่าทางหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ในเรื่องความสำเร็จ และการกระทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุเป้าหมาย ส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ หรือคนอื่นๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อยกลายเป็นความรู้สึกเชื่อถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด ซึ่งลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองมี 3 ประการ ได้แก่

- 1) การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่การประมาณค่าตนเองของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกัน และการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็แตกต่างกัน และการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็แตกต่างกันไปด้วย
- 2) การเห็นคุณค่าในตนเองตามขอบเขตของประสบการณ์มีความสอดคล้องกับเพศอายุ และบทบาทของบุคคลนั้น
- 3) การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่กระบวนการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการตรวจสอบการปฏิบัติงาน ความสามารถที่สอดคล้องกับมาตรฐานของแต่ละบุคคล ค่านิยมและคุณค่าของตนเอง

จากลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง Coopersmith ยังได้อธิบายคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จมีอยู่ 4 ประการ ได้แก่

- 1) ความรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนยังเป็นที่ยรักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
- 2) ความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) ความรู้สึกว่าคุณมีคุณความดี (Virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดี และถูกต้องเหมาะสมตามทำนองคลองธรรม
- 4) ความรู้สึกว่าคุณมีอำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ



### 1.2.2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Morris Rosenberg

Rosenberg (1979 อ้างอิงจาก ปรทิพย์ พันธุ์มณี, 2555, 26) เสนอว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างความคิดของตน (Self-Concept) ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1) ตัวตนด้านความคิดสติปัญญา (Cognitive Self) เป็นเรื่องราวของความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการที่บุคคลนั้นได้เป็นเจ้าของตำแหน่งสถานภาพภายในโครงสร้างทางสังคมที่บุคคลอาศัยเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็นพ่อ เป็นแม่ เพื่อน บุตร ฯลฯ เอกลักษณ์ที่ได้จากสังคมนี สามารถทำให้บุคคลสามารถรู้ได้ว่าตนเองเป็นใคร ผู้อื่นเป็นใคร การรับรู้นี้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยอัตตะที่เกิดขึ้นนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินบุคคล

2) การประเมินตนเอง (Evaluative Self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคล ซึ่งได้มาจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำ ตามทฤษฎีแล้วการประเมินตนเองของบุคคลในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรนั้น จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้นต่อไป

### 1.2.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Atwater (1994 อ้างอิงจาก ลักษณะ สุกุลทอง, 2550, 14) อธิบายว่า พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับในตัวเด็กของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กจะขยายความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ไปสู่บุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงนี้จะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยขั้นแรกสุด เด็กจะปฏิบัติตนให้พ่อแม่พอใจและต่อมาเป้าหมายจะค่อยๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เด็กจะมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยการที่เด็กเรียนรู้ตนเอง ซึ่งวัดได้จากสิ่งที่เพื่อนติดต่อกับตัวเรา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคมและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดเด่นดังกล่าวได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่นๆ การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก็จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ นอกจากนี้ การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่ และการให้การยอมรับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย ซึ่งมีความสำคัญจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้นมีผล มาจากความรักที่ได้รับจากลักษณะท่าทีของผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูมากกว่าสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุสิ่งของที่เขาได้รับ

Coopersmith (1984 อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) อธิบายขั้นตอนพัฒนาการความสำนึกแห่งตนตามทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการตอบสนองทางกาย เช่น การดูตม การเล่นเสียง การร้องไห้ ความพึงพอใจของเด็กในวัยนี้จะอยู่ที่การใช้ปากดูดและอม ทำให้เด็กมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีผลต่อระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของเด็ก

ขั้นตอนที่ 2 ระยะวัยเด็กตอนต้นนับตั้งแต่อายุ 4 ปี ระยะนี้เด็กจะเริ่มรู้จักคิดและสื่อสารด้วยระบบสัญลักษณ์ ซึ่งมักเป็นภาษาถ้อยคำ ขยายความคิดและความสัมพันธ์จากบิดามารดาหรือผู้ดูแลไปยังบุคคลอื่นและเพื่อนๆ ร่วมวัยเดียวกัน รู้จักว่าตนเอง “เป็นคนคนหนึ่ง” เริ่มรู้จักบทบาททางเพศ เป็นระยะเวลาที่เด็กเข้าใจถึงความหมาย “ความใจร้าย” “ความเกลียดชัง” อย่างแท้จริง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของเด็ก

ขั้นตอนที่ 3 วัยเด็ก อายุ 4-11 ปี เป็นระยะที่เด็กเข้าโรงเรียนชั้นประถม โดยเด็กวัยนี้เรียนรู้บทบาททางสังคม จักรู้เคารพกฎระเบียบของโรงเรียน ประพฤติตนอยู่ในกรอบวัฒนธรรมประจำสังคมที่ตนสังกัด หัดเรียนรู้การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งเด็กจะมีพฤติกรรมคล้อยตามอิทธิพลของเพื่อน และคำวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนหรือผู้ใหญ่ หากเด็กได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์ในด้านลบมากๆ หรือถูกลงโทษจากการกระทำผิดต่อกฎ ระเบียบ ย่อมจะทำให้เด็กมีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนสูง

ขั้นตอนที่ 4 วัยแรกรุ่น อายุระหว่าง 11-13 ปี เป็นระยะที่บุคคลรู้จักละความเห็นแก่ตนเป็นจุดศูนย์กลาง เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันสนิทสนมกับเพื่อน โดยเฉพาะกับเพื่อนเพศเดียวกัน มีความสำคัญต่อการพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

ขั้นตอนที่ 5 วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 13-17 ปี ระยะนี้เด็กจะมีความสนใจเรื่องเพศและความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม หากไม่ได้รับการตอบสนองที่ถูกต้องจากการเลี้ยงดูหรือถูกกดดันทางสังคมมากเกินไป อาจจะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ และมีบุคลิกภาพแบบรักร่วมเพศ เมื่อระยะนี้สิ้นสุดเด็กก็จะมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันสนิทสนมกับเพศตรงข้ามได้

ขั้นตอนที่ 6 วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17-20 ปี วัยนี้เด็กสนใจที่จะทำกิจกรรมกับเพศตรงข้าม รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างผูกพันแน่นแฟ้นและมั่นคงยิ่งขึ้น ความสามารถทางสติปัญญาถึงขีดสูงสุด รู้จักคิดในทุกรูปแบบของความคิด รู้จักรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และต่อความเป็นไปของสังคม รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังไม่ได้รับความสำเร็จหรือยอมรับทางสังคมอย่างสมบูรณ์ เนื่องจากเด็กยังไม่มีอาชีพเป็นหลักฐาน



ขั้นตอนที่ 7 วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป เป็นระยะที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับเพศตรงข้าม ถ้าบุคคลมีพัฒนาการดำเนินได้ด้วยดีมาตลอดทั้ง 6 ชั้น บุคคลนั้นจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีวุฒิภาวะ

อุมพร ตรังคสมบัติ (2553, 16-17) แบ่งพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 วัย ดังนี้

1) วัยทารก เป็นวัยที่การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับเด็ก เมื่อแม่กอดเด็กอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และรู้สึกทะนุถนอม

2) วัยเด็กเล็ก เด็กต้องการให้พ่อยิ้มและโอบกอดเขา ซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเขา มีคุณค่า เมื่อเด็กโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อกับแม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว อะไรถูก อะไรผิด แล้วนำมาเชื่อมโยงกับภาพที่เขามองตัวเอง เมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขาทำนั้นดี เด็กก็จะรู้สึกว่าตนเป็นคนดี

3) วัยเรียน เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน ภาพแห่งตนมักจะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน เด็กจะมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กส่วนใหญ่เข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ดี อย่างไรก็ตามเด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีและใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากครูและเพื่อนได้ปรับเปลี่ยนภาพแห่งตนไปเสีย งานที่สำคัญมากในวัยเรียนคือการสร้างภาพแห่งตนให้มั่นคง เด็กที่ภาพแห่งตนดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น ขยัน อยากรู้สิ่งใหม่ๆ การมีพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เขาได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ซึ่งจะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงยิ่งขึ้น เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการสร้างคุณค่าในตนเองในวัยนี้

4) วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กกำลังค้นหาว่าตัวเองเป็นใคร และกำลังมุ่งไปในทิศทางไหน เด็กจะตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันควรจะเป็นอย่างไร และฉันควรทำอะไร เด็กจะมีคำตอบในเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวทำให้เด็กเกิดปัญหาได้ เช่น การเรียนตก ถูกไล่ออกจากโรงเรียน มีพฤติกรรมเกเร ใช้ยาเสพติด ขอบไปเที่ยวสถานเริงรมย์ หรือมั่วสุม เป็นต้น

สรุปได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในแต่ละช่วงวัย ซึ่งประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ ประกอบกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในแต่ละช่วงวัย มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นช่วงวัยที่เด็กอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อที่จะสร้างภาพลักษณ์เพื่อให้เกิดการยอมรับจาก

สังคม โดยเด็กที่ได้รับการยอมรับจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเด่นชัดขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้มั่นคงในวัยที่พร้อมที่จะเรียนรู้และเริ่มสร้างตัวตน เพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอย่างมั่นคงต่อไป

#### 1.2.4 ลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถแสดงออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองสูง และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สามารถอธิบายลักษณะได้ ดังนี้ (อรรถัย ขวณนิยม ตระกูล, 2555)

##### 1) ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่ขี้อิจฉา ริษยา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญยอมรับพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น รักตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจ กล้าคิดกล้าพูด และทำสิ่งต่างๆ มีแรงจูงใจ กระตือรือร้น อยากรเรียนรู้อยู่เสมอ มีความคิดสร้างสรรค์ ยืดหยุ่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจตนเองและสามารถเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้นำที่ดีมีความน่าเชื่อถือไว้วางใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ มีวิจารณ์ญาติที่ดี สามารถวิเคราะห์ พิจารณาเรื่องต่างๆ เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองและสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

##### 2) ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะเป็นผู้ที่มีความหวาดระแวง วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่มีความสุข มองโลกในแง่ร้าย ชอบจับผิดผู้อื่นหรือสิ่งต่างๆ อิจฉาริษยา นินทาว่าร้ายผู้อื่น เกร มีการปกป้องตนเองโดยเมื่อทำอะไรผิดพลาดมักโทษผู้อื่น ไม่มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ทำลายข้าวของสิ่งต่างๆ ทำร้ายตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญ ด้อยค่า ท้อแท้ ไม่พอใจในตนเอง ขาดความมั่นใจในใจตนเอง ขาดแรงจูงใจ ไม่มีความพยายาม ขาดความกระตือรือร้นและความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ กลัวที่จะต้องเผชิญอุปสรรคปัญหาต่างๆ จึงชอบหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจ หรือสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ไม่สามารถปรับตัวเองต่อสิ่งรอบข้าง ไม่กล้าแสดงออก ขาดมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบทำตัวเองน่าสงสาร เรียกร้องความสนใจ

#### 1.2.5 แนวทางการพัฒนาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

Palladino (1989 อ้างอิงจาก ลักษณะฯ สกุลทอง, 2550, 21) ได้เสนอแนวทางการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็ก ดังนี้

1) พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย เด็กจำเป็นต้องได้รับความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งผู้ใหญ่สามารถสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับเด็กโดยการสร้างความมั่นคงด้านจิตใจ ความยุติธรรม การเปิดเผย ความรักใคร่ ห่วงใย

2) พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองหรือการรับรู้แห่งตน ถ้าเด็กเห็นศักยภาพในด้านใดด้านหนึ่งแล้ว เด็กจะพยายามพัฒนาทักษะนั้นๆ ผู้ปกครองควรปฏิบัติกับเด็กเปรียบเสมือนเพื่อนส่งเสริมให้เด็กมีความคิดเป็นของตัวเองและสนับสนุนให้เด็กทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ

3) พัฒนาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม ผู้ปกครองจำเป็นต้องสร้างวัฒนธรรมในครอบครัวให้รู้จักการช่วยเหลือแบบกลุ่ม แก้ปัญหาาร่วมกัน ให้ผลตอบกลับด้านบวกและใช้เวลาอย่างมีคุณค่า

4) พัฒนาจุดหมาย โดยเน้นที่ศักยภาพของเด็ก เด็กจำเป็นต้องรู้ว่าเขาคือใคร พ่อแม่รักหรือใส่ใจเขาหรือไม่ เขาสามารถทำอะไรได้บ้าง ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นเนื่องมาจากการมีความคาดหวังและมีแรงสนับสนุนในระดับที่สูงจากครอบครัว

5) พัฒนาพลังหรือความมั่นใจส่วนบุคคล โดยการให้กำลังใจเด็กๆ ในการตั้งจุดหมายของตนเอง ให้เด็กนักเรียนรู้แนวทางหรือเลือกทางอื่น และเรียนรู้ที่จะประเมินศักยภาพของตนเอง

Bruno (1983 อ้างอิงจาก ลักษณะ สกุลทอง, 2550, 20-21) สรุปวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1) ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่นหรือตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างภาคภูมิใจได้

2) สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง การที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3) การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลงโดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจน้อยลงได้

4) เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน" นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ลักษณะ สกุลทอง, 2550, 221) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ประการ คือ

1) การได้รับการยอมรับนับถือ ความใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติที่ดีจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพ และตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ คือ การให้ความสำคัญ การมีคุณงามความดี ความน่าเชื่อถือและศรัทธา และการมีความสามารถ

3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง

4) ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า โดยบุคคลจะไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการปกป้องคุณค่าแห่งตนของบุคคล มิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังรักษาคุณภาพแห่งตนได้

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่คงที่ สามารถพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนได้ โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หากไม่ได้รับการพัฒนาหรือเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะนำไปสู่ภาวะดูหมิ่นตัวเอง คิดท้อถอย คิดสงสัยซึมเศร้ากับสภาพความทุกข์ของชีวิต การมีความคิดในแง่ลบ ทำให้จิตใจท้อแท้หมดหวัง จึงควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

### 1.3 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984 อ้างอิงจาก ปกรณ์ เชื้อแก้วจิตฺตยา, 2559) มีความเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ถึงแม้ว่าจะมีพัฒนาการมาตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยเด็ก แต่การเห็นคุณค่าในตนเองก็ได้อยู่ในสภาพที่คงทนถาวร หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากเงื่อนไขการรับรู้และประสบการณ์ของบุคคล การได้พบปะพูดคุยหรือการสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นเสมือนเครื่องสะท้อนตัวตนของบุคคลว่า เขาสามารถยืนอยู่ในสังคมได้ดีหรือไม่ เขาได้รับการยอมรับในสังคมหรือถูกผลักไสออกมา นอกจากนี้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกผ่านการสื่อสารหรือกิจกรรมต่างๆ ยังบ่งบอกถึงความเชื่อของบุคคลในเรื่องความสามารถ ความสำเร็จ คุณงามความดี และคุณค่าในตัวเองของบุคคลด้วย ทั้งนี้เขาได้สร้างเครื่องมือวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชื่อว่า “The Coopersmith Self-Esteem Inventory” ซึ่งพัฒนามาจากการศึกษาทัศนคติต่อตนเองโดยรวม และในบริบทต่างๆ เช่น เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อน พ่อแม่ โรงเรียน บุคคลที่เกี่ยวข้องในเด็ก ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ด้าน ถึงนิสัยด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้เด็กประเมินว่าตรงกับตนเองหรือไม่ โดยแบบประเมินแบ่งเป็นสอง รูปแบบ ได้แก่ school form (อายุ 8-15 ปี) และ adult form (อายุ 16 ปีขึ้นไป)

สุรณี ลิกษะไชย (2555) สรุปว่าในประเทศไทยได้มีผู้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาใช้ในการวิจัยอย่างแพร่หลาย ซึ่งแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีงานวิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุดคือ แบบวัดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ร้อยละ 50.75 รองลงมา

คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ร้อยละ 34.33 แบบวัดของนิพนธ์ แจ็งเอี่ยม ร้อยละ 8.96 และแบบวัดของนภาพร พุ่มพุกษ์ ร้อยละ 5.97

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547, 57) ได้อธิบายว่า คำว่า "โยนิโสมนสิการ" นั้นประกอบด้วยคำสองคำคือ "โยนิโส" มาจาก "โยนิ" แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง"มนสิการ" หมายถึง การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณาดังนั้น "โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การทำในใจให้แยบคายหรือการพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเองแล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควรดีหรือไม่ดี เป็นวิธีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรอง แยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก"ปรโตโฆสะ" อีกชั้นหนึ่งกับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบ หรือ "สัมมาทิฐิ" ทำให้มีเหตุผล และไม่มุงาย การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธี แปลงง่าย ๆ ว่า ความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหมายถึงการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือการ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุ ปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความตั้งงามและแก้ปัญหาคิดได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบผ่านภายในหรือปัจจัยภายในตัวบุคคลและอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า "วิธีการแห่งปัญญา" คือการทำในใจโดยแยบคาย

### 2.1 ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547, 45) ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า โยนิโสมนสิการประกอบด้วย โยนิโสกับมนสิการ มาจากโยนิซึ่งแปลว่า ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเป็นโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถึงสาเหตุ ต้นเค้าของสิ่งที่เกิด ด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตามกระบวนการทางปัญญาภายใน ที่เรียกว่า จินตมยปัญญา นั่นเอง

ภุริทัต ศรือร่าม (2548, 54) โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดอย่างถูกวิธี เป็นขั้นเริ่มใช้ความคิดของตนเอง เป็นอิสระ เป็นการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ

รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ

สรุปได้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างเป็นเหตุผล คิดเป็นระบบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการคิดวิเคราะห์พิจารณา

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

### 2.2.1 องค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547, 46)

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมา

2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ การกระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มีมุมมองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง

3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง

4) วิธีคิดแบบอริยสัจ คือ แบบแก้ปัญหตามโฆหารทางธรรมวิธีแห่งความดับทุกข์

5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ คือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย

6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก คือ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย

7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ คิดแบบสกัตบรรเทาตัณหา

8) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม คือ แนวสกัตกันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา

9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ เป็นวิธีพูดหรือแสดงหลักการแห่งคำสอน

ซึ่งวิธีการคิดแบบต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาจะเรียกว่าวิธีคิดแบบอทิปปัจจยตาหรือวิธีคิดแบบปัจจยตาการ แบ่งได้ 2 วิธี คือ

(1) คิดแบบปัจจยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองหยังย้อนและสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจยต่างๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น



ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่าเมื่อสิ่งนั้นมีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ

(2) คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณา ก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่าทำไม เพราะอะไรหรือคิดสืบสาวหาสาเหตุจิตใจต่อไป

2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่างๆ ก็ดี เรื่องราวต่างๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้นๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่างๆ เช่น เป็นขั้น 5 เป็นต้น

3) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย อย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้นในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมกันจึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไปไม่เที่ยงไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่าวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบที่ถูกต้องต้องดำเนินไปให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่หนึ่ง 1 รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วยตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้ เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมันเปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ขั้นที่สอง 2 แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ

4) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ 3) คือ เมื่อเข้าใจคิดธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ คือ แจกแจงแกลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหน เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรคดูความผิดปกติของร่างกายวินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกซ์)

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกซ์ที่จะพึงละ คือ วิเคราะห์คั่นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 1 คือ วิธีคิดแบบปัจจัยการนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมุติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มิใช่รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

ขั้นที่ 3 เล็งหมายซึ่งการดับทุกซ์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ เล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้นๆ รักษาได้ มองเห็นกระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกซ์ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้นเพื่อเตรียมแก้ไขปัญหาต่อไป (มรรค)

5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่างๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่

6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยพ้นจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งเน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่า วิธีคิดโดยรู้อัสสาทะอาทีนวะ และนิสสรณะ คือ ของสิ่งหนึ่งอาจจะดีมากหากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่งหรืออาจจะดีน้อยหากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง

7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ ตัดทวงไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป เป็นวิธีคิดที่ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอย



ปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการสิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิประโยชน์ มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้นี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการคือ

(1) คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าและเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้นี้เกี่ยวข้องกับธรรมฉันทะ)

(2) คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พึงยกให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่รสชาติและความเอร็ดอร่อย หรือรถยนต์มีคุณค่าอยู่ที่ความมีราคา ความสวยงาม เป็นต้น

วิธีคิดแบบนี้ มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้วยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เป็นต้น

8) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม เรียกว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศลหรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักตกันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้หรือก็คือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องช่วงเวลา คราวหนึ่งคิดดี คราวหนึ่งคิดร้าย การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกัน

9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตา เป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ 9 นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ 8 ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อ

หนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง

ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยเข้าใจไปว่าพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า

ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้ว และเรื่องของกาลภายหน้าเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีตถือเป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียน ก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

คำว่าปัจจุบันในทางธรรม มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆ เป็นสำคัญ ดังนั้น สิ่งก็ตามความหมายของคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็อดีตหรืออนาคตก็อาจกลายเป็นปัจจุบัน ตามความหมายของนามธรรมได้ สรุปลง่ายๆ ว่า ความเป็นปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมา

วิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของต้นหาที่เพื่อผืนเลื่อนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนให้มีการตระเตรียมและวางแผนในกิจการล่วงหน้า

10) วิธีคิดแบบวิภัสซวาท คำว่าวิภัสซวาท แปลว่า การพูดแยกแยะจำแนกแจกแจง แลลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่มุมขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภัสซวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลายๆ อย่าง วิธีคิดแบบนี้ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง เพื่อให้เข้าใจความหมายของวิภัสซวาทชัดเจนยิ่งขึ้นจำแนกวิธีคิดแบบวิภัสซวาทออกไปในลักษณะต่างๆ ดังนี้ ซึ่งจำแนกโดยแง่ด้านของความจริงแบ่งได้ 2 อย่างคือ

(1) จำแนกตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้นๆ คือ มองความจริงให้ตรงตามที่เป็นอยู่ใน ณ นั้นด้านนั้น ไม่ใช่จับเอาความจริงเพียงแง่หนึ่งมาตีคลุมเป็นอย่งนั้นไปหมด

(2) จำแนกโดยมองความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน คือ ไม่มองแคบๆ ไม่ติดอยู่กับส่วนเดียวแง่เดียวของสิ่งนั้น แต่มองให้หลายแง่หลายด้าน เช่น คนๆ หนึ่งอาจจะดีในแง่ นั้น แต่ไม่ดีในแง่นี้ การคิดจำแนกในแง่นี้ เป็นส่วนเสริมกันกับข้อแรกให้ได้ผลสมบูรณ์ และมี ผลรวมไปถึงการเข้าใจในภาวะที่องค์ประกอบต่างๆ มารวมกันโดยครบถ้วนจึงเกิดขึ้นเป็นสิ่งนั้นๆ เป็นการเห็นที่กว้างไปถึงลักษณะด้านต่างๆ และองค์ประกอบต่างๆ ของมัน

การจำแนกโดยส่วนประกอบ คือ วิเคราะห์แยกแยะให้รู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจาก องค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ มาชุมนุมกันเข้า ไม่ติดอยู่ภายนอกหรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้นๆ เช่น การแยกแยะคนออกเป็นนามและรูปเป็นขั้น 5 แบ่งขอยออกจนเห็นภาวะที่ไม่เป็นอดีต

การจำแนกโดยลำดับขณะ คือ แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับแห่งเหตุ ปัจจัย ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นวิธีที่ใช้มากในฝ่ายอภิปรัชญา ตัวอย่าง เช่น โจรปล้นบ้านและฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย หากคิดจำแนกโดยลำดับขณะแล้ว จะเห็นว่า โจรโลภอยากได้ทรัพย์แต่เจ้าทรัพย์เป็นอุปสรรคต่อการใช้ทรัพย์นั้น ความโลภทรัพย์จึงเป็นเหตุให้โจรมีโทษต่อเจ้าทรัพย์ โจรจึงฆ่าเจ้าทรัพย์ ตัวเหตุที่แท้ของการฆ่าคือโทษะ หาใช่โลภะไม่โลภะเป็น เพียงเหตุให้ลักทรัพย์ และเป็นปัจจัยให้โทษะเกิดเท่านั้น ในภาษาสามัญจะพูดว่า โจรฆ่าคนเพราะ ความโลภ แต่ถ้าพิจารณาตามขบวนการที่เป็นไปตามลำดับขณะ ความโลภเป็นเพียงตัวการเริ่มต้น ในเรื่องนั้นเท่านั้น

การจำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ สืบทอดกันมาของสิ่งหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ทำให้มองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลายไม่ได้ตั้งอยู่ลอยๆ แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแห่งปัจจัย การคิดจำแนกในแง่นี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 2 คือ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย

การจำแนกโดยเงื่อนไข คือ มองโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้าถามว่า บุคคลนี้ควรคบหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบก็อาจกล่าวได้ว่าถ้าคบแล้วกุศลธรรมเจริญกุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ แต่ถ้าคบแล้วกุศลเสื่อม กุศลธรรมเจริญก็ควรคบ

วศิน อินทสระ (2549, 42) ได้อธิบายกระบวนการคิดหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายดังนี้

1) คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย เป็นการคิดแบบสืบสาวหาเหตุว่าสิ่งต่างๆ มันเกิดจาก อะไร มีปัจจัยอะไร พอสืบสาวไปตามนั้นจะเจอความเกิดก็สาวต่อไปว่ามันเกิดจากอะไร สืบสาว เรื่อยไปเรื่อยๆ การคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการคิดแก้ปัญหา โดยคิด สืบหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุ แก้ปัญหาที่ต้นตอ ทำให้แก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น

2) คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่เป็น ส่วนย่อยในส่วนใหญ่ อะไรที่รวมกันอยู่ก็ลองแยกดูว่ามันประกอบด้วยอะไรบ้าง การคิดแบบ

แยกแยะองค์ประกอบ มีประโยชน์ในด้านการคิดในมุมมองต่างๆ สามารถคิดได้ในสิ่งต่างๆ ที่เป็นตามสภาวะของมันเอง

3) คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการคิดแนวไตรลักษณ์ คิดว่าธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สามารถรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่างๆ คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง สามารถคิดล่วงหน้าเอาไว้ได้ก่อน โดยอาศัยการเอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง เช่น มีทุกข์ มีสุข มีลาภ เสื่อมลาภ ฯลฯ การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดามีประโยชน์ในการคิดเข้าใจโลกที่เป็นแบบโลกธรรมการนำเอาความคิดแบบไตรลักษณ์ไปใช้ สามารถทำให้เกิดประโยชน์ มองโลกในแง่ดี คิดในมุมมองที่สร้างความสุขได้มากขึ้น

4) คิดแบบแก้ปัญหาคือ เป็นการคิดตามแนวอริยสัจ คิดว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เป็นปัญหาแล้วเราจะดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร มองตามสาเหตุหรือเหตุของการเกิดทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ การคิดแบบแก้ปัญหามีประโยชน์ในด้านการนำไปใช้คิดแก้ปัญหที่เกิดขึ้นจากความทุกข์นั้นๆ

5) คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดหาตามความหมายและจุดมุ่งหมาย รู้ว่าเรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อที่จะสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตและสังคม รู้หลักการและเข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว โดยสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้คือหลักการ และทั้ง 2 อย่างควรที่จะสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือมีหลักการที่ดี และจุดมุ่งหมายดีเช่นกัน

6) คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบบตามความเป็นจริง ทั้งในด้านแง่ดีและไม่ดี เข้าใจลักษณะของสิ่งที่เกิด รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นอย่างไร วิธีการคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกมีประโยชน์ในด้านการมองแบบหาคุณและโทษ แล้วก็สามารถคิดหาทางออกได้ในกรณีที่พบว่าสิ่งนั้นมันเป็นโทษ

7) คิดแบบหาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการคิดเพื่อลดความอยากมีอยากได้ มองหาสิ่งที่จำเป็น รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถคิดเลือกหาความสุขที่แท้จริง และประโยชน์ที่แท้จริงจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น เรื่องของปัจจัย 4 สุขภาพและคุณธรรม เป็นต้น

8) คิดแบบมองโลกในแง่ดี เป็นการคิดเพื่อให้กำลังใจแก่ตนเองมากขึ้น มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองในด้านที่ดีๆ ของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าเรื่องที่เกิดดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่ไม่ดี หรือทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ และมีความตั้งใจที่จะทำเรื่องดีๆ ได้ต่อไป วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดีนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ หรือมองสิ่งต่างๆ ในมุมมองร้ายๆ

9) คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นการเน้นให้คิดอยู่กับปัจจุบัน สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ มีสติรู้ว่าขณะนั้นกำลังทำอะไรอยู่ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนี้ มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของตัณหาที่เพื่อฝันเลื่อนลอย เสียเวลา

และคุณภาพของจิตใจที่สูญเสียไป การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบัน ให้ถูกต้องได้ผลดี

10) คิดแบบแจ่มแจ้งหลายแง่มุม เป็นการคิดโดยแยะแยะออกให้เห็นแต่ละแง่มุมแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เช่น การจำแนกตามความเป็นจริง จำแนกตามส่วนประกอบและจำแนกตามลำดับขณะ เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547, 49) ให้แนวคิดที่ว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ เป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล ได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และปัญหาบีบคั้นต่างๆ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ สรุปลงได้เป็น 2 ประเภทเท่านั้น คือ

1) โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิอาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสังขธรรม

2) โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรมต่างๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

## 2.2.2 หลักการโยนิโสมนสิการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547, 57) ได้อธิบายว่า

1) โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการแห่งปัญญาในการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่ต้องเข้าใจความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายตามจริง โยนิโสมนสิการก่อให้เกิดความคิดเห็นอย่างถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ในการแก้ไขปัญหาเมื่อนักเรียนเกิดการรู้คิดเข้าใจถูกต้อง แก้ไขปัญหาค้างใจต่างๆ ได้ จะเกิดความโปร่งโล่ง จิตใจแจ่มใส เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าภายในตัวเอง รักตนเอง นำไปสู่การเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น รักผู้อื่น โยนิโสมนสิการจึงเป็นไปเพื่อการส่งเสริมให้นักเรียนทำประโยชน์ตนให้ถูกต้องและยังเป็นการกระทำที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นที่พึงพาให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์มากขึ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) การคิดเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นกระบวนการศึกษาภายในบุคคลตามแนวพุทธธรรมที่ต้องอาศัยความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบภายนอก คือ ปรโต โฆษะ ที่ดีหรือการเป็นกัลยาณมิตรร่วมกับองค์ประกอบภายในคือ โยนิโสมนสิการ ทั้งสอง



องค์ประกอบเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้นำกลุ่มการปรึกษา ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมจนสามารถปฏิบัติงานได้ และสามารถเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเอื้อให้คนที่มิทุกข์ ได้แก้ไขความไม่แจ่มใสภายในจิตใจด้วยความคิดเห็นถูก จนถึงพึ่งตนเองได้และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

3) โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกที่ทุกเวลาใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มจากการวางท่าทีวางใจต่อผู้อื่นและสิ่งที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิด การคิดพิจารณาเมื่อรับรู้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในทางไม่เกิดทุกข์ ไม่ให้มีโทษ แต่ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนและผู้อื่น ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทช่วยเหลือให้นักเรียนแก้ไขปัญหาอุปสรรคพันทุกแล้วยังสามารถกระตุ้นให้นักเรียนทำความดีเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นได้ต่อไปอีก

4) วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่มีขั้นตอนการทำความเข้าใจในทุกเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และทางแห่งการดับทุกข์นั้น สามารถนำมาอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียดชัดเจนมีความครอบคลุมลักษณะวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบอื่นๆ สามารถนำมาใช้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาได้เป็นอย่างดี

5) วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวการสกดักันหรือขัดเกลادتัญหาจัดได้ว่า เป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญการทำความดี ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้นิสัยความเคยชินไม่ถูกต้องของจิตที่สั่งสมไว้แต่เดิมพร้อมกับช่วยเสริมความเคยชินที่ดีงามให้มีกำลังแรงยิ่งขึ้น จึงเป็นวิธีคิดที่มองเห็นคุณค่าความหมายจากสถานการณ์ต่างๆ มาใช้เป็นประโยชน์เป็นกำลังใจในการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

6) วิธีคิดเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างถูกต้องเป็นการคิดในแนวทางของความรู้คิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้ว เรื่องที่เป็นกาลภายหน้า หรือเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ต้องรู้คิดเท่าทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำอยู่ในขณะเวลานั้นๆ เป็นการนำอดีตมาเป็นบทเรียนและวางแผนไว้ในอนาคตด้วยสติรอบคอบเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มบนพื้นฐานเหตุผลและความเป็นจริง

7) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ การรู้คิดเท่าทันความเป็นไปของกฎธรรมชาติที่สิ่งทั้งหลายไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามเหตุตามปัจจัย ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยากและไม่มีตัวตนคงทนถาวรยึดถือเป็นของตนไม่ได้ (ไตรลักษณ์) วิธีคิดนี้จึงทำให้เกิดการยอมรับความจริงเป็นเช่นนั้นเอง ความจริงเกิดเป็นอย่างนี้ทุกคนต้องประสบไม่มีข้อยกเว้น และทำได้ดำเนินการแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย ปฏิบัติให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงด้วยสภาวะจิตใจที่เป็นอิสระ

8) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดวิเคราะห์โดยมองเห็นและยอมรับความจริงตามธรรมชาติว่ามีทั้งด้านเป็นคุณและเป็นโทษ จะทำให้มองเห็นทางออกว่าเป็นอย่างไร จัดเป็นวิธีคิดที่ต้องใช้การคิดแบบอื่นๆ ประกอบไปด้วย คือ ต้องรู้คิดวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น คิดจำแนกแยกแยะ คิดสืบสาวเหตุปัจจัยด้วยเหตุผลสอดคล้องกับความจริง มีหลักการจุดมุ่งหมายที่แน่นอนเพื่อการพิจารณาแก้ไขปัญหา เกิดผลในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างแท้จริง

9) โยนิโสมนสิการ มีลักษณะซ้อนซ้อนกันและเกิดขึ้นพร้อมกันได้อยู่เสมอขึ้นอยู่กับการนำวิธีหนึ่งวิธีใดมาพิจารณา ทุกวิธีล้วนนำมาไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ดีทุกขการยกระดับจิตใจ การลดละตนเองและการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง และส่งเสริม การพัฒนา ศักยภาพภายในตนเอง เกิดการพึ่งพาตนเองได้เป็นกัลยามิตรต่อผู้อื่นต่อไปได้ นำไปสู่การทำ ความดี เพื่อส่วนรวม ดังนั้น เมื่อนักเรียนเกิดการดับทุกข์ ยกระดับจิตใจภายในตนเองเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด

สรุป โยนิโสมนสิการกับการคุณเห็นค่าในตนเอง มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันตรงที่ โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะบูรณาการของหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ หลักการ แนว และหลักการสอนอย่างผสมกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีความคิดที่ถูกวิธี ความคิดอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง ความคิดสืบสาวหาความสัมพันธ์และคิดเพื่อให้เกิดผลจะให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้มีประโยชน์และมีความสำคัญกับสังคม

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

การวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมาย องค์ประกอบของโปรแกรม ขั้นตอนการพัฒนาและการประเมินผลโปรแกรม ดังนี้

#### 3.1 ความหมายของโปรแกรม

อุ้นตา นพคุณ (2548, 25) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมไว้คือ งานประจำที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และได้กล่าวถึงความแตกต่างกันของคำว่าโปรแกรมและโครงการไว้ว่าโปรแกรมคือ งานประจำที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนโครงการจะมีลักษณะที่เป็นงานเฉพาะกิจตามความจำเป็นในสังคม เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ แต่ถ้าหากโครงการมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่

ยาวนานในกรณีเช่นนี้โครงการก็จะกลายเป็นโปรแกรม ดังนั้นระยะเวลาจึงจำเป็นในการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง มีการพัฒนาประเมินผล เพื่อการคงอยู่ของกิจกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญของโปรแกรม

เยาวดี รวงชัยกุลวิบูลย์ศรี (2551, 79) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมตามความหมายจาก Webster's New Twentieth Century Dictionary (1983) ระบุว่าโปรแกรม หมายถึง โครงร่างของงานที่จะกระทำหรือการจัดเตรียมแผนการที่จะกระทำหรือชุดของเหตุการณ์ที่รวบรวมไว้

สมหมาย แจ่มกระจ่าง และดุสิต ขาวเหลือง (2554, 25) ได้ให้ความหมายว่า โปรแกรม หมายถึง แผนหรือกิจกรรมอันเป็นมวลประสบการณ์ที่วางไว้ว่าอย่างเป็นทางการโดยมีขั้นตอนในการพัฒนาที่สร้างขึ้นโดยการประยุกต์จากองค์ประกอบที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันของหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาโปรแกรมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายภายใต้บริบทของการพัฒนาในแต่ละองค์กร

สรุปได้ว่า โปรแกรม คือ แผนหรือกิจกรรมที่มีการวางแผนไว้อย่างเป็นทางการเป็นระบบมีขั้นตอนในการพัฒนาที่ออกแบบมาจากการนำเอาองค์ประกอบที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการ แนวคิดทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์

### 3.2 ความหมายของการพัฒนาโปรแกรม

Boone (1985 อ้างถึงใน จุฑารัตน์ คชรัตน์ มนต์ทิศา ไชยแก้ว และนุรชิตา เพอแอสละ, 2561, 10-11) ให้นิยามการพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การวางแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างองค์กรทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งแวดล้อมหรือวิถีชีวิตของผู้เรียน ซึ่งนักพัฒนาโปรแกรมควรมีความเข้าใจพื้นฐานหรือยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอน คือ

1) การพัฒนาโปรแกรมเป็นความมุ่งหวังที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change) ขึ้นในตัวผู้เรียน ไม่ว่าจะผู้เรียนจะเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มบุคคลหรือชุมชน ในระดับรายบุคคล การเปลี่ยนแปลงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน คือ ด้านความรู้ ทักษะเจตคติ ในระดับกลุ่มหรือชุมชน การเปลี่ยนแปลงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในชุมชนคือวิธีการต่างๆ ในการประสานความต้องการและผลประโยชน์ของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน

2) การพัฒนาโปรแกรมเป็นเรื่องของการตัดสินใจ (Decision making) ดังนั้นนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นว่า ในการวางโปรแกรมจะต้องให้บุคคลหรือตัวแทนของบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งอาจจะเป็นการเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนหรือบางขั้นตอนของโปรแกรม ตั้งแต่การวิเคราะห์และกำหนดความต้องการของบุคคลและปัญหาของชุมชน ตลอดจนขั้นตอนการประเมินผลและเสนอรายงาน



3) การพัฒนาโปรแกรมมีหลักการสำคัญในเรื่องของความร่วมมือ (Collaborations) หรือการมีส่วนร่วมของผู้เข้ามาใช้บริการกับนักพัฒนาโปรแกรม ในการวิเคราะห์และกำหนดว่าอะไรคือความต้องการหรือปัญหาที่ต้องการจะแก้ การเลือกทรัพยากร และวิธีปฏิบัติงาน ตลอดจนวิธีการประเมินผลที่เหมาะสมที่สุด

4) การพัฒนาโปรแกรมเป็นเรื่องของระบบ และแนวความคิด (Systems and Concepts) กล่าวคือ การพัฒนาโปรแกรมเป็นระบบใหญ่ที่ประกอบด้วยแนวความคิดต่างๆ ในระบบใหญ่นี้จะประกอบด้วยระบบย่อยอีก 3 ระบบที่มีแนวความคิดที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ระบบย่อย 3 ระบบสามารถจำแนกได้เป็น ระบบการวางแผน (Planning) ระบบการสร้างและการนำไปปฏิบัติ (Design and Implementations) และระบบการประเมินผลและความรับผิดชอบในการรายงานผล (Evaluation and Accountability)

5) การพัฒนาโปรแกรมเป็นวิธีการที่สำคัญวิธีการหนึ่ง ที่องค์กรจะได้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ทำให้องค์กรมีความตื่นตัว ทันต่อสถานการณ์ต่างๆ และสามารถปรับปรุงองค์กรให้ปฏิบัติงานดีขึ้นในอนาคต

พรจิต สอนโกษา (2562, 8) ให้นิยามความหมายของการพัฒนาโปรแกรมว่า เป็นการสร้างชุดของกิจกรรมที่ถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาครูให้มีความรู้ ความเข้าใจ นำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการพัฒนาตามความมุ่งหมายของโปรแกรมที่กำหนดไว้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงแผนหรือกิจกรรมที่มีการวางแผนไว้อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนให้เป็นไปในทางที่ดี โดยในการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวถูกออกแบบมาจากการนำเอาองค์ประกอบที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์

### 3.3 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

ประสาธ เมืองเฉลิม (2556, 163-164) ได้เสนอขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม (Analyze the training need) เมื่อมีการพัฒนาโปรแกรมการอบรมเพื่อพัฒนางาน ต้องคำนึงถึง อะไรคือความรู้ อะไรคือทักษะ และทัศนคติของผู้ที่รับการอบรมที่จะทำให้โปรแกรมการอบรมมีความสมบูรณ์ และให้สามารถเชื่อมโยงช่องว่างระหว่างผู้เข้ารับการอบรม นอกจากนี้ยังต้องมีการพิจารณาระยะเวลาของการฝึกอบรมพร้อมทั้งวิธีการ แนวโน้มที่ดีที่สุดที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้และเครื่องมือ หรือทรัพยากรที่มีให้

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบโปรแกรมการอบรม (Design the training program) โดยจะต้องออกแบบให้อยู่บนพื้นฐานซึ่งเป็นผลจากขั้นตอนการวิเคราะห์ ขั้นตอนนี้ประกอบด้วยกระบวนการวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งอธิบายในลักษณะที่สามารถวัดผู้เข้าฝึกอบรมได้ตามจุดประสงค์เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรม นอกจากนี้ยังต้องกำหนดวิธีการอบรมแสดงเป็นวิธีการฝึกอบรมให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นชัดเจนอาจนำเสนอได้หลายวิธี เช่นโดยการสอนในห้องเรียน ทางออนไลน์หรือใช้วิธีการผสมผสานทั้งสองแบบก็ได้โดยการออกแบบในขั้นตอนนี้อาจสร้างเค้าร่างหรือเค้าโครงเนื้อเรื่องที่จะช่วยในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม (Develop the training program) ในขั้นตอนการพัฒนาเป็นการใช้วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายและวัสดุอื่นๆ ที่สร้างขึ้นในระหว่างขั้นตอนการออกแบบเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม วัสดุนี้อาจรวมถึงส่วนประกอบของการฝึกอบรมออนไลน์และวัสดุสำหรับการฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมในช่วงนี้ยังอาจจะพัฒนาวิธีการทดสอบการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความรู้ทักษะหรือทัศนคติขึ้นอยู่กับการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 4 การใช้โปรแกรมการฝึกอบรม (Implement the training program) ขั้นตอนการนำโปรแกรมไปใช้นี้บางครั้งเรียกว่าขั้นตอนการจัดส่ง หรือขั้นตอนการส่งมอบ ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่จะต้องทำการการฝึกอบรมให้กับผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ไม่ว่าจะเป็คำสั่งหรือการฝึกที่ใช้ทางออนไลน์ในห้องเรียนหรือผ่านวิธีอื่นๆ ครั้งแรกของการวิธีการฝึกอบรมหรือวิธีการสอนบางครั้งจะถูกเรียกว่า "การนำร่อง"

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม (Evaluate the training program) ขั้นตอนการประเมินผล เป็นขั้นตอนที่จะสามารถตรวจสอบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ทักษะหรือทัศนคติ ตามที่ระบุเป้าหมายไว้ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับในระหว่างขั้นตอนการประเมินผลสามารถทำการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมในการออกแบบการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งต่อไปที่นำเสนอให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

วิโรจน์ สารรัตน์ (2555, 13) อธิบายขั้นตอนการวินิจฉัยและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาวิชาชีพบุคลากรทางการศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและตรวจสอบแนวคิดเชิงทฤษฎีของโปรแกรม การตรวจสอบแนวคิดเชิงทฤษฎีของโปรแกรมที่พัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 ปรับปรุงแก้ไขและจัดทำเอกสารประกอบ

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบและการปรับปรุงโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4 สร้างเครื่องมือประเมินโปรแกรมในภาคสนาม

ขั้นตอนที่ 5 ทดลองโปรแกรมในภาคสนาม การทดลองใช้โปรแกรมในภาคสนามจริง

สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย (1) ชั้นศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาความต้องการ เป็นขั้นตอนการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม (2) ชั้นการออกแบบโปรแกรม เป็นขั้นตอนการออกแบบโปรแกรม ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้องค์ประกอบของโปรแกรมเป็นหลักในการออกแบบประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ การประเมินผลโปรแกรม (3) ชั้นการประเมินผลโปรแกรม เป็นขั้นตอนการประเมินผลที่ได้จากการใช้โปรแกรม

### 3.4 การประเมินผลโปรแกรม

ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาต้องมีการประเมินผลโปรแกรมเพื่อทราบว่าโปรแกรม นั้นคุณภาพมากน้อยเพียงใด ตามความคิดเห็นของ Tyler (1949 อ้างถึงใน กองสุศึกษา, 2558, 13) การประเมินผล คือ การเปรียบเทียบพฤติกรรมเฉพาะอย่างกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่วางไว้ โดยมีความเชื่อว่า จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างชัดเจน รัดกุมและจำเพาะเจาะจงแล้วจะเป็นแนวทาง ช่วยในการประเมินได้เป็นอย่างดีในภายหลัง

Dimonstone (1986 อ้างอิงจาก ณิชานูล ลำพูน, 2560, 63) เสนอว่าการ ประเมินผลโปรแกรมการสอน มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม ในด้านรูปแบบ ของโปรแกรม ด้านประสิทธิภาพ และผู้ดำเนินการ โดยการประเมินสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น ประเมินด้วยแบบสอบถาม แบบสำรวจ แบบสัมภาษณ์ เป็นต้น

Boyle (1981 อ้างถึงใน วราลี ถนอมชาติ และ นภัส ศรีเจริญประมง, 2562, 10) เสนอว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการประเมินผล คือ การนำผลไปใช้ประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับการ พัฒนาโปรแกรม การประเมินผลโปรแกรมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้ (1) การกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ (2) การรวบรวมข้อมูลหลักฐานเกี่ยวกับเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น และ (3) การพิจารณา ตัดสินผลโดยเปรียบเทียบระหว่างเกณฑ์กับข้อมูลที่รวบรวมไว้

สรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรม ต้องศึกษารายละเอียดของแนวทางการจัด ประสบการณ์จุดมุ่งหมาย องค์ประกอบ วิเคราะห์ปัญหาที่มีผลกระทบ ศึกษาแหล่งข้อมูล มีการ วางแผนขั้นตอนในการและการประเมินโปรแกรมเพื่อตรวจสอบจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้และเป็นแนวทางใน การช่วยพัฒนาโปรแกรมต่อไป

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

คมสินธุ์ ต้นสีนนท์ (2561) ได้ศึกษาเรื่องการจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทอวัง ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทยอำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียน ก่อนเรียนและหลังเรียน ตามหลักโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/8 จำนวน 36 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 1 ห้องเรียน ผลการวิจัยพบว่า (1) การจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการ ในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทอวัง ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทย อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านการคิดวิเคราะห์ได้อย่างเป็นระบบ คิดถูกวิธี คิดในแนวทางที่เป็นกุศล เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม และนำวิธีการคิดที่ถูกต้องไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนาเรื่อง “พุทธประวัติ พุทธสาวก พุทธสาวิกา ศาสนิกชนตัวอย่าง” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทอวัง ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทย อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี พบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ศศิวิมล อินทปต์ถา (2560) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ที่ส่งเสริมความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ และความสามารถด้านการมีเหตุผลเชิงจริยธรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ให้มีประสิทธิภาพ ตามเกณฑ์ 80/80 เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของนักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ให้มีความก้าวหน้าทางการเรียนร้อยละ 80 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ของนักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านการมีเหตุผลเชิงจริยธรรม ระหว่างก่อน

เรียนและหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนยางตลาดวิทยาคาร จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 35 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยการจับสลาก ทำสลากขึ้นมาทั้งหมด 6 ห้องเรียน ผลการศึกษาพบว่า (1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.93/80.29 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ (2) ค่าดัชนีประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ มีค่าเท่ากับ 0.5755 แสดงว่านักเรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียนเท่ากับ 0.5755 คิดเป็นร้อยละ 57.55 (3) นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ระหว่างหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (5) นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีความสามารถด้านการมีเหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างหลังเรียนสูงกว่าก่อน

วาสนา รัตนสีหภูมิ และสมบัติ ท้ายเรือคำ (2558) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และทดลองใช้โปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนิคมหนองแก้ว ญาณเวทีฯ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน จำนวน 30 ข้อ ผลการวิจัย พบว่า (1) โปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมีความตรงเชิงเนื้อหาโดยมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (2) คะแนนเฉลี่ยเจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังใช้โปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้าง



เจตคติทางลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

กัมปนาท บริบูรณ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง (2) ทดลองใช้และตรวจสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการโดยวิธีการบวนการกลุ่มของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ซึ่งมีขั้นตอนในการวิจัย มี 3 ขั้นตอน (1) การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองการคิดเป็น ข้อมูลของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (2) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (3) การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการคิดโยนิโสมนสิการแบบสอบถามความพึงพอใจในหลักสูตรฝึกอบรม คู่มือฝึกอบรม สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผลการศึกษา พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีคุณภาพดีและมีความเหมาะสมเพียงพอต่อการนำไปใช้ ส่วนการหาประสิทธิภาพของหลักสูตร สรุปได้ว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองหลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่าก่อนทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และ ผลการประเมินความพึงพอใจ ต่อหลักสูตรฝึกอบรมจากนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองที่เข้ารับการฝึกอบรม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

ประภาพรรณ กันทะวงศ์วาร และณัฐวุฒิ อรินทร์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองคือ เด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดทางคดีอาญาในศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคะแนนความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสุดเรียงขึ้นมา จำนวน 24 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลากเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trozer ระยะเวลาดำเนินการ 15 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 30 ชั่วโมง ผลการศึกษา พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer สามารถพัฒนาให้เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมีความหวัง และการเห็น

คุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้ โดย (1) เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีระดับความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม มีระดับความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2558) ได้ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น (2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 10 คน และควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.812 (2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาสุรศักดิ์ มุ่งช้อนกลาง (2557) ได้ทำการศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออก เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (2) เปรียบเทียบ ความสามารถในการคิดแบบคุณโทษและทางออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเรียน ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และ (3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนท่าช้างวิทยาคาร อำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จำนวน 24 คน



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แผนการจัดการเรียนรู้ (2) แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา (3) แบบวัดความสามารถในการคิดแบบคุณโทษและทางออก และ (4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ความสามารถในการคิดแบบคุณโทษและทางออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

นิจิตยา อินธิแสง (2557) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (7E) ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความรับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพัฒนาพัฒนาคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์ โดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความรับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวนนักเรียน 130 คน ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 34 คน เป็นกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่า (1) ค่าดัชนีประสิทธิผลของคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีค่าเท่ากับ 0.59 ความรับผิดชอบ มีค่าเท่ากับ 0.50 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีค่าเท่ากับ 0.61 ค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 0.56 ซึ่งมีค่าเท่ากับและมากกว่าเกณฑ์เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนค่าค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 76.95/75.59 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ 75/75 และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ (2) การคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความรับผิดชอบของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยคู่มือการจัดการจัดกิจกรรม โดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 (5) นักเรียนที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกัน (สูง ปานกลาง และต่ำ) ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยคู่มือการจัดการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ 7E ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความรับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Zhao, Zheng, Pan, & Lulu (2021) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง และความยึดมั่นผูกพันในวิชาการในกลุ่มวัยรุ่น โดยใช้ตัวแบบสมการโครงสร้าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นและความยึดมั่นผูกพันในวิชาการ (2) ศึกษาตัวแบบคั่นกลางของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน และ (3) ศึกษาตัวแบบกำกับของการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นในจังหวัดเหอเป่ย์ ของประเทศจีน จำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (The Rosenberg's Self Esteem Scale) ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองทำนายผลการเรียนของวัยรุ่นในทางบวก ร้อยละของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน มีค่าเท่ากับ 73.91 และเมื่อนักเรียนรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนก็เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน และการสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่ควรพิจารณาร่วมกัน เพื่อปรับปรุงการมีส่วนร่วมในการเรียนของวัยรุ่น

Noronha, Monteiro, & Pinto (2018) ได้ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (2) ทำความเข้าใจในภูมิหลังทางเศรษฐกิจและสังคม และ (3) ประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและสาเหตุของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทั้งที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมในอำเภอทักซิณา กัณนาดา ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (ต่ำกว่าร้อยละ 60) สอบตกวิชาหนึ่งหรือหลายวิชา จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนชาย แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ ระบบการศึกษาของประเทศ สภาพแวดล้อมทางจิตใจของเด็ก ความเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง ครู มีความสำคัญต่อผลการเรียนของวัยรุ่น จึงยืนยันได้ว่า พ่อแม่ และบุคคลสำคัญสามารถสร้างโลกแห่งความแตกต่างให้กับชีวิตวัยรุ่น ทั้งในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพ

Mihaela (2014, 864-867) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบของสภาพแวดล้อมที่เติบโตต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทั่วไป และความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เติบโตจากการอุปการะเลี้ยงดูกับกลุ่มวัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 16-19 ปีจำนวน 70 คน โดยแบ่งเป็น วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวปกติ จำนวน 35 คน

และวัยรุ่นที่มาจากสถาบันการอุปการะเลี้ยงดู จำนวน 35 คน ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างสองกลุ่มใช้แบบทดสอบสามแบบ ได้แก่ (1) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (The Rosenberg's Self Esteem Scale) (2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และ (3) แบบทดสอบความฉลาดทั่วไป 13 รายการ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวปกติมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มาจากสถาบันการอุปการะเลี้ยงดู

Sheykhjan, Jabari, & Rajeswari (2014, 38-41) ได้ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเมืองเมียนโดฮับ ประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักเรียนหญิง 20 คน และนักเรียนชาย 20 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Cooper Smith และใช้คะแนน GPA เป็นฐานการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้วิธีวิจัยแบบพรรณนาและหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันสูงมากกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และสรุปได้ว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ยังพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเกือบจะเท่ากัน เนื่องจากทั้งสองกลุ่มมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง

McClure, Tanski, Kingsbury, Gerrard, & Sargent (2010, 238-244) ได้ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนระดับประเทศจำนวนมาก กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นอายุ 12-16 ปี จำนวน 6,522 คน ด้วยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยคำถาม 3 ข้อที่ประเมินคุณค่าในตนเองและรูปร่างหน้าตา ใช้การถดถอยพหุแบบลอจิสติกแบบหลายตัวแปรเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับสังคมวิทยา ลักษณะบุคลิกภาพของเด็ก สถานะน้ำหนัก เวลาดูทีวีรายวัน สไตร์การเลี้ยงดู ผลงานของโรงเรียน และการมีส่วนร่วมของทีมกีฬา ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ เชื้อชาติ และสถานะน้ำหนัก ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นผิวดำ กลุ่มวัยรุ่นที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลการเรียนดี และกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมในทีมกีฬา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นผิวขาว กลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์ กลุ่มที่ผลการเรียนไม่ดี และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมในทีมกีฬา นอกจากนี้ความอ้วนและการใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ก็มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาได้ด้วยการนำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มาใช้ เช่น การใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความต้องการที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการใช้โปรแกรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เนื่องจากเป็นมีลักษณะที่เด่นชัดในแง่ของการมองสิ่งต่างๆ รอบตัวตามสภาพความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของรัก โลภ โกรธ หลง และการมองหรือพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงจะทำให้ผู้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีการกระทำที่ถูกต้อง คิดถูกวิธี คิดเป็นขั้นตอน คิดมีเหตุผล และคิดให้ก่อประโยชน์ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง พึ่งพาตนเองได้และยกระดับจิตใจภายในจนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 63 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งสิ้น 548 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก กล่าวคือ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีช่วงคะแนน 30-58 คะแนน ขณะที่นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมากมีช่วงคะแนน 0-29 คะแนน ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 22 คน ทั้งนี้ จากการสอบถามความสมัครใจโดยผู้วิจัยได้นำนักเรียนมาอยู่ในห้องและใช้วันเวลาเดียวกันเพื่อดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมที่ได้ออกแบบไว้

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

### 3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้สร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

#### 3.1 การสร้างและการหาคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเองของตัวอย่างก่อนการทดลอง (Pre-test) หลังการทดลองทันที (Post-test-1) และหลังการทดลอง 1 เดือน (Post-test-2) แบบทดสอบประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วประยุกต์แนวคิดเหล่านั้นเพื่อสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว ประกอบด้วยคำถามจำนวน 50 ข้อ ครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

(1) ปัจจัยด้านองค์ประกอบภายในตัวเด็ก

- (1.1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-5
- (1.2) ความสามารถทั่วไป (General Ability) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6-10
- (1.3) ภาวะทางความรู้สึก (Affective States) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11-15
- (1.4) ค่านิยม (Self-Value) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 16-20
- (1.5) ความมุ่งหวัง (Aspiration) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21-25
- (1.6) เพศ (Sex) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26-30

(2) ปัจจัยด้านองค์ประกอบภายนอกตัวเด็ก

- (2.1) สถานภาพในครอบครัว (Family) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 31-35
- (2.2) สังคม/กลุ่มเพื่อน (Social/Friends) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 36-40
- (2.3) สถานภาพทางสังคม (Social Status) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 41-45
- (2.4) สถานภาพในโรงเรียน (School) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 46-50

3) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้องของการใช้ภาษาและครอบคลุมเนื้อหาของการวิจัย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ



4) ปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ (1) อาจารย์ศุภชัย ตู๊กลาง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2) อาจารย์ฉายรัศมี บุญพา คุณครูแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา และ (3) อาจารย์รวงทิพย์ บัวจันทร์ คุณครูวัดผลและประเมินผล การศึกษาโรงเรียนทรายมูลวิทยา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา

5) ปรับปรุง แก้ไข ตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ และนำอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์อีกครั้ง

6) ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แก้ไข ตามผู้เชี่ยวชาญแนะนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .908 แสดงถึงเครื่องมือในการวิจัยนั้นมีคุณภาพ ทั้งนี้ เมื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน โดยการหาค่า ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) พบว่า ข้อคำถามมี ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.125-0.656 ซึ่งข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์เพื่อจะนำไปใช้จริงต้องมีค่า อำนาจจำแนก 0.361 ขึ้นไป โดยผลการวิเคราะห์คุณภาพปรากฏดังในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน

	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา	การผ่านเกณฑ์ (>0.361)
1	ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน	.339	.907	ไม่ผ่าน
2	ฉันรูปร่างหน้าตาไม่ดีเท่าคนอื่น	.363	.906	ผ่าน
3	ฉันชอบที่ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง	.553	.905	ผ่าน
4	ฉันอยากทำศัลยกรรมในอนาคต	.485	.905	ผ่าน
5	ฉันไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงอวัยวะใดๆ ของฉัน	.363	.906	ผ่าน
6	ฉันคิดว่าฉันมีสติปัญญาที่ดี	.574	.904	ผ่าน
7	ฉันโง่กว่าที่ตัวเองคิด	.328	.907	ไม่ผ่าน
8	ฉันคิดว่าฉันเก้ง	.270	.907	ไม่ผ่าน
9	ฉันทำอะไรก็ไม่เป็นสักอย่าง	.337	.907	ไม่ผ่าน
10	ฉันเรียนสู้คนอื่นเค้าไม่ได้	.434	.906	ผ่าน
11	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี	.401	.906	ผ่าน



	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา	การผ่านเกณฑ์ (>0.361)
12	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	.587	.904	ผ่าน
13	ฉันเป็นคนขี้อาย	.507	.904	ผ่าน
14	ฉันชอบวิตกกังวล	.295	.907	ไม่ผ่าน
15	ฉันเป็นคนกล้าแสดงออก	.574	.904	ผ่าน
16	ฉันพอใจในตนเอง	.301	.907	ไม่ผ่าน
17	ฉันแยกว่าที่คิด	.205	.909	ไม่ผ่าน
18	ฉันมีคุณค่าในตนเอง	.556	.904	ผ่าน
19	ฉันไม่มีค่าพอสำหรับใคร	.330	.907	ไม่ผ่าน
20	ฉันไม่สามารถยอมรับตัวเองได้	.534	.904	ผ่าน
21	ฉันคิดว่าวันหนึ่งฉันต้องประสบความสำเร็จ	.610	.904	ผ่าน
22	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	.423	.906	ผ่าน
23	ฉันรู้ว่าทำอะไรผืนของฉันถึงจะเป็นจริง	.479	.905	ผ่าน
24	ฉันคิดว่าคนเราพยายามไปก็เท่านั้น	.497	.905	ผ่าน
25	ฉันคิดว่าไม่มีอะไรที่ยาก หากเราตั้งใจจริง	.305	.907	ไม่ผ่าน
26	ฉันคิดว่าผู้หญิงก็เก่งเทียบเท่ากับผู้ชาย	.322	.907	ไม่ผ่าน
27	ฉันคิดว่ายังงั้นชะผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายยอมอยู่ เสมอ	.379	.906	ผ่าน
28	ฉันคิดว่าฉันน่าจะเป็นเพศตรงข้าม มากกว่า	.217	.908	ไม่ผ่าน
29	ฉันคิดว่าผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง	.469	.906	ผ่าน
30	ฉันว่าผู้หญิงกับผู้ชายต่างก็มีข้อดีทั้งนั้น	.223	.907	ไม่ผ่าน
31	ฉันเป็นลูกที่พ่อแม่ภูมิใจ	.257	.907	ไม่ผ่าน
32	ฉันคิดว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน	.616	.903	ผ่าน
33	ฉันได้รับการสนับสนุนที่ดีจากพ่อแม่	.279	.907	ไม่ผ่าน
34	ฉันไม่เคยได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ให้ทำอะไรด้วย ตัวเองเลย	.402	.906	ผ่าน
35	ฉันคิดว่าพ่อแม่รักฉันเท่ากับพี่น้องคนอื่นๆ	.437	.906	ผ่าน
36	ฉันมักถูกเลือกเข้ากลุ่มเสมอ	.192	.908	ไม่ผ่าน

	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา	การผ่านเกณฑ์ (>0.361)
37	ฉันไม่เคยทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนเลย	.489	.905	ผ่าน
38	ฉันชอบแยกตัวไม่สูงสิ่งกับใคร	.314	.907	ไม่ผ่าน
39	ฉันเป็นคนที่เป็นกันเอง รักและเข้าใจ	.620	.905	ผ่าน
40	ฉันคิดว่าเพื่อนชอบจับกลุ่มนิทานฉัน	.555	.904	ผ่าน
41	ฉันไม่มีอะไรเทียบกับเพื่อนคนอื่นได้เลย	.373	.907	ผ่าน
42	ฉันอยากมีทุกๆ อย่างที่เพื่อนมี	.291	.908	ไม่ผ่าน
43	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันมีเพียงพอกับความต้องการของ ฉันแล้ว	.437	.906	ผ่าน
44	ฉันเชื่อว่าฉันดีด้อยกว่าเพื่อนของฉัน	.295	.907	ไม่ผ่าน
45	ฉันไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร	.656	.903	ผ่าน
46	ฉันได้แสดงความคิดเห็นต่อคุณครูเสมอ	.125	.908	ไม่ผ่าน
47	ฉันไม่เคยได้รับคำชมจากคุณครู	.235	.908	ไม่ผ่าน
48	ฉันชอบเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้	.128	.908	ไม่ผ่าน
49	ฉันคิดว่าคุณครูไม่ชอบฉัน	.382	.906	ผ่าน
50	ฉันเป็นนักเรียนที่เชื่อฟังคุณครู	.574	.904	ผ่าน

จึงกล่าวได้ว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ตัวอย่างก่อนการทดลอง (Pre-test) หลังการทดลองทันที (Post-test-1) และหลังการทดลอง 1 เดือน (Post-test-2) ที่ได้นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เมื่อตัดข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.361 ออกแล้ว จะเป็นดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยคำถามจำนวน 29 ข้อ ครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

(1) ปัจจัยด้านองค์ประกอบภายในตัวเด็ก

(1.1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4 และ 5

(1.2) ความสามารถทั่วไป (General Ability) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6 และ 10

(1.3) ภาวะทางความรู้สึก (Affective States) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11, 12, 13 และ 15

(1.4) ค่านิยม (Self-Value) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 18 และ 20

(1.5) ความมุ่งหวัง (Aspiration) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21, 22, 23 และ 24

(1.6) เพศ (Sex) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 27 และ 29

(2) ปัจจัยด้านองค์ประกอบภายนอกตัวเด็ก

(2.1) สถานภาพในครอบครัว (Family) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 32, 34 และ 35

(2.2) สังคม/กลุ่มเพื่อน (Social/Friends) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 37, 39 และ 40

(2.3) สถานภาพทางสังคม (Social Status) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 41, 43 และ 45

(2.4) สถานภาพในโรงเรียน (School) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 49 และ 50

ทั้งนี้ ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่หาจากสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่จะนำไปใช้จริงนี้ มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .908 แสดงถึงเครื่องมือในการวิจัยนั้นมีคุณภาพ

7) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้หาค่าความเชื่อมั่นจำนวน 29 ข้อ ไปใช้ในการวิจัย ด้วยการประยุกต์ใช้เกณฑ์ของ Coopersmith (1981) ในการแปลผลคะแนน ดังนี้

การแปลผลคะแนนรวมของความเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 0-145 คะแนน

คะแนน 117-145 หมายถึง มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมาก

คะแนน 88-116 หมายถึง มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คะแนน 59-87 หมายถึง มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนน 30-58 หมายถึง มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

คะแนน 0-29 หมายถึง มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมาก

จากนั้นหาค่าเฉลี่ย โดยมีเกณฑ์การประเมินความหมาย มีดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

### 3.2 การสร้างและการหาคุณภาพโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1) ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาว เหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัง 4 วิธีคิดแบบบรรณสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ และวิธีคิดแบบวิภังชวาท

2) ศึกษากระบวนการพัฒนาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มวัยรุ่น เพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายและแนวทางในการสร้างโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมจำนวน 20 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที และทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลานาน 45 วัน

3) สร้างโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี มาเป็นกระบวนการพัฒนาและให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) นำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม ความถูกต้องของการใช้ภาษาและครอบคลุมเนื้อหาของการวิจัย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

5) ปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม ความถูกต้อง และครอบคลุมเนื้อหา ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำ ดังนี้

(1) กิจกรรมที่ 1 คือ การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ ควรเสริมกิจกรรมเข้าไป เพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเอง และความคุ้นเคย ระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกันและผู้เข้าร่วมโปรแกรมกับผู้ดำเนินกิจกรรม

(2) การทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องหลายกิจกรรม ควรนำกิจกรรมที่อยู่ในรูปแบบของเกมส์เข้ามาแทรก เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้นักเรียน และทำให้นักเรียนไม่รู้สึกเกิดความเบื่อหน่าย

(3) กิจกรรมที่ 8 วิดีโอคลิปที่นำมาใช้ในโปรแกรมควรเลือกเนื้อหา และผู้แสดงที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการพัฒนา เพราะจะทำให้นักเรียนรับรู้ตัวแบบได้ง่ายขึ้น

(4) กิจกรรมที่ 16 ควรแนบใบกิจกรรมหลังใบกิจกรรม แทนการแจกกระดาษระหว่างทำกิจกรรม เพื่อกระชับเวลา

6) ปรับปรุง แก้ไข ตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ และนำอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้ง ทั้งนี้ ผลจากการนำเนื้อหาของโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการฉบับที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยไปให้คณะผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาเพื่อหา

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) สามารถสรุปสิ่งที่ได้จากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของคณะผู้เชี่ยวชาญ และแนวทางการปรับปรุง ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ข้อเสนอแนะของคณะผู้เชี่ยวชาญและแนวทางการปรับปรุง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	IOC	ข้อเสนอแนะ	แนวทางการปรับปรุง
1	การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ	1	การปฐมนิเทศเบื้องต้นควรเสริมกิจกรรมเข้าไป เพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเอง และ ความคุ้นเคย ระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกัน และ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกับผู้ดำเนินกิจกรรม	ผู้วิจัยเพิ่มกิจกรรมการแนะนำตนเองในกิจกรรมครั้งที่ 1 โดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ และสิ่งที่ชอบทำ เวลาว่าง คนละ 1 กิจกรรม และเพิ่มความเป็นกันเองด้วยการหันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือทักทายกัน
2	กระจกวิเศษ	1	เหมาะสมแล้ว	-
3	ทำใจดี	1	เหมาะสมแล้ว	-
4	หลากแงหลายมุม	1	เหมาะสมแล้ว	-
5	เปิดหาบ้าน	1	การทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องหลายกิจกรรม ควรนำกิจกรรมที่อยู่ในรูปแบบของเกมสันทนาการมาแทรก เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้นักเรียน และทำให้นักเรียนไม่รู้สึกรู้สึกเกิดความเบื่อหน่าย	ผู้วิจัยได้สลับกิจกรรมโดยนำกิจกรรมเรื่อง เปิดหาบ้านมาจัดในครั้งที่ 5 ซึ่งจากเดิมเป็นกิจกรรมที่ 9 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
6	อย่ายอมแพ้	1	เหมาะสมแล้ว	-
7	ผู้ชนะ	1	เหมาะสมแล้ว	-
8	ฉันทสำคัญแค่ไหน	0.67	วิดีโอคลิปที่นำมาใช้ในโปรแกรม ควรเลือกเนื้อหา และผู้แสดงที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการพัฒนา เนื่องจากจะ	ผู้วิจัยเลือกคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาเหมาะกับช่วงวัยและผู้แสดงในวิดีโอ ผู้วิจัยเลือกนักแสดงที่เป็นวัยรุ่น ตาม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	IOC	ข้อเสนอแนะ	แนวทางการปรับปรุง
			ทำให้นักเรียนเห็นการกระทำที่เป็นตัวอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น	คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
9	เพื่อนแท้เพื่อนร่วมทาง	1	เหมาะสมแล้ว	-
10	ครอบครัวของฉัน	1	เหมาะสมแล้ว	-
11	ครอบครัวของฉัน	1	เหมาะสมแล้ว	-
12	รอดหรือร่วง	1	เหมาะสมแล้ว	-
13	ประสานคิด พิชิตชัย	1	เหมาะสมแล้ว	-
14	ฉลาดคิด	1	เหมาะสมแล้ว	-
15	ชีวิตเป็นของเรา	1	เหมาะสมแล้ว	-
16	เหรียญสองด้าน	1	ควรแนบใบกิจกรรมหลังใบกิจกรรม แทนการแจกกระดาษระหว่างทำกิจกรรม เพื่อกระชับเวลา	ผู้วิจัยสร้างใบกิจกรรมแนบท้ายใบกิจกรรมครั้งที่ 16 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
17	เพื่อนไม่ทิ้งกัน	1	เหมาะสมแล้ว	-
18	ซัดๆ เกลาๆ	1	เหมาะสมแล้ว	-
19	ฉันเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นใหม่	1	เหมาะสมแล้ว	-
20	การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันใหม่	1	เหมาะสมแล้ว	-

จากตาราง 2 พบว่า ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมคือควรมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปทุกกิจกรรม

#### 4. วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังนี้

##### 1) ระยะก่อนการทดลอง

(1) นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

(2) ประสานงานกับฝ่ายทะเบียนของโรงเรียนทรายมูลวิทยา เพื่อขอข้อมูลจำนวนห้องเรียนและจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

(3) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าไปให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 548 คน ทำการทดสอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

(4) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าไปวิเคราะห์ผล เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วง 0-58 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 63 คน และได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 22 คน

##### 2) ระยะทดลอง

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

(1) ขั้นนำ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับนักเรียน โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองให้นักเรียนได้รู้จักเป็นอย่างดี สร้างบุคลิกภาพที่ดี เป็นกันเอง แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักเรียนทราบก่อนทำกิจกรรม และกำหนดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา เนื้อหา และวัยของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(2) ขั้นดำเนินการ เป็นการใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ เสนอสิ่งเร้าและแรงจูงใจในการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้สื่อต่างๆ เช่น กรณียตัวอย่างหรือเหตุการณ์ที่เป็นข่าว เพลง เกมส์ คลิปวิดีโอ เป็นต้น และใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดการคิด หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกหาคำตอบของประเด็นคำถามและฝึกปฏิบัติร่วมกัน ด้วยการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การใช้แผนผังความคิด ในประเด็นหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง



(3) ชั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงวิสัยทัศน์ในการสรุปร่วมกัน ซึ่งสรุปได้ว่ามีความรู้ความสามารถอะไรบ้างที่ได้รับ แต่ละคนมีความคิดเห็นอย่างไร สามารถนำเอาความรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ทั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 20 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดังนี้

ตาราง 3 กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกวิธีคิดเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	วัน	ว/ด/ป	เวลา/นาที	กิจกรรม
1	อังคาร	1 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ
2	พฤหัสบดี	3 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	กระจกวิเศษ
3	ศุกร์	4 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	ทำใจดี
4	อังคาร	8 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	หลากแง่หลายมุม
5	อังคาร	15 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	เปิดหาบ้าน
6	พฤหัสบดี	17 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	อวยอ้อมแพ้
7	ศุกร์	18 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	ผู้ชนะ
8	อังคาร	22 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	ฉันสำคัญแค่ไหน
9	พฤหัสบดี	24 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	เพื่อนแท้เพื่อนร่วมทาง
10	ศุกร์	25 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	ครอบครัวของฉัน
11	อังคาร	29 ธ.ค. 63	15.30-16.20 น.	ครอบครัวของฉัน
12	อังคาร	5 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	รอดหรือร่วง
13	พฤหัสบดี	7 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	ประสานคิด พิชิตชัย
14	ศุกร์	8 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	ฉลาดคิด
15	อังคาร	12 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	ชีวิตเป็นของเรา
16	พฤหัสบดี	14 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	เหรียญสองด้าน
17	ศุกร์	15 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	เพื่อนไม่ทิ้งกัน
18	อังคาร	19 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	ซัดๆ เกลาๆ
19	พฤหัสบดี	21 ม.ค. 64	15.30-16.20 น.	ฉันเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นใหม่
20	พุธ	24 ก.พ. 64	15.30-16.20 น.	การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันใหม่
รวมเวลาทำกิจกรรมทั้งหมด			16 ชั่วโมง 40 นาที	

### 3) ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกับก่อนทดลอง ไปทดสอบหลังการทดลอง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test-1)

### 4) ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกับก่อนและหลังการทดลอง ไปทดสอบในระยะติดตามผล 1 เดือน ภายหลังกการทดลอง (Post-test-2) เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ของการทดลองว่าเหมือนเดิม ซึ่งหมายความว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความน่าเชื่อถือ และสามารถตรวจสอบได้

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC)
- 2) วิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 3) เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
- 4) วิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

## 6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย
  - (1) ค่าเฉลี่ย (Mean)
  - (2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.)
- 2) สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
  - (1) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation)

(2) ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม นั้นคือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยนี้จะใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบัค (Cronbach)

3) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

(1) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

(2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูล วิทยา อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก จำนวน 22 คน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจะแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- 1) สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

#### 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- |           |         |   |
|-----------|---------|---|
| $\bar{X}$ | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย                                 |
| S.D.      | หมายถึง | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                   |
| n         | หมายถึง | จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง                     |
| t         | หมายถึง | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution |
| df        | หมายถึง | ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ                  |
| *         | หมายถึง | ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05         |

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 22 คน โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่จำแนกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง จำนวน 6 ด้าน ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางความรู้สึก ค่านิยม ความมุ่งมั่น และเพศ และด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย สถานภาพในครอบครัว สังคม/กลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม และสถานภาพในโรงเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) จากนั้นจึงให้ตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 20 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ซึ่งภายหลังจากกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทดสอบอีกครั้ง (Post-test-1) และหลังจากผ่านไป 1 เดือน (Post-test-2) ผู้วิจัยได้ให้ตัวอย่างวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง แล้วจึงนำมาประเมินผล ปลเสนอนำเสนอด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>1. ภายในตนเอง</b>			
1. ลักษณะทางกายภาพ	1.81	0.46	ต่ำ
2. ความสามารถทั่วไป	1.75	0.59	ต่ำ
3. ภาวะทางความรู้สึก	1.61	0.38	ต่ำ
4. ค่านิยม	1.64	0.58	ต่ำ
5. ความมุ่งมั่น	1.70	0.38	ต่ำ
6. เพศ	1.61	0.51	ต่ำ
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม	1.69	0.33	ต่ำ
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง			

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>2. ภายนอกตนเอง</b>			
1. สถานภาพในครอบครัว	1.58	0.33	ต่ำ
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	1.65	0.43	ต่ำ
3. สถานภาพทางสังคม	1.65	0.49	ต่ำ
4. สถานภาพในโรงเรียน	1.75	0.57	ต่ำ
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม	1.66	0.32	ต่ำ
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง			
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>	<b>1.67</b>	<b>0.25</b>	<b>ต่ำ</b>

จากตาราง 4 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.67$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.69$ ) โดยทุกปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองทั้ง 6 ปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับต่ำด้วยกันทั้งหมดตามลำดับดังนี้ ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 1.81$ ) ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 1.75$ ) ความมุ่งมั่น ( $\bar{X} = 1.70$ ) ค่านิยม ( $\bar{X} = 1.64$ ) เพศ ( $\bar{X} = 1.61$ ) และภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 1.61$ ) ขณะที่ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.66$ ) โดยทุกปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองทั้ง 4 ปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับต่ำด้วยกันทั้งหมดตามลำดับดังนี้ สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 1.75$ ) สถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 1.65$ ) สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 1.65$ ) และสถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 1.58$ )

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองทันที

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>1. ภายในตนเอง</b>			
1. ลักษณะทางกายภาพ	2.58	0.46	ปานกลาง
2. ความสามารถทั่วไป	3.02	0.55	ปานกลาง
3. ภาวะทางความรู้สึก	2.75	0.46	ปานกลาง
4. ค่านิยม	2.34	0.78	ปานกลาง
5. ความมุ่งมั่น	2.76	0.56	ปานกลาง



ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
6. เพศ	4.00	0.82	สูง
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	2.91	0.26	ปานกลาง
<b>2. ภายนอกตนเอง</b>			
1. สถานภาพในครอบครัว	3.29	0.62	ปานกลาง
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	3.48	0.75	ปานกลาง
3. สถานภาพทางสังคม	2.71	0.53	ปานกลาง
4. สถานภาพในโรงเรียน	3.36	0.79	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	3.21	0.38	ปานกลาง
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>	<b>3.06</b>	<b>0.25</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 5 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.06$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.91$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพศระดับสูง ( $\bar{X} = 4.00$ ) รองลงมาคือระดับปานกลาง ได้แก่ ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 3.02$ ) ความมุ่งมั่น ( $\bar{X} = 2.76$ ) ภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 2.75$ ) ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 2.58$ ) และค่านิยม ( $\bar{X} = 2.34$ ) ตามลำดับ ขณะที่ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.21$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง กล่าวคือ สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 3.48$ ) สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 3.36$ ) สถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.29$ ) และสถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 2.71$ ) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลอง 1 เดือน

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>1. ภายในตนเอง</b>			
1. ลักษณะทางกายภาพ	2.57	0.45	ปานกลาง
2. ความสามารถทั่วไป	2.98	0.52	ปานกลาง

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ภาวะทางความรู้สึก	2.73	0.42	ปานกลาง
4. ค่านิยม	2.39	0.69	ปานกลาง
5. ความมุ่งมั่น	2.97	0.42	ปานกลาง
6. เพศ	3.98	0.81	สูง
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	2.93	0.23	ปานกลาง
<b>2. ภายนอกตนเอง</b>			
1. สถานภาพในครอบครัว	3.24	0.73	ปานกลาง
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	3.45	0.80	ปานกลาง
3. สถานภาพทางสังคม	2.73	0.46	ปานกลาง
4. สถานภาพในโรงเรียน	3.23	0.86	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	3.16	0.37	ปานกลาง
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>	<b>3.05</b>	<b>0.25</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 6 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง 1 เดือนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.05$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.93$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพศระดับสูง ( $\bar{X} = 3.98$ ) รองลงมาคือระดับปานกลาง ได้แก่ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 2.98$ ) ความมุ่งมั่น ( $\bar{X} = 2.97$ ) ภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 2.73$ ) ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 2.57$ ) และค่านิยม ( $\bar{X} = 2.39$ ) ตามลำดับ ขณะที่ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง กล่าวคือ สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 3.45$ ) สถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.24$ ) สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 3.23$ ) และสถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 2.73$ ) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการสร้างและการหาคุณภาพโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่กล่าวถึงในบทที่ 3 นำมาซึ่งโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	การคิดแบบโยนิโสมนสิการ	เวลา (นาที) / ครั้ง	การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายใน/ ภายนอก
1	การปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธ์ภาพ	เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ ลักษณะทางกายภาพ	วิธีคิดแบบ อรรถสัมพันธ์	50	ภายใน ข้อ 1 ลักษณะทาง กายภาพ
2	กระจกวิเศษ	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา ภาวะทางความรู้สึก	วิธีคิดแบบรู้เท่า ทันธรรมดา	50	ภายใน ข้อ 3 ภาวะ ทาง ความรู้สึก
3	ทำไงดี	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา ภาวะทางความรู้สึก	วิธีคิดแบบ เป็นอยู่ในขณะ ปัจจุบันหรือวิธี คิดแบบมี ปัจจุบัน ธรรมดา	50	ภายนอก ข้อ 3 ภาวะ ทาง ความรู้สึก
4	หลากแง่หลายมุม	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา ประเมินค่า คุณค่าของ ตนเองเรื่องเพศได้	วิธีคิดแบบวิภาษ ชาต	50	ภายนอก ข้อ 3 สภาพทาง สังคม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	การคิดแบบ โยนิโสมนสิการ	เวลา (นาที) /ครั้ง	การเห็น คุณค่าใน ตนเอง ภายใน/ ภายนอก
5	เปิดหาบ้าน	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาจากสภาพทั่วไปได้	วิธีคิดแบบ อรรถสัมพันธ์ หรือคิดตาม หลักการและ ความมุ่งหมาย	50	ภายใน ข้อ 2 ความสามารถ ทั่วไป
6	อวยออมแพ้	เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งหวัง ในการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์	วิธีคิดแบบ อูบายปลุกเร้า คุณธรรม	50	ภายใน ข้อ 5 ความ มุ่งหวัง
7	ผู้ชนะ	เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งหวัง ในการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์	วิธีคิดแบบ แยกแยะ ส่วนประกอบ	50	ภายใน ข้อ 5 ความ มุ่งหวัง
8	ฉันสำคัญแค่ไหน	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้สภาพทางสังคม	วิธีคิดแบบ แก้ปัญหาหรือ การคิดแบบ อริยสัจ	50	ภายนอก ข้อ 3 สภาพทาง สังคม
9	เพื่อนแท้เพื่อน ร่วมทาง	เพื่อให้นักเรียนได้แสดง ความมีน้ำใจและ ช่วยเหลือเพื่อนใน โรงเรียนอย่างเปิดเผย	วิธีคิดแบบ อูบายปลุกเร้า คุณธรรม	50	ภายนอก ข้อ 4 โรงเรียน
10	ครอบครัวของฉัน	เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ลักษณะนิสัย และ ธรรมชาติของคนใน ครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	วิธีคิดแบบ เป็นอยู่ในขณะ ปัจจุบันหรือวิธี ติดแบบมี ปัจจุบัน ธรรมดา	50	ภายนอก ข้อ 1 ครอบครัว

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	การคิดแบบ โยนิโสมนสิการ	เวลา (นาที) /ครั้ง	การเห็น คุณค่าใน ตนเอง ภายใน/ ภายนอก
11	ครอบครัวของฉัน	เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ลักษณะนิสัย และ ธรรมชาติของคนใน ครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	วิธีคิดแบบสืบ สาวเหตุปัจจัย	50	ภายนอก ข้อ 1 ครอบครัว
12	รอดหรือร่วง	เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา ตามสภาพสังคมที่ กำหนดให้ โดยคิดหาข้อดี ข้อเสีย	วิธีคิดแบบคุณ โทษและ ทางออก	50	ภายนอก ข้อ 3 สภาพสังคม
13	ประสานคิด พิชิตชัย	เพื่อให้นักเรียนสามารถ กำหนดความมุ่งหวัง เพื่อ ไปสู่เป้าหมายได้	วิธีคิดแบบ อรรถสัมพันธ์	50	ภายใน ข้อ 5 ความ มุ่งหวัง
14	ฉลาดคิด	เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยม ที่ถูกต้อง	วิธีคิดแบบรู้ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม	50	ภายใน ข้อ 4 ค่านิยม
15	ชีวิตเป็นของเรา	เพื่อให้นักเรียนได้รับการ ยอมรับจากเพื่อนใน โรงเรียนเดียวกัน	วิธีคิดแบบวิภาษ ชาต	50	ภายนอก ข้อ 4 โรงเรียน
16	เหรียญสองด้าน	เพื่อให้นักเรียนได้เข้า สังคมและกลุ่มเพื่อนได้	วิธีคิดแบบเห็น คุณโทษและ ทางออก	50	ภายนอก ข้อ 2 สังคม/กลุ่ม เพื่อน

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	การคิดแบบ โยนิโสมนสิการ	เวลา (นาที) /ครั้ง	การเห็น คุณค่าใน ตนเอง ภายใน/ ภายนอก
17	เพื่อนไม่ทิ้งกัน	เพื่อให้นักเรียนได้เข้า สังคมและกลุ่มเพื่อนได้	วิธีคิดแบบรู้เท่า ทันธรรมดา	50	ภายนอก ข้อ 2 สังคม/กลุ่ม เพื่อน
18	ซัดๆ เกลาๆ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ จากสภาพสังคม โดยใช้ ประสบการณ์จากเพื่อน	วิธีคิดแบบ อุปายปลูกเร้า คุณธรรม	50	ภายนอก ข้อ 3 สภาพสังคม
19	ฉันเห็นคุณค่าใน ตนเองขึ้นมาใหม่	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ ภาวะทางความรู้สึก	วิธีคิดแบบ แยกแยะ ส่วนประกอบ	50	ภายใน ข้อ 3 ภาวะ ทาง ความรู้สึก
20	การเห็นคุณค่าใน ตนเองยังอยู่กับ ฉันใหม่	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ ภาวะทางความรู้สึก	วิธีคิดแบบ เป็นอยู่ใน ปัจจุบันขณะ	50	ภายใน ข้อ 3 ภาวะ ทาง ความรู้สึก

หลังจากวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อน  
การทดลอง ซึ่งได้ผลดังที่ปรากฏในตาราง 4 แล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้นวัตกรรมจากตาราง 7 ทั้ง  
20 นวัตกรรม ได้แก่ (1) การปฐมนิเทศ (2) กระจกวิเศษ (3) ทำไงดี (4) หลากแงหลายมูม  
(5) เปิดหาบ้าน (6) อาย่าอมแพ้ (7) ผู้ชนะ (8) ฉันสำคัญแค่ไหน (9) เพื่อนแท้ร่วมทาง (10)  
ครอบครัวของฉัน (11) ครอบครัวของฉัน (12) รอดหรือร่วง (13) ประสานคิดพิชิตชัย (14)  
ฉลาดคิด (15) ชีวิตเป็นของเรา (16) เหยี่ยูสองด้าน (17) เพื่อนไม่ทิ้งกัน (18) ซัดๆ เกลาๆ  
(19) ฉันเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาใหม่ และ (20) การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันใหม่ โดยใช้  
เวลาครั้งละประมาณ 50 นาที มาใช้กับตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง  
แล้วใช้แบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกันวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการ



ทดลองทันทีอีกครั้ง ซึ่งได้ผลดังที่ปรากฏในตาราง 5 ทั้งนี้ ในการดำเนินกิจกรรมระหว่างการทดลองมีขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นนำ เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองให้นักเรียนได้รู้จักเป็นอย่างดี สร้างบุคลิกภาพที่ดี เป็นกันเอง แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักเรียนทราบก่อนทำกิจกรรม และกำหนดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา เนื้อหา และวัยของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2) ขั้นดำเนินการ เป็นการใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ เสนอสิ่งเร้าและแรงจูงใจในการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้สื่อต่างๆ เช่น กรณียตัวอย่าง หรือเหตุการณ์ที่เป็นข่าว เพลง เกมส์ คลิปวิดีโอ เป็นต้น และใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดการคิด หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกหาคำตอบของประเด็นคำถามและฝึกปฏิบัติร่วมกัน ด้วยการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การใช้แผนผังความคิด ในประเด็นหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

3) ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงวิสัยทัศน์ในการสรุปร่วมกัน ซึ่งสรุปได้ว่ามีความรู้ความสามารถอะไรบ้างที่ได้รับ แต่ละคนมีความคิดเห็นอย่างไร สามารถนำเอาความรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ท้ายสุด หลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้วัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง ซึ่งผลการวิจัยก็ปรากฏดังตาราง 6 ประกอบกับ ผลการทดสอบความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ตาราง 11 ดังที่จะกล่าวถึงต่อไป จึงสามารถกล่าวได้ว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้

### **ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ**

เมื่อวิเคราะห์ผลข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือนแล้ว ในตอนที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองทันที ทั้งนี้ ตาราง 8 จะแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน ขณะที่

ตารางที่ 9-10 จะแสดงแสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองและด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน

ปัจจัยองค์ประกอบ	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง					
	ก่อนทดลอง		หลังทดลองทันที		หลังทดลอง 1 เดือน	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
<b>1. ภายในตนเอง</b>						
1. ลักษณะทางกายภาพ	1.81	0.46	2.58	0.46	2.57	0.45
2. ความสามารถทั่วไป	1.75	0.59	3.02	0.55	2.98	0.52
3. ภาวะทางความรู้สึก	1.61	0.38	2.75	0.46	2.73	0.42
4. ค่านิยม	1.64	0.58	2.34	0.78	2.39	0.69
5. ความมุ่งมั่น	1.70	0.38	2.76	0.56	2.97	0.42
6. เพศ	1.61	0.51	4.00	0.82	3.98	0.81
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม	1.69	0.33	2.91	0.26	2.93	0.23
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง						
<b>2. ภายนอกตนเอง</b>						
1. สถานภาพในครอบครัว	1.58	0.33	3.29	0.62	3.24	0.73
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	1.65	0.43	3.48	0.75	3.45	0.80
3. สถานภาพทางสังคม	1.65	0.49	2.71	0.53	2.73	0.46
4. สถานภาพในโรงเรียน	1.75	0.57	3.36	0.79	3.23	0.86
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม	1.66	0.32	3.21	0.38	3.16	0.37
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง						
<b>การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม</b>	<b>1.67</b>	<b>0.25</b>	<b>3.06</b>	<b>0.25</b>	<b>3.05</b>	<b>0.25</b>

จากตาราง 8 จะเห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลองโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.67$ ) แต่เมื่อใช้แบบวัดชุด

เดียวกันวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันที พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.06$ ) และเมื่อวัดหลังการทำลงแล้ว 1 เดือนก็พบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของตัวอย่างว่าอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.05$ ) นั้นแสดงถึงความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากการได้เข้ารับการทดลอง ดังที่จะได้เห็นในตาราง 11

ตาราง 9 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
1. ลักษณะทางกายภาพ	ก่อนทดลอง	22	1.81	0.46	-7.172	0.000*
	หลังทดลอง	22	2.58	0.46		
2. ความสามารถทั่วไป	ก่อนทดลอง	22	1.75	0.59	-7.483	0.000*
	หลังทดลอง	22	3.02	0.55		
3. ภาวะทางความรู้สึก	ก่อนทดลอง	22	1.61	0.38	-8.521	0.000*
	หลังทดลอง	22	2.75	0.46		
4. ค่านิยม	ก่อนทดลอง	22	1.64	0.58	-3.318	0.003*
	หลังทดลอง	22	2.34	0.78		
5. ความมุ่งหวัง	ก่อนทดลอง	22	1.70	0.38	-11.030	0.000*
	หลังทดลอง	22	2.76	0.56		
6. เพศ	ก่อนทดลอง	22	1.61	0.51	-12.273	0.000*
	หลังทดลอง	22	4.00	0.82		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	22	1.69	0.33	-17.008	0.000*
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	หลังทดลอง	22	2.91	0.26		

\* มีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 เป็นการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยใช้สถิติ t-test for dependent sample พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาพัฒนาการเห็น

คุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตาราง 10 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยองค์ประกอบ ภายนอกตนเอง	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
1. สถานภาพในครอบครัว	ก่อนทดลอง	22	1.58	0.33	-12.298	0.000*
	หลังทดลอง	22	3.29	0.62		
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	ก่อนทดลอง	22	1.65	0.43	-11.620	0.000*
	หลังทดลอง	22	3.48	0.75		
3. สถานภาพทางสังคม	ก่อนทดลอง	22	1.65	0.49	-7.159	0.000*
	หลังทดลอง	22	2.71	0.53		
4. สถานภาพในโรงเรียน	ก่อนทดลอง	22	1.75	0.57	-15.097	0.000*
	หลังทดลอง	22	3.36	0.79		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	ก่อนทดลอง	22	1.66	0.32	-20.058	0.000*
	หลังทดลอง	22	3.21	0.38		

\* มีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 เป็นการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองโดยใช้สถิติ t-test for dependent sample พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

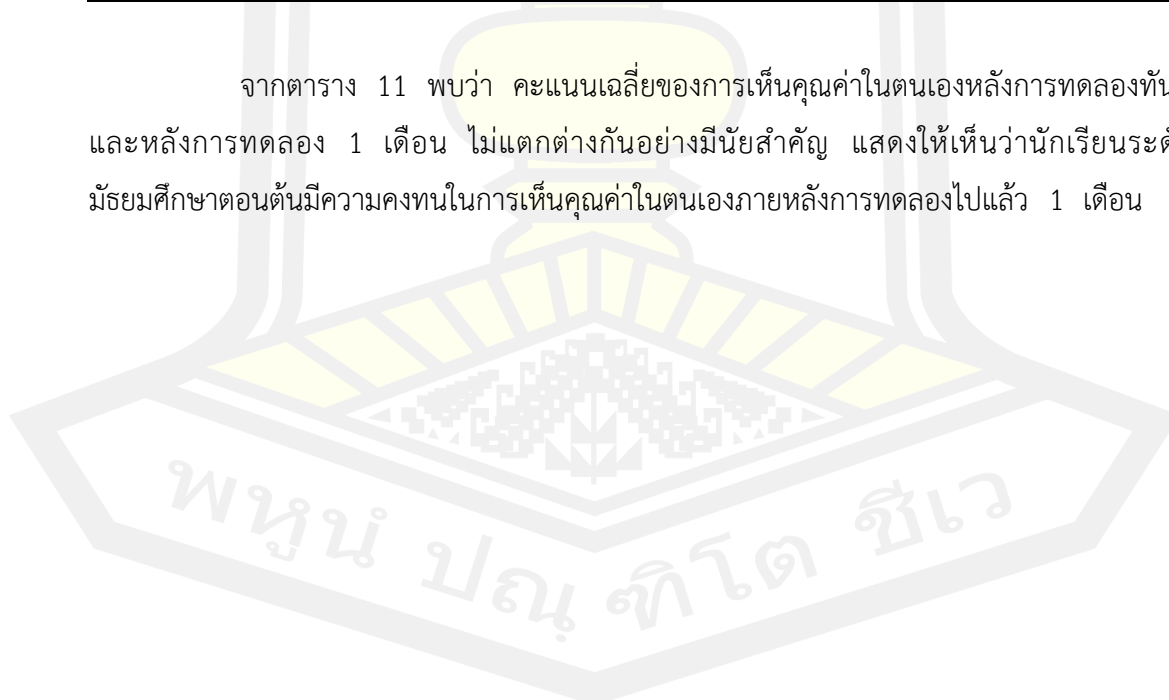
ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทันที ไปทดสอบกับนักเรียนกลุ่มเดิม ภายหลังจากทดลอง 1 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบจับคู่ (paired t-test) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจัยองค์ประกอบ	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ภายในตนเอง						
1. ลักษณะทางกายภาพ	หลังทดลองทันที	22	2.58	0.46	0.370	0.715
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.57	0.45		
2. ความสามารถทั่วไป	หลังทดลองทันที	22	3.02	0.55	1.449	0.162
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.98	0.52		
3. ภาวะทางความรู้สึก	หลังทดลองทันที	22	2.75	0.46	0.526	0.605
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.73	0.42		
4. ค่านิยม	หลังทดลองทันที	22	2.34	0.78	-0.810	0.427
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.39	0.69		
5. ความมุ่งมั่น	หลังทดลองทันที	22	2.76	0.56	-2.211	0.038
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.97	0.42		
6. เพศ	หลังทดลองทันที	22	4.00	0.82	0.568	0.576
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.98	0.81		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายใน ตนเอง	หลังทดลองทันที	22	2.91	0.26	-1.250	0.225
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.93	0.23		

ปัจจัยองค์ประกอบ	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
<b>ภายนอกตนเอง</b>						
1. สถานภาพในครอบครัว	หลังทดลองทันที	22	3.29	0.62	0.548	0.589
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.24	0.73		
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	หลังทดลองทันที	22	3.48	0.75	0.418	0.680
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.73	0.46		
3. สถานภาพทางสังคม	หลังทดลองทันที	22	2.71	0.53	-0.370	0.715
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.73	0.46		
4. สถานภาพในโรงเรียน	หลังทดลองทันที	22	3.36	0.79	1.064	0.299
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.23	0.86		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอก ตนเอง	หลังทดลองทันที	22	3.21	0.38	1.100	0.284
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.16	0.37		
การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม	หลังทดลองทันที	22	3.06	0.25	0.489	0.630
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.05	0.25		

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความคงทนในการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองไปแล้ว 1 เดือน





## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก (คะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วง 0-58 คะแนน) จำนวน 63 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งสิ้น 548 คน ทั้งนี้ จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมากดังกล่าว มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจำนวน 22 คน ซึ่งถือเป็นตัวอย่างของงานวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากนั้นเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมได้เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดิม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) หลังจากนั้น 1 เดือน ผู้วิจัยได้ศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดิมกับการศึกษาก่อนและหลังการทดลอง และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าสถิติ t-test ดังนั้น ในการนำเสนอในบทนี้จะกล่าวไปตามลำดับ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผล
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

#### 1. ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

4) เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

## 2. สรุปผล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการทดลองตามความมุ่งหมายของการวิจัยได้ ดังนี้

### 2.1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

#### 1) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.67$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.69$ ) โดยทุกปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองทั้ง 6 ปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับต่ำด้วยกันทั้งหมดตามลำดับดังนี้ ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 1.81$ ) ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 1.75$ ) ความมุ่งหวัง ( $\bar{X} = 1.70$ ) ค่านิยม ( $\bar{X} = 1.64$ ) เพศ ( $\bar{X} = 1.61$ ) และภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 1.61$ ) ขณะที่ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.66$ ) โดยทุกปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองทั้ง 4 ปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับต่ำด้วยกันทั้งหมดตามลำดับดังนี้ สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 1.75$ ) สถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 1.65$ ) สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 1.65$ ) และสถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 1.58$ )

#### 2) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันที

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันที โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.06$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.91$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพศระดับสูง ( $\bar{X} = 4.00$ ) รองลงมาคือระดับปานกลาง ได้แก่ ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 3.02$ ) ความมุ่งหวัง ( $\bar{X} = 2.76$ ) ภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 2.75$ ) ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 2.58$ ) และค่านิยม ( $\bar{X} = 2.34$ ) ตามลำดับ ขณะที่ด้านปัจจัย

องค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.21$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง กล่าวคือ สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 3.48$ ) สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 3.36$ ) สถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.29$ ) และสถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 2.71$ ) ตามลำดับ

### 3) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง 1 เดือน

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง 1 เดือนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.05$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.93$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพศระดับสูง ( $\bar{X} = 3.98$ ) รองลงมาคือระดับปานกลาง ได้แก่ ความสามารถทั่วไป ( $\bar{X} = 2.98$ ) ความมุ่งมั่น ( $\bar{X} = 2.97$ ) ภาวะทางความรู้สึก ( $\bar{X} = 2.73$ ) ลักษณะทางกายภาพ ( $\bar{X} = 2.57$ ) และค่านิยม ( $\bar{X} = 2.39$ ) ตามลำดับ ขณะที่ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ ) โดยนักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง กล่าวคือ สังคม/กลุ่มเพื่อน ( $\bar{X} = 3.45$ ) สถานภาพในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.24$ ) สถานภาพในโรงเรียน ( $\bar{X} = 3.23$ ) และสถานภาพทางสังคม ( $\bar{X} = 2.73$ ) ตามลำดับ

## 2.2 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบของโปรแกรม ได้แก่ (1) หลักการของโปรแกรม (2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม (3) เนื้อหาของโปรแกรม (4) วิธการดำเนินการ และ (5) การประเมินผลโปรแกรม หลังจากผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมเพื่อพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ผลการพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา พบว่า คณะผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นพ้องว่ามีความเหมาะสม จึงไม่มีการแนะนำให้แก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงในด้านรูปแบบของการใช้โปรแกรม โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมมากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในสิ่งที่ต้องการศึกษาและสามารถใช้ในการพัฒนาได้ จึงสรุปได้ว่ารูปแบบและลักษณะของกิจกรรมในโปรแกรมในครั้งนี้มีการพัฒนาอยู่บนพื้นฐานของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จึงส่งผลให้

นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติ 0.5 และยังคงมีความคงทนหลังจากที่ทำการทดลองไปแล้ว 1 เดือน

เนื่องจากโปรแกรมที่ถูกพัฒนาขึ้นเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบภายในตน และด้านองค์ประกอบภายนอกตน ซึ่งเป็นด้านที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนในระดับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และรูปแบบโปรแกรมเป็นแบบใช้หลายแนวทางร่วมกัน (Multi-faceted Cognitive Training Program) ประกอบด้วย การให้ความรู้ การใช้เกมส์/ใบกิจกรรม เพลง ข่าว เกมส์ การอภิปราย กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งรูปแบบโปรแกรมที่มีการใช้หลายเทคนิคหรือหลายแนวทางร่วมกัน จะทำให้ประสิทธิผลดีในการส่งเสริมทักษะด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในและภายนอกตนเองโดยใช้สถิติ t-test for dependent sample พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในและภายนอกตนเองโดยรวมและรายด้าน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

### 2.4 ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งตรงกับสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความคงทนในการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองไปแล้ว 1 เดือน

## 3. อภิปรายผล

การอภิปรายผลของการวิจัยในครั้งนี้ นอกจากผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจที่เป็นผลจากการวิจัยในแต่ละข้อตามความมุ่งหมายของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยยังต้องการอภิปรายเพื่อตอบสนองสมมติฐานของการวิจัย โดยเน้นพิจารณาข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังทดลอง 1 เดือนอีกด้วย ดังนี้

### 3.1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการศึกษาที่ปรากฏว่าตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.06$ ) หลังจากที่เข้าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เช่นเดียวกับกับการศึกษาของวรภาพร ชันพล นิธิดา อติภัทรนันท์ และจารุณี มณีกุล (2557) เรื่องการใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่พบว่านักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.40$ ) หลังการใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ อย่างไรก็ตาม จากการค้นหางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำนองนี้ ทำให้พบว่างานวิจัยทำนองนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้กล่าวถึงหรือตัดสิน (Judge) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพียงแต่กล่าวเปรียบเทียบผลของการทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พร้อมกับอธิบายถึงความสอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นอื่นที่ผลการศึกษาใกล้เคียงกันเท่านั้นเอง ดังนั้นในประเด็นนี้ จึงมีผลการศึกษาที่ให้เปรียบเทียบในจำนวนที่จำกัดจำเขี่ยเป็นอย่างมาก กระนั้นก็ตาม สิ่งที่น่าสนใจที่ได้จากการอธิบายประเด็นนี้ ก็ทำให้ทราบว่า การเขียนผลการวิจัยของการศึกษาทำนองนี้ จะต้องกล่าวถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอาจจะใช้เกณฑ์เดียวกับที่งานวิจัยชิ้นนี้ได้ใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ได้

### 3.2 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เนื่องจากโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ถูกพัฒนาขึ้นเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบภายในตน และด้านองค์ประกอบภายนอกตน ซึ่งเป็นด้านที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และรูปแบบโปรแกรมเป็นแบบใช้หลายแนวทางร่วมกัน (Multi-faceted Cognitive Training Program) ประกอบด้วย การให้ความรู้ การใช้เกมส์/ใบกิจกรรม เพลง ข่าว เกมส์ การอภิปราย กิจกรรมกลุ่ม โดยรูปแบบโปรแกรมที่มีการใช้หลายเทคนิคหรือหลายแนวทางร่วมกันดังกล่าว จะทำให้ประสิทธิผลดีในการส่งเสริมทักษะด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระมหาสุรศักดิ์ มุ่งซ้อนกลาง (2557) เรื่องการศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออก เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเห็นได้จากผลการเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ของเขาที่แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีขั้นตอนการสอนที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับผู้เรียน มากกว่านั้น ศศิวิมล อินทปัทมา และเดชา จันทัด (2561) ยังได้สะท้อนรูปแบบของการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในงานวิจัยเรื่องการพัฒนาการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังกล่าวมีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.93/80.29 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 หมายความว่า นักเรียนได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการเรียน การประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน และคะแนนทดสอบย่อยท้ายแผนทั้ง 8 แผน คิดเป็นร้อยละ 85.93 และคะแนนจากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคิดเป็นร้อยละ 80.29 แสดงว่า แผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสามารถนำไปใช้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การอภิปรายในประเด็นนี้ จึงเป็นงานเน้นย้ำว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่งานวิจัยนี้ได้พัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร สามารถใช้ได้ผลพอสมควร

### 3.3 ผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการอภิปรายประเด็นนี้ นอกจากจะเป็นการอธิบายตามความมุ่งหมายของการวิจัยที่ว่า เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว ยังเป็นการตอบสมมติฐานของการวิจัยในข้อที่ว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วย

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการออกแบบให้เป็นกิจกรรมทั้งหมด 20 กิจกรรมนั้น มีผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนทรายมูลวิทยามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น



ทั้งนี้ เนื่องจากในขั้นตอนของการดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้สอดแทรกวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ครบทั้ง 10 วิธี ซึ่งวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการฝึกให้นักเรียนรู้จักการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักความเป็นจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ นำไปสู่หลักการนำไปใช้ อีกทั้งยังเป็นวิธีคิดที่ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณมากยิ่งขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550) ซึ่งในกิจกรรมที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยได้แจ้งให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการสร้างบรรยากาศแบบผ่อนคลาย เป็นกันเอง แสดงออกถึงความมีเมตตาและอบอุ่นให้กับนักเรียน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมทั้งกายและใจที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ขณะร่วมกิจกรรม

ในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น นักเรียนได้แบ่งปันความคิดของตนเอง และได้สะท้อนความคิดเห็นเห็นภายในกลุ่ม รับฟังสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนแต่ละคนเกิดภาพในใจของตนเองชัดเจนขึ้น ส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ที่เหมาะกับการนำไปพัฒนาตนเอง เกิดการรับรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ รอบตัวนั้นต้องไม่นำความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบมาเป็นตัวกำหนด ต้องมีความคิดที่เป็นกลาง มองทุกอย่างตามความเป็นจริง ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547) กล่าวว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกให้คิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ รู้จักมองและพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ โดยไม่เอาความรู้สึกของตนเองเข้าไปจับหรือเคลือบคลุม เมื่อนักเรียนเกิดกระบวนการคิดดังกล่าว จะส่งผลให้การแสดงออกด้านพฤติกรรมต่างๆ เป็นไปในทางที่เหมาะสม นอกจากนี้การสะท้อนความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม ยังส่งผลให้นักเรียนตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม ล้วนส่งผลดีต่อจิตใจของผู้เข้าร่วม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมโยนิโสมนสิการส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีงานวิจัยต่างๆ ที่สนับสนุน เช่น กัมปนาท บริบูรณ์ (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ซึ่งผลพบว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง หลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่าก่อนทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ สุทธิ ลิกชะไชย (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะช่วยให้เกิดพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มที่มีส่วนช่วยให้

เกิดการพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเองอีกด้วย เช่น การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสถานะเป็นนักเรียนของโรงเรียนทรายนุรวิทยาเหมือนกัน กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเหมือนกัน จึงมีความรู้สึกต่อตนเองในลักษณะคล้ายกัน ต่างเห็นคุณค่าของทั้งตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มส่งเสริมให้แต่ละคนมีกำลังใจ รู้สึกอบอุ่นปลอดภัยในการที่จะแสดงพฤติกรรมและแสดงความคิดเห็นระหว่างการร่วมกิจกรรม ซึ่งเห็นได้จากบรรยากาศของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสามารถสังเกตได้ดังนี้

ช่วงแรกของการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกัน โดยให้แต่ละคนบอกชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น ห้องที่เรียน และสิ่งที่ชอบทำเวลาว่างคนละ 1 อย่าง และให้นักเรียนยืนเป็น 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน จับมือทักทายกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย ไร้กังวลใจ เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้บรรยากาศเอื้อต่อการแสดงออกและแสดงความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งในกิจกรรมแรกๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะนั่งเงียบ ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อกิจกรรมดำเนินมาถึงระยะที่ทุกคนรับรู้ว่าคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบรรยากาศจึงเริ่มเป็นกันเอง ผ่อนคลาย และอบอุ่น ทุกคนเริ่มแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ทุกคนรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างจริงใจ ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และมีความสุขที่ได้บอกเล่าเรื่องราว สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2539) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย วาจา ใจ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่ดีขึ้น และในการรวมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย แสดงออกตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

ในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้นักเรียนได้ฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อนำไปสู่การพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากการแนะนำตนเอง การประเมินตนเอง การอภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา บทเพลง เกมส์ และข่าว แล้วเชื่อมโยงสู่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยคำถามจากใบงาน ซึ่งเป็นคำถามที่นำไปสู่การพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเอง นอกจากนี้นักเรียนยังเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการในแต่ละแบบ เช่น นักเรียนได้ฝึกการคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม นำไปสู่การพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป โดยมีรายการอาหารมาให้เลือกคือ “มันฝรั่งกับน้ำไค้ก” และ “ข้าวราดแกงกับน้ำเปล่า” ซึ่งนักเรียนสามารถพิจารณาคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิต ประจำวันอย่างมีคุณค่าโดย “เลือกข้าวราดแกงกับน้ำเปล่า เพราะมีสารอาหารครบ 5 หมู่ และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่ามันฝรั่งกับน้ำไค้ก”, “เลือกข้าวราดแกงกับน้ำเปล่า เพราะมีประโยชน์เยอะ ได้รับสารอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง” เป็นต้น ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลเชิงปริมาณที่ค่าเฉลี่ยด้านความสามารถทั่วไปหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้ากิจกรรม สัมพันธ์กับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเข้ารับการฝึกการคิด

แบบโยนิโสมนสิการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โกวิทช์ พงษ์ภักดี และฉันทนา กล่อมจิต (2553) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิต สาทธรรณะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการ คิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาทธรรณะหลังการทดลองมีคะแนนจิตสาทธรรณะสูงกว่าก่อน ทดลอง และมีคะแนนจิตสาทธรรณะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้นักเรียนมีโอกาสปรับความคิด ที่เคยเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนักเรียนได้ฝึกคิด พิจารณา ไตร่ตรอง สิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างมีเหตุ มีผล นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาในด้านต่างๆ ที่ได้จาก การแบ่งปันจากเพื่อนในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม มาปรับใช้ในชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ ว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โรงเรียนทรายมูลวิทยา

#### **3.4 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง 1 เดือน**

เช่นเดียวกันกับการอภิปรายในประเด็นก่อนหน้านี้ กล่าวคือ ในการอภิปรายประเด็นนี้ นอกจากจะเป็นการอภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัยที่ว่า เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็น คุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโส มนสิการแล้ว ยังเป็นการตอบสนองมติฐานของการวิจัยในข้อที่ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและระยะ ติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนไม่แตกต่างกันด้วย

ทั้งนี้ ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองกับระยะ ติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการ วิจัยที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าใน ตนเองของนักเรียนมีความคงทน เนื่องจากวิธีการคิดทั้ง 10 รูปแบบที่นำมาเชื่อมโยงในกิจกรรมนั้น ครอบคลุมวิธีคิดอย่างถูกระบบ นักเรียนสามารถคิดไตร่ตรองและประมวลความคิดรอบด้านจน สามารถสรุปออกมาได้ว่าสิ่งที่จะทำนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี ดังจะเห็นได้จากระดับการเห็น คุณค่าในตนเองหลังทดลอง 1 เดือน ที่ยังมีความคงทนอยู่ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนย่อมสามารถพัฒนาได้ต่อไป สอดคล้องกับ นิรุทธ์ วัฒนภาส (2554) ผลของการให้

คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งจากการศึกษาพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์นักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลองมีความคงทนของคะแนนพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### 4. ข้อเสนอแนะ

##### 4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในครั้งนี้ ส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม ดังนั้น ควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนระดับอื่นๆ ต่อไป

2) ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปควรใช้คำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้มากขึ้น

3) ในการนำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ควรศึกษาวิธีคิดและวิธีดำเนินการในแต่ละกิจกรรม เพื่อให้การคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4) ควรสะท้อนผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียนทราบ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาตนเองไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น

##### 4.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางความรู้สึกรักของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าทุกด้าน ดังนั้น จึงควรศึกษาสาเหตุหรือใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านนี้โดยเฉพาะ ซึ่งอาจศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ มาเป็นแนวทางในการพัฒนา

2) ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม

3) ควรเลือกกิจกรรมหรือใบงานให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกิจกรรมมีความสำคัญต่อผลการศึกษา

4) ควรพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปปรับใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่นๆ ที่อาจเป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิตของนักเรียน

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). *คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขศึกษา. (2558). *การประเมินประสิทธิผลหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต้นแบบ (รายงานการวิจัย)*. กองสุขศึกษา.
- กัมปนาท บริบูรณ์. (2559). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง. *ศึกษาศาสตร์ มจร*, 4(2), 118-136.
- โกวิท พงษ์ภักดี และฉันทนา กล่อมจิต. (2553). การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัย บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น (EDGKKUJ)*, 4(1), 12-18.
- คมสินธุ์ ดันสินนท์. (2561). *การจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอวัง ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทย อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ คชรัตน์ มนต์ทิวา ไชยแก้ว และนุรชิตา เพอแผละ. (2561). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเพื่อสร้างความเป็นพลเมืองดีสำหรับเด็กที่สังกัดโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเขตพัฒนาพื้นที่พิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ของจังหวัดสงขลา (รายงานการวิจัย)*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2556). การเห็นคุณค่าในตนเอง. สืบค้นจาก <http://ns2.ph.mahidol.ac.th/phklb/detail/index/909>., เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2562.
- ณัฐกมล ชาญสาธิตพร ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2545). สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 32(2), 129-139.
- ณัฐดาว คชพลายุกต์. (2555). *การทำหน้าที่ของครอบครัว บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมความช่วยเหลือ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณิชابูล ลำพูน. (2560). *การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะโดยใช้ทีมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ (วิทยานิพนธ์)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ทวีศิลป์ วิชญ์โยธิน และวิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (2556). *แนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดินาคู มีเดีย พลัส จำกัด.
- ทิตนา แชมมณี. (2557). *รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาริพ หอมหวล มรรยาท รุจิวิษญ์ และชมชื่น สมประเสริฐ. (2557). การเสริมสร้างความรู้สึกรู้ค่าในตนเองของผู้ป่วยวัยรุ่นเสพติดแอมเฟตามีน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 28(1), 81-91.
- นิจติยา อินธิแสง. (2557). *การพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนวิทยาศาสตร์ โดยใช้กระบวนการคิดสืบเสาะหาความรู้ (7E) ร่วมกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความรับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- นิรุทธ์ วัฒนภาส. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. *Veridian E-Journal SU*, 4(1), 688-703.
- ปกรตม์ เชื้อแก้วจิตดา. (2559). *การเห็นคุณค่าในตนเองของคนกวาดถนน สังกัดกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปฎิมา โพธิ์วงษ์. (2555). *การทำหน้าที่ของเครือข่ายทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองและความซื่อสัตย์ของเยาวชนในตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปรทิพย์ พันธุ์มณี. (2555). *สมรรถนะการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีพื้นฐานจากองค์การและผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประภาพรณณ กันทะวงศ์วาร และณัฐวุฒิ อรินทร์. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 47(1), 26-37.
- ประสาธน์ เนื่องเฉลิม. (2556). *วิจัยการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาลิตา แซ่แก้ว. (2557). *สมรรถนะการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของพนักงานขายในเขตกรุงเทพมหานคร (การค้นคว้าอิสระ)*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

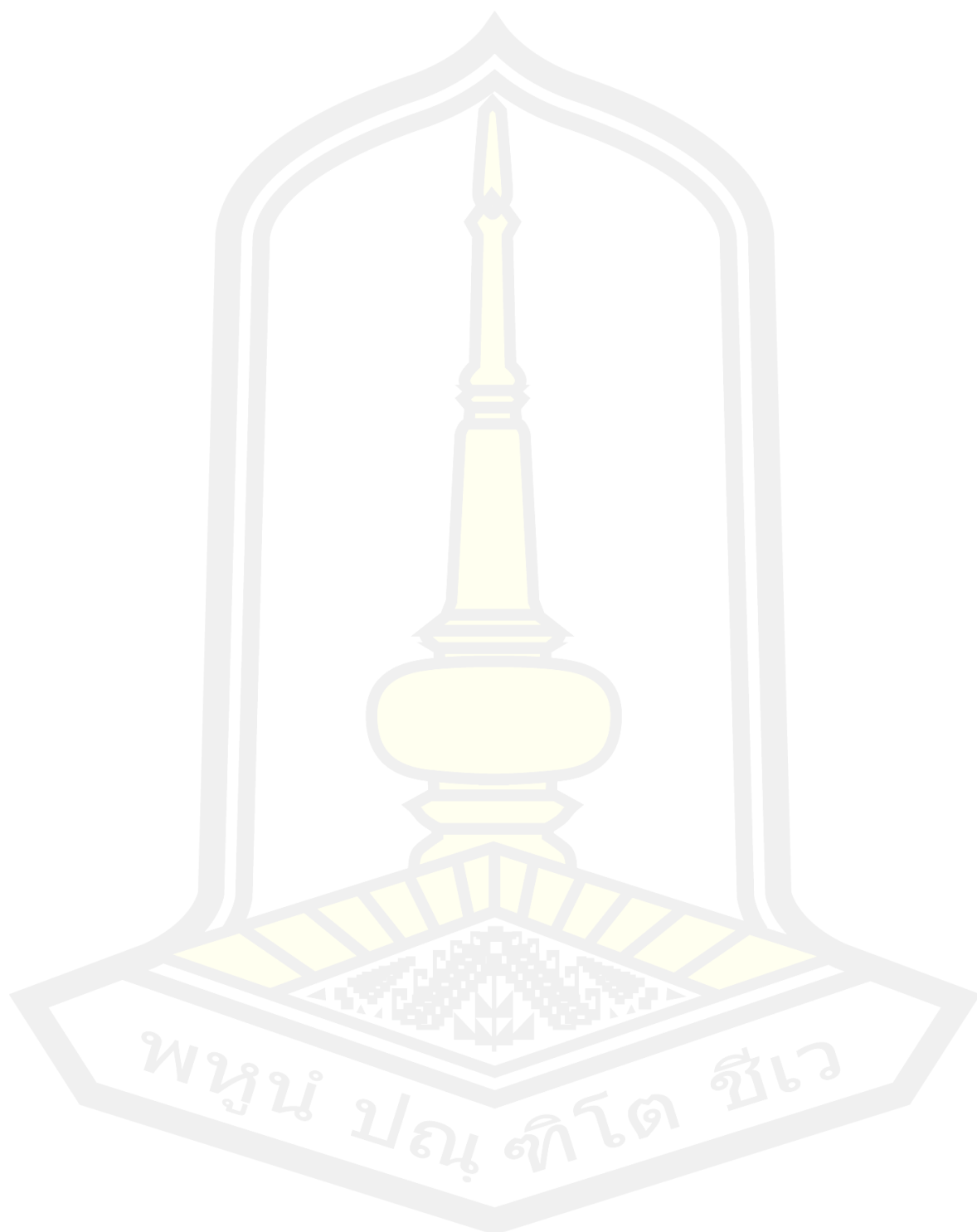


- พรจิต สอนโกษา. (2562). การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาครูในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียน สำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27  
(วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). คิดถูก คิดเป็น. กรุงเทพมหานคร: งานบุญกลุ่มจันทร์ห้าเดือน  
กุมภาพันธ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). โยนิโสมนสิการวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.  
กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟ พรินท์.
- พระมหาสุรศักดิ์ มุ่งซ้อนกลาง. (2557). การศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออก  
เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิ  
การ (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภุริทัต ศรีอร่าม. (2548). อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ระเบียบวิธีการคิดเพื่อการแก้ไข  
ปัญหาชีวิต. ฉะเชิงเทรา: บริษัท เดอะโมเดิร์น ซิสเต็ม ออฟเซท จำกัด.
- เยาวดี ราชชัยกุลวิบูลย์ศรี. (2551). การประเมินผลโครงการแนวคิดและแนวปฏิบัติ.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักษณะ สุกุลทอง. (2550). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้  
โปรแกรมฝึกการคิดโยนิโสมนสิการ (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณดาว ศูนย์กลาง. (2550). ผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกันในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก  
และเยาวชนชาย บ้านกรุณา (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วราพร ชันพล นิธิดา อติภทรนันท์ และจารุณี มณีกุล. (2557). การใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริม  
ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี  
ที่ 3. *พินเนศวร์สาร*, 10(1), 113-122.
- วราลี ถนอมชาติ และ นภัส ศรีเจริญประมง. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้โดยใช้  
ประสบการณ์เป็นฐาน ตามแนวสะเต็มศึกษาลำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย (วิทยานิพนธ์).  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- วศิน อินทสระ. (2549). ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นอย่างไร. กรุงเทพมหานคร: ปัญญา.
- วาสนา รัตนสีหภูมิ และสมบัติ ท้ายเรือคำ. (2558). การพัฒนาโปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง  
โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเสริมสร้างเจตคติทางลบต่อการมี  
เพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 10(ฉบับพิเศษ), 729-745.

- วิเชียร อินทรสมพันธ์. (2551). การเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสารสนเทศ*, 9(1).
- วิโรจน์ สารรัตน์. (2555). *แนวคิดทฤษฎีและประเด็นเพื่อการบริหารทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ์.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิวิมล อินทปัดถา. (2560). *การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศศิวิมล อินทปัดถา และเดชา จันทศักดิ์. (2561). *การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(2), 209-223.
- ศิริวรรณ หม่อมพ่อนุช และบุญใจ ศรีสถิตยน์รากุล. (2546). การเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 15(2).
- สมหมาย แจ่มกระจ่าง และดุสิต ขาวเหลือง. (2554). การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพ. ใน *เอกสารคำสอนรายวิชา 402401 Training for Professional Development*. ชลบุรี: ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาสังคมคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลยเขต 2. (2551). *การเห็นคุณค่าในตนเอง*. สืบค้นจาก [http://km.loei.net/modules.php?name=News&New\\_topic=1](http://km.loei.net/modules.php?name=News&New_topic=1), เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2562.
- สุนัฐฐา สุนทรวิภาต และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 12(4), 269-281.
- สุนิ ลิกะไชย. (2555). *ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนรรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). *ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (รายงานการวิจัย)*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- อรรถัย ขวณนิยมตระกูล. (2555). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กป่วยเรื้อรังที่เป็นผู้ป่วยใน. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์*, 10(1), 666-680.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2558). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น (EDGKKUJ)*, 9(1), 211-221.
- อุ้นตา นพคุณ. (2548). *กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ชันด์การพิมพ์.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Noronha, L., Monteiro, M. & Pinto, N. (2018). A Study on the Self Esteem and Academic Performance Among the Students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*, 2(1), 1-7.
- McClure, A., Tanski, S., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. (2010). Characteristics Associated With Low Self-Esteem Among US Adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238-244.
- Coopersmith, S. (1981). *SEI: Self-esteem inventories*. California: Consulting Psychologist Press.
- Mihaela, S. (2014). The effects of the growth environment on the adolescents' self-esteem, general intelligence and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 864-867.
- Sheykhjan, T. M., Jabari, K. & Rajeswari, K. (2014). Self-Esteem and Academic Achievement of High School Students. *Cognitive Discourses International Multidisciplinary Journal*, 2(2), 38-41.
- Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C. & Lulu, Z. (2021). Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.

## ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

พหุ ประณ จิตโต ชีวะ

## แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านใน ระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือ เกณฑ์ดังนี้

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

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ  
ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

ชื่อ-สกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....เลขที่.....

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล/ครอบครัว

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี.....เดือน เป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้อง.....คน
3. เกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุด.....

### ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
<b>1. ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตนเอง</b>						
<b>1.1 ลักษณะทางกายภาพ</b>						
1.	ฉันรูปร่างหน้าตาไม่ดีเท่าคนอื่น					
2.	ฉันชอบที่ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง					
3.	ฉันอยากทำศัลยกรรมในอนาคต					
4.	ฉันไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงอวัยวะใดๆ ของฉัน					
<b>1.2 ความสามารถทั่วไป</b>						
5.	ฉันคิดว่าฉันมีสติปัญญาที่ดี					
6.	ฉันเรียนสู้คนอื่นเค้าไม่ได้					
<b>1.3 ภาวะทางความรู้สึก</b>						
7.	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี					
8.	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน					
9.	ฉันเป็นคนขี้อาย					
10.	ฉันเป็นคนกล้าแสดงออก					
<b>1.4 ค่านิยม</b>						
11.	ฉันมีคุณค่าในตนเอง					
12.	ฉันไม่สามารถยอมรับตัวเองได้					



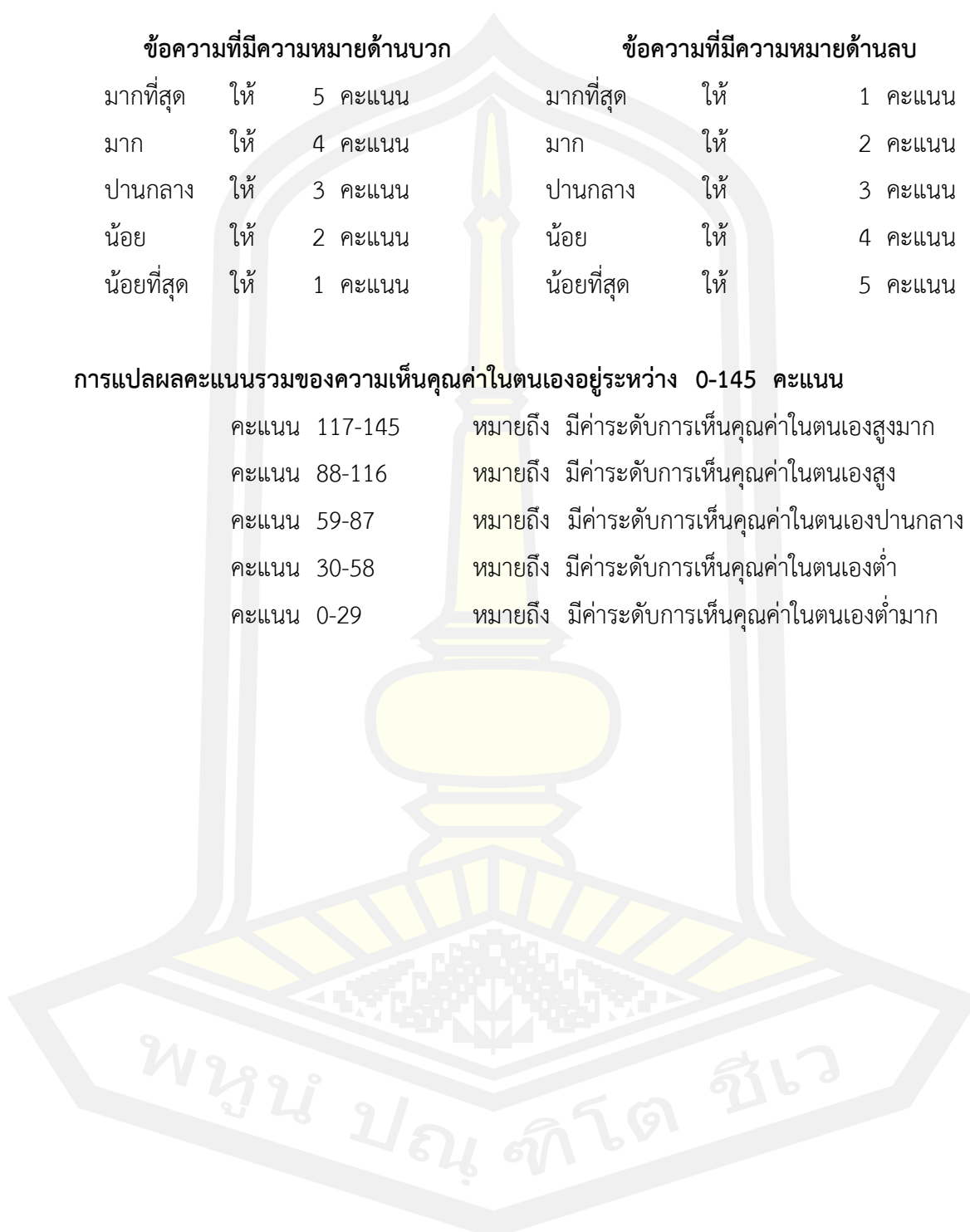
ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
<b>1.5 ความมุ่งมั่น</b>						
13.	ฉันคิดว่าวันหนึ่งฉันต้องประสบความสำเร็จ					
14.	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
15.	ฉันรู้ว่าทำอะไรบางอย่างฝันของฉันถึงจะเป็นจริง					
16.	ฉันคิดว่าคนเราพยายามไปก็เท่านั้น					
<b>1.6 เพศ</b>						
17.	ฉันคิดว่ายังไงซะผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายยอมอยู่เสมอ					
18.	ฉันคิดว่าผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง					
<b>2. ด้านปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง</b>						
<b>2.1 สถานภาพในครอบครัว</b>						
19.	ฉันคิดว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน					
20.	ฉันไม่เคยได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ให้ทำอะไรด้วยตัวเองเลย					
21.	ฉันคิดว่าพ่อแม่รักฉันเท่ากับพี่น้องคนอื่นๆ					
<b>2.2 สังคม/กลุ่มเพื่อน</b>						
22.	ฉันไม่เคยทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนเลย					
23.	ฉันเป็นคนที่เพื่อนๆ รักและเข้าใจ					
24.	ฉันคิดว่าเพื่อนชอบจับกลุ่มนินทาฉัน					
<b>2.3 สถานภาพทางสังคม</b>						
25.	ฉันไม่มีอะไรเทียบกับเพื่อนคนอื่นได้เลย					
26.	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันมีเพียงพอกับความต้องการของฉันแล้ว					
27.	ฉันไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร					
<b>2.4 สถานภาพในโรงเรียน</b>						
28.	ฉันคิดว่าคุณครูไม่ชอบฉัน					
29.	ฉันเป็นนักเรียนที่เชื่อฟังคุณครู					

## เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก			ข้อความที่มีความหมายด้านลบ		
มากที่สุด	ให้	5 คะแนน	มากที่สุด	ให้	1 คะแนน
มาก	ให้	4 คะแนน	มาก	ให้	2 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน	ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน	น้อย	ให้	4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	น้อยที่สุด	ให้	5 คะแนน

## การแปลผลคะแนนรวมของความเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระหว่าง 0-145 คะแนน

คะแนน 117-145	หมายถึง	มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมาก
คะแนน 88-116	หมายถึง	มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
คะแนน 59-87	หมายถึง	มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
คะแนน 30-58	หมายถึง	มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
คะแนน 0-29	หมายถึง	มีค่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมาก



## โปรแกรมฝึกการคิดโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### หลักการของโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิด โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีคิดพิจารณาด้วยปัญญา ปรับความคิดอันเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักค้นหาแหล่งที่มาของเหตุปัจจัย ฝึกคิด พิจารณา ไตร่ตรอง สิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างมีเหตุผล และนำไปสู่การแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้อง นอกจากนี้ในการพัฒนาโปรแกรม ด้วยกิจกรรมที่เป็นกระบวนการกลุ่ม ยังสามารถสะท้อนความคิดที่ขาดการพิจารณาด้วยปัญญาของนักเรียนแต่ละคน เนื่องจากการตระหนักรู้ความคิดของตนจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ และเข้าใจ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เป้าหมายของการฝึกคิดโดยหลักโยนิโสมนสิการในระยะยาวนั้น ยังสามารถทำให้ให้บุคคลรู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อย่างไม่มีวันหมดสิ้นตรบาทเท่าชีวิตคนจะยังดำเนินอยู่ ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อบุคคลตั้งแต่ผู้ใหญ่จนถึงนักเรียน นักศึกษา โดยการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ ผู้พัฒนาเลือกที่จะนำไปพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ มีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ หากเด็กวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น ก็จะสามารถผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่หากเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เด็กจะกลายเป็นคนที่มีปัญหาเรื่องอารมณ์และการตัดสินใจ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด ดังนั้นจึงอาจเรียกได้ว่าวัยนี้เป็นวัยวิกฤต เพราะเป็นวัยที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าในวัยอื่นๆ

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### เนื้อหาของโปรแกรม

โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการนำวิธีการคิดแบบพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ คือ ความรู้จักคิดและคิดเป็นผ่านการพิจารณาโดยแยบคาย พิจารณาสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ ต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล จนนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล ซึ่งประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้า

คุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิพากษ์มาใช้ในการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบภายในตนเอง ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางความรู้สึก ค่านิยม ความมุ่งมั่น เพศ และด้านองค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้แก่ สถานภาพในครอบครัว สังคม/กลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม และสถานภาพในโรงเรียน

### วิธีดำเนินการ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้พัฒนาได้วางแผนกิจกรรมอย่างมีระบบและมีขั้นตอน โดยนำเอาองค์ประกอบของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ตามวัตถุประสงค์ จำนวน 20 ครั้งๆ ละประมาณ 50 นาที โดยใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งประกอบด้วยการระดมสมอง เกมส์ การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ ด้วยการใช้สิ่งเร้าให้เกิดกระบวนการคิด เช่น ภาพการ์ตูน ข่าวในชีวิตประจำวัน บทเพลง สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง ฯลฯ ขั้นตอนหลักของการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ซึ่งเป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดกาลานมิตรที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ขั้นตอนการ เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้ดำเนินการฝึกปฏิบัติ และขั้นสรุป ซึ่งเป็นขั้นตอนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้พัฒนาและนักเรียน เพื่อสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งกระบวนการ ประกอบด้วย 20 กิจกรรม ดังนี้

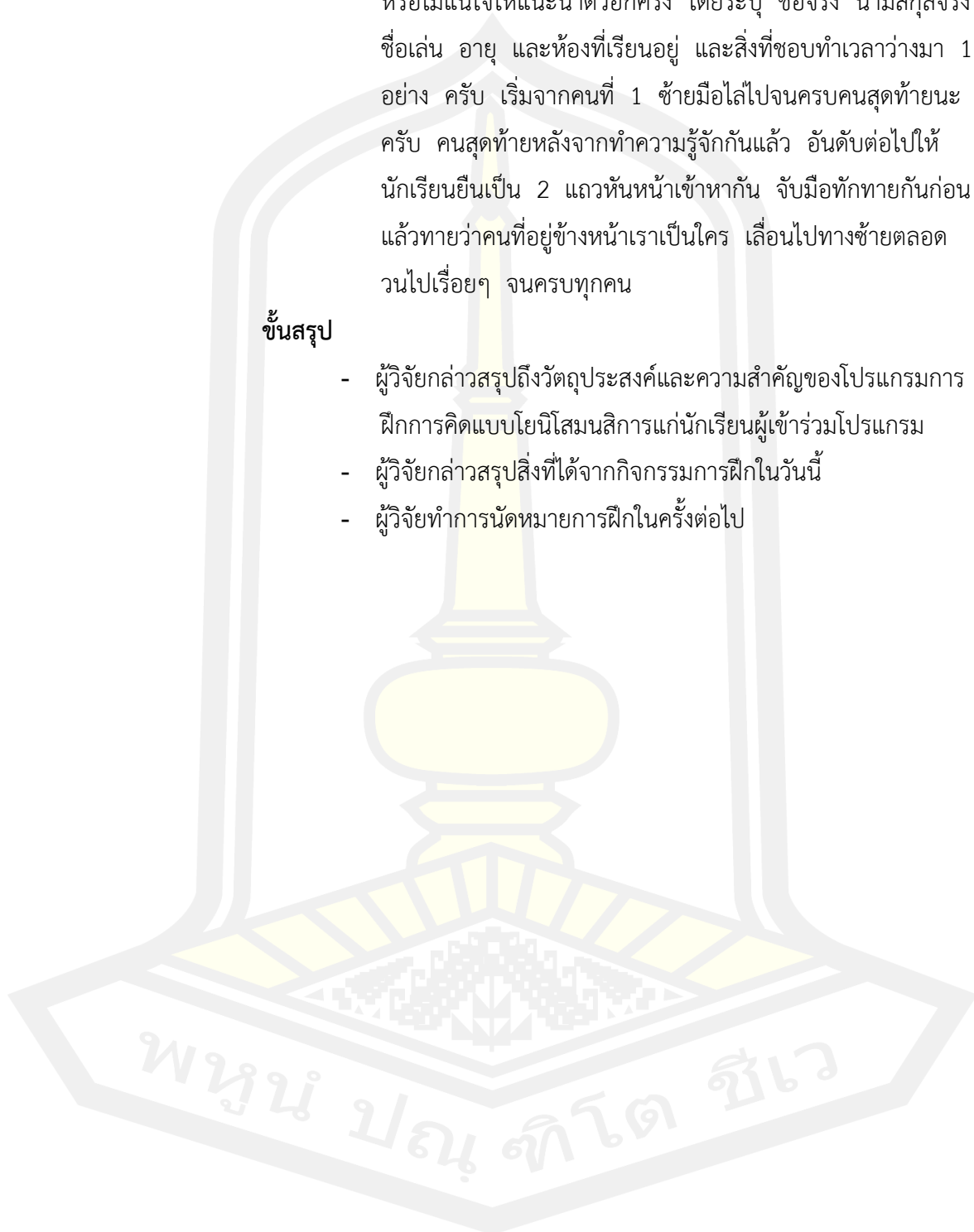
## ครั้งที่ 1

<b>กิจกรรม</b>	การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> <li>2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> </ol>
<b>พัฒนาการคิด</b>	ทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>ใช้เวลา (นาที)</b>	50 นาที
<b>จำนวนสมาชิก</b>	22 คน
<b>อุปกรณ์</b>	เอกสารรายละเอียดโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ป้ายชื่อ
<b>สถานที่</b>	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
<b>วิธีการ</b>	<p><b>ชั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมและแนะนำตัวเอง</li> <li>- ผู้วิจัยทำความรู้จักกับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนโดยให้นักเรียนบอกชื่อเล่น และสัญลักษณ์ประจำตัวของแต่ละคน เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม</li> <li>- ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดตามเอกสารรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกการคิด</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยแจ้งนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดว่าเราจะฝึกการคิดกันทั้งหมด 20 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดตาม PowerPoint นำเสนอ ในห้องจัดการปฐมนิเทศนี้นอกจากนี้การฝึกการคิดนี้ผู้ที่ได้รับประโยชน์สูงสุดคือนักเรียนเอง ครูเป็นเพียงผู้ดำเนินการจัดการฝึกและผู้อำนวยความสะดวกให้นักเรียนตลอดระยะเวลาของการฝึกเท่านั้น ซึ่งการฝึกนี้จะไม่มมีผลใดๆ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด</li> </ul> <p><b>เริ่มกิจกรรมทำความรู้จักระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม</b></p>

- ผู้วิจัยไม่ทราบว่ายังจำชื่อเพื่อนๆ กันได้หรือไหมครับ ? ถ้ายังหรือไม่แน่ใจให้แนะนำตัวอีกครั้ง โดยระบุ ชื่อจริง นามสกุลจริง ชื่อเล่น อายุ และห้องที่เรียนอยู่ และสิ่งที่ชอบทำเวลาว่างมา 1 อย่าง ครับ เริ่มจากคนที่ 1 ซ้ายมือไล่ไปจนครบคนสุดท้ายนะ ครับ คนสุดท้ายหลังจากทำความรู้จักกันแล้ว อันดับต่อไปให้นักเรียนยื่นเป็น 2 แกวหันหน้าเข้าหากัน จับมือทักทายกันก่อน แล้วทายว่าคนที่อยู่ข้างหน้าเราเป็นใคร เลื่อนไปทางซ้ายตลอดวนไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน

### ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการแก่นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการฝึกในวันนี้
- ผู้วิจัยทำการนัดหมายการฝึกในครั้งต่อไป



## ครั้งที่ 2

กิจกรรม	กระจกวิเศษ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนรับการฝึก</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง</li> </ol>
พัฒนาการคิด	การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนรับการฝึก</li> <li>- ใบกิจกรรม</li> <li>- ปากกา</li> </ul>
สถานที่	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทุกคน พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม</li> <li>- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมในครั้งนี้พร้อมทั้งแจกกระดาษใบกิจกรรม เรื่อง กระจกวิเศษ โดยผู้วิจัย กล่าวว่า นักเรียนเคยคิดว่านักเรียนภูมิใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน 10 คะแนน ให้ตัวเองเท่าไรครับ ?</li> <li>- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนที่ชอบและไม่ชอบในร่างกายของฉันท</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นของวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ซึ่งการคิดที่ถูกต่อนั้นต้องทำให้ครบ 2 ขั้นตอนคือ การรู้เท่าทันและยอมรับความจริงและแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นขั้นของการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย และนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>



### ใบกิจกรรม กระจกวิเศษ

1. อวัยวะที่ฉันชอบที่สุดในร่างกายของฉันคือ.....(ตอบได้ 1 อย่าง)

2. ชอบอวัยวะนั้นเพราะอะไร

1.

2.

3.

4.

5.

1. อวัยวะที่ฉันไม่ชอบที่สุดในร่างกายของฉันคือ.....(ตอบได้ 1 อย่าง)

2. ไม่ชอบอวัยวะนั้นเพราะอะไร

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

ฉันจะแก้ไขส่วนที่ฉันไม่ชอบดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันคิดว่าฉันให้คะแนนตัวเองคือ.....เต็ม 10 คะแนน นะจ๊ะ

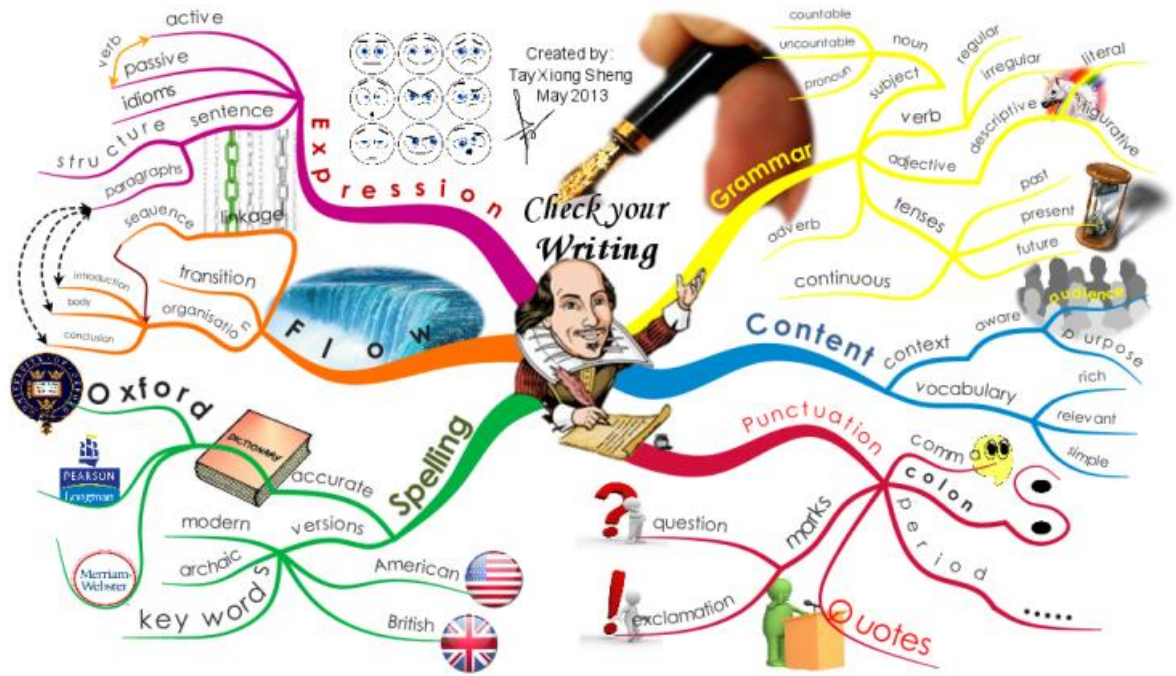
## ครั้งที่ 3

กิจกรรม	ทำไ้ดี
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้คิดด้านอารมณ์แห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน
พัฒนาการคิด	การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมดา
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	กระดาษชาร์ต ปากกาเคมี สี
สถานที่	โรงเรียนทวายมูลนิธิวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 3 เรื่อง ทำไ้ดี โดยผู้วิจัย กล่าว ว่า จำได้ไ้ใหม่ว่า ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุปานนี้เรามีเหตุการณ์ที่เป็น บทเรียนชีวิตอะไร ที่ใช้เตือนสติหรือทำให้เราระมัดระวังเพื่อไม่ให้ เกิดความผิดพลาดหรือเกิดความเสียหายในปัจจุบันหรืออนาคต อีก ขอให้ทุกคนลองนึกดูครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้แต่ละคน เล่าเหตุการณ์ที่เป็นบทเรียนชีวิตของแต่ละคนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แล้วเลือกเหตุการณ์ที่ดีที่สุดมากกลุ่มละ 1 เหตุการณ์</li> <li>- จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำ Mind mapping ในประเด็น ของเหตุการณ์ว่า 1)มีปัจจัยหรือสาเหตุใดบ้างที่ทำให้เกิด เหตุการณ์ที่เป็นบทเรียนชีวิตนั้น 2) เรามีวิธีการแก้ไขหรือ ป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร</li> <li>- ผู้วิจัยแจกกระดาษชาร์ต ปากกาเคมี แล้วให้นักเรียนทำ Mind mapping ซึ่งผู้วิจัยมีรูปแบบการทำ Mind mapping ให้เลือก ทำตามความชอบ/ถนัด โดยสมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมอง</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แต่ละกลุ่มนำเสนอ Mind mapping ของกลุ่มตนเอง</li> <li>- ผู้วิจัยและเพื่อนๆ ในห้องร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เหตุการณ์ของกลุ่มที่นำเสนอ</li> </ul>

- ผู้วิจัยสรุปประเด็นของวิธีการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาจากชิ้นงานที่นักเรียนระดมสมองกันวันนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป



## รูปแบบของ Mind mapping



### 6 ขั้นตอนในการเขียน Mind Map

1. เริ่มวาดที่จุด “กึ่งกลาง” ของกระดาษก่อน เพราะว่าการเริ่มต้นที่จุดกึ่งกลางจะทำให้สมองของเราเป็นอิสระ พร้อมทั้งแตกหน่อความคิดออกไปยังทุกทิศทาง
2. ใช้รูปภาพหรือวาดรูปประกอบไอเดียที่คุณเพิ่งจะเขียนไปตรงจุดกึ่งกลาง เพราะว่ารูปภาพมีความหมายนับล้านคำ และยังช่วยให้เราได้ใช้จินตนาการไปในตัวด้วย ภาพที่อยู่ตรงกึ่งกลางจะดูน่าสนใจเพิ่มขึ้นทำให้เรามีจุดโฟกัสที่แน่นอน
3. ใช้สีหลากหลายสี สีสันทำให้สมองของคุณได้ตื่นตัว สีสีนจะทำให้ดูมีชีวิตชีวาน่าอ่านมากยิ่งขึ้น แถบการนั่งวาดภาพพระบายสีมันก็ได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ด้วย
4. วาด “กิ่ง” ออกมาจากภาพตรงกลางแล้วแตกกิ่งก้านสาขาออกมาตามที่สมองเราจะคิดได้ ต้องให้เส้นเชื่อมต่อกัน เพราะวามองของมนุษย์ทำงานแบบเชื่อมโยงเข้าหากัน
5. วาดเส้นกิ่งให้ “โค้ง” ดีกว่าวาดแบบ “เส้นตรง” เพราะเส้นตรงมันดูน่าเบื่อ และไม่น่าสนใจ
6. ใช้เพียงแค่ “คีย์เวิร์ด” เท่านั้น สำหรับเส้นกิ่งแต่ละเส้นและคีย์เวิร์ดต้องอยู่บนเส้น เหตุผลที่เขียนเฉพาะคีย์เวิร์ดก็เพราะว่า คีย์เวิร์ดแบบโดดๆ จะทำให้แม่พของคุณดูมีพลังและยึดหยุ่นได้นั่นเอง

ข้อมูลจาก: [oknation https://www.wegointer.com/2016/01/6-steps-mind-mapping/](https://www.wegointer.com/2016/01/6-steps-mind-mapping/)

## ครั้งที่ 4

กิจกรรม	หลากแงหลายมม
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ จำแนก แยกแยะกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันได้
พัฒนาการคิด	การคิดแบบวิรัชชวาท
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	ใบกิจกรรม กระดาษ ดินสอ
สถานที่	โรงเรียนทราญมุลวิทยา
วิธีการ	ชั้นนำ

- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียนทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 4 เรื่อง หลากแงหลายมม

## ขั้นตอนการ

- ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องของการคิดแยกแยะจำแนกแจกแจง แถง ความแบบ วิเคราะห์ ซึ่งเป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน
- ผู้วิจัยแจกใบงานข่าวให้นักเรียนอ่าน และแจกใบกิจกรรมและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถาม
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นข่าว

## ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยกล่าวประเด็นของการคิดวิรัชชวาท เพื่อให้นักเรียนได้เชื่อมโยงกับประเด็นของข่าวเพื่อให้ผู้เรียนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี่ และนัดหมายครั้งต่อไป

## ใบกิจกรรม

### ข่าว

นักเรียนโรงเรียนดงเมืองเพชรบุรี ลุกฮือปิดล็อกประตู ไม่ต้อนรับ ผอ.คนใหม่ อ้างเป็นคนต่าง  
พล้อย มีประวัติทุจริตเต็มไปหมด กลายเป็นเหตุขุมนที่หน้าโรงเรียน

จากกรณีที่คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี  
และ 4 เครือข่ายหลักโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรีอ้างว่า นายไกรรัฐ มีพฤติกรรมไม่  
เหมาะสมหลายประการ อาทิ มีประวัติถูกภาคทัณฑ์ อันเนื่องมาจากการทุจริต และวิธีการ  
บริหารงานบกพร่องไม่โปร่งใสขณะดำรงตำแหน่ง ผอ.โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา จ.สมุทรสาคร  
สังกัด สพม.เขต 10 กรณีรับเงินที่เก็บจากร้านค้าภายในโรงเรียนแล้วไม่นำเข้าเป็นรายได้  
สถานศึกษา และไม่มีการออกใบเสร็จรับเงินให้แก่ผู้ชำระ ตลอดจนเป็นผู้บริหารที่ไม่มีประสิทธิภาพ  
ในการบริหารงาน ขาดการมีส่วนร่วม ส่งผลให้เกิดปัญหาภายในโรงเรียน เป็นเหตุให้นักเรียน  
โรงเรียนกระทุ้มแบนฯ ก่อการประท้วงขับไล่ทั้งที่อยู่ในช่วงระหว่างการสอบปลายภาคเรียนเมื่อปี  
2560 ปรากฏเป็นข่าวที่เสื่อมเสีย

ต่อมา นายกอบชัย ในฐานะประธาน กศจ.เพชรบุรี ได้เชิญคณะกรรมการฯ ร่วมประชุม  
เป็นวาระเร่งด่วน เพื่อพิจารณาทบทวนคำสั่งแต่งตั้งนายไกรรัฐแต่ปรากฏที่ประชุมได้มีความเห็นให้  
ดำเนินการตามที่เคยมีมติเดิม โดยแต่งตั้งให้นายไกรรัฐ ดำรงตำแหน่งเป็น ผอ.โรงเรียนเบญจมเทพ  
อุทิศ จังหวัดเพชรบุรี หลังจากพิจารณาตามข้อกฎหมายประกอบข้อมูลและเหตุผลที่ได้รับทั้งหมด  
แล้ว อ้างว่าต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการ  
ศึกษา(ก.ค.ศ.)กำหนด โดยคำสั่งมีผลในวันที่ 29 พฤศจิกายน 2562 ตามที่ได้เสนอข่าวไปแล้วนั้น

สืบหน้าล่าสุด เมื่อช่วงสายวันนี้ (6 ธ.ค.) นายไกรรัฐ ได้เดินทางมายังสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 เพื่อรายงานตัวต่อ ว่าที่ ร.ต.นพดล รัักษ์แก้ว ผอ.สพม.10 ใน  
โอกาสที่เดินทางมารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมาฯ โดยภายหลังรายงานตัวเสร็จแล้ว  
นายไกรรัฐได้เดินทางมาต่อมายังโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศฯ เพื่อเข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการ  
โรงเรียนคนใหม่

แต่ปรากฏว่า นายไกรรัฐ ไม่สามารถเข้าไปภายในโรงเรียนได้ เนื่องจากประตูโรงเรียนถูก  
ปิดและล็อกด้วยกุญแจอย่างแน่นหนา รวมทั้งมีนักเรียนกว่า 2,000 คน ออกมารวมตัวถือป้าย  
ประท้วง พร้อมร้องเพลงมาร์ชของโรงเรียน และตะโกนขับไล่นายไกรรัฐอยู่ตลอดเวลา

นายไกรรัฐ กล่าวว่ ตนเดินทางมารับตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศตาม

ใบกิจกรรม  
หลากหลายมุม

1. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดนักเรียนในโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จึงไม่ยอมรับผู้อำนวยการคนใหม่

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนของโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ นักเรียนจะปฏิบัติต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่านักเรียนของโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ ปฏิบัติแบบในข่าวถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

.....

.....

.....

.....

พจนนํ์ ปณฺ์ ตี ๑๓ ๕๖



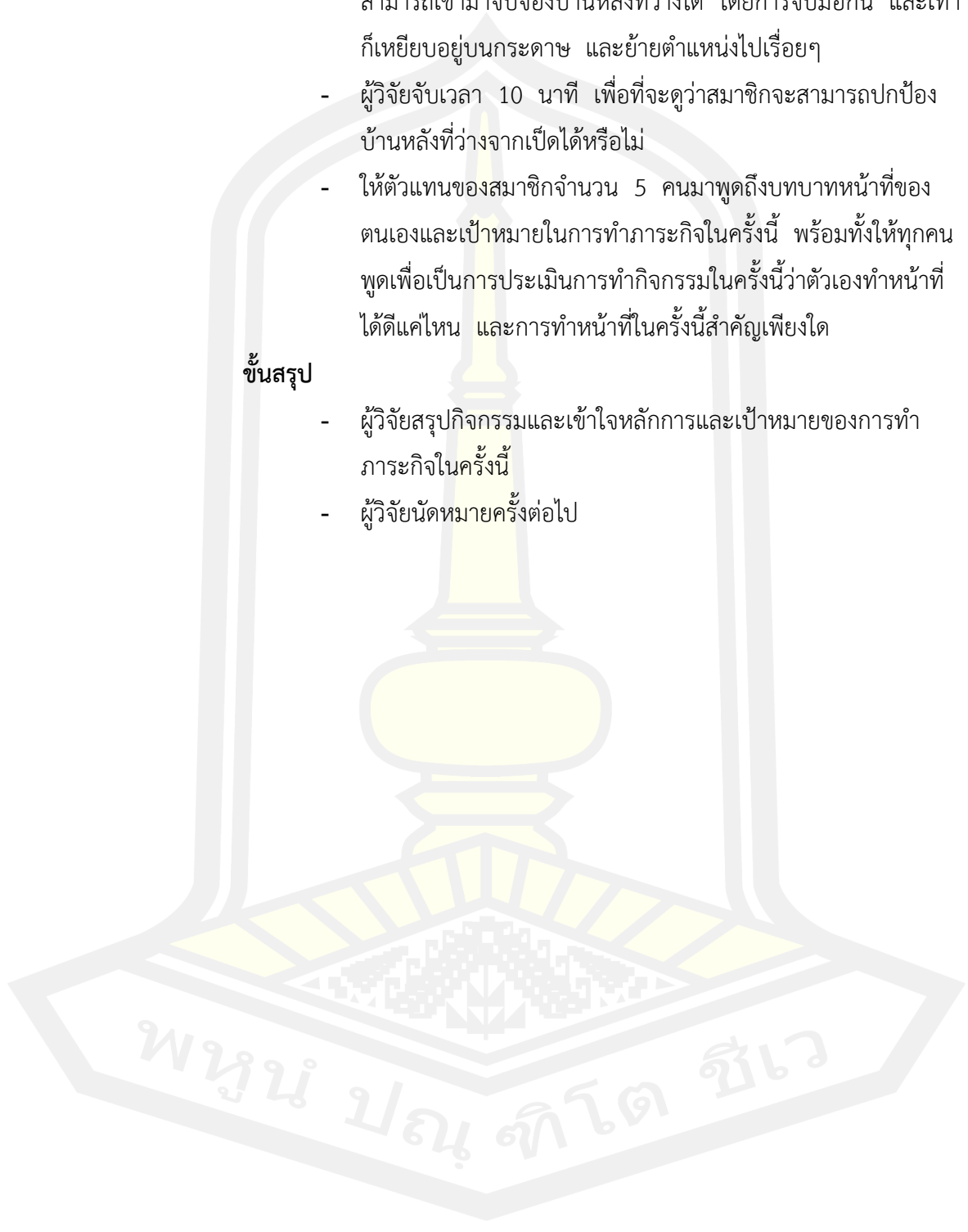
## ครั้งที่ 5

กิจกรรม	เปิดหาบ้าน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของสิ่งที่ปฏิบัติหรือลงมือทำได้
พัฒนาการคิด	การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	กระดาษ A4 นาฬิกาจับเวลา
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 5 เรื่อง เปิดหาบ้าน โดยผู้วิจัยกล่าวว่า การที่เราจะทำอะไรได้สำเร็จนั้นเราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเราต้องเข้าใจหลักการของการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างลึกซึ้งด้วย</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องของวิธีการคิดที่อยู่ในระดับการปฏิบัติการหรือการลงมือทำ ซึ่งเป็นการที่เราจะทำการต่างๆ เราจะต้องรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้ลงมือปฏิบัติต้องตรวจสอบตนเองให้ชัดเจน</li> <li>- ผู้วิจัยแจ้งว่ากิจกรรมนี้สมาชิกทุกคนจะต้องช่วยกันกำหนดเป้าหมายของชิ้นงานนั้นพร้อมทั้งทำความเข้าใจในหลักการหรือวิธีการในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายให้สำเร็จร่วมกัน</li> <li>- ผู้วิจัยจัดเตรียมกระดาษรูปบ้านและวางไว้ครบตามจำนวนสมาชิกทั้งหมด และเหลือกระดาษรูปบ้านไว้ 1 แผ่น</li> <li>- ให้ทุกคนเลือกยืนอยู่บนกระดาษรูปบ้านคนละแผ่น และวางไว้ 1 แผ่น</li> <li>- ให้นักเรียนเลือกคนที่จะมาเปิด 1 คน ซึ่งคนที่เปิดจะต้องเดินทำเปิดและเดินหาบ้านหลังที่ว่างเพื่อไปจับจองเป็นบ้านของตนเอง</li> </ul>

- สมาชิกคนที่มีบ้านต้องร่วมกันวางแผนการทำงานเพื่อไม่ให้เปิดสามารถเข้ามาจับจองบ้านหลังที่ว่างได้ โดยการจับมือกัน และทำก็เหยียบอยู่บนกระดาษ และย้ายตำแหน่งไปเรื่อยๆ
- ผู้วิจัยจับเวลา 10 นาที เพื่อที่จะดูว่าสมาชิกจะสามารถปกป้องบ้านหลังที่ว่างจากเปิดได้หรือไม่
- ให้ตัวแทนของสมาชิกจำนวน 5 คนมาพูดถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและเป้าหมายในการทำภารกิจในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ทุกคนพูดเพื่อเป็นการประเมินการทำกิจกรรมในครั้งนี้ว่าตัวเองทำหน้าที่ได้ดีแค่ไหน และการทำหน้าที่ในครั้งนี้สำคัญเพียงใด

#### ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและเข้าใจหลักการและเป้าหมายของการทำภารกิจในครั้งนี้
- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป



## แบบสังเกตกิจกรรมครั้งที่ 5

### เรื่องการเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของสิ่งที่ปฏิบัติหรือลงมือทำได้

จากการทำกิจกรรมและการนำเสนอของตัวแทน 5 คน

ผู้วิจัยสังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างไร

1. การเข้าใจหลักการของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ความเข้าใจความมุ่งหมายของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. การลงมือปฏิบัติเพื่อไม่ให้เปิดจับจองบ้านได้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

พันธกิจ ปณฺ ติตฺ ฐิโน

## ครั้งที่ 6

กิจกรรม	อวยอ้อมแพ้
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดและการกระทำที่ดีงามและเป็นประโยชน์
พัฒนาการคิด	การคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	เพลงศรัทธา
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลนิธิวิทยา
วิธีการ	ชั้นนำ

- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 6 เรื่อง อวยอ้อมแพ้ โดยผู้วิจัยกล่าวว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น อนาคตไม่ใช่พรุ่งนี้ แต่เป็นวันนั้นที่เราทำได้ต่างหาก

## ขั้นตอนการ

- ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องของการคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม ซึ่งเป็น การคิดที่เป็นแบบเร้ากุศลหรือเป็นการคิดในแนวสักดิ์กันหรือ บรรเทาและขัดเกลาตัวตน ส่งเสริมความเจริญอกงามแห่งกุศลธรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และให้นักเรียนทุกคนฟังเพลง ศรัทธา
- เมื่อฟังเพลงเสร็จแล้วให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกต่อบทเพลง อธิบายถึง สิ่งดี ๆ ที่ได้จากบทเพลงศรัทธาคืออะไร และการวางแผนอนาคตที่ดีของนักเรียน

## ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยสรุปเรื่องของการคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมจากบทเพลง ศรัทธา และให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- ผู้วิจัยทำการนัดหมายครั้งต่อไป

## เพลงศรัทธา

## ศิลปิน โป่ง หินเหล็กไฟ

ไม่มี ก็คงต้องมีสักวัน ความฝัน เป็นจริงต้องทน สู้ไป ไม่นาน เราคงจะได้ สมใจ มุ่งมั่นทุ่มเท  
เพียงใด

กว่าจะได้มา เส้นชัย ไม่มาต้องไป หามัน รางวัล มีไว้ให้คน ตั้งใจ ขวากหนาม ทิ่มแทงก่อนผ่าน  
พ้นไป

โลกนี้ไม่มีอะไรได้มาง่ายดาย

\* ใจ สู้หรือเปล่า ไหว ไหมบอกมา โอกาส ของผู้กล้า ศรัทธา ไม่มีท้อ

ที่มา รู้ดีไม่รู้ที่ไป คนเรา มันเลือกเกิดเอง ไม่ได้ แต่เรา เลือกได้จะเป็น เช่นไร

เลือกได้จะทำตามใจด้วยตัวของเรา

หลายคน เชื่อในเรื่องโชคชะตา บางคน เชื่อมั่นในตัวเอง ชีวิต เรากำหนดของเราเอง

จะแพ้ชนะไม่เกรงจะสักเท่าไร ( ซ้ำ \* )

เรื่องราวมากมายบีบคั้น ภายและใจโอบกอดหวั่นไหว ต่างก็มีเหตุผลสำคัญ ให้บางคนยอมถอดใจ  
เย้.เหอ .

( ซ้ำ \* )

อ้างอิง <https://xn--72c9bva0i.meemodel.com/>



## ใบกิจกรรมครั้งที่ 6

## อ้ายอมแพ้

1. ฟังเพลงศรัทธาแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเพลงนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดวางแผนอย่างไรเพื่ออนาคตที่ดี

.....

.....

.....

.....

.....

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔

## ครั้งที่ 7

กิจกรรม	ผู้ชนะ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
พัฒนาการคิด	การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	เพลง
สถานที่	โรงเรียนทราียมูลิวทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี้องของการเข้าร่วมครั้งที่ 7 เรื่อง ผู้ชนะ โดยผู้วิจัย กล่าวว่า ถ้าเราอยากเป็นผู้ชนะเราต้องทำอะไรบ้าง</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายหลักการในการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ซึ่งเป็นการคิดที่มีมุมมองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง</li> <li>- ผู้วิจัยอธิบายอธิบายวิธีการทำกิจกรรม</li> <li>- ผู้วิจัยเปิดเพลง ผู้ชนะ (เสกโลโซ) ให้นักเรียนฟัง เมื่อฟังเพลงเสร็จแล้วให้นักเรียนทำใบกิจกรรมที่แจกให้</li> <li>- ให้นักเรียนอาสาออกมาพูดแชร์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปหลักการในการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบของกิจกรรมในครั้งนี</li> <li>- ผู้วิจัยทำการนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>



## เพลงผู้ชนะ

## ขับร้องโดย เสก โลโซ

หากชีวิตคือการดิ้นรน คนหนึ่งคนต้องเดินก้าวไป ให้เรารู้เส้นทางแห่งใจ แล้วก็ไปให้ถึงที่นั่น  
 เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรารู้ด้วยใจตั้งมั่น เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้

\* ฉันทน์คือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี

ได้มาเท่ากัน เหมือนกันทุกที เตรียมใจที่มี ให้มันคงเอาไว้

\*\* ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปนะถูกแล้ว

อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใครอย่าเปลี่ยนแนว คนแน่แนวเท่านั้นผู้ชนะ

หากปัญหาเข้ามาถาโถม อย่าไปโหมให้จงผ่อนคลาย

ค่อยค่อยคิดสบายสบาย ปล่อยมันไปตามเรื่องสักวัน

เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรารู้ด้วยใจตั้งมั่น เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้  
 และฉันทน์คือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี

ได้มาเท่ากัน เหมือนกันทุกที เตรียมใจที่มี ให้มันคงเอาไว้

( ซ้ำ \*\* )

( ซ้ำ \* , \*\* , \*\* )

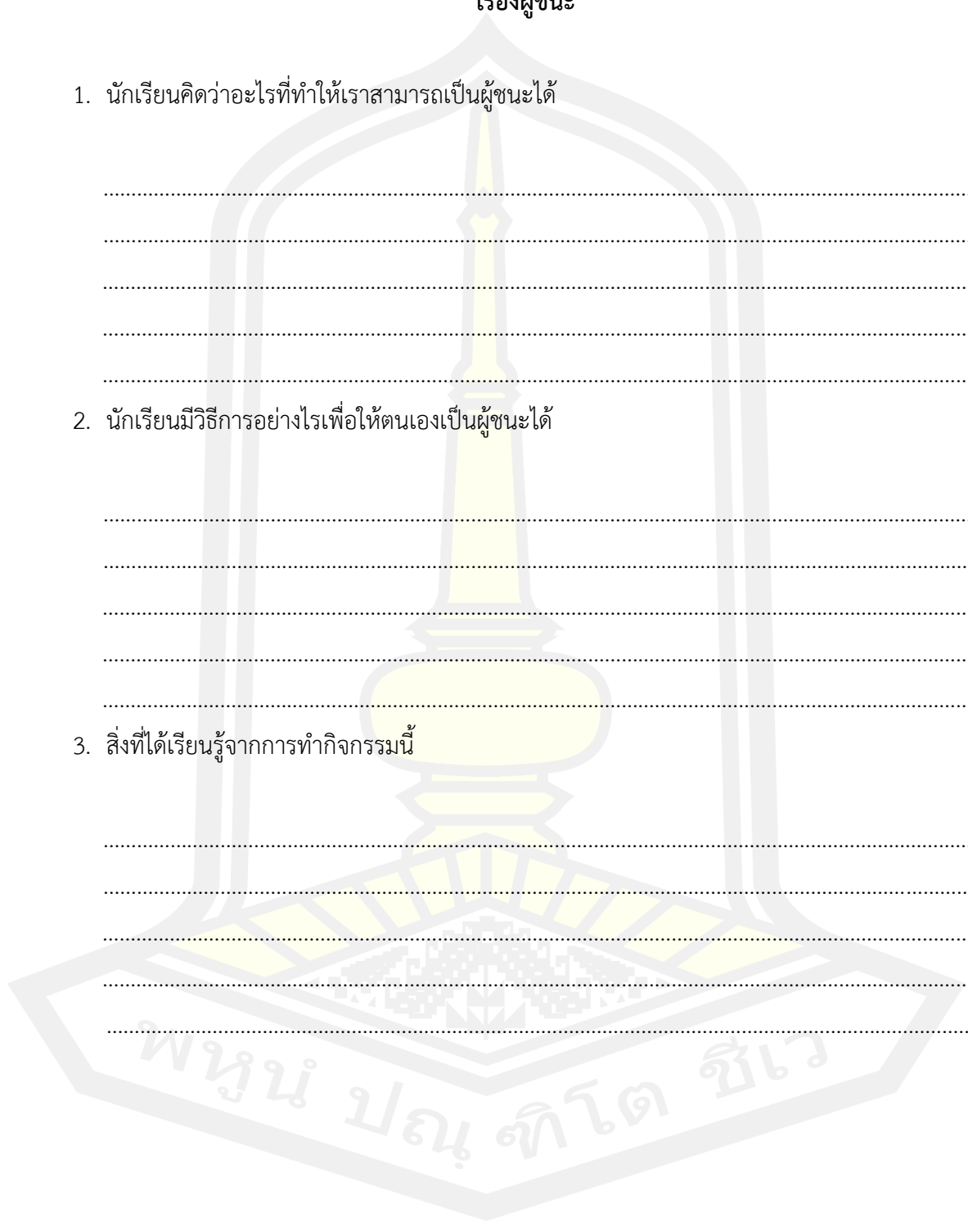
อ้างอิง <https://xn--72c9bva0i.meemodel.com/>



## ใบกิจกรรมครั้งที่ 7

## เรื่องผู้ชนะ

1. นักเรียนคิดว่าอะไรที่ทำให้เราสามารถเป็นผู้ชนะได้



.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ตนเองเป็นผู้ชนะได้

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

พูน ปณ ทิโต ชีเว

## ครั้งที่ 8

กิจกรรม	ฉันทาคัญแคไหนด
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเข้าใจปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
พัฒนาการคิด	การคิดแบบแก้ปัญหาหรือการคิดแบบอริยสัจ
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	(คลิป VDO รู้จักรักตัวเอง) เครื่องขยายเสียง ป้ายชื่อ ปากกา ดินสอ
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลนิธิวิทยา
วิธีการ	<p><b>ชั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 8 เรื่อง ฉันทาคัญแคไหนด โดยผู้วิจัย กล่าวว่า ‘หลายคนคงคิดว่า การจะมีคุณค่าในตัวนั้น จะต้องให้คนอื่นมารักเราใช่ไหมครับ ! ซึ่งมันไม่ใช่ครับ หลายคนลืมนึกไปว่าสิ่งสำคัญและมีคุณค่าที่สุดนั้น ไม่ใช่คนอื่น แต่คือ เป็นตัวเราเองครับ เราเคยรักตัวเองบ้างไหม? วันนี้ผู้วิจัยมีคลิป VDO มาให้ดู ลองดูแล้วจับใจความนะครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยให้ความรู้ในหลักการคิดแบบแก้ปัญหาหรือการคิดแบบอริยสัจซึ่งเป็นการคิดที่จะต้องเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งจะต้องกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่ง แล้วเปิดคลิป VDO เรื่อง รู้จักรักตัวเอง</li> <li>- พอนักเรียนดูจนจบ แล้วผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมแล้วให้นักเรียนตอบคำถาม</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปหลักการคิดแบบแก้ปัญหาหรือการคิดแบบอริยสัจจากกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>- ผู้วิจัยทำการนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

คลิป VDO รู้จักรักตัวเอง <https://www.youtube.com/watch?v=cJX0u7oy1yE>

ใบกิจกรรม  
เรื่อง ฉันทาคัญแคไหน

1. ให้นักเรียนบอกเหตุการณ์ที่เคยผิดพลาดจากอดีตมา 1 เหตุการณ์

.....

.....

2. หากย้อนเวลาได้คุณจะทำหรือมีวิธีการแก้ไขความผิดพลาดจากเหตุการณ์ครั้งนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ตั้งแต่เหตุการณ์ครั้งนั้น คุณได้ข้คิดอะไร ที่จะทำไปปรับปรุงในปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

.....

4. จงบอกวิธีสร้างความรักให้ตัวเอง

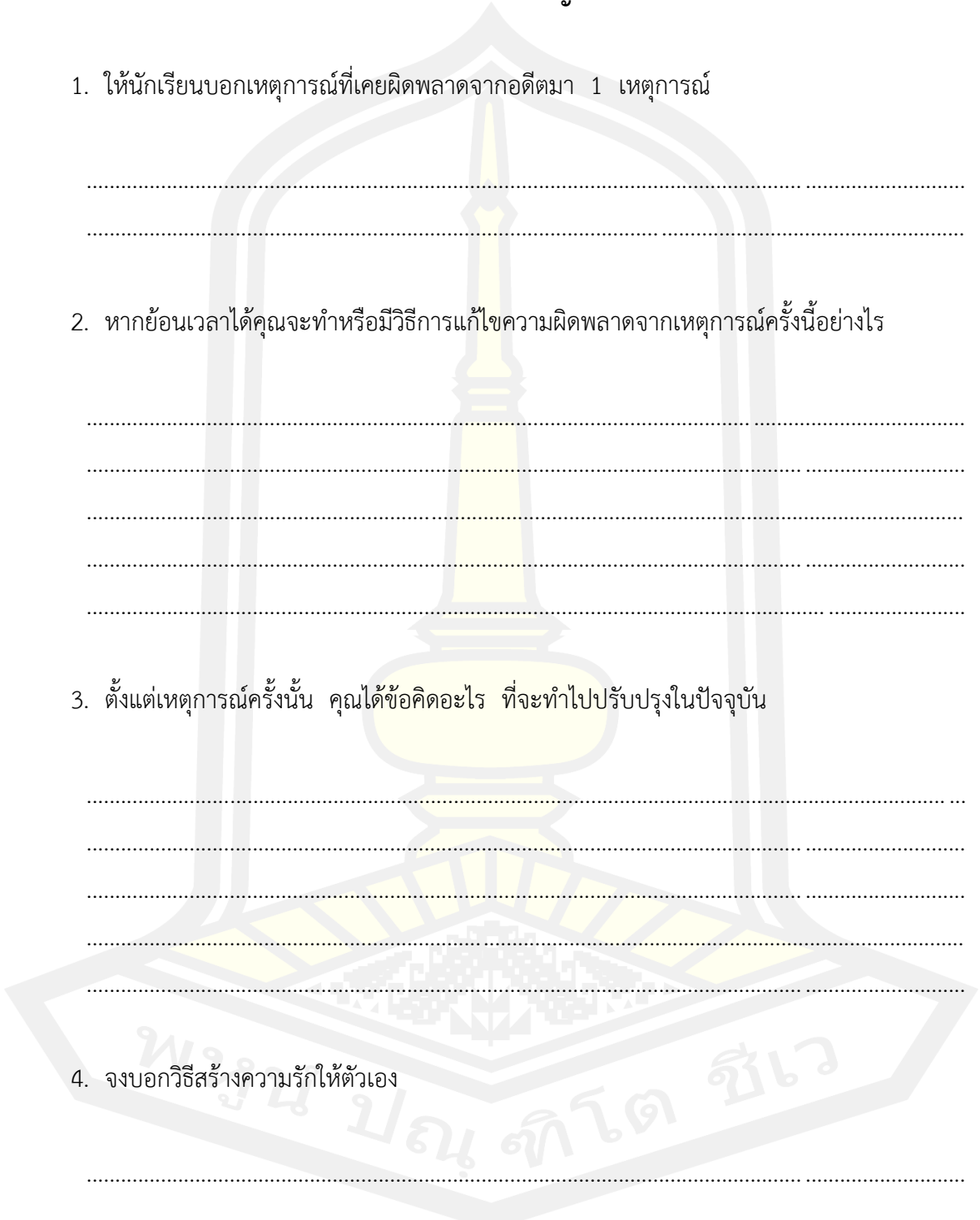
.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 9

<b>กิจกรรม</b>	เพื่อนแท้เพื่อนร่วมทาง
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความเป็นน้ำใจ และช่วยเหลือเพื่อนอย่างเปิดเผย
<b>พัฒนาการคิด</b>	การคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม
<b>ใช้เวลา (นาที)</b>	50 นาที
<b>จำนวนสมาชิก</b>	22 คน
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษปากกา ดินสอ สีระบาย
<b>สถานที่</b>	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
<b>วิธีการ</b>	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 9 เรื่อง เพื่อนแท้เพื่อนร่วมทาง โดยผู้วิจัย กล่าวว่า การทำงานร่วมกันนั้นสำคัญอยู่ที่การทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และภายใต้หน้าที่ที่เราต้องแสดงความเป็นน้ำใจจากใจจริงด้วย นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้นี้ไหมครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยผู้วิจัยให้เรื่องเล่าประวัติศาสตร์มา 1 เรื่อง คือ กลองข้าวน้อยฆ่าแม่ และในเรื่องนี้จะมีประเด็นย่อยๆ อยู่หลายหัวข้อ ซึ่งมีมากกว่าจำนวนนักเรียน</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มแบ่งหัวข้อที่รับผิดชอบกันเองซึ่งอาจจะแบ่งตามความถนัดหรือแบ่งด้วยวิธีใดก็ได้แล้วแต่มติของกลุ่ม</li> <li>- นักเรียนแต่ละคนจะได้จำนวนหัวข้อที่ไม่เท่ากัน จะมีเพื่อนบางคนที่ได้มากหรือได้น้อยกว่าเพื่อนคนอื่นๆ</li> <li>- หลังจากที่ทุกคนได้หัวข้อที่รับผิดชอบแล้วก็อ่านทำความเข้าใจเนื้อหานั้นๆ</li> <li>- ผู้วิจัยแจกกระดาษชาร์ต ให้กลุ่มละแผ่นแล้วร่วมกันเขียนสรุปให้ครบตามประเด็นที่กำหนด</li> <li>- ให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายกลุ่มละ 5 นาที แล้วผู้วิจัยถามว่ามีใครบ้านที่ได้หัวข้อมากกว่าเพื่อนหรือมีใครบ้างที่ได้หัวข้อน้อยกว่าเพื่อน แล้วให้คนเหล่านั้นพูดความรู้สึกจากการได้รับภาระงานนั้น</li> </ul>

### ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยกล่าวสรุปเรื่องของการทำงานเป็นทีมซึ่งต้องใช้ความสามัคคี  
อย่างเดี่ยวไม่พอ การทำงานต้องตั้งใจทำด้วยความมีน้ำใจด้วยใจ  
จริง และนึกถึงประโยชน์ที่ทุกคนจะได้รับร่วมกัน
- ผู้วิจัยทำการนัดหมายครั้งต่อไป

### ธาตุก่องข้าวน้อย

**ธาตุก่องข้าวน้อย** หรือที่นิยมเรียกกันว่า **พระธาตุกาดทอง** หรือ **พระธาตุตาดทอง** ตั้งอยู่ในกลางทุ่งนาของบ้านตาดทอง ตำบลตาดทอง อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 9 กิโลเมตร ไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 23 (สายยโสธร-อุบลราชธานี) กิโลเมตรที่ 194 เลี้ยวซ้ายไปอีก 1 กิโลเมตร

บ้านตาดทองเป็นชุมชนโบราณตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์มาจนถึงสมัยทวารวดี ตามตำนานอุรังคนิทาน (พระธาตุพนม) มีข้อความว่า **ชาวสะเดาตาดทองได้นำของมาช่วย** พบหลักฐานการอยู่อาศัยเป็นแหล่งฝังศพและมีเศษภาชนะแบบที่พบในทุ่งกุลาร้องไห้ มีเนินดินขนาดราว ๕๐๐ X ๖๕๐ เมตรรูปวงรี มีคูน้ำล้อมรอบ แต่ปัจจุบันทางหลวงตัดผ่านกลางเนิน จนแบ่งออกเป็นสองฟากและมีบ้านเรือนตั้งอยู่หนาแน่น

พระธาตุตาดทองจากรูปแบบสถาปัตยกรรมสร้างขึ้นในพุทธศตวรรษที่ 24 และอาจมีความเกี่ยวเนื่องกับนิทานพื้นบ้านเล่าสืบกันมาว่า เมื่อผู้คนในแถบอำเภอรัตนบุรีทราบข่าวการบูรณะพระธาตุพนม จึงพร้อมใจกันรวบรวมวัตถุมงคลสิ่งมีค่าเพื่อนำไปบรรจุไว้ในพระธาตุพนม แต่เมื่อเดินทางถึงบ้านตาดทองได้พบกับชาวบ้านสะเดา ตำบลตาดทอง ที่ไปช่วยบูรณะพระธาตุเดินทางกลับมาบ้านเพราะการบูรณะพระธาตุพนมได้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้คนเหล่านั้นจึงพร้อมใจกันสร้างเจดีย์บรรจุของมีค่าที่ตนนำมา ชาวบ้านสะเดาจึงนำกาดทองที่ใช้อัญเชิญของมีค่านำไปบรรจุในพระธาตุพนม มารองรับของมีค่าที่ชาวอำเภอรัตนบุรีที่จะนำไปบรรจุไว้ในเจดีย์ที่กำลังสร้าง จึงเรียก พระธาตุตาดทอง หรือ พระธาตุกาดทอง

## ลักษณะสถาปัตยกรรม

พระธาตุตาดทอง เป็นเจดีย์ทรงมณฑปยอดบัวเหลี่ยมในผังสี่เหลี่ยมจัตุรัส สร้างก่ออิฐถือปูน รูปทรงแปลกไปจากเจดีย์โดยทั่วไป ส่วนฐานตอนล่างเป็นฐานเขียงรองรับชั้นชุกฐานบัวท้องไม้ลูกแก้ว ออกไก่ ฐานสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างด้านละ 2 เมตร ก่อสูงขึ้นไปประมาณ 1 เมตร ช่วงกลางขององค์ธาตุมีลวดลายทำเป็นซุ้มประตูทั้งสี่ด้าน ถัดจากช่วงนี้ไปเป็นส่วนยอดของเจดีย์ที่ค่อยๆ สอดเข้าหากัน ส่วนยอดรอบนอกของธาตุก่อข้าน้อยมีกำแพงอิฐล้อมรอบขนาด 5x5 เมตร ส่วนมณฑปทำย่อเก็จมีซุ้มพระทั้ง 4 ด้าน เดิมคงมีพระพุทธรูปประดิษฐานอยู่ ยอดซุ้มโค้งแบบซุ้มหน้านางภายในประดับปูนปั้นลายพรรณพฤกษา เสาซุ้มทำลายแสงตาเวน(ตะวัน)ประดับกระจก ส่วนยอดเป็นบัวเหลี่ยมทำย่อเก็จเป็นรูปบัวเหลี่ยมมีเครื่องยอดซ้อนกัน 3 ชั้นยอดแหลม โดยรอบมีใบเสมาสมัยทวารวดี และกลุ่มเจดีย์รายจำลองทรงบัวเหลี่ยม ด้านหน้าพระธาตุตาดทองมีอุโมงค์แบบพื้นถิ่นอีสานในผังสี่เหลี่ยมจัตุรัส ลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมหลังคาโดมเอนลาดสอบเข้าหากัน สันหลังคาประดับปูนปั้นรูปนาค ยอดหลังคาในตอนกลางเป็นเจดีย์ขนาดเล็ก ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัยฝีมือช่างพื้นถิ่นอีสาน นับถือว่าศักดิ์สิทธิ์มาก และในช่วงเดือนเมษายนจะมีประเพณีสงกรานต์และปิดทอง เชื่อกันว่าถ้าไม่ทำเช่นนี้ฝนจะแล้งในปีนั้น

## โบราณคดี

เอกลักษณ์ของพระธาตุตาดทอง คือ การออกแบบรูปทรงเจดีย์ที่สวยงาม และเป็นพระธาตุแห่งหนึ่งที่น่าจะเกี่ยวข้งนิทานเรื่องก่องข้าน้อยฆ่าแม่ อีกทั้งมีประวัติอ้างอิงเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์การสร้างพระธาตุพนม กรมศิลปากรประกาศขึ้นทะเบียนโบราณสถานพระธาตุตาดทอง ในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 27 กันยายน 2479 และประกาศกำหนดเขตที่ดิน ในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 15 มกราคม 2552 เนื้อที่ 1 ไร่ 1 งาน 59 ตารางวา โบราณสถานแห่งนี้ได้รับการบูรณะครั้งหลังสุดในปี พ.ศ. 2545 ผู้ใดบุกรุกทำลายโบราณสถานมีความผิดตามกฎหมาย

นอกจากนี้แล้วบริเวณโดยรอบองค์พระธาตุตาดทอง กรมศิลปากรได้ค้นพบหลักฐานทางโบราณคดีต่างๆ บริเวณแห่งนี้คาดว่าเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ของไทย และภาพเขียนสียุคเดียวกับโบราณสถานบ้านเชียงด้วย<sup>[1]</sup> อนึ่งชื่อที่ถูกตั้งของธาตุองค์นี้ ควรจะเรียกว่า "ธาตุก่องข้าน้อย" มากกว่า "พระธาตุก่องข้าน้อย" เพราะภายในบรรจุอัฐิบุคคลธรรมดา มิใช่เป็นอัฐิพระบรมสารีริกธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนเช่นพระธาตุ หรือพระบรมธาตุทั่วไป

### นิทานก่องข้าน้อยฆ่าแม่

ประวัติของการสร้างธาตุแห่งนี้แตกต่างไปจากธาตุอื่นๆ ที่มักเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา โดยเป็นนิทานพื้นบ้านเล่าว่า มีชายหนุ่มชื่อนานา (บ้างว่าชื่อ ทอง) ที่ได้ทำนาทั้งชีวิต วันหนึ่งเขาออกไปไถนา ในเวลาเที่ยงเขาเหนื่อยล้า รู้สึกเกิดอาการร้อนรนและหิวโซ มารดาของหนุ่มชื่อนานามาส่งข้าว



แต่มาช้ากว่าเวลาปกติ ชายหนุ่มเห็นว่ากองข้าวที่มารดาถือมาให้หนักองเล็กมาก เขาโกรธมารดา มาก จึงทำร้ายมารดาด้วยความโมโหวิห เอกันไถนาพาดไปที่มารดา จนมารดาล้มและเสียชีวิต หลังจากนั้นเขากินข้าวที่มารดานำมาให้ แต่ก็กินเท่าไรข้าวกองน้อยนั้นก็หมดกอง ลูกชายเริ่มได้ สติ หันมาเห็นมารดานอนเสียชีวิตบนพื้น จึงรู้สึกเสียใจมากที่ได้ทำผิดไป จึงได้สร้างธาตุกองข้าว น้อยแห่งนี้ขึ้นมาด้วยมือเพื่อชดใช้บาปกรรม

### ข้อเท็จจริง

ปัจจุบันได้มีการค้นพบธาตุเก่าแก่ที่วัดทุ่งสะเดา บ้านสะเดา ตำบลตาดทอง อำเภอเมือง ยโสธร ซึ่งกรมศิลปากรได้สันนิษฐานว่า ธาตุดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับนิทานพื้นบ้านเรื่องกองข้าว น้อยฆ่าแม่ ที่เล่ากันในพื้นถิ่นอีสานว่าลูกชายคนหนึ่งได้ฆ่าแม่ของตน เพราะความหิวและความโกรธ ที่แม่นำข้าวมาส่งช้าและน้อยเกินไป แต่เมื่อความหิวและความโกรธคลายลง ประกอบกับข้าวที่แม่ นำมาส่งที่ตนคิดว่ามีปริมาณน้อยนั้น ยังเหลืออยู่จึงเกิดความรู้สึกผิดที่ได้กระทำบาปกับแม่ จึงได้ สร้างเจดีย์ขึ้นในบริเวณที่แม่เสียชีวิตเพื่อเป็นการไถ่โทษ ปัจจุบันชาวบ้านเรียกเจดีย์องค์นี้ว่า **ธาตุลูก ฆ่าแม่** ตั้งอยู่ภายในวัดทุ่งสะเดา นิทานพื้นบ้านที่มีเนื้อหาในลักษณะเช่นนี้ ยังถูกใช้เล่าประกอบ ประวัติพระธาตุตาดทองที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า ธาตุกองข้าวน้อย

โบราณสถานสำคัญภายในวัดทุ่งสะเดา ประกอบด้วยเจดีย์ก่ออิฐถือปูน จำนวน 2 องค์ ตั้งอยู่ใกล้กัน องค์แรกมีสภาพสมบูรณ์ องค์ที่สองเหลือเพียงส่วนฐาน จากการขุดค้นทางโบราณคดี พบฐานแท่นบูชาของเจดีย์องค์ที่สองยื่นเข้าไปใต้ฐานเจดีย์องค์แรก อันเป็นหลักฐานว่า เจดีย์องค์ที่ เหลือเพียงฐานนั้น ได้สร้างขึ้นมาก่อน ภายหลังพังทลายไปจึงมีการสร้างเจดีย์องค์ที่สองทับลงไปบน ส่วนฐานของเจดีย์ นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2525 ชาวบ้านยังได้ขุดพบโบราณวัตถุในไหจำนวน 4 ไห ได้ฐานเจดีย์องค์แรก เป็นพระพุทธรูปไม้แกะสลัก พระพุทธรูปเงิน พระพุทธรูปปางมารวิชัย พระพุทธรูปสำริด พระพุทธรูปตะกั่ว พระพุทธรูปดินเผาสีแดงชาดปิดทอง พระพุทธรูปปางสมาธิ พระพิมพ์ เศษกระดูก กล้องยาสูบ และเครื่องถ้วยจีน ปัจจุบันเก็บรักษาไว้ที่วัดทุ่งสะเดา

ลักษณะสถาปัตยกรรมของเจดีย์ที่มีสภาพสมบูรณ์นั้น เป็นทรงบัวเหลี่ยมในผังแปดเหลี่ยม ตามแบบศิลปะพื้นถิ่นอีสาน กำหนดอายุในพุทธศตวรรษที่ 23 มีส่วนฐานเป็นชั้นหน้ากระดานขนาด เล็กเรียงลดหลั่นกัน ฐานบัว และมีชั้นคล้ายบัวหางขนาดใหญ่ ถัดขึ้นมาเป็นบัวแปดเหลี่ยมรับ ปลียอดและฉัตร อันเป็นลักษณะเจดีย์ที่นิยมสร้างในเมืองหลวงพระบางและเวียงจันทน์ด้วย เช่นเดียวกัน

เอกลักษณ์ของเจดีย์วัดทุ่งสะเดาหรือธาตุลูกฆ่าแม่ คือ การผูกนิทานพื้นบ้านให้เข้ากับประวัติ ความเป็นมาของเจดีย์ กรมศิลปากรประกาศขึ้นทะเบียนโบราณสถานพระธาตุกองข้าวน้อย วัดทุ่ง สะเดา ในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 27 กันยายน 2479 โดยเจดีย์องค์ที่มีสภาพสมบูรณ์(องค์ลูก)

ได้รับการบูรณะครั้งหลังสุดในปี พ.ศ. 2555 ส่วนเจดีย์องค์ที่เหลือเพียงส่วนฐาน(องค์แม่)ได้รับการบูรณะครั้งหลังสุดในปี พ.ศ. 2537 ผู้ใดบุกรุกทำลายโบราณสถานมีความผิดตามกฎหมาย

ดังนั้นจึงสันนิษฐานใหม่ว่า ธาตุวัดทุ่งสะเดา น่าจะเป็นธาตุก่องข้าวน้อยฆ่าแม่ ตามตำนานเล่าขาน เพราะมีขนาดเล็ก คนๆ เดียวสามารถสร้างได้ ส่วนธาตุก่องข้าวน้อย หรือ พระธาตุตาดทอง บ้านตาดทอง มีขนาดใหญ่พอๆ กับพระธาตุอานนท์ วัดมหาธาตุ ซึ่งมีสถาปัตยกรรมที่มีรูปแบบเฉพาะตัว บุคคลคนเดียวไม่มีความรู้เรื่องช่างไม่สามารถทำได้ จึงสมควรเรียกขานธาตุก่องข้าวน้อยที่บ้านตาดทองเสียใหม่ว่า พระธาตุตาดทอง หรือ พระธาตุถาดทอง<sup>1</sup>



ใบงาน  
เรื่องเพื่อนแท้เพื่อนร่วมทาง

1. คนที่ได้รับภาระงานมากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ รู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. คนที่ได้รับภาระงานน้อยกว่าเพื่อนคนอื่นๆ รู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

พูนใจ ปณฺ ทัต ทัเว

## ครั้งที่ 10

กิจกรรม	ครอบครัวของฉัน
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะนิสัย และธรรมชาติของคนในครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าในตนเอง</li> </ol>
พัฒนาการคิด	การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันหรือวิถีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตา
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบกิจกรรม</li> <li>- ปากกา</li> </ul>
สถานที่	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดีนักเรียนผู้เข้าร่วมการฝึกทุกคน พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมในครั้งนี้พร้อมทั้งแจกกระดาษใบกิจกรรม เรื่องครอบครัวของฉัน</li> <li>- ให้นักเรียนเขียนรายละเอียดความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลในครอบครัวของตนเองในใบกิจกรรม</li> <li>- ผู้วิจัยถามนำว่า นักเรียนอยู่กับใครบ้าง บุคคลนั้นมีข้อดีอะไร มีข้อเสียอะไรบ้าง บุคคลนั้นให้ความสำคัญกับเราอย่างไร ผู้วิจัยเขียนข้อดี และข้อเสียบนกระดานหน้าห้อง แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

ใบกิจกรรม  
เรื่องครอบครัวของฉัน

ให้นักเรียนบอกความรู้สึกกับคนในครอบครัว

นักเรียนอาศัยอยู่กับใครบ้าง.....

1. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

4. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

5. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

6. ความรู้สึกต่อ.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 11

กิจกรรม	ครอบครัวของฉัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะนิสัย และธรรมชาติของคนในครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง
พัฒนาการคิด	การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	ใบกิจกรรม
สถานที่	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี้องของการเข้าร่วมครั้งที่ 11 เรื่อง ครอบครัวของฉัน โดยผู้วิจัย กล่าวย้าว่า จำได้ไหมเมื่ออาทิตย์ที่แล้วเราเรียนเรื่องอะไรกัน ? เมื่อนักเรียนตอบเสร็จ ผู้วิจัยก็จะบอกว่าวันนี้จะเรียนรู้คนในครอบครัวเราบ้าง</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายหลักการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ให้รู้จักสถานะตามที่มันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุ และปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งหลับตา (ประมาณ 5 นาที) แล้วให้นักเรียนทุกคนนึกถึงคนในครอบครัวที่เคยทำกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาร่วมกันจะประทับใจหรือไม่ประทับใจก็ได้</li> <li>- ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้แก่ให้นักเรียนทำ</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

ใบกิจกรรม  
เรื่อง ครอบครัวของฉัน

1. จงบอกประสบการณ์ที่ประทับใจที่สุดในชีวิตมา 1 อย่าง (กับใคร ที่ไหน อย่างไร)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงบอกประสบการณ์ที่ไม่ประทับใจที่สุดในชีวิตมา 1 อย่าง (กับใคร ที่ไหน อย่างไร)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พูนใจ ปณฺ ทัตโต ชีโว



## ครั้งที่ 12

กิจกรรม	รอดหรือร่วง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดหาข้อดี ข้อเสีย และวิธีการแก้ไขหาทางออกได้
พัฒนาการคิด	การคิดแบบคุณโทษและทางออก
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	เพลง และใบกิจกรรม
สถานที่	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 12 เรื่อง รอดหรือร่วง โดยผู้วิจัยกล่าวว่า สิ่งบางสิ่งหากอยู่ในที่ที่เหมาะสมที่ควรมันจะดีมาก ๆ แต่สิ่งอันเดียวกันหากอยู่ในที่ที่ไม่เหมาะสมอาจดีน้อยลงก็เป็นได้ นักเรียนเห็นด้วยกับผมไหมครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายหลักการคิดแบบคุณโทษและทางออก ซึ่งจะเป็นการฝึกภาคคิดถึงข้อดี ข้อเสียและวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการมองสิ่งทั้งหลายตามความจริง</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คนและเลือกเพลงที่ชอบกลุ่มละ 1 เพลง</li> <li>- ผู้วิจัยแจกใบงานและให้นักเรียนบันทึกลงในใบงาน</li> <li>- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายประเด็นในใบงาน</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวหลักการคิดแบบคุณโทษและทางออกของกิจกรรมรอดหรือร่วงนี้</li> <li>- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

## เพลง มะล่องก่องแก่ง - พจน์ สายอินดี้

เจ้ามีเขาอยู่แล้ว ยังดึงอ้าย เข้าไปหา อ้ายคนนอกสายตา เจ้าบ่แคร์ บ่สน อ้ายมันใจง่ายที่เจ้า บ่  
หลู่ไตน

เขื่อนำคำเว้าคน เฮ็ดให้เฮา เปลี่ยนไป

เจ้ามาเฮ็ดให้ฮู้สึกดี แล้วกะอย่าง หนีไป เจ็บแท้นอใจอ้าย อยากรอยคั้น กลับมา

\* แต่ใจ มันพังไปเบ็ด แล้ว เฮ็ดได้ แค่เหลือใจ เจ้าของ

\*\* ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ ปะล่องป่องแปง จ้อ  
งแง้งจ้องแง้ง ในชีวิตเธอ ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ  
ปะล่องป่องแปง จ้อแง้งจ้อง แ่ง้ง ในชีวิตเธอ...

ปานเป็นผีบ้า เว้าหลาย กะเพราะเธอ ตั้งแต่บ่อยจนใหญ่ กะพืง สี เคยเจอ มะล่องก่องแก่ง แท้  
หน้าใจอ้าย

\*\* ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ ปะล่องป่องแปง จ้อ  
งแง้งจ้องแง้ง ในชีวิตเธอ ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ  
ปะล่องป่องแปง จ้อแง้งจ้อง แ่ง้ง ในชีวิตเธอ...

SOLO

\* แต่ใจ มันพังไปเบ็ด แล้ว เฮ็ดได้ แค่เหลือใจ เจ้าของ

\*\* ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ ปะล่องป่องแปง จ้อ  
งแง้งจ้องแง้ง ในชีวิตเธอ ขอโทษที่เข้าไปเป็น มะรืงกึ่งก่อง สระนึ่งก่องแก่ง มะน่องมะแน่งมืบ  
ปะล่องป่องแปง จ้อแง้งจ้อง แ่ง้ง ในชีวิตเธอ...



เพลง แม่ใหญ่สีบักบักมี - เกียรติ หนองโดน มัสแตงมิลิค

เอาฮันนี่มาฟังทางนี้ เอาฮันนี่มาฟังทางนี้ มาฟังเรื่องของแม่ใหญ่สี  
 สาวผู้ดีชื่อว่าเซอร์รี่ เป็นลูกสาวของแม่ใหญ่สี พ่ออีหลีชื่อว่าลุงมี ไปเห็ดงานอยู่ชลบุรี  
 สาวเซอร์รี่เธอไปขาย.....ผัดหมี่ ข้าวเหนียวส้มตำไก่อ่างกะมี สาวเซอร์รี่ขายอยู่หลายปี ได้ไปพอกับ  
 บ่าววิลลี่  
 เป็นฝรั่งสูงยาวเข่าดี ส่วนบ้านเกิดอยู่เมืองชิตินี้ ได้มาพอกับสาวเซอร์รี่ บ่าววิลลี่เลยชวนไป.....เป็น  
 บัดดี  
 ดีนางดี ดีนางดี ดีนางดี ดีดีนางดี  
 สาวเซอร์รี่เขาขายผัดหมี่ พาวิลลี่ไปหายายสี เหมาะแก่กซี้ไปบ้านหนองฮี ฮอดสระบุรีแวะซื้อกะหรี่....  
 ปี่  
 ไปฝากพ้อมี วิลลี่เป็นคนใจดี ซื่อบักมีไปฝากยายสี ยายสีเลาบ่มักบักมี บ่าววิลลี่กะเลยถามยายสี  
 เป็นหยังคือบ่มักบักมี ยายสีกะเลยตอบวิลลี่ ว่าบักมียางมันติด....มืออีหลี วิลลี่บอกว่า sorry ใอ่  
 ฮู้อีหลีว่าบ่มักบักมี  
 \* แม่ใหญ่สีเลาบ่มักบักมี แม่ใหญ่สีเลาบ่มักบักมี แม่ใหญ่สีเลาบ่มักบักมี ดีนางดี ดีนางดี ดีนางดี  
 ดีดีนางดี.....  
 มาเมื่อนี้มีมือสันต์วันดี บ่าววิลลี่แต่งกับเซอร์รี่ สาวรูซี้หมุฮักเซอร์รี่ ดีใจสีไปงานบายศรี ฟาวหลายละ  
 แนมทางบดี  
 หย่างดำสังกะสีเลยบาด.....ขารูซี้ ในงานละมีอาหารดี ทั้งเนื้อย่างเกาหลีฮอดหัวเป็ดทาปี ผลไม้บ่ม  
 แต่บักมี  
 ย่อนบักมียางมันติด.... มืออีหลี มืออีหลี มืออีหลี  
 ( \* , \* )  
 เตื่อนางเตื่อ เตื่อเตื่อนางเตื่อ

พูน ปณ กิโต ชิว

ใบกิจกรรม  
เรื่องรอดหรือร่วง

เพลงที่เลือกคือเพลง.....

1. เพลงนี้มีชื่ออะไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

2. เพลงนี้มีชื่อเสียงอะไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

3. ถ้าจะปรับปรุงให้ดีขึ้นจะอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....



## ครั้งที่ 13

กิจกรรม	ประสานคิด พิชิตชัย
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย วิธีการแก้ปัญหาและสามารถลงมือปฏิบัติได้
พัฒนาการคิด	การคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	กระดาษ A 4
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลวิทยา
วิธีการ	ชั้นนำ

- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี้องของการเข้าร่วมครั้งที่ 13 เรื่อง ประสานคิด พิชิตชัย โดยผู้วิจัย กล่าวว่า ปัญหาเรื่องการแตกแยกหรือการทะเลาะกัน ไม่ชอบกัน แบ่งพรรค แบ่งฝ่าย ล้อเลียนพ่อแม่กัน สิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เกิดการไม่สามัคคีกัน ซึ่งถ้าหากนักเรียนร่วมมือกันก็จะสามารถแก้ไขปัญหาคู่สรรคไปด้วย เช่นกัน

## ขั้นตอนการ

- ผู้วิจัยให้นักเรียน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 5-6 คน
- ผู้วิจัยแจกกระดาษ A 4 ให้แต่ละกลุ่ม
- สั่งให้แต่ละกลุ่มช่วยกันต่อกระดาษ A 4 ที่แจกให้ เพื่อให้เป็นฐานหรือรูปทรงที่สูงสุด โดยห้ามใช้อุปกรณ์ หรือสิ่งของอื่นมาช่วย
- กำหนดเวลา 20 นาที ใครต่อได้สูงสุดเป็นคนชนะ
- ส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายถึงการวางแผนเพื่อที่จะทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ

## ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยสรุปประเด็นของการคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์จากกิจกรรมการต่อกระดาษให้สูงที่สุดในวันนี้
- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

## ครั้งที่ 14

<b>กิจกรรม</b>	ฉลาดคิด
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
<b>พัฒนาการคิด</b>	การคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม
<b>ใช้เวลา (นาที)</b>	50 นาที
<b>จำนวนสมาชิก</b>	22 คน
<b>อุปกรณ์</b>	ใบกิจกรรม
<b>สถานที่</b>	โรงเรียนทราชมูลนิธิวิทยา
<b>วิธีการ</b>	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 14 เรื่อง ฉลาดคิด โดยผู้วิจัย กล่าวว่า วันนี้ครูมีเมนูอาหารที่นักเรียนชื่นชอบมาฝาก คือ 1. มันฝรั่ง+น้ำคั๊กเย็น 2. ข้าวราดแกง+น้ำเปล่า น่าอร่อยไหม? ผู้วิจัยกล่าวว่า หากพวกเขาเลือกที่จะกิน พวกเขาจะเลือกเมนูไหนดี?</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักการคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธวนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีการคิดแบบสกัดหรือบรรเทาค้นหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป</li> <li>- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน</li> <li>- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมและแจกใบกิจกรรมให้ทำ</li> <li>- หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปหลักการคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของกิจกรรมการฉลาดคิดในวันนี้</li> <li>- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

ใบกิจกรรม  
เรื่อง ฉลาดคิด

1. จงบอกประโยชน์ของอาหาร

มันฝรั่ง + น้ำโค้ก	ข้าวราดแกง + น้ำเปล่า

2. ระหว่างมันฝรั่ง + น้ำโค้ก และ ข้าวราดแกง + น้ำเปล่า นักเรียนจะเลือกอะไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 15

กิจกรรม	ชีวิตเป็นของเรา
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการแยกแยะ จำแนกแจกแจงแถลงความ แบบวิเคราะห์
พัฒนาการคิด	การคิดแบบวิภังชวาท
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	(VDO เพื่อน (ไม่) แท้) เครื่องขยายเสียง
สถานที่	โรงเรียนทราญมุลวิทยา
วิธีการ	ชั้นนำ

- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ใน  
ครั้งนี้ของการเข้าร่วมครั้งที่ 15 เรื่อง ชีวิตเป็นของเรา โดย  
ผู้วิจัย กล่าวว่า ทุกคนมีเพื่อนสนิทนะครับ อยากทำอะไรก็ทำ  
ตามใจ ไปกับเพื่อนเป็นความสุขที่สุดในวัยเรียน ชีวิตเป็นของเรา  
ใช้ซะ แต่ถ้าหากเพื่อนเราพาเราไปในทางที่ไม่ดีละ เราจะ  
เป็นอย่างไร ?

## ขั้นตอนการ

- ผู้วิจัยอธิบายเรื่องของการคิดแบบวิภังชวาทให้นักเรียนได้เข้าใจ  
หลักการคิดก่อน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
- ผู้วิจัยเปิด VDO เรื่องเพื่อน (ไม่) แท้
- ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้นักเรียน
- หลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้า  
ชั้น

## ขั้นสรุป

- ผู้วิจัยสรุปหลักการคิดแบบวิภังชวาทจากคลิป VDO เรื่องเพื่อน  
(ไม่) แท้
- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ใบกิจกรรม  
เรื่อง ชีวิตเป็นของเรา

1. เพื่อนที่ดีที่เราจะเลือกคบควรมีลักษณะอย่างไร ตามมุมมองของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. เพื่อนที่ไม่ดีที่ไม่ควรคบมีลักษณะอย่างไร ตามมุมมองของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

3. คลิป VDO เรื่องนี้ ให้ข้อคิดอะไร ในเรื่องการคบเพื่อน

.....

.....

.....

พูน ปณ ทัโต ชีเว

## ครั้งที่ 16

<b>กิจกรรม</b>	เหรียญสองด้าน
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียและวิธีการแก้ไข ปัญหา
<b>พัฒนาการคิด</b>	วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
<b>ใช้เวลา (นาที)</b>	50 นาที
<b>จำนวนสมาชิก</b>	22 คน
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษโน้ต
<b>สถานที่</b>	โรงเรียนทราายมุลวิทยา
<b>วิธีการ</b>	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 16 เรื่อง เหรียญสองด้าน โดยผู้วิจัยกล่าวว่า คนเราแต่ละคนมีข้อดีและข้อเสีย นักเรียนละมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้างครับ</li> <li>- วันนี้มีกิจกรรมที่จะฝึกให้พวกเราทุกคนได้คิดวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและวิธีการแก้ปัญหากันครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกให้นักเรียนฟัง</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วให้นักเรียนนึกถึงเพื่อนสนิท 1 คน</li> <li>- นักเรียนเขียนอธิบายข้อดี ข้อเสีย และข้อควรปรับปรุงแก้ไขของเพื่อนสนิทเรา ในกระดาษโน้ตที่ผู้วิจัยแจกให้</li> <li>- ผู้วิจัยให้เวลาในการเขียน 10 นาที</li> <li>- เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้อากระดาษแต่ละแผ่นที่เราเขียนไปติดไว้ที่กระดานหน้าห้องเรียน และช่วยกันอภิปราย</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปการคิดเห็นคุณโทษและทางออกจากกิจกรรมการให้กำลังใจ</li> <li>- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

## ครั้งที่ 17

กิจกรรม	เพื่อนไม่ทิ้งกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการมองเห็นเหตุการณ์อย่างรู้และเข้าใจธรรมชาติของมัน
พัฒนาการคิด	การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	ใบกิจกรรม
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลนิธิวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิกับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี่ของการเข้าร่วมครั้งที่ 17 เรื่อง เพื่อนไม่ทิ้งกัน โดยผู้วิจัยกล่าวว่า นักเรียนมีเพื่อนสนิทหรือไวใจได้ไหมเวลาทุกขใจ วันนี้เราลองมาฟังสิ่งที่เพื่อนอยากจะพูดให้ฟังครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาให้นักเรียนได้ฟัง</li> <li>- ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ แล้วให้นักเรียนสลับกันพูดถึงเรื่องที่เป็นปัญหาอุปสรรคในชีวิตนักเรียน เมื่อพูดจบแล้ว ฝ่ายผู้ฟังจะเป็นผู้ที่พูดให้กำลังใจและแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ (ใช้เวลาคุยกันคนละประมาณ 10 นาที)</li> </ul> <p>บทบาทหน้าที่ : ผู้รับฟังควรตั้งใจฟัง แสดงอาการอยากรู้ ผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้เล่าเกิดอาการไวใจ และเล่าออกมาจากใจจริง เวลาตอบควรใช้คำว่า ค่ะ/ครับ/ ผมเข้าใจครับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาแชร์ว่าเพื่อนให้กำลังใจหรือแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง พร้อมทั้งให้บอกบุคคลิก/พฤติกรรมของผู้ฟังว่าเป็นอย่างไร</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาของกิจกรรมเพื่อนไม่ทิ้งกัน</li> <li>- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

ใบกิจกรรม  
เรื่อง เพื่อนไม่ทิ้งกัน

1. เพื่อนให้กำลังใจหรือแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคลิก/พฤติกรรมของผู้ฟังเป็นอย่างไร

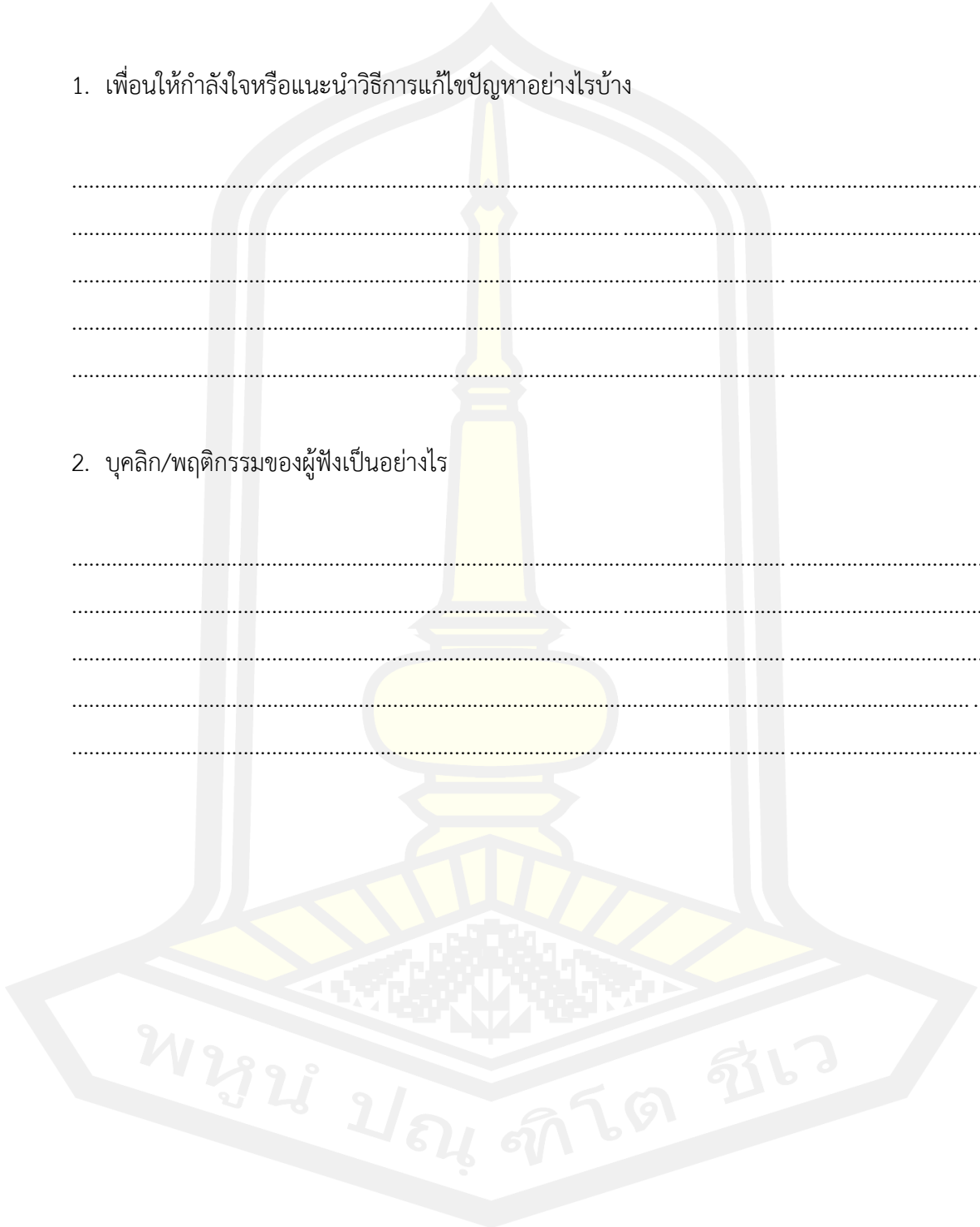
.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 18

กิจกรรม	ซัดๆ เกลาๆ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดและกระทำที่ติงามเป็นประโยชน์
พัฒนาการคิด	การคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	กระดาษ ใบงาน
สถานที่	โรงเรียนทรายมูลิวทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์กับนักเรียน ทุกคน พร้อมทั้งแจ้งจุดประสงค์ในครั้งนี้องของการเข้าร่วมครั้งที่ 18 เรื่อง เพื่อนไม่ทิ้งกัน โดยผู้วิจัยกล่าวว่า ถ้าหากมีเพื่อนที่สนิทแล้ว ยังไม่เพียงพอเรามีเพื่อนที่ดีช่วยเหลือทุกครั้งในยามลำบาก คงจะดีใช่ไหมครับ</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยอธิบายเรื่องของการคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมให้นักเรียนฟัง</li> <li>- ให้นักเรียนจับคู่ แล้วสลับกันคุยถึงประเด็นของพฤติกรรมเคยชินที่ทำแล้วไม่ดีของตนเอง และให้อีกฝ่ายหนึ่งแสดงความคิดเห็นแนะนำวิธีการแก้ปัญหา และให้กำลังใจ</li> <li>- ตัวแทนกลุ่มออกมาแชร์สิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้ที่หน้าชั้นเรียน</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยสรุปการคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมจากกิจกรรมการซัดๆ เกลาๆ</li> <li>- ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>

ใบกิจกรรม  
เรื่อง ชัดๆ เกลาๆ

1. คำแนะนำที่ได้รับจากเพื่อนคืออะไร

.....

.....

.....

.....

2. คำแนะนำที่เราให้เพื่อนคืออะไร

.....

.....

.....

.....

3. การให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจเป็นประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พูนใจ ปณฺ ทัตโต จีวา



## ครั้งที่ 19

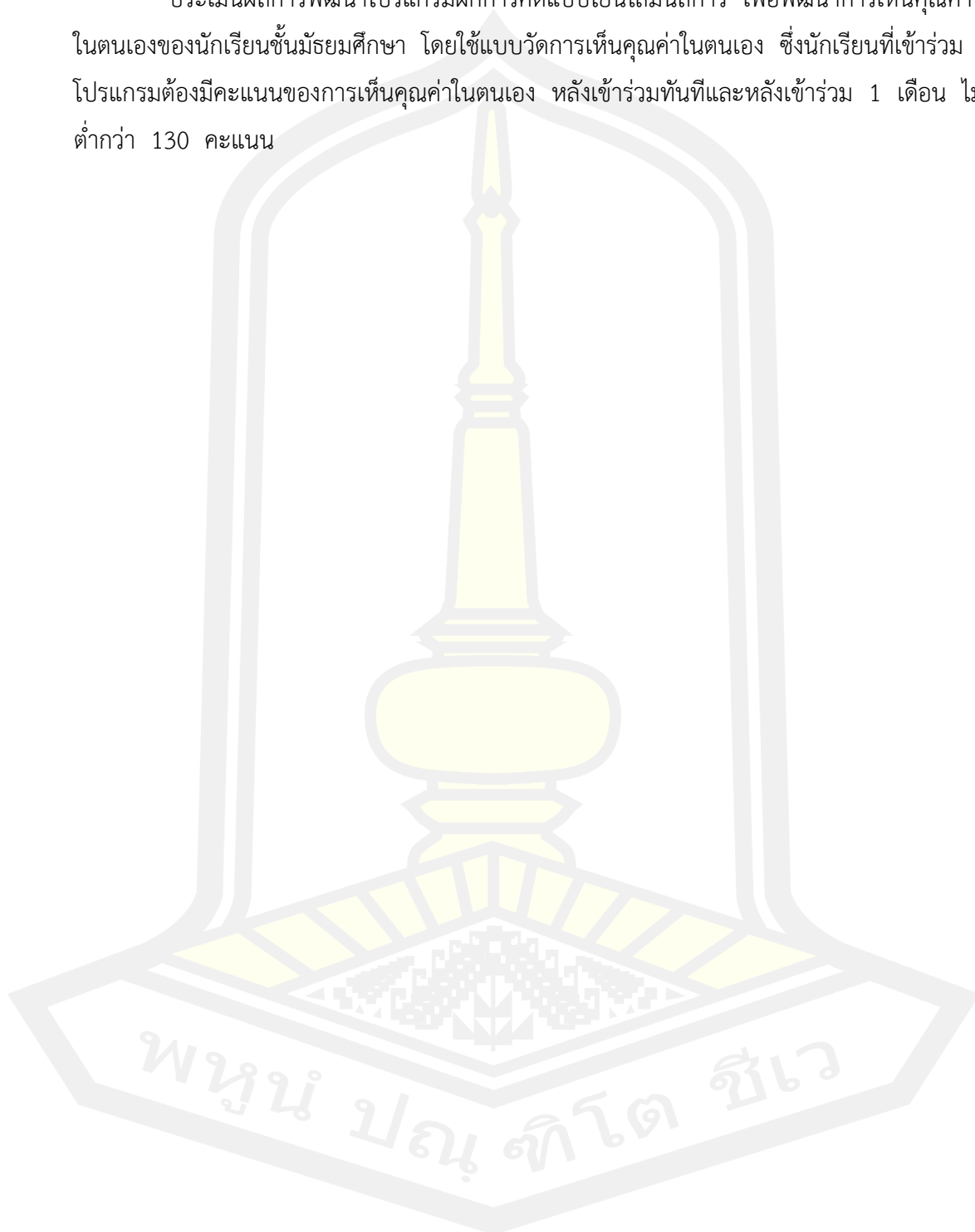
<b>กิจกรรม</b>	ฉันทเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นใหม่
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการการฝึกแบบโยนิโสมนสิการหลังการเข้าร่วมโครงการการฝึก</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกทราบสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโครงการการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> </ol>
<b>ใช้เวลา (นาที)</b>	50 นาที
<b>จำนวนสมาชิก</b>	22 คน
<b>อุปกรณ์</b>	แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง, เอกสารสรุปความรู้จากโครงการการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
<b>สถานที่</b>	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
<b>วิธีการ</b>	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการ</li> <li>- ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยดำเนินการแจ้งความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งหมดให้กับนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการ</li> <li>- ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโครงการการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยและนักเรียนผู้ร่วมโครงการฝึกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการฝึกและสิ่งที่นักเรียนจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต</li> <li>- ผู้วิจัยทำการนัดหมายถึงการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในอีก 1 เดือนข้างหน้า</li> </ul>

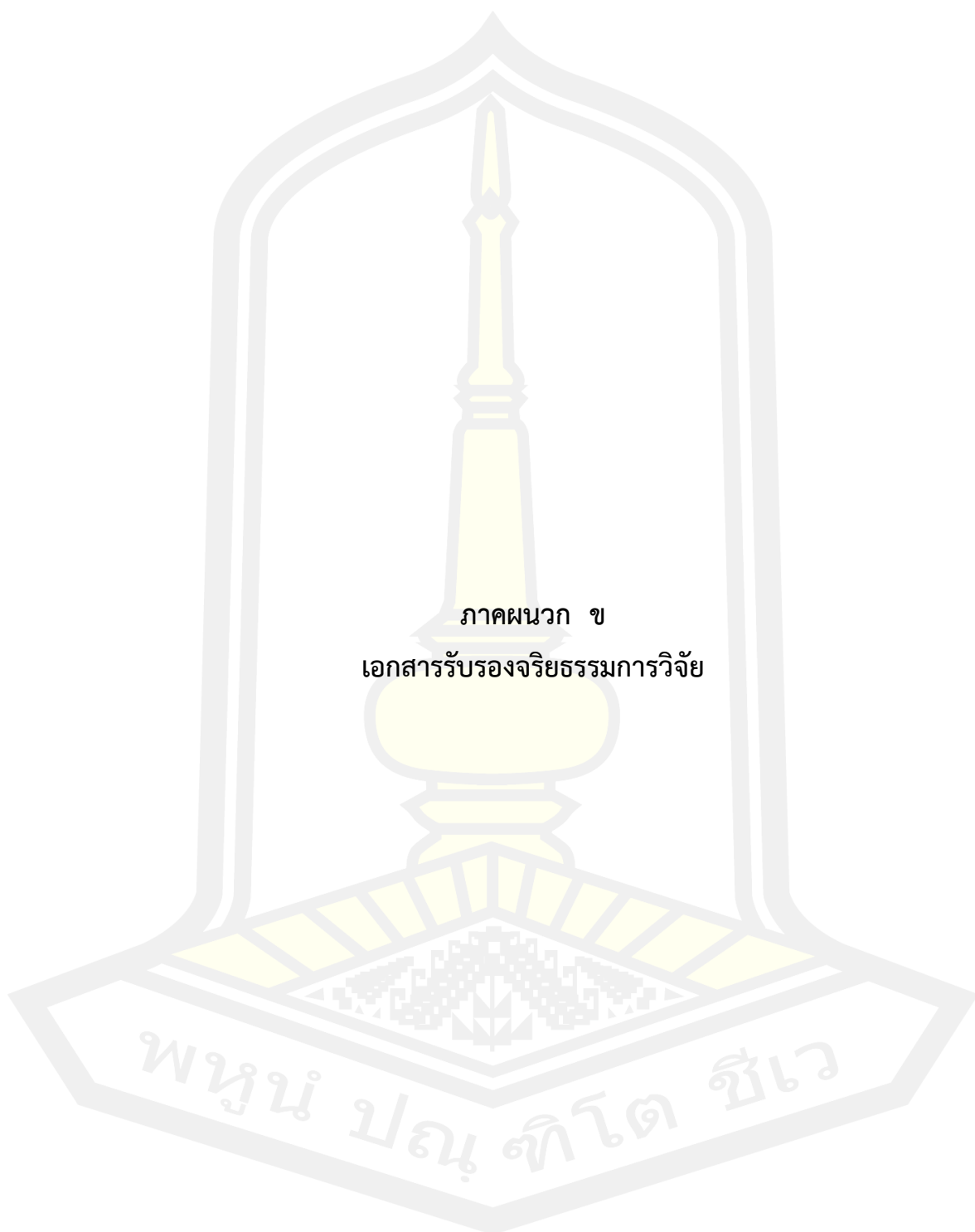
## ครั้งที่ 20

กิจกรรม	การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันใหม่
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบโยนิโสมนสิการหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก 1 เดือน
ใช้เวลา (นาที)	50 นาที
จำนวนสมาชิก	22 คน
อุปกรณ์	แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง,
สถานที่	โรงเรียนทราชมูลนิธิวิทยา
วิธีการ	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม</li> <li>- ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</li> </ul> <p><b>ขั้นดำเนินการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> </ul> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมา</li> </ul>

### การประเมินผลโปรแกรม

ประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีคะแนนของการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมทันทีและหลังเข้าร่วม 1 เดือน ไม่ต่ำกว่า 130 คะแนน





ภาคผนวก ข  
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย

พหุจน์ ปณฺ ทิโต สีเว



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เลขที่การรับรอง : 208-32/2564

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาอังกฤษ) Developing Thinking Program for Yonisomanasikan Thinking to  
Enhance Students' Self-Esteem under Lower Secondary Level.

ผู้วิจัย : นายณตล โตไทยะ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : คณะศึกษาศาสตร์

สถานที่ทำการวิจัย : โรงเรียนทรายมูลวิทยา

ประเภทการพิจารณาแบบ : แบบเร่งรัด

วันที่รับรอง : 24 มิถุนายน 2564

วันหมดอายุ : 23 มิถุนายน 2565

ข้อเสนอการวิจัยนี้ ได้รับการพิจารณาและให้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน  
มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว และอนุมัติในด้านจริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ บนพื้นฐานของ  
โครงร่างงานวิจัยที่คณะกรรมการฯ ได้รับและพิจารณา เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วให้ผู้วิจัยส่งแบบฟอร์มการปิด  
โครงการและรายงานผลการดำเนินงานมายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หรือ  
หากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจักต้องยื่นขอรับการพิจารณาใหม่

ภรณ์ รัตนังค

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกสสิกรหญิงราตรี สว่างจิตร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



MAHASARAKHAM UNIVERSITY ETHICS COMMITTEE FOR  
RESEARCH INVOLVING HUMAN SUBJECTS

Certificate of Approval

Approval number: 208-32/2021

**Title :** Developing Thinking Program for Yonisomanasikan Thinking to Enhance Students' Self-Esteem under Lower Secondary Level.

**Principal Investigator :** Mr. Ndon Tothaiya

**Responsible Department :** Faculty of Education

**Research site :** Saimoon School

**Review Method :** Expedited Review

**Date of Manufacture :** 24 June 2021

**expire :** 23 June 2022

This research application has been reviewed and approved by the Ethics Committee for Research Involving Human Subjects, Maharakham University, Thailand. Approval is dependent on local ethical approval having been received. Any subsequent changes to the consent form must be re-submitted to the Committee.

*Ratree S.*

(Asst. Prof. Ratree Sawangjit)

Chairman

Approval is granted subject to the following conditions: (see back of this Certificate)



ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216  
ที่ อว 0605.5(2)/ว1198 วันที่ 24 มีนาคม 2563

เรื่อง ขออนุมัติขอเป็นผู้ใช้วิทยุตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน นายศุภชัย ตู่กลาง

ด้วย นายณตล โตไทยะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สิริวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุมัติขอเป็นผู้ใช้วิทยุตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

8	10	18	15	15	5'000		5'000
8					5'000		5'000
8	10	15	10	10	5'000		5'000
8	10	18	15	15	5'000		5'000
8	10	15	8	8	1'000		1'000
8	10	18	15	15			5'000
กษม	กษม	วสท	กษม	กษม			
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์							

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์







ที่ อว 0605.5(2)/ว1198

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

24 มีนาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน นางรวงทิพย์ บัวจันทร์

ด้วย นายณดล โตไทยะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิกการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้นำไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)


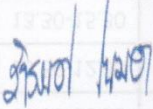
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0894270226

	
ที่ อว 0605.5(2)/ว1198	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
24 มีนาคม 2563	
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	
เรียน นางฉายรัศมี บุญพา	
<p>ด้วย นายณดล โตไทยะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้</p> <p>เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้</p>	
ขอแสดงความนับถือ	
	
(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โนมยา) รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์	
งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174 เบอร์โทรนิสิต 0894270226	



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย





ที่ อว 0605.5(2)/ว3284

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

27 พฤศจิกายน 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน โรงเรียนทรายมูลวิทยา

ด้วย นายณดล ไตไทยะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำเนินการตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายณดล ไตไทยะ ทำการทดลอง ใช้เครื่องมือเพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นต่อไป

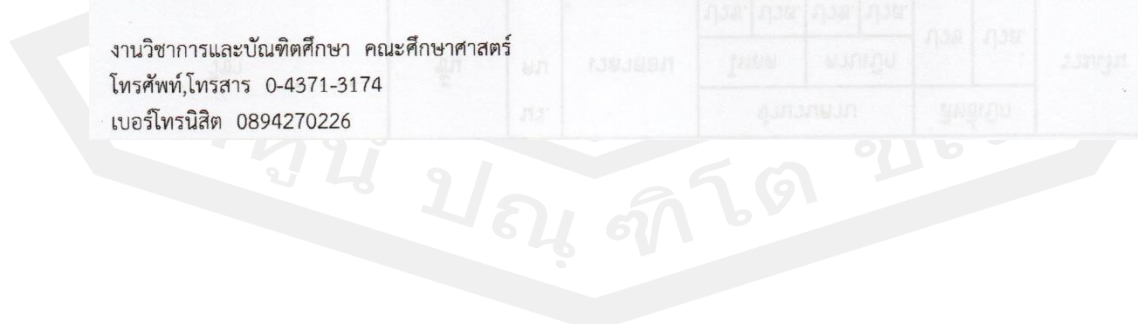
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0894270226





ภาคผนวก จ

แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี

ECMSU01-06.02

**แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี**

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี เกี่ยวข้อง  
เป็นบิดา/มารดา/ผู้ปกครองของ (ต.ญ./ค.ช./นาย/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ขอแสดงความยินยอมให้เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรม  
ฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ”

ข้าพเจ้าและเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการ  
การทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะ  
เกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในแบบชี้แจงสำหรับอาสาสมัครหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด  
และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่เก็บรักษาข้อมูลของเด็กในปกครองของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และจะไม่ระบุ  
ชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุป  
ผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้  
ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร โดยข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และเด็กใน  
ปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร ตอบ  
แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และเข้ารับการฝึกอบรมตามโปรแกรมคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็น  
คุณค่า โดยอาสาสมัครต้องสละเวลาในการเข้าร่วมทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลานาน 45 วัน  
จำนวน 20 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลาย เช่น ข้อมูลส่วนตัว และ  
แบบสอบถาม

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ใน  
ความดูแล ถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบ  
ในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนทั้งใน  
ปัจจุบันและอนาคต

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้  
ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะ  
เก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่  
การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ  
ติดต่อกับ นายณตล โตไทยะ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาลัษณ์มหาสารคาม สามารถโทรศัพท์ได้ที่  
089-4270226 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในแบบคำชี้แจงอาสาสมัคร และแบบยินยอมนี้โดย  
ตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้





ECMSU01-06.02


ลงชื่อ.....อาสาสมัคร      ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง  
 (.....)      (.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....      วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

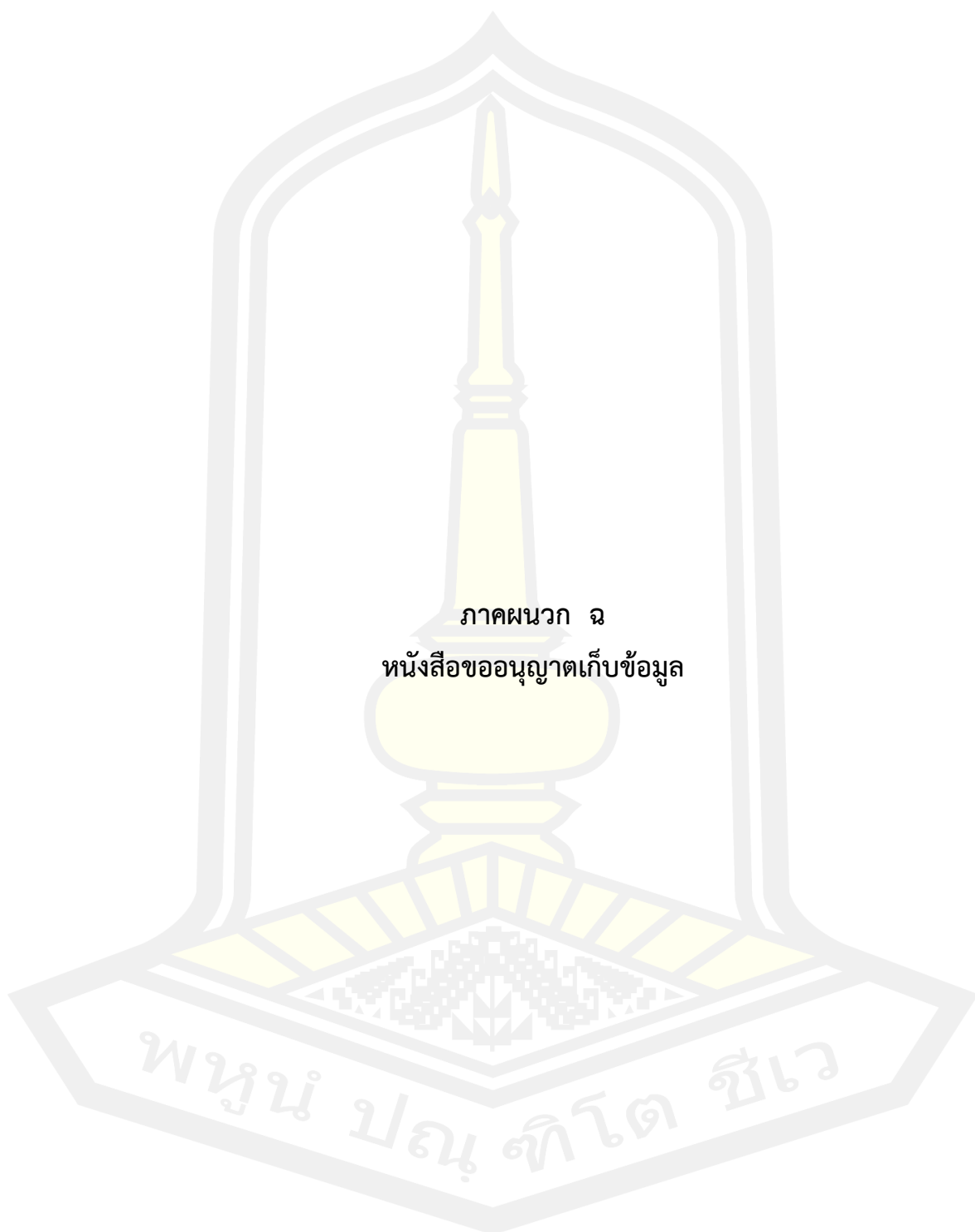
ลงชื่อ.....ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม  
 (.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุในกรณีที่มีผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอายุระหว่าง 7-18 ปี ต้องลงนามให้ความยินยอมร่วมกับบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง (Assent)


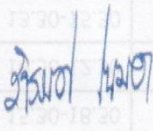





ภาคผนวก ฉ  
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

พหุมน์ ปณฺ ฑิโต ชีเว

	
ที่ อว 0605.5(2)/ว3283	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
27 พฤศจิกายน 2563	
เรื่อง	ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์
เรียน	โรงเรียนทรายมูลวิทยา
<p>ด้วย นายณดล โตไธยะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี</p> <p>เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นายณดล โตไธยะ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี เพื่อนิตินจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้</p> <p style="text-align: center;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: center;">           (รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)          รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน          คณบดีคณะศึกษาศาสตร์       </p> <p>งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์          โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174          เบอร์โทรนิสิต 0894270226</p>	



ภาคผนวก ช

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบัค (Cronbach)

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบัค (Cronbach)  
ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการตัดข้อถามที่ไม่ผ่านค่าอำนาจจำแนก 0.361

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	50

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบัค (Cronbach)  
ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการตัดข้อถามที่ไม่ผ่านค่าอำนาจจำแนก 0.361

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	29





ภาควิชา

คำอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน

พหุ ม ปณ จิตโต ชีเว

ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน  
ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแยกเป็นรายข้อ

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน	150.0333	94.102	.339	.907
ฉันรูปร่างหน้าตาไม่ดีเท่าคนอื่น	153.6333	92.723	.363	.906
ฉันชอบที่ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง	150.0667	92.409	.553	.905
ฉันอยากทำศัลยกรรมในอนาคต	153.6667	91.816	.485	.905
ฉันไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงอวัยวะใดๆ ของฉัน	150.0667	93.651	.363	.906
ฉันคิดว่าฉันมีสติปัญญาที่ดี	150.1000	91.886	.574	.904
ฉันโง่กว่าที่ตัวเองคิด	153.6667	92.644	.328	.907
ฉันคิดว่าฉันเก่ง	150.0667	94.271	.270	.907
ฉันทำอะไรก็ไม่ใช่สักอย่าง	153.6333	92.447	.337	.907
ฉันเรียนสู้คนอื่นเค้าไม่ได้	153.7000	92.424	.434	.906
ฉันเป็นคนอารมณ์ดี	150.1000	93.128	.401	.906
ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	153.5333	90.395	.587	.904
ฉันเป็นคนขี้อาย	153.5667	89.909	.507	.904
ฉันชอบวิตกกังวล	153.6000	92.800	.295	.907
ฉันเป็นคนกล้าแสดงออก	150.1000	91.886	.574	.904
ฉันพอใจในตนเอง	150.0667	94.064	.301	.907
ฉันแย่กว่าที่คิด	153.6333	93.482	.205	.909
ฉันมีคุณค่าในตนเอง	150.1333	91.706	.556	.904
ฉันไม่มีค่าพอสำหรับใคร	153.6333	92.516	.330	.907
ฉันไม่สามารถยอมรับตัวเองได้	153.5333	90.878	.534	.904
ฉันคิดว่าวันหนึ่งฉันต้องประสบ ความสำเร็จ	150.1333	91.292	.610	.904

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร	153.5333	90.326	.423	.906
ฉันรู้ว่าทำอะไรผิดของฉันถึงจะเป็นจริง	150.0667	92.892	.479	.905
ฉันคิดว่าคนเราพยายามไปก็เท่านั้น	153.5000	89.914	.497	.905
ฉันคิดว่าไม่มีอะไรที่ยาก หากเราตั้งใจจริง	150.1333	93.637	.305	.907
ฉันคิดว่าผู้หญิงก็เก่งเทียบเท่ากับผู้ชาย	150.0667	93.926	.322	.907
ฉันคิดว่ายิ่งงี่เง่าผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายยอม อยู่เสมอ	153.6333	92.585	.379	.906
ฉันคิดว่าฉันน่าจะเกิดเป็นเพศตรงข้าม มากกว่า	153.6667	93.747	.217	.908
ฉันคิดว่าผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง	150.0333	93.344	.469	.906
ฉันว่าผู้หญิงกับผู้ชายต่างก็มีข้อดีทั้งนั้น	150.0000	95.034	.223	.907
ฉันเป็นลูกที่พ่อแม่ภูมิใจ	150.0333	94.585	.257	.907
ฉันคิดว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน	153.4667	89.223	.616	.903
ฉันได้รับการสนับสนุนที่ดีจากพ่อแม่	150.0000	94.759	.279	.907
ฉันไม่เคยได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ให้ทำ อะไรด้วยตัวเองเลย	153.6000	91.697	.402	.906
ฉันคิดว่าพ่อแม่รักฉันเท่ากับพี่น้องคนอื่นๆ	150.0667	93.168	.437	.906
ฉันมักถูกเลือกเข้ากลุ่มเสมอ	150.1000	94.645	.192	.908
ฉันไม่เคยทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนเลย	153.6333	91.620	.489	.905
ฉันชอบแยกตัวไม่สูงส่งกับใคร	153.6000	92.179	.314	.907
ฉันเป็นคนที่เป็นกันเอง รักและเข้าใจ	150.0000	93.103	.620	.905
ฉันคิดว่าเพื่อนชอบจับกลุ่มนินทาฉัน	153.5333	89.292	.555	.904
ฉันไม่มีอะไรเทียบกับเพื่อนคนอื่นได้เลย	153.5333	90.947	.373	.907
ฉันอยากมีทุกๆ อย่างที่เพื่อนมี	153.6333	92.516	.291	.908



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันมีเพียงพอกับความ ต้องการของฉันแล้ว	150.0667	93.168	.437	.906
ฉันเชื่อว่าฉันด้อยกว่าเพื่อนของฉัน	153.6000	92.800	.295	.907
ฉันไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร	150.1333	90.947	.656	.903
ฉันได้แสดงความคิดเห็นต่อคุณครูเสมอ	150.0667	95.237	.125	.908
ฉันไม่เคยได้รับคำชมจากคุณครู	153.6333	93.482	.235	.908
ฉันชอบเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้	150.0333	95.344	.128	.908
ฉันคิดว่าคุณครูไม่ชอบฉัน	153.6000	91.903	.382	.906
ฉันเป็นนักเรียนที่เชื่อฟังคุณครู	150.1000	91.886	.574	.904



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายณดล โตไทยะ
วันเกิด	วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 51 หมู่ 4 ตำบลพนมไพร อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ 45140
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนทรายมูลวิทยา 142 หมู่ 16 ตำบลทรายมูล อำเภอทรายมูล จังหวัด ยโสธร 35170
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2553 ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พ.ศ. 2565 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยา) (กศ.ม. (จิตวิทยา)) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ทุนวิจัย	-
ผลงานวิจัย	-

พูน ปณ จิตโต ชีวะ