

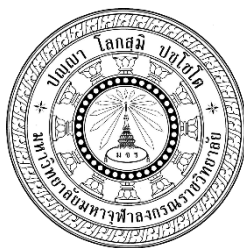
ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมราช อำเภอปทุมราช จังหวัดนครราชสีมา

BUDDHIST FACTORS BASED ON THE FOUR *BRAHMAVIHĀRAS* AFFECTING
THE SELF-ESTEEM OF STUDENTS AT PAKTHONGCHAI TECHNICAL COLLEGE,
PAK THONG CHAI DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๘



ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Buddhist Factors Based on the Four *Brahmavihāras* Affecting
the Self-Esteem of Students at Pakthongchai Technical College,
Pak Thong Chai District, Nakhon Ratchasima Province

Mr. Boriboon Moungyoo

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Psychology of Life and Death)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2025

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.นิรนาท แสนสา)

กรรมการ

(ดร.วีรชัย คำธ)

กรรมการ

(พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, รศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, รศ. ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา
ผู้วิจัย	: นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่
ปริญญา	: ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชีวิตและความตาย)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, รศ. ดร., พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Industrial Psychology) ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี, พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา), ศศ.ม. (พัฒนาสังคม), พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา)
วันที่สำเร็จการศึกษา	: ๒๐ กันยายน ๒๕๖๘

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ๒) เพื่อศึกษาความเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตน และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Method Research) ประกอบด้วย เชิงปริมาณและคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) และระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๒๘๘ คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา เห็นคุณค่าในตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ เมื่อพิจารณารายด้านตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๐ ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเองระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๕

๒. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครราชสีมา พบว่าการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครราชสีมา มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

๓. เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ สร้างเป็น “L-CARE Model” โดยมีรายละเอียดดังนี้ ๑) เมตตา (Loving-kindness) ส่งเสริมการมองตนเองและผู้อื่นอย่างบวก สร้างความอบอุ่นใจ และความมั่นใจในคุณค่าตน ๒) กรุณา (Compassion) ส่งเสริมการช่วยเหลือและแบ่งปัน ทำให้เห็นว่าตนเอง “มีคุณค่า” ต่อครอบครัวและสังคม ๓) มุทิตา (Appreciative joy) ฝึกการยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ช่วยลดการเปรียบเทียบ และเพิ่มความพึงพอใจในตัวเอง และ ๔) อุเบกขา (Equanimity) ฝึกการยอมรับความจริง ความผิดพลาด และความเปลี่ยนแปลง เป็นฐานให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์

Thesis Title : Buddhist Factors Based on the Four *Brahmavihāras* Affecting the Self-Esteem of Students at Pakthongchai Technical College, Pak Thong Chai District, Nakhon Ratchasima Province

Researcher : Mr. Boriboon Moungyoo

Degree : Master of Arts (Psychology of Life and Death)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakru Phatradhammabundit, Assoc. Prof. Dr., B.A. (Education), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Industrial Psychology)

Dr. Prasit Kaesri, B.A. (Buddhist Psychology),

: M.A. (Social Development), Ph.D. (Buddhist Psychology)

Date of Graduation : September 20, 2025

Abstract

The objectives of this study were threefold: 1) to examine the level of self-esteem among students; 2) to compare personal factors with self-esteem; and 3) to explore Buddhist-oriented approaches, based on the Four *Brahmavihāras*, that contribute to enhancing students' self-esteem at Pakthongchai Technical College, Pak Thong Chai District, Nakhon Ratchasima Province. This research employed a mixed-method design, incorporating both quantitative and qualitative approaches. Data were collected using questionnaires and in-depth interviews. The sample consisted of 288 students enrolled in the Higher Vocational Certificate (HVC) and Vocational Certificate (VC) programs at Pakthongchai Technical College, selected through simple random sampling. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as inferential statistics. Qualitative data were analyzed through content analysis.

Research findings revealed the following

1. The overall level of self-esteem among students was high, with a mean score of 4.46 and a standard deviation of 0.64. When considering each dimension, the highest was *perceived competence* (M = 4.50, SD = 0.60), followed by *perceived significance* (M = 4.48, SD = 0.68), and *perceived moral worth* (M = 4.40, SD = 0.65), all of which were at high levels.

2. The practice of the Four *Brahmavihāras* was found to have a significant influence on students' self-esteem.

3. The development of a Buddhist-based guideline for promoting self-esteem, derived from the Four *Brahmavihāras*, resulted in the formulation of the "L-CARE Model", which consists of: 1) Loving-kindness (*Mettā*): fostering positive views toward oneself and others, cultivating warmth, and reinforcing confidence in one's self-worth; 2) Compassion (*Karuṇā*): encouraging helping and sharing behaviors, enabling students to recognize themselves as valuable to family and society; 3) Appreciative joy (*Muditā*): nurturing the ability to rejoice in others' success, reducing self-comparison, and enhancing self-satisfaction; and 4) Equanimity (*Upekkhā*): developing acceptance of reality, mistakes, and change, thereby promoting emotional stability.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา” ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วย ความเมตตาอนุเคราะห์จาก พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, รศ. ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา และประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละให้การแนะนำให้คำปรึกษา พร้อมทั้งตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์เรื่อยมาจนสมบูรณ์ ขอขอบคุณ พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร. ประธานสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ตลอดจน คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่เมตตาให้คำชี้แนะทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ คุณวรฤทัย บุญคงชล ผู้ประสานงานด้านเอกสารต่าง ๆ เพื่อประกอบการทำวิจัย และขอขอบคุณ คุณเกียรติยศ สุโพธิ์ ที่ช่วยตรวจสอบรูปแบบวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณความมานะอดทนและความขยันหมั่นเพียรที่เป็นบทพิสูจน์ในการพัฒนาตน คุณงามความดีและประโยชน์อันใดที่จะบังเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายผลนั้นเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา อาจารย์บูชา ขอวิงวอนทั้งมวลอันจะบังเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จงส่งผล เป็นบุญกุศลแก่บิดามารดาผู้ให้กำเนิด ครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีอุปการคุณ แก่ข้าพเจ้า และก่อให้เกิดประโยชน์แก่การศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะเป็น ประโยชน์ต่อการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่า ในตนเองสืบไป

นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่

๒๐ กันยายน ๒๕๖๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	๙
๒.๑.๑ ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	๙
๒.๑.๒ ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง	๑๒
๒.๑.๓ องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง	๑๔
๒.๑.๔ ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ	๒๑
๒.๑.๕ การสร้างเสริมและแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	๒๓
๒.๑.๖ การเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีของ Maslow	๒๕
๒.๒.๗ ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง	๓๑

เรื่อง	หน้า
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔	๓๙
๒.๒.๑ ความหมายของพรหมวิหาร ๔	๓๙
๒.๒.๒ ลักษณะของพรหมวิหาร ๔	๔๒
๒.๒.๓ ประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ กับการรู้คุณค่าของตน	๔๒
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับวิยรรูณ	๔๔
๒.๓.๑ ความหมายของวิยรรูณ	๔๔
๒.๓.๒ พัฒนาการของวิยรรูณ	๔๖
๒.๓.๓ พัฒนาการวิยรรูณตอนกลาง	๔๗
๒.๓.๔ พัฒนาการวิยรรูณตอนปลาย	๔๙
๒.๓.๕ ลักษณะของวิยรรูณ	๔๙
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๒
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๓
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๓
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๖๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๙
๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	๖๙
๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร ๔	๗๒
๔.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	๗๗
๔.๔ การทดสอบสมมติฐาน	๘๑
๔.๔.๑ ทดสอบปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง	๘๐
๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก	๘๑
๔.๕.๑ ผลการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔	๘๑
๔.๕.๒ ผลสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน	๘๓

เรื่อง	หน้า
๔.๖ แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔	๙๙
๔.๗ องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๐๐
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๐๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๗
บรรณานุกรม	๑๐๘
ภาคผนวก	๑๑๔
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ	๑๑๕
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๗
ภาคผนวก ค ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม	๑๒๗
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ แสดงจำนวนและอัตราร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N = ๒๘๘)	๗๐
๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยภาพรวม	๗๒
๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับเมตตา ความรักความปรารถนาดี	๗๓
๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับกรุณา ความสงสารช่วยให้เขาพ้นทุกข์	๗๔
๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับมุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข	๗๕
๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง	๗๖
๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนภาพรวม	๗๗
๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๗๗
๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๗๘
๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๗๙
๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตามเพศ	๘๑
๔.๑๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามอายุ	๘๑
๔.๑๓ แสดงการทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตามอายุ ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๘๒
๔.๑๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา	๘๒
๔.๑๕ แสดงการทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๘๔

ตารางที่	หน้า
๔.๑๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา	๘๔
๔.๑๗ การทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๘๕
๔.๑๘ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามลำดับความเป็นบุตรในครอบครัว	๘๖
๔.๑๙ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของครอบครัว	๘๙
๔.๒๐ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง	๘๘
๔.๒๑ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามการนับถือศาสนา	๘๙
๔.๒๒ แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ความแตกต่างระหว่างหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน	๙๐
๔.๒๓ แสดงผลการวิเคราะห์การเห็นค่าในตนโดยรวม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)	๙๐
๔.๒๔ สรุปแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	๙๙

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

๖๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำอธิบายคำย่อภาษาอังกฤษ

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	หมายเหตุ
p.	page	หน้า	พหูพจน์ใช้ pp.
Ibid.	ibiden	เรื่องเดียวกัน ต่างหน้ากัน	
Vol.	volume	เล่มที่	
No. (s)	number (s)	ฉบับที่	

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความสามารถในการปรับตัวหรือการพัฒนาบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะสู่การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องที่ยาก โดยเฉพาะบุคลิกภาพที่เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่แตกต่างกัน กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีความภาคภูมิใจในความสามารถ และในกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จมีความรู้สึกท้อแท้ หวัง น้อยใจ ไม่พึงพอใจในตน ด้วยคุณค่าของตน

สังคมไทยประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติ มีการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยอิทธิพลหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก่อให้เกิดพิธีกรรม วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต มีปัจจัยมาจากวิถีหลักคำสอนพระพุทธศาสนา สามารถสังเกตได้จากผลสะท้อนที่ปรากฏออกมาในด้านวิถีชีวิตด้านทัศนคติ ด้านพฤติกรรม อุปนิสัย โดยการนำมาปฏิบัติดัดแปลงให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต^๑

จากโครงการศึกษาวิจัยปัญหาเด็กและเยาวชนของหลายสำนักการศึกษา พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวยากจน ไม่มีเงินเรียนหนังสือ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หลายคนไม่มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูงเพราะไม่มีทุนศึกษาต่อ และหลายคนแม้เรียนจบแล้วก็ไม่หางานทำ เด็กหลายคนต้องกลายเป็นเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน อันเกิดจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะแตกแยก หย่าร้าง และต้องแยกทางกัน เด็กเหล่านี้จะมีปมด้อยและขาดโอกาสในสังคม เมื่อเด็กไม่มีพ่อแม่หรือมีแต่ขาดความรักและความอบอุ่น ก็จะเฝ้าหาสิ่งอื่นมาเติมเต็มให้กับตนเอง เช่น คบหาและมั่วสุมกับเพื่อนฝูง กระโจนเข้าหาอบายมุข เล่นการพนัน ดื่มสุรา ติดบุหรี่ และเสพยาบ้า เมื่อไม่มีเงินเที่ยวกลางคืน เล่นการพนันหรือซื้อยาบ้า ก็หาวิธีหาเงินด้วยการก่ออาชญากรรม ลักขโมย จนถึงปล้น เด็กหลายคนยอมค้าประเวณีเพื่อให้

^๑ ณทิพรดา ไชยศิลป์, “วัฒนธรรมไทยบนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา”, วารสาร มจร สุนทรียสาร, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๘): ๓๐-๓๓.

ได้เงินมา ปัญหาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับวันจะรุนแรงขึ้น ดังที่เป็นข่าวปรากฏในสื่อ เช่น กรณีเด็กหญิงอายุ ๑๒ ปี ถูกกลุ่มวัยรุ่น ๕ คน พาไปรุมโทรมข่มขืน และกรณีกลุ่มนักศึกษาชายรุมข่มขืนเด็กนักศึกษาหญิงในห้องน้ำโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีกรณีที่ไม่ปรากฏในข่าวอีกมาก ทำให้สถานการณ์เด็กและเยาวชนในปัจจุบันน่าวิตกและอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ถ้าไม่รีบจัดการแก้ไขเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้^๒

สภาพปัญหาพฤติกรรมเยาวชนที่เป็นนักศึกษา เป็นปัญหาที่ยากต่อการควบคุม ดูแลได้อย่างทั่วถึงทั้งจากสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาอันเป็นปัจจัยมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมและสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ผ่านสื่อที่น่าเสนาะ ผ่านบุคคลรอบข้าง ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตที่ผิดทาง เสี่ยงต่อความผิดหวังความตั้งใจของผู้ปกครอง เสี่ยงอนาคตของเยาวชน หากมีการประยุกต์หลักเมตตาที่เป็นแนวทางในการช่วยให้วัยรุ่นรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน พ่อแม่ ครูอาจารย์ มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ลดพฤติกรรมพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ใช่ความรุนแรงแก้ปัญหา นำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิศลักษณ์ บุญไทย และ อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แซ่^๓ ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -๐.๒๔๗ อธิบายจากข้อมูลการศึกษาวิจัยดังกล่าวที่สื่อไปถึงพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนของกลุ่มเยาวชน มีความเสี่ยงที่ต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคล

การสอนคุณธรรมให้แก่วัยรุ่นที่เป็นศึกษาตามสถาบันการศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ อาจทำให้เกิดการคล้อยตามระบอบวัตถุนิยมมากเกินไป อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ สังคม และพฤติกรรม การส่งเสริมให้มีการเรียนรู้หลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงมีความจำเป็นโดยเริ่มจากการปลูกฝังคุณธรรมให้แก่วัยรุ่นจากสถาบันครอบครัว ให้มีการพัฒนาคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ควบคุม

^๒ ผดุง จิตเจื้อจุน, สถานการณ์ปัจจุบันของเด็กและเยาวชนไทย น่าวิตกในอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/columnists/news_1313057 [๒๐ มกราคม ๒๕๖๕].

^๓ นิศลักษณ์ บุญไทย และอธิวัฒน์ รัตนวงศ์แซ่, “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร”, วารสารจิตวิทยา, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๔๒-๕๔.

ไปกับการเจริญเติบโตทางกายภาพ และประสบการณ์ทางสังคมของวัยเยาว์ การปลูกฝังคุณธรรมเป็น การขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดจากผู้ใหญ่สู่เด็กผ่านพ่อแม่ เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างถูกต้องอันจะทำให้เด็กมีคุณธรรม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและการ อบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมให้กับเด็ก^๔

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร และยังเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานซึ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าใน ตนเองจะสื่อออกมาทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นและความรู้สึกการ เห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมการทำงานของู้ทำงานดีขึ้น ปัญหาในตรงกันข้าม ได้แก่ ปัญหาการไม่เห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่าอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น การรับฟังคำวิจารณ์เชิงลบมากเกินไป หรือประสบการณ์ที่ทำให้ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในบางสิ่ง ความรู้สึกนี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้าได้ พฤติกรรมดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองอาจ เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด การพิจารณาความสำเร็จและคุณค่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจ นอกจากนี้ การปรึกษานักจิตวิทยาหรือนัก บำบัดอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองได้อย่างยั่งยืน^๕

ส่วนการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (Low Self-Esteem) คือการที่บุคคลมีความรู้สึกหรือ มุมมองที่เป็นลบต่อความสามารถ คุณค่าหรือความสำคัญของตนเอง บางครั้งอาจรู้สึกที่ตนเองไม่ดีพอ ไม่สมควรได้รับความสำเร็จหรือไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง สาเหตุของการไม่เห็นคุณค่าในตน อาจมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ ๑) ประสบการณ์ในวัยเด็ก ได้แก่ การได้รับการวิจารณ์เชิงลบอย่าง ต่อเนื่อง หรือไม่ได้รับการยอมรับและความรักจากครอบครัวหรือคนรอบข้าง ๒) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ความกดดันจากสังคม มาตรฐานความงามหรือความสำเร็จที่สูงมากเกินไป อาจทำให้บุคคลรู้สึก ว่าตนเองไม่ดีพอ และ ๓) ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวลสามารถ ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การสร้างปัจจัยเชิงบวกในการพัฒนาเยาวชนเป็นการปลูกฝังให้เยาวชนมีความศรัทธาใน พระพุทธศาสนา เห็นคุณค่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถปฏิบัติตามคำสอนใน

^๔ ธีระพร อูวรรณโณ, จริยธรรมกับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๖๖.

^๕ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์, ๒๕๔๓), หน้า ๕๙.

ชีวิตประจำวันได้อัน ได้แก่ การทำบุญ การให้ทาน การมีความเมตตากรุณา การมีสติ และการปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม แต่ในปัจจุบันปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในสังคมไทยมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความน่าวิตกกังวล อันอาจมีปัจจัยมากจากการขาดความเคารพและจริยธรรมทางสังคม เพราะเยาวชนบางกลุ่มแสดงพฤติกรรมไม่ให้เกิดประโยชน์ผู้อื่น เช่น การพูดจาหรือต่อว่าผู้อื่น การไม่ปฏิบัติตามกติกาสถานศึกษาและสังคม การแสดงพฤติกรรมความรุนแรงและความรุนแรงทางวาจา มีการทะเลาะวิวาท การกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนหรือชุมชน รวมถึงการใช้อารมณ์รุนแรงในการแก้ปัญหา การขาดแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมทำให้เกิดพฤติกรรมตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน^๖ จากผลกระทบของการไม่เห็นคุณค่าในตนเองอาจทำให้บุคคลไม่กล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย ไม่กล้าแสดงออก หรือมีความสุขในชีวิตลดลง การปรับปรุงการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้ด้วยการให้ความสำคัญกับความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเอง รับฟังและให้กำลังใจจากคนรอบข้าง รวมถึงการฝึกฝนการคิดเชิงบวก^๗

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหารธรรมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น คือ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำเอาผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาในการดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นประสบความสำเร็จและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ระดับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมาเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมาเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ แนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมาเป็นอย่างไร

^๖ เฉลิมชัย องค์กรกำหนด, “ปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร”, *วารสารพัฒนศาสตร์*, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (๒๕๖๔): ๔๕-๖๐.

^๗ Baumeister, R.F. et al., “Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?”, *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4 No. 1 (May 2003): 1-44.

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบักรังชัย จังหวัดนครราชสีมา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบักรังชัย จังหวัดนครราชสีมา

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบักรังชัย จังหวัดนครราชสีมา

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษางานวิจัยมุ่งเน้นการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบักรังชัย จังหวัดนครราชสีมา ตามกรอบแนวคิดที่สร้างขึ้นอาศัยแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ๑) ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ๒) ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน และ ๓) ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบักรังชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๑,๓๐๐ คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie & Morgan)^๔ โดยได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ ๒๘๘ คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างโดยอาศัยสัดส่วน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ ได้แก่

๑. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

๑.๑ เพศ

๑.๒ อายุ

๑.๓ ระดับชั้นปี

๑.๔ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

^๔ บุญชม ศรีสะอาด, หลักการวิจัยเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๕), หน้า ๓๘.

๑.๕ ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว

๑.๖ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว

๑.๗ อาชีพของผู้ปกครอง

๒. ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหารธรรม ๔

๒.๑ เมตตา ความรักความปรารถนาดี

๒.๒ กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์

๒.๓ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข

๒.๔ อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

๓. การเห็นคุณค่าในตนเอง

๓.๑ ด้านการรับรู้ความสามารถของตน

๓.๒ ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน

๓.๓ ด้านการรับรู้คุณความดีของตน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา งานวิจัยนี้ได้กำหนดขอบเขตระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มกราคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ รวมระยะเวลา ๑๑ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ นักเรียนมี เพศ ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ นักเรียนมี อายุ ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๓ นักเรียนมี ระดับชั้นปี ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ นักเรียนมี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๕ นักเรียนมี ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๖ นักเรียนมี รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๗ นักเรียนมี อาชีพของผู้ปกครอง ต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา” มีศัพท์เฉพาะสำคัญที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เข้าใจความหมายตรงกันและป้องกันความสับสน ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

๑.๖.๒ ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา จำนวนพี่น้องในครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว อาชีพบิดา และอาชีพมารดา

๑.๖.๓ ปัจจัยเชิงพุทธ หมายถึง องค์ประกอบที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ความคิด การดำเนินชีวิต ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา โดยให้หลักพรหม ๔ ประกอบด้วย

๑. เมตตา คือการมีน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อผู้อื่น
๒. กรุณา คือการถ่ายถอนทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป
๓. มุทิตา คือการอนุโมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้น ๆ
๔. อุเบกขา คือคอยมองดูอยู่โดยเข้าถึงความเป็นกลางในธรรมฝ่ายที่เป็นกุศลหรือฝ่ายที่เป็นอกุศล

๑.๖.๔ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และด้านความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดี

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองกับปัจจัยส่วนบุคคลกับของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

๑.๖.๓ มีแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๑ ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๒ ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๓ องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๔ ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

๒.๑.๕ การสร้างเสริมและแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๖ การเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีของ Maslow

๒.๑.๗ ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔

๒.๒.๑ ความหมายของพรหมวิหาร ๔

๒.๒.๒ ลักษณะของพรหมวิหาร ๔

๒.๒.๓ ประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ กับการรู้คุณค่าของตน

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

๒.๓.๑ ความหมายของวัยรุ่น

๒.๓.๒ พัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๓.๓ พัฒนาการวัยรุ่นตอนกลาง

๒.๓.๔ พัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย

๒.๓.๕ ลักษณะของวัยรุ่น

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒.๑.๑ ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการแสดงออกของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีผู้ศึกษาไว้อย่างกว้างขวางจึงเป็นการยากที่จะหาคำจำกัดความที่จะครอบคลุมความหมายทั้งหมด มีคำที่ให้ความหมายคล้ายคลึงกันในบางส่วนของ การเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) การรับรู้คุณค่าของตนเอง (self-worth) การเคารพนับถือตนเอง (self-respect)^๑ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความ และความหมายของ Self-Esteem ไว้อย่างแตกต่างกัน ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจในตนเอง การได้รับการชมเชย มีความยอมรับตนเอง การไม่ด้อยค่าตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่านิยามไว้ ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” เป็นการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองว่า มีการแสดงออกในลักษณะยอมรับตนเอง เป็นแนวทางในการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่พบเห็น ในความรู้ความสามารถ ความสำคัญความสำเร็จ และควมมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกมา^๒

แมคฟาร์แลนด์ และโธมัส (McFarland & Thomas) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นผลมาจากการประเมินตนเอง และส่วนประกอบของการรับรู้ถึงการยอมรับ เช่น ความรัก ความพึงพอใจกับคนใกล้ชิด ความสามารถของตน เป็นต้น^๓

พาลาดิโน (Palladino) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึก และความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นความคิดเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถของตนเอง และการแสดงออกของตนเอง^๔

พรทิพย์ ตั้งไชยวรรณ ได้สรุปความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เป็นการสร้างทัศนคติต่อตนเอง ทำให้เกิดทัศนคติต่อตนเอง และความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในเรื่องความรู้ ความสามารถ

^๑ Palladino, C., *Developing Self-Esteem*, (California: Crisp Publications, Inc., 1994), p. 3.

^๒ Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, (San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1984), p. 45.

^๓ McFarland, G.K., & Thomas, M.D., *Psychiatric and Mental Health Nursing Process*, (Pennsylvania: J.B. Lippincott Co., 1991), p. 410.

^๔ Palladino, C., *Developing Self-Esteem*, p. 3.

การประสบความสำเร็จในชีวิต และการยอมรับว่าตนเองมีค่าในสังคมรวมถึงการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน^๕

นุชลดา โรจนประภาพรรณ หมายถึง เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า เกิดจากความสามารถ พึงพอใจในตนเอง และการยอมรับของคนในสังคม เป็นปัจจัยส่งผลต่อแรงจูงใจ (Motivation) และความพยายามในการทำสิ่งที่ตนเองชอบ ประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะสมถูกต้องและประสบความสำเร็จ ตามความมุ่งหมายของตน^๖

อุมาพร ตรังสมบัติ ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความคิด และความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อเขามองตนเอง เขาตัดสินใจว่าตนเองเป็นอย่างไร พอใจตนเองแค่ไหน มีความตระหนักถึงคุณค่าของตน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน^๗

รัศมี โพนเมืองหล้า สรุปความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนเองเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย^๘

อรอุมา สงวนญาติ ให้ความสำคัญความได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่าง ๆ

^๕ พรทิพย์ ตั้งไชยวรวงศ์, “ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางพุทธิพิสัย และจิตพิสัยของนักศึกษาที่เรียนเก่ง นักศึกษาที่เรียนอ่อน และนักศึกษาที่ออกกลางคัน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร”, *คุณูปการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓.

^๖ นุชลดา โรจนประภาพรรณ, “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของ บิดามารดา กับความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑.

^๗ อุมาพร ตรังสมบัติ, *EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*, (กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^๘ รัศมี โพนเมืองหล้า, “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓), หน้า ๓๒.

เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม^๙

ซีนทิพย์ อารีสมาน ได้สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเอง ความรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เข้าใจตนเองยอมรับตนเอง มีการควบคุมตนเอง และสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข^{๑๐}

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าว่า เป็นความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นความรู้สึกว่าคุณค่าหรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ^{๑๑}

สรุปในการเห็นคุณค่าในตน เป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีค่า มีความสามารถ และมีความสำคัญทั้งในสายตาของตนเองและผู้อื่น โดยมีองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การยอมรับตนเอง เป็นเข้าใจและยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตน ความมั่นใจในตนเอง เป็นเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการเผชิญและแก้ไขปัญหา จึงทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง อันเกิดจากความสำเร็จหรือการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เช่น ครอบครัว ครู เพื่อน การมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง คือคิดและมองตนเองในทางที่ดี เป็นแรงจูงใจและความพยายาม เป็นปัจจัยส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ และมีการรับรู้คุณค่าจากสังคม การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นการตระหนักรู้และประเมินคุณค่าของตนเองทั้งด้านบวกและลบ เป็นความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเองซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรม การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคม

^๙ อุมพร ตรังสมบัติ, EVEREST พาลูกคนหาความนับถือตนเอง, หน้า ๑๐.

^{๑๐} ซีนทิพย์ อารีสมาน, “การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๙), หน้า ๕๑.

^{๑๑} สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์, “ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), หน้า ๑๒.

๒.๑.๒ ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็กว่าการนับถือตนเองต่ำ หรือมีความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ทำให้เกิดปมด้อยในตน ไม่แตกต่างจากคนพิการ ทำให้เกิดความรู้สึกว่า คนเองไม่มีคุณค่าในชีวิต ชีวิตเหมือนประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้าน ได้การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิต มีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็ก ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อรากฐาน ทางบุคลิกภาพและเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้^{๑๒} บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่ามักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ หรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นทำให้บุคคลเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ของแต่ละบุคคล^{๑๓}

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ถ้าบุคคลใดประเมินค่าตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ในตัวบุคคลอาจมีอคติต่อตนเอง การปฏิเสธไม่ยอมรับตนเอง ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้ประสบความสำเร็จ ในกิจกรรมที่ทำโดยความสามารถตามที่ตนต้องการ และอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนาตนเองได้^{๑๔} การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความพยายามในการทำงานให้เกิดการประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านที่ดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี สุขภาพจิตที่ดีเป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะ ทำให้เป็นคนที่ชอบโทษความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่นต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูง เป็นคนไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิทเป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความแค้นความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนติดสิ่งเสพติด เป็นคนซึมเศร้าสิ้นหวังในชีวิต เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสิ่งของสูง เป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจและเป็นคนที่ชอบผลัดวันประกันพรุ่งเสมอ เป็นคนที่ชอบฟังฟังผู้อื่นอยู่

^{๑๒} ประเทิน มหาจันทร์, *สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง*, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๖), หน้า ๑.

^{๑๓} Newman, B.M., *Adolescent Development*, (Columbus: Merrill, 1986), p. 181.

^{๑๔} Melillan, J.H. et al., *Self-Oriented Self-Esteem Self-Destruct the Psychology of Being Human*, (New York: Wiley, 1995), pp. 9-11.

เสมอ ชอบคุยโอ้อวดตนเกินจริง ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตาย ดังเห็นได้จากทางหน้างสีส้มพิพหรือทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น^{๑๕} ซึ่งสอดคล้องกับ ชื่นทิพย์ อารีสมาน ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างประสบผลสำเร็จ เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถเผชิญปัญหาที่ยากซับซ้อนได้ มีความกระตือรือร้นเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ยอมรับความจริง สามารถพูดถึงความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คุณลักษณะดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นไปสร้างปัญหาแก่ผู้อื่นและสังคม จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความสำคัญจึงสมควรปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในเยาวชนของชาติ ในการที่จะได้บุคลิกภาพของคนไทยยุคใหม่ ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถเผชิญปัญหา คิดได้อย่างมีระบบ แก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดีมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อบุคคลอื่นของสังคมในทางที่ดีอีกด้วย^{๑๖}

นอกจากนี้ รัศมี โพนเมืองหล้า^{๑๗} แสดงทัศนะสนับสนุนความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญมีความสามารถมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ดี จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญยิ่ง สมควรที่จะต้องปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางบุคลิกภาพให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่น ในตนเองและสามารถเผชิญกับปัญหาแก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี ซึ่งความรู้สึก ที่ดีต่อตนเองนี้จะส่งผลต่อผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

^{๑๕} เกียรติวรรณ อมาตยกุล, **Self Esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น**, (กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๔.

^{๑๖} ชื่นทิพย์ อารีสมาน, “การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา**, หน้า ๕๓.

^{๑๗} รัศมี โพนเมืองหล้า, “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกับัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ**, หน้า ๓๔.

จากที่กล่าวมาชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อเด็ก เพราะเป็น การรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่าง มีคุณค่าเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับพร้อม หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ส่วนเด็กที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมองตนในแง่ลบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เด็กวัยรุ่นควรจะต้องมี และทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

๒.๑.๓ องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith^{๑๘} ได้กล่าวถึง คุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (competence) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจปรับตัวได้ดีและสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. การรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ (significance) เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าคุณเป็นที่รักของบุคคลอื่นมีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

๓. การรับรู้ว่าคุณมีอำนาจ (power) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลในการควบคุมชีวิตของตนเองและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและมีความสามารถในการกระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

๔. การรับรู้ว่าคุณมีคุณความดี (virtue) เมื่อบุคคลมีการปฏิบัติสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรมค่านิยมละวัณธรรม มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

Coopersmith ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง

๑. องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน แบ่งได้ดังนี้

^{๑๘} ดวงกมล ทองอยู่, “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๗๙-๑๘๐.

๑.๑ ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) โดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาที่ดีสวยงาม มีความคล่องแคล่วว่องไว รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับทำให้คุณค่าของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

๑.๒ สมรรถภาพความสามารถและผลงาน (general capacity, ability and performance) องค์ประกอบ ๓ ประการ จะมีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการกระทำว่าประสบความสำเร็จหรือได้รับความล้มเหลวโดยอาจมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

๑.๓ ภาวะอารมณ์ (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุขหรือความทุกข์ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจหรือภาวะอารมณ์อื่นที่อยู่ในตัวบุคคลอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและส่งผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีไม่พอใจในชีวิตของตนและอาจทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังในอนาคต

๑.๔ ค่านิยมส่วนตัว (self-values) บุคคลทั่วไปจะให้ความพอใจสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปโดยบุคคลจะมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นสิ่งที่ตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง หากค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับแนวโน้มของค่านิยมทางสังคมนั้น ๆ จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นแต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องจะมีผลทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

๑.๕ ความปรารถนา (aspiration) การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองคาดหวังไว้ หากผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนได้คาดหวังไว้หรือทำได้ดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนคาดหวังหรือทำได้ต่ำกว่าจะทำให้บุคคลคิดว่าตนนั้นเป็นบุคคลที่ด้อยคุณค่า

๑.๖ เพศ (gender) พบว่าส่วนใหญ่เพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิงเนื่องจากสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย หากเพศชายทำงานประสบความสำเร็จจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงจะถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือเป็นเพราะความโชคดี แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อเพศหญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมนั้น ๆ

๑.๗ ปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บ (problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) กล่าวคือผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวส่วนมากมักจะเกิดความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและจะแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์มากกว่าผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย

๒. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย องค์ประกอบภายนอกตนเองจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

๒.๑ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อม ดังต่อไปนี้

๑) การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและควมมีคุณค่าของเด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่

๒) การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจนและดูแลให้เด็กกระทำตามทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

๓) การที่พ่อแม่ให้การนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตที่เหมาะสมให้มีโอกาสได้แสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

๒.๒ โรงเรียนและสถาบันการศึกษา โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้ความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะความสามารถและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน โดยโรงเรียนเป็นสถานที่ที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่อบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษารู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

๒.๓ สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นโดยพิจารณาจากอาชีพตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล ดังจะเห็นได้โดยทั่วไปว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำอย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนักดังที่ Coopersmith ศึกษาพบว่า ยิว เป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าไปแต่สแตนท์ และคาร์ธอลิค ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับสูง

๒.๔ สังคมและกลุ่มเพื่อนการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่เป็นที่ประทับใจใน

กลุ่มเพื่อนจะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงกลายเป็นคนที่เสียขีริ้ม ชอบเก็บตัวและไม่เป็นที่ไว้วางใจของกลุ่มเพื่อน

คูเปอร์สมิธ ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้^{๑๙}

๑. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมาโดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

๒. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาสให้บุคคลใดแก้ปัญหาของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัย และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

๓. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับบุคคล

๔. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

๕. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัวซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัวซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

Pope et al.^{๒๐} ได้อธิบายว่า การพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบไปด้วย ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านสังคม (social area) เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อทักษะการเข้าสังคมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการยอมรับทางสังคม

๒. ด้านการศึกษา (academic area) เป็นการประเมินความรู้สึกของตนเองในฐานะของผู้เรียน มีความพึงพอใจในศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง พพอใจในผลการเรียนซึ่งถูกกำหนดตามมาตรฐานของครอบครัว ครู และเพื่อน

^{๑๙} Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, p. 345.

^{๒๐} Pope, A.W. et al., *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*, (New York: Pergamon Press, 1987), p. 3.

๓. ด้านครอบครัว (family) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เป็นสมาชิกภายในครอบครัว รู้ว่าตนเองมีคนที่รักและถูกรักและได้รับการยอมรับจากสมาชิกภายในครอบครัว

๔. ด้านรูปลักษณ์ (body image) หมายถึง การมองภาพลักษณ์ภายนอกของตนเอง ยอมรับลักษณะที่ปรากฏได้หรือไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเองหรือไม่ เช่น สูง เตี้ย ผอม อ้วน ขาว ดำ เป็นต้น การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนนี้ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ที่บุคคลอื่นมองเห็นภาพลักษณ์ภายนอกของตนเอง

๕. ด้านตนเองโดยทั่วไป (global) หมายถึง มุมมองของตนเองที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี พอใจในตนเอง ตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่พอใจในตนเอง เป็นต้น ดังนั้นบุคคลใดที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเป็นเชิงบวกบุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกกับตนเองในเชิงบวก แต่ถ้าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเป็นเชิงลบ บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ว่า เนื่องจากกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้จึงให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มักให้ความสนใจเรื่องความสวยงามในรูปลักษณ์ของตนเอง กลุ่มเพื่อนและครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อวัยรุ่นและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นผู้วิจัยจึงได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Pope et al. เป็น ๕ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านตนเองโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลมีความคิดที่ดีต่อตนเองรับรู้ในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นกล้าแสดงออก พึงพอใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

๒. ด้านรูปลักษณ์ หมายถึง บุคคลยอมรับและพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา ลักษณะภายนอกของตนเองที่ปรากฏต่อสังคมได้ เช่น อ้วน ผอม เตี้ย สูง ดำ ขาว ฯลฯ

๓. ด้านสังคมและเพื่อน หมายถึง บุคคลได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ เป็นที่รักของกลุ่มเพื่อนพึงพอใจในสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน รับผิดชอบและหน้าที่ของตน มีความสามารถในการเข้าสังคม

๔. ด้านครอบครัว หมายถึง บุคคลได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งภายในครอบครัว ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ จากสมาชิกภายในครอบครัว และมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนภายในครอบครัวอย่างเหมาะสม

๕. ด้านการศึกษา หมายถึง บุคคลมีความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบพร้อมที่จะศึกษาหาความรู้ในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้

วิกกินส และกิลส (Wiggins & Giles) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้^{๒๑}

๑. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จัดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเองเมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการฝึกพฤติกรรมกลาแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีการทำให้บุคคล มีพฤติกรรมทางบวก

๒. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกท่านต่างก็มีการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือปรึกษาทางจิตวิทยาซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังสมบัติ ได้แบ่งการพัฒนาการการเห็นคุณค่าของตนออกเป็น ๔ วัย ดังนี้^{๒๒}

๑. วัยทารก ในวัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับเด็ก เมื่อแม่กอดเด็กอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และรู้สึกทะนุถนอม

๒. วัยเด็กเล็ก เด็กต้องการให้พ่อแม่และโอบกอดเขา ซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเขา มีคุณค่า เมื่อเด็กโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว อะไรถูก และอะไรผิด แล้วนำมาเชื่อมโยงกับภาพที่เขามองตัวเอง เมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขานั้นดี เด็กก็จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเป็นคนดี

๓. วัยเรียน เมื่อถึงวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน ภาพแห่งตนมักจะเกิดขึ้นชัดเจนแล้ว เด็กจะมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กส่วนใหญ่เข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ดี อย่างไรก็ตาม

^{๒๑} Wiggins, J.D., & Giles, T.A., *The Relationship Between Counselors' and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes*, (New York: The School Counselor, 1984), p. 18.

^{๒๒} อุมาพร ตรังสมบัติ, EVEREST พาทุกคนหาความนับถือตนเอง, หน้า ๕๕.

ก็ตาม เด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดี ๆ ที่เคยมีและใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากครูและเพื่อนได้ปรับเปลี่ยนภาพแห่งตนไปเสีย งานที่สำคัญมากในวัยเรียนคือการสร้างภาพแห่งตนใหม่นั้นเอง เด็กที่ภาพแห่งตนดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวากระฉับกระเฉง กระตือรือร้น ขยันอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมีพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เขาได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ซึ่งจะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงยิ่งขึ้นเนื่องจากเด็กใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยนี้

๔. วัยรุ่น เป็นวัยที่ลำบากสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กลำบากคนหาว่าตัวเองเป็นใคร และลำบากมุ่งไปในทิศทางไหน เด็กจะตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันควรจะเป็นอย่างไร และฉันควรทำอะไร? ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะใช้คำตอบเชิงบวกกับตนเอง แต่หากการเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ เด็กจะมีคำตอบในเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวทำให้เด็กเกิดปัญหาได้ หลายอย่างเช่น การเรียนตก ถูกไล่ออกจากโรงเรียน มีพฤติกรรมเกเร ไซยาเสพยิตติ ขอบไปเที่ยว สถานเริงรมย์หรือมั่วสุม เป็นต้น

วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวเพียงใดกลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับ การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมก็ตาม^{๒๓} การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้านที่โรงเรียน และครู จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงต่อการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมี การขยายความรัก ความเอาใจใส่ที่บิดามารดามีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ ในสังคม^{๒๔}

^{๒๓} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, **ลักษณะทางจิตวิทยา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.thaigifted.orh/general/gi_d.html [๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘].

^{๒๔} รัศมี โพนเมืองหล้า, “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ**, หน้า ๓๗.

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นขึ้นตามวัย จนถึงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลง และอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

๒.๑.๔ ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Lindenfield et al.^{๒๕} ได้กล่าวถึง ลักษณะที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

๑. สงบและผ่อนคลาย (calm and relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้กำลังเผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่น่าหวาดกลัว มักไม่แสดงให้เห็นความเครียดปรากฏบนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับความกดดันอย่างสูง ก็ยังสามารถกลับเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว

๒. ดู乐天เองดี (well-natured) ในเรื่องของความเป็นอยู่ที่ดี การออกกำลังกาย รวมไปถึงการแต่งกายและการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังดูแลใส่ใจตนเองเป็นพิเศษ เมื่อตกอยู่ภายใต้ความเครียดหรือเจ็บป่วย

๓. มีพลังและจุดมุ่งหมาย (energetic and purposeful) มีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำงานด้วยความสนุกสนานกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๔. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (open and expressive) สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมาทั้งท่าทางและคำพูด สามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกได้เมื่อต้องการ

๕. คิดและมองโลกในแง่ดี (positive and optimistic) ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความกลัว มักใช้ประโยชน์จากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผิดพลาดไม่ให้เกิดซ้ำเรียนรู้ในการกลับมาแก้ปัญหาใหม่และมองหาโอกาสในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในสิ่งที่สนใจ

๖. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-reliant) สามารถกระทำการต่างได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพตนเองได้โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

๗. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (social and cooperative) เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ รวมไปถึงการสนับสนุนการพัฒนาของผู้อื่นด้วย สามารถใช้อาจได้อย่างเหมาะสม

^{๒๕} Lindenfeld, J.A. et al., “Executive Summary: HFSA 2010 Comprehensive Heart Failure Practice Guideline”, **Journal of Cardiac Failure**, Vol. 16 No. 6 (June 2010): 475-539.

๘. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (appropriately assertive) สามารถแสดงความต้องการ หรือสิทธิของตนเองได้

๙. มีการพัฒนาตนเอง (self-developing) แม้จะมีคุณค่าในตนเองสูงแล้วยังคงตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้ทราบข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง และนำไปปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สุพานี เสมสุขกรี^{๒๖} ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำรับรู้คุณค่าตนเองบิดเบือนไปจากความจริง ตัวตนทุกระดับมีความขัดแย้งกันไม่สอดคล้องกันมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า หรือสูงค่ามากกว่าความเป็นจริง
๒. ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะทำงานประสบความสำเร็จ
๓. มองโลกในแง่ร้าย คิดว่าตนเองบกพร่อง ไม่มีความสามารถและเป็นคนได้ดี
๔. มักใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา
๕. ชอบเก็บตัว มีความวิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงออก
๖. ไม่พยายามทำงานที่ยาก หรือพยายามให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ
๗. พยายามแสดงตัวเป็นคนเข้มแข็งทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงความหวาดกลัวมาก
๘. ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และไม่ยอมปรับปรุงแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง
๙. ไม่ยืดหยุ่น ชอบวิพากษ์วิจารณ์ขณะเดียวกันก็กลัวคำพิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น
๑๐. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

ประเทิน มหาจันทร์^{๒๗} ได้อธิบายลักษณะของการขาดการนับถือตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

๑. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
๒. ถูกความสามารถของตนเอง ประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง

^{๒๖} สุพานี สฤกษ์พานิช, พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗.

^{๒๗} ประเทิน มหาจันทร์, การสอนอ่านเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๖), หน้า ๔.

๓. มีความรู้สึกว่าคุณค่าไม่เห็นคุณค่าหรือเห็นความสำคัญของตน
๔. เมื่อตนทำผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่น
๕. ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย
๖. ชอบปกป้องตนเองและไม่พอใจอะไรง่าย ๆ
๗. มีความรู้สึกว่าไม่มีบาร์มี หรืออำนาจ
๘. ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึก

จากลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหานั้นที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีแรงจูงใจสูงในการทำงานต่าง ๆ และมองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำส่งผลทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล เครียดในการใช้ชีวิต ไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นที่เข้ามาในชีวิตได้ดีเท่าที่ควร

๒.๑.๕ การสร้างเสริมและแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ^{๒๘} กล่าวว่า บุคคลสามารถ พัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

๑. ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
๒. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
๓. มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
๔. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน

^{๒๘} Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, p. 33.

บรู๊ค (Brooks)^{๒๙} ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

๑. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
๒. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
๓. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
๔. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
๕. ช่วยให้เด็กรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

จากแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักจิตวิทยาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์หาแนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังนี้

๑. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การให้การยอมรับด้วยการรับฟังความคิดเห็นมีการเสริมแรงให้กำลังใจซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของบรู๊ค ที่ว่าการสนับสนุนให้กำลังใจและการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกสามารถช่วยให้เกิดกำลังใจและเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายอาจส่งเสริมได้โดยการใช้กิจกรรมคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสดใสและความสมดุลระหว่างกายและจิตใจ

๒. จัดกิจกรรมเพื่อให้โอกาสแก้ปัญหาร่วมกันโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และใช้ปัญหาแบบปลายเปิดเพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระและสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเองได้

๓. เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นเป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจในความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น ซึ่งฮอสเซอร์แมน และคณะ พบว่า นักศึกษาประถมศึกษากลุ่มทดลองที่มีการจัดบันทึกสิ่งที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจตนเองและได้รับแรงเสริมจากครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๔. มีการให้คำตักเตือนถึงวันข้างหน้าหรือตั้งเป้าหมาย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงงานที่ทำสำเร็จแล้วจะเป็นการชื่นชมตนเองและให้กำลังใจตนเอง

๕. มีการวิเคราะห์และให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแก้ปัญหาร่วมกันช่วยให้เกิดการเสนอแนะให้ ด้วยเหตุผล ทำให้เกิดการยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ดังที่บรู๊ค (Brook) กล่าวว่า

^{๒๙} Brooks, J.G., & Brooks, M.G., *The Case for Constructivist Classroom*, (Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 1993), p. 544.

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้เกิดความตระหนักและยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปลูกฝังจากสถาบันทางสังคมไม่ว่าจะเป็น สถาบันการศึกษา สถาบันครอบครัว และสถาบันทางสังคม ให้การดูแลเอาใจใส่ รู้และเข้าใจในพัฒนาการของเด็ก เปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็น สามารถคิดและตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง สังคมและครอบครัวไม่กดดันและตั้งความคาดหวังกับเด็กมากเกินไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หากสถาบันทางสังคมให้ความสำคัญ

๒.๑.๖ การเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีของ Maslow

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) กล่าวถึง สาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินความสำเร็จของตนเอง ๕ แหล่ง คือ^{๓๐}

๑. การมีอำนาจ (power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้
๒. การมีความสำคัญ (significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น
๓. การมีคุณความดี (virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรม และศีลธรรมของสังคม
๔. การมีความสามารถ (competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) อธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ๓ ประการ^{๓๑}

๑. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (the principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดมโนภาพต่อตนเอง โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อ

^{๓๐} Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, p. 14.

^{๓๑} Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image*, (New Jersey: Princeton University Press, 1965), p. 43.

ตนเอง ได้แก่ บิดา มารดาผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาถูกเหยียดหยาม เราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตามไปด้วย

๒. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (the principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบกับคนอื่น การประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลางและด้านลบเป็นผลมาจาก การเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้น ๆ ยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ

๓. หลักคุณสมบัติของบุคคล (the principle of self-attribution) การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมาตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจ หรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้งไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โลเวลล์ ได้แบ่งองค์ประกอบของตนออกเป็น ๓ ส่วน คือ^{๓๒}

๑. ภาพพจน์ของตนเอง (self-image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพพจน์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ

๒. ตนในอุดมคติ (ideal self) เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ มีจุดเริ่มจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่าง และจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (model self) ในเด็กเล็กจะมีแบบอย่างของตนเองโดยเริ่มจากบิดามารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

^{๓๒} รัศมี โพนเมืองหล้า, “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ, หน้า ๔๐.

๓. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการตัดสินคุณค่าในตนเอง และเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ ถ้าไกลกันมากก็จะมีคุณค่าในตนเองสูงและถ้าแตกต่างกันมาก ก็จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

บาร์รี (Barry) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้^{๓๓}

๑. ความรู้สึกต่อร่างกายของตนเอง (the body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย

๒. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (the interpersonal self) หมายถึง เป็นส่วนหนึ่งของความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

๓. ความสำเร็จของตน (the achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาคือจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

๔. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (the identification self) หมายถึง เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

อรชุนา พุมสวัสดิ์ อ้างถึง Coopersmith ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี ๒ ด้าน คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกตนเอง^{๓๔}

๑. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

๑.๑ ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่าง หน้าตาความคล่องแคล่วทางกาย มีบุคลิกภาพที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยอย่างไรก็ดีลักษณะทางกายภาพใด ๆ จะส่งผลต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น อีกด้วย

^{๓๓} Barry, P.D., *Mental Health and Mental Illness*, 5th Ed., (Philadelphia: J.B. Lippincott, 1988), pp. 59-62.

^{๓๔} อรชุนา พุมสวัสดิ์, “การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตน”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓.

๑.๒ สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (general capacity, ability and performance) องค์ประกอบทั้ง ๓ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติความรู้ ระดับการศึกษาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งจะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะส่งผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักศึกษาด้วยอันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

๑.๓ ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่นแล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจมีความสุขในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

๑.๔ ค่านิยมส่วนตัว (self-values) โดยทั่วไป บุคคลจะให้ความสำคัญในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป บุคคลจะมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

๑.๕ ความปรารถนาของบุคคล (aspiration) การตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จ ในตนเอง ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่าทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

๑.๖ เพศ (sex) สังคมและวัฒนธรรมสวนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การประสบความสำเร็จของเพศชายมักจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นหญิงกลับถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าสวนใหญ่เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

๑.๗ ปัญหาต่าง ๆ และพยาธิสภาพ (problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล มีความทุกข์สวนผู้มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

๒. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันซึ่งประกอบด้วย

๒.๑ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ใฝ่หาประสิทธิภาพ ในการกระทำของเด็ก ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระ ในขอบเขตที่กำหนดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

๒.๒ โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระซึ่งไม่ขัดกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้ การฝึกนักศึกษาให้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง

๒.๓ สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางและต่ำอย่างไรก็ตามจากการศึกษา พบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยชัดเจน เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

๒.๔ สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยให้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อนจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะกลายเป็นคนที่ขี้อาย ขอบเขิน และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

อุมาพร ตรังสมบัติ^{๓๕} แบงปัจจัยที่ส่งผลต่อความนับถือตนเอง ดังนี้

๑. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมี ความภาคภูมิใจในตนเอง สวนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ ก็มักมีความนับถือตนเองต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นอารมณ์ที่หนักแน่นไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่ายก็มักจะมี ความนับถือ ความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนและมีความนับถือในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว

^{๓๕} อุมาพร ตรังสมบัติ, EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง, หน้า ๕๐.

๒. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครู ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดความนับถือตนเองของเด็ก เช่น เด็กที่พ่อแม่กล่าวคำชมมากกว่าคำตำหนิที่มักมีความนับถือตนเองสูง เด็กที่เพื่อน ๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง แต่เด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกแย่ ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเอง มีค่าหรือไรค่าเมื่อเด็กมองดูตนเอง ภาพที่เขามองเห็นจะเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่าง ๆ ที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ออร์ธ และร็อบบินส์ (Orth & Robins) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น ๒ ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนี้^{๓๖}

๑. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (inner self-esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะ และการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำการควบคุม และลำบากความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (self-efficacy) การเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานนั้นจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

๒. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (functional self-esteem) การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคม และความสามารถในการเผชิญปัญหาและเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าที่เป็น การเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยสองด้าน คือ องค์ประกอบภายใน ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน เช่น รูปร่างหน้าตา เพศ ภาวะทางอารมณ์ และองค์ประกอบภายนอกคือ

^{๓๖} Orth, U., & Robins, R.W., “The Development of Self-Esteem across the Lifespan”, *Annual Review of Psychology*, Vol. 73 (2022): 77-78.

สภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันด้วยเช่น ความสัมพันธ์กับพ่อแม่
ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

๒.๒.๗ ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง

แบรนเดน (Branden) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะ
ดังนี้^{๓๗}

๑. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
๒. เชื่อว่าตนเองฉลาด มีความสามารถ มีคุณค่า และมีประสิทธิภาพ
๓. มีพลังความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง
๔. มีความพยายามที่จะชนะอุปสรรคและเผชิญกับปัญหาที่ยากซับซ้อน
๕. กระตือรือร้นเพื่อให้งานไปถึงจุดหมายที่ต้องการ
๖. ยอมรับความเป็นจริง สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือขอבקพรองต่าง ๆ
ของตนอย่างตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์
๗. ฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเอง
๘. กลาแสดงทัศนคติอย่างเปิดเผย
๙. อยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

ลิเบอร์แมน (Lieberman) ได้กล่าวถึง ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้^{๓๘}

๑. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (calm and relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้เผชิญอยู่
กับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏ อยู่บนใบหน้า
แม้ว่าผ่านการได้รับความกดดันสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

๒. ดูแลตนเองอย่างดี (well-nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการดูแลตนเอง และ
การออกกำลังกาย การไม่ทำลายตัวเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอน
หลับที่ดี รวมทั้งการแต่งกายตนเองเป็นพิเศษ เมื่อเจ็บป่วยหรือตนอยู่ภายใต้ความกดดัน

^{๓๗} Brandan, N., *The Psychology of Self-Esteem*, (New York: Bantam, 1985), pp. 8-10.

^{๓๘} Lieberman, M.A., "Social Support: The Consequences of Psychologizing: A Commentary",
Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 54 No. 4 (August 1986): 461-465.

๓. มีพลังและจุดหมาย (energetic and purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกาย และจิตใจในการเปลี่ยนแปลงที่ดี

๔. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (open and expressive) สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ

๕. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (positive and optimistic) มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเมื่อพบความผิดพลาด ขณะที่ลำบากเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่ค่อยคุ้นเคย ก็สังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย เมื่อปลดปล่อยความตึงเครียดแล้วก็จะกลับมาแก้ปัญหาใหม่ และมองเห็นโอกาสในการแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งที่เขาสนใจ

๖. มีความมั่นคงในตนเอง (self-reliant) สามารถที่จะกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

๗. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (sociable and co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอม เพื่อความเข้าใจอันดี และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุน ให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วยแม้จะก้าวไปสู่ผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

๘. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (appropriately assertive) สามารถยืนกรานความต้องการและสิทธิของตนได้

๙. มีการพัฒนาตนเอง (self-developing) แม้บุคคลเหล่านี้จะมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงแล้วก็ยังตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รับรู้ข้อบกพร่องและ ความผิดพลาดของตนเองอันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี

อัศพรพรณ ขวัญขึ้น ได้เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้^{๓๙}

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับ ในตัวเด็กของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการเสริมสร้างความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และ

^{๓๙} อัศพรพรณ ขวัญขึ้น, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร”, สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๖๐), หน้า ๒๖.

คาดหวังให้ผู้อื่นรักตน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้พร้อมทั้งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ได้มีนักจิตวิทยาเสนอแนวทาง การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

บรูโน (Bruno) กล่าวถึง วิธีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้^{๔๐}

๑. ให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะ จากผู้อื่นหรือตนเองแนะตนเอง วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้

๒. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น ความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จ เป็นวิธีการเพิ่มคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอ สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิต

๓. การลดความคาดหวังลงเสียบ้าง แต่ยังคงความปรารถนาในสิ่งที่ตนต้องการไว้บ้าง ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะช่วยทำให้บุคคลลดความสูญเสียหรือความเศร้าโศกลงได้

๔. เลิกประเมินค่าตนเอง เพราะการมีชีวิตอยู่ก็มีค่ามากพอแล้ว เมื่อบุคคลเลิกประเมินค่าตนเองแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

บรูค (Brook) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ไว้ดังนี้^{๔๑}

๑. พัฒนาความรับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม

๒. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและการตัดสินใจแก้ปัญหา

๓. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวทางปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา

๔. ใ้การสนับสนุน สร้างกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก

๕. ช่วยให้ได้รู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

^{๔๐} Bruno, F.J., **Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway**, (New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 1982), p. 363.

^{๔๑} Brooks, R.B., "Self-Esteem during the School Years: Its Normal Development and Hazardous Decline", **Pediatric Clinics of North America**, Vol. 39 No. 3 (June 1992): 537-550.

วัฒนา มัคคสมัน อ้างถึง เกรนีย์ (Gerney) เสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสรุปได้ดังนี้^{๔๒}

๑. ให้ขอมูลย้อนกลับในทางบวกแก่เด็ก แม้ในการกระทำที่ผิดพลาด
 ๒. กระตุ้นให้เด็กไขประโยชน์ที่อ้างอิงถึงตัวเองในทางบวกมากขึ้น
 ๓. การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก
 ๔. ให้เด็กมีประสบการณ์ในการพบกับความสำเร็จ
 ๕. ใช้กระบวนการในการกำหนดข้อตกลงในห้องเรียน
 ๖. การให้คำแนะนำปรึกษาโดยตรงแก่เด็ก
 ๗. มีกิจกรรมพิเศษสำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก
- ชินทิพย์ อารีสมาน เสนอวิธีเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้^{๔๓}
๑. มีข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจและสนใจพิเศษของเด็กทุกคน
 ๒. จดจำลักษณะเด่นมาก ๆ ของแต่ละคนให้ได้
 ๓. ต้องเชื่อว่าความคิดต่อตนเองของเด็กเปลี่ยนแปลงได้
 ๔. มีความตั้งใจจริง
 ๕. ให้การสนับสนุนกับเด็ก
 ๖. จัดหาแนวทางใด ๆ ที่ช่วยให้เด็กได้มีโอกาสประสบความสำเร็จ
 ๗. เคารพความแตกต่างของเด็กแต่ละคน

^{๔๒} วัฒนา มัคคสมัน, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล”, *ดุชนิพนธ์ครุศาสตร์ดุชนิพนธ์ิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๓.

^{๔๓} ชินทิพย์ อารีสมาน, “การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา*, หน้า ๕๗.

เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ อ้างถึง ไซเพิร์ท (Cypert) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ๕ ขั้น ดังนี้^{๔๔}

ขั้นที่ ๑ การเห็นความสำคัญของตนเองคนทุกคนมีสิทธิอันชอบธรรมที่จะได้รับการนับถือจากคนอื่น ๆ ตามที่เราเป็นอยู่ เราไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นมาชอบ เราทุกคนมีสิทธิที่จะเลือกที่จะเป็นตามแบบที่เราต้องการ มีเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่ทำให้เราเห็นความสำคัญของตัวเองก็คือ วิธีพูดกับตนเองหรือแนะนำตัวเราเอง โดยความเชื่อมั่นในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น เราจะตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ ๒ ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มมาจากครอบครัว เด็กที่มีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงจะได้รับการเลี้ยงดูแบบสนับสนุน ได้รับการยอมรับจิตลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์ เขาพบปัญหา บางคนก็มีข้อบกพร่องอันเป็นเหตุให้ทุกคนเติบโตขึ้นมาโดยมีข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นมีความสงสัยตนเอง ไม่มั่นคงทางจิตใจเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากการมีประสบการณ์ในอดีตที่ไม่เป็นสุข วิธีการที่ควรกระทำก็คืออย่าให้ความสำคัญกับความต้องการกับความล้มเหลวมากเกินไป คิดว่ามันเกิดชั่วขณะและผ่านไป เราต้องใช้ ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ สิ่งใดทำผิดไปแล้วเราจะไม่ทำผิดอีก

ขั้นที่ ๓ ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

๑. เริ่มต้นด้วยการสำเร็จตนเองด้วยความซื่อสัตย์ พิจารณาจุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเอง และมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญที่จะตระหนักไว้ก็คือ มีลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพมากมายหลายด้านที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

๒. ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องยอมรับว่า มีบางสิ่งที่ควบคุมได้และบางสิ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นผลสะสมมาจากวิธีที่พ่อแม่ เพื่อน ญาติ ครูรัก หรือคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเราได้ปฏิบัติต่อเรา ซึ่งต้องคิดว่ามันเป็นอดีตไปแล้วเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตได้ เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นหรือวิธีที่เขาปฏิบัติต่อเราได้ แต่เราสามารถควบคุมการปฏิบัติของเราที่มีต่อคนอื่นได้ ไม่มีใครทำให้เราโกรธหรือไม่สบายใจได้ ไม่มีใครจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อความรู้สึกอารมณ์ของเราได้ เว้นเสียแต่ว่าเราจะยินยอมทำ

^{๔๔} เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

๓. เราต้องสัญญาว่าจะไม่ยอมให้ใครมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกต่อไป ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรเราเป็นผู้เลือกเอง ทั้งอดีตไว้ข้างหลัง ให้เราคิดถึงสิ่งที่เราจะทำได้ในอนาคตเท่านั้น

๔. สำเร็จตนเองในด้านการเรียน หรือการทำงานหรืออาชีพ สัมพันธภาพ ในครอบครัว การพักผ่อนและการสนทนา การจากสภาพความเป็นจริงที่พบ ให้คาดถึงผลที่จะเกิดขึ้น

ขั้นที่ ๔ ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงตนเองการมีภาพลักษณ์ของตนเองที่ไม่ดีเป็นผลมาจากความล้มเหลว ทั้งที่เป็นจริง และที่เกิดจากการรับรู้ การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสมเกิดจากความสำเร็จ ความสำเร็จมิเกิดได้ทันทีทันใดเสมอไป เราอาจจะมีความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ สะสมไว่ จนวันหนึ่งเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้ชนะในการเรียน ในการทำงานหรือในชีวิต

ขั้นที่ ๕ เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญก็คือ การสร้างความรู้สึกที่ดี มองตนเองในด้านดีรับผิดชอบชีวิตของตน วิธีการที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยตนเองมีดังนี้

๑. ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำเร็จตนเองอย่างวิจิตรจนมีจุดอ่อนจุดแข็งอย่างไบบ้าง ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดีไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบ และต้องจำไว้เสมอว่าไม่มีใคร ที่สมบูรณ์แบบ

๒. ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ดูว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่ สิ่งที่เราควรจะทำก็คือต้องทำให้ฐานแห่งความเชื่อใหม่นั้นคง

๓. กล้าเสี่ยงอย่างสมควร ให้คิดหาทางเลือกหลาย ๆ ทางด้วยความรอบคอบเพื่อให้เกิดการเสี่ยงน้อยที่สุด แต่ต้องไม่กลัวที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ เพราะมีโอกาสสำเร็จอยู่แล้ว

๔. เรียนรู้จากความล้มเหลว ความผิดมิใช่สิ่งถาวร เรียนรู้จากความล้มเหลวแล้วหันกลับไปทำสิ่งท้าทายใหม่ ๆ

๕. อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลว ควรพิจารณาว่าเราได้ทำอะไรมาแล้วและจะทำอะไรต่อไป

๖. เลือกอิทธิพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พูดจาตู่ถูกลด และคอยกดทันทวน ควรหาความช่วยเหลือจากนักวิชาการอาชีพ หาหนังสือมาอ่านเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี และเลือกเข้ากลุ่มที่จะช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

๗. เรียกร้องความนับถือ ถ้าท่านไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อท่านบอกให้เขารู้ว่าท่านคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับที่เราได้แสดงต่อเขา แต่ความนับถือมิใช่สิ่งที่จะให้โดยไม่มีขอบเขต

เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ อ้างถึง บรัดชอร์ (Bradshaw) กล่าวว่า กระบวนการที่พัฒนาบุคคลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นนั้น ควรศึกษาค้นหาวิธีทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าใน ๔ ด้าน ดังต่อไปนี้^{๔๕}

๑. ให้ได้รับประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ เช่น ทางด้านวิชาการและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ตามวัตถุประสงค์หรือความคาดหวัง

๒. ให้ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพล อยู่เหนือเหตุการณ์และบุคคลมีความสำคัญต่อเขา

๓. ให้ได้ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า และได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความสำคัญต่อเขา

๔. ให้ได้มีโอกาสที่จะพัฒนาหรือแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมในตัวเอง โดยรวมถึงความเชื่อต่าง ๆ ในด้านศาสนา จริยธรรมเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ดังกล่าวข้างต้นไม่ว่าด้านใดหรือเป็นเพียงด้านเดียว หรือหลายด้านก็ตามจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และจะทำให้คุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ของบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นตัวบุคคลนั้น ๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปแนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๑. ชี้ให้เห็นความสำคัญของตนเองว่า ตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ และเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าตนเองมีศักยภาพที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

๒. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดความคาดหวังจากสิ่งที่ปรารถนาหรือสิ่งที่ต้องการ พร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง ความผิดพลาดอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

๓. ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เคารพตนเอง เคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์แปลกใหม่

๔. เรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวที่ได้รับ รู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสมองโลกในด้านบวก และพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกเชิงประเมินของบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ว่า ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีความรู้ ความเชี่ยวชาญศาสตร์ที่ตนเองรับผิดชอบ เห็นคุณประโยชน์ในการใช้ชีวิตกับบุคคล สังคม องค์กรอย่างมีความภาคภูมิใจเห็นว่าตนเองเป็นผู้มี ศักยภาพ มีคุณภาพ มีความพึงพอใจในตนเองต่อคุณภาพของตนเองและได้รับการยอมรับจากกลุ่มคนรอบข้างมีการประเมินเชิงสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อเด็ก เพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงของชีวิตและเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับพร้อม หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ส่วนเด็กที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมองตนในแง่ลบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ได้กี่ยวข้องควรจะต้องมี และทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสรุปได้ว่า บุคคลมีความคิดที่ดีต่อตนเอง รับรู้ในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นกล้าแสดงออก พึงพอใจในตนเอง มีความรับผิดชอบสามารถพึ่งพาตนเองได้และนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีการยอมรับและพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา ลักษณะภายนอกของตนเองที่ปรากฏต่อสังคมได้ เช่น อ้วน ผอม เตี้ย สูง ดำ ขาว บุคคลได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ เป็นที่รักของกลุ่มเพื่อนพึงพอใจในสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน รับผิดชอบและหน้าที่ของตน มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคล ทั้งระดับครอบครัว ระดับชุมชน กลุ่มการศึกษา และสังคมการทำงาน

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นขึ้นตามวัย จนถึงวัยรุ่นที่มี การเปลี่ยนแปลงและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

๑. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมี ความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ ก็มักมีความนับถือตนเองต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นอารมณ์ที่หนักแน่นไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่ายก็มักจะมี ความนับถือ ความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนและมีความนับถือในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว

๒. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครูผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดความนับถือตนเองของเด็ก เช่น เด็กที่พ่อแม่กล่าวคำชมมากกว่าคำตำหนิที่มักมีความนับถือตนเองสูง เด็กที่เพื่อน ๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง แต่เด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกแย่ ข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลเข้าไว้ในภาพแห่งตน เป็นความคิดว่าตนเอง มีค่าหรือไร้ค่า เมื่อเด็กมองดูตนเอง ภาพที่เขามองเห็นจะเป็นผลรวมของทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และมุมมองต่าง ๆ ที่สะท้อนมาจากผู้อื่น ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

สรุป แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง รู้สึกสบายใจและมีความสุข ทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ดีขึ้นและมองหาวิธีในการแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่น เด็กที่มีความเชื่อในตนเองยังสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การสร้างความเชื่อในความคุ้มค่าของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเด็กเติบโตให้เป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงและมีสุขภาพจิตที่ดีในอนาคต

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔

๒.๒.๑ ความหมายของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า “ธรรมประจำใจของพรหม” พรหมนั้นศาสนาพราหมณ์เชื่อถือว่าเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคนเพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อ คือ ๑) เมตตา ๒) กรุณา ๓) มุทิตา ๔) อุเบกขา^{๔๖}

๑. เมตตา ความรักไมตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดี มีความ (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาดีงามมีความสุข ไซ้ในสถานกาที่เขายู่เป็นปกติ)

ตามอัฐสาลินี อรรถกถา พระธัมมสังคณีปกรณ์ ทุกนิกเขปกถา เหตุโคจรฉกษ พระบาลีนิทเทอโศสะ ได้แสดงลักษณะของเมตตาไว้ว่า

^{๔๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดีเจริญมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๓๑.

- ๑) เมตตามีเชื่อว่าไมตรี เนื่องจากเป็นกิริยาที่สนิทสนม
- ๒) เมตตามีเชื่อว่าการเอ็นดู เพราะคอยปกป้องคุ้มครอง
- ๓) เมตตามีเชื่อว่าความแสวงหาผลประโยชน์เกื้อกูล
- ๔) เมตตามีเชื่อว่าความสงสาร เนื่องจากคอยห่วงใยตามไปด้วย

๒. กรุณา ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาออกจากทุกข์ (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขากลับมีความสุข ใช้สถานการณ์ที่เขาตกต่ำ เดือดร้อน)

๒.๑ ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิดการเจ็บไข้ ความแก่และความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์

๒.๒ ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีในความสุสำเร็จของเขา อยากให้เจริญดียิ่งขึ้น (คิดจากฉันทะที่อยากให้เขาสุขดังามสูงขึ้น, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาสุขดังามเจริญขึ้น)

๔. อุเบกขา ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม (คิดจากฉันทะที่อยากให้ขอยู่ในธรรมในความจริงความถูกต้องดังามไม่ทำอะไรชั่วร้ายเสียหายผิดธรรม, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาพึงรับผิดชอบต่อธรรม)

ลักษณะของผู้มีอุเบกขา คือเป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอ ใจดีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักความเป็นผู้ใหญ่ รักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคงไม่เอนเอียงเข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผลถูกต้องคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพฤติเมตตา กรุณา หรือมุทิตา ได้อุเบกขา ๑๐ ประเภท

๑. ฉพฺงคุเปกฺขา อุเบกขา ประกอบด้วย องค์ ๖ คือ การวางเฉยในอายตนะทั้ง ๖
๒. พรหมวิหารอุเบกขา อุเบกขาในพรหมวิหาร
๓. โพชฌณฺคุเปกฺขา อุเบกขาในโพชฌณฺค คือ อุเบกขาซึ่งอิงวิราคะ อิงวิเวก
๔. วิริยฺอุเบกฺขา อุเบกขาใน วิริยะ คือ ทางสายกลางในการทำสมาธิเพียร ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตั้งเกินไป
๕. สงฺขารฺอุเบกฺขา อุเบกขาในสังขาร คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕

๖. เวทณุเพกขา อุเบกขาในเวทนา ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข
๗. วิปัสสนุเพกขา อุเบกขาในวิปัสสนา อันเกิดจากเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๘. ตตรมชุมตตุเพกขา อุเบกขาในเจตสิก หรืออุเบกขา ที่ยังธรรมทั้งหลาย ที่เกิดพร้อมกันให้เป็นไปเสมอกัน
๙. ฌานุเพกขา อุเบกขาในฌาน
๑๐. ปาริสุทธุเพกขา อุเบกขาปาริสุทธิ คือ มีสติปาริสุทธิเพราะอุเบกขา

เมื่อเรียนรู้เข้าใจหลักการนี้ชัดดีแล้ว ก็เอาจิตใจเข้าไปอยู่ในพรหมวิหาร ๔ เพื่อปฏิบัติให้ตรงตามสถานการณ์นั้น ๆ โดยเฉพาะ ถ้าเป็นพระพรหมประจำบ้าน คือเป็นพ่อแม่ผู้สร้างลูกให้ไปสร้างสรรค์อภิบาลโลก ก็ (เลี้ยงลูกโดยทำอะไร ๆ ให้แก่ลูก ด้วย เมตตา-กรุณา-มุทิตา) (ดู ให้ลูกทำด้วยอุเบกขา) (โดยเป็นที่ปรึกษา เป็นต้น) เพื่อฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบการกระทำของตน ให้เขาเจริญพัฒนาในเรื่องที่ปัญหาบอกว่าเขาจะต้องผจญเผชิญต่อ ๆ ไป ด้วยการให้เขาฝึกหัดจัดทำด้วยตัวเองอย่างเต็มศักยภาพเมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว หรือแต่งงานมีครอบครัวของเขาเองแล้ว พ่อแม่ก็มีอุเบกขา ให้เขาดูแลตัวเอง ไม่เข้าไปวุ่นวายก้าวก่ายแทรกแซงในบ้านในครอบครัวของเขา โดยแลดูอยู่ พร้อมจะเป็นที่ปรึกษา หรือช่วยแก้ปัญหาในคราวที่ควร^{๔๗}

พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ มี ๔ ข้อ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา^{๔๘} เป็นธรรมหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มีความหมายหลายนัย คือ ๑) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหม และทำให้เป็นพรหมเสมอด้วยพรหม โดยมุ่งประเด็นที่ว่า เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาแล้วย่อมส่งผลให้บรรลุตามได้ตามลำดับ ๒) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอัน ประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ เมื่อมีธรรม ๔ ประการนี้ ประจำใจย่อมมีความรักสรรพสัตว์ ปรรณนาช่วยสรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์ให้พ้นทุกข์ ไม่ริษยาในความได้ดีมีสุขของสรรพสัตว์และวางใจเป็นกลางได้เมื่อช่วยสรรพสัตว์นั้น ๆ ไม่สำเร็จ และ ๓) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือ ผู้นำหรือผู้ปกครอง โดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครองมีความรัก ความปรารถนาดีต่อ

^{๔๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดีเจริญมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๔๘} ประยุทธ์ หลงสมบุญ, พจนานุกรม มจร-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖.

ผู้ไต่บั๋งคับบัญชาและวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอคติ พรหมวิหาร เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัญญา ๔ เพราะมุ่งประเด็นที่ว่า แผ่ไปไม่จำกัด ในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอริยะ^{๔๙}

๒.๒.๒ ลักษณะของพรหมวิหาร ๔^{๕๐}

ในวิสุทธิมรรค สมาธิทเทศ พรหมวิหารทเทศ แสดงลักษณะของเมตตาพรหมวิหารไว้ว่า

๑. เมตตาเมื่อการประพฤติเกื้อกูลเป็นลักษณะ
๒. มีการนอมนำเขาไปเกื้อกูลประโยชน์ในสัตว์เป็นรส
๓. มีการบำบัดความอาฆาตเป็นปจจุปฏฐาน (อาการที่ปรากฏ)
๔. มีการเห็นสัตว์เป็นที่ชอบใจ คือไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคืองในขณะนั้นเป็นปทัฏฐาน
๕. มีการเขาไปสงบความพยาบาทเป็นสมบัติ
๖. มีความเสนาหาเป็นวิบัติ

พรหมวิหาร ๔ ปราชญ์โบราณท่านว่าควรเจริญต่างเวลาวาระกันตามความเหมาะสม คือเมตตาเป็นทางหมดจดแห่งบุคคลผู้มากด้วยพยาบาทควรเจริญในยามปกติกรุณาเป็นทางหมดจดแห่งบุคคลผู้มากด้วยวิหิงสา ควรเจริญเมื่อเห็นเขาตกทุกข์ได้ยาก มุทิตาเป็นทางหมดจดแห่งบุคคลผู้มากด้วยอคติ ความไม่ยินดี ความไม่พอใจ ควรเจริญเมื่อเห็นเขาได้ดี มีความสุข อุเบกขาเป็นทางหมดจดแห่งบุคคลผู้มากด้วยราคะ ควรเจริญในเมื่อเห็น หรือทราบว่าเขาถึงวิบัติ เพราะกรรมชั่วของเขาเอง ใคร ๆ ไม่อาจจะช่วยได้แล้ว

๒.๒.๓ ประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ กับการรู้คุณค่าของตน

๑. เมตตา ความรักไม่ตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดี เยวชนนำไปประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับสังคมครอบครัว กลุ่มเพื่อนในวิทยาลัยและในชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นคนเก่ง ดี มีสุข สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมรอบข้างได้

๒. กรุณา ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาออกจากทุกข์ นักศึกษานำไปใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อใช้ในการเอื้ออาทรต่อบุคคลรอบข้าง ทำให้เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี

^{๔๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

^{๕๐} วิทยา เอื้องเพชร, “คุณลักษณะตามหลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๒”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๐), หน้า ๔๗.

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีในความสำเร็จของเขา อยากให้เจริญดียิ่งขึ้น สำหรับใช้ในการอยู่ร่วมกันบุคคลรอบข้าง ได้แก่ สังคมในครอบครัว สังคมในโรงเรียน สังคมร่วมกิจกรรม พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา

๔. อุเบกขา ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม (คิดจากฉันทะที่อยากให้อยู่ในธรรมในความจริงความถูกต้องดั่งงามไม่ทำอะไรชั่วร้ายเสียหายผิดธรรมเป็นหลักธรรมที่นักศึกษา ใช้ในสถานการณ์ในชีวิต เพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไป

หลักพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติตนของนักศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการใช้ชีวิตของนักศึกษา โดยหลักสำคัญของการปฏิบัติตน คือเอื้ออาทรต่อกันอย่างมีเมตตา ต้องการให้เพื่อนมีความสุขในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สะดวกในการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่ตนกำลังศึกษาอยู่ มีความกรุณาให้เพื่อร่วมสถานศึกษาพ้นจากความทุกข์ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในสถานศึกษา มุทิตา มีความพลอยยินดีต่อความสำเร็จของเพื่อน ๆ ที่เกิดจากความสามารรถ เกิดจากความขยันหมั่นเพียรของตน และอุเบกขาความวางเฉย ต่ออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (อิฏฐารมณ์) และอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (อนิฏฐารมณ์) เพราะอารมณ์ที่พึงประสงค์อาจทำให้มีความหลงใหลไปกับสิ่งที่ตนเองต้องการซึ่งธรรมฝ่ายอกุศล อาจทำให้เกิดความล้มเหลวในชีวิต

สรุปแนวคิดเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร

พรหมวิหาร แปลว่า “ธรรมประจำใจของพรหม” พรหมนั้นศาสนาพราหมณ์เขาถือว่าเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลายเป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลกแต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน

หลักพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๑) เมตตา ความรักไม่ตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดีมีความสุข ๒) กรุณา ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาออกจากทุกข์ ๓) มุทิตา ความพลอยยินดีในความสำเร็จของเขา อยากให้เจริญดียิ่งขึ้น และ ๔) อุเบกขา ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม

พรหมวิหาร ๔ มีลักษณะ ความมีเมตตา มีอาการประพฤติก่อกุศลเป็นลักษณะ มีการน้อมนำเข้าไปก่อกุศลประโยชน์ในสัตว์เป็นรส มีการบำบัดความอาฆาตเป็นปัจจุภูฐาน มีการเห็นสัตว์เป็นที่ชอบใจ คือไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคืองในขณะนั้นเป็นปทัฏฐาน มีการเข้าไปสงบความพยาบาทเป็นสมบัติ และมีความเสนาหาเป็นวิบัติ

พรหมวิหาร ๔ สามารถประยุกต์ใช้กับการรู้คุณค่าของตน ด้วยการมีเมตตา คือมีความรักใคร่ไมตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดี เยาวชนนำไปประยุกต์ใช้กลุ่มคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ความกรุณา เป็นการมีจิตใจห่วงใยไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาออกจากทุกข์ นักศึกษานำไปใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อใช้ในการเอื้ออาทรต่อบุคคลรอบข้าง มุทิตา คือ ความพลอยยินดีในความสำเร็จของเขา อยากให้เจริญดียิ่งขึ้น สำหรับใช้ในการอยู่ร่วมกันบุคคลรอบข้าง ได้แก่ สังคมในครอบครัว สังคมในโรงเรียน อุเบกขา ความรู้จักการวางเฉยนิ่งดูท่าที เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือความจริง ความถูกต้องสิ่งที่ไม่ทำอะไรชั่วร้ายเสียหายผิดธรรมเป็นหลักธรรมที่นักศึกษา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

๒.๓.๑ ความหมายของวัยรุ่น

จากการรวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความหมายของคำว่าวัยรุ่น พบว่า มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

คำว่า “วัยรุ่น” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒^{๕๑} ได้ให้ความหมายคำว่าวัยรุ่น หมายถึง วัยที่อายุประมาณ ๑๓-๑๙ ปี

วิทยากร เชียงกุล^{๕๒} ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น คือ วัยเปลี่ยนผ่านจากเด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมักจะหมายถึง กลุ่มคนที่มีอายุ ๑๐-๑๙ ปี คำว่า Adolescence มาจากภาษาลาตินหมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ส่วนคำว่า Teenage หมายถึง คนที่อายุ ๑๓-๑๙ ปี ช่วงอายุของวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคล ในยุคปัจจุบันเด็กจะเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้น ส่วนคำว่า เยาวชน หมายถึง ช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปี การแบ่งช่วงวัยทางสังคมจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ประเพณี และกฎหมายของแต่ละประเทศ

วิโรจน์ อารีกุล^{๕๓} ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสิ่งแวดล้อม การพัฒนาการทางสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นช่วงต้น อายุ ๑๐-๑๓ ปี วัยรุ่นช่วงกลาง อายุ ๑๔-๑๗ ปี และวัยรุ่นช่วงปลาย อายุ ๑๘-๒๑ ปี

^{๕๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, หน้า ๑๖๒.

^{๕๒} วิทยากร เชียงกุล, จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๕๒), หน้า ๕.

^{๕๓} วิโรจน์ อารีกุล, การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕.

บุญฤทธิ์ สุจริตต์^{๕๔} ได้รวบรวมคำนิยามและความหมายของแต่ละช่วงวัยไว้ดังนี้ วัยรุ่น (adolescence) องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๑๐-๑๙ ปี โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน ซึ่งหมายถึงกำลังมีการเติบโต ส่วนคำว่า adults หมายถึง การเติบโตได้เสร็จสิ้นแล้ว และวัยรุ่นหนุ่มสาว (teenager) หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๑๓-๑๙ ปี ส่วนคำว่า เยาวชน (youth) องค์การสหประชาชาติได้กำหนดว่า หมายถึงผู้ที่มีอายุ ๑๕-๒๔ ปี โดยมีจุดมุ่งหมายถึงวัยที่จะเริ่มมีการสำเร็จการศึกษาและเริ่มเข้าสู่การจ้างงานเป็นครั้งแรก วัยเด็ก (child) และวัยผู้ใหญ่ (adulthood) หมายถึง ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ซึ่งการให้ความหมายของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มักจะใช้เพื่อความหมายในทางสถิติตามกฎหมายเป็นหลัก ซึ่งประเทศส่วนใหญ่รวมทั้งประเทศไทยจะใช้อายุที่ ๑๘ ปี เป็นเส้นแบ่งระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ และวัยเยาว์ (young people) หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๑๐-๒๔ ปี ซึ่งเป็นคำที่หมายถึง กลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นรวมกัน กลุ่มวัยเยาว์ แบ่งออกเป็น กลุ่มวัยรุ่น (early adolescence) เป็นผู้ที่มีอายุ ๑๐-๑๔ ปี กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เป็นผู้ที่มีอายุ ๑๕-๑๙ ปี และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (young adulthood) คือ ผู้ที่มีอายุ ๒๐-๒๔ ปี

จากความหมายทั้งหมดดังที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาการจากความเป็นเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างมาก การกำหนดช่วงอายุเพื่อตัดสินว่าบุคคลเข้าสู่วัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์การตัดสินใจในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้กำหนดช่วงอายุของมารดาวัยรุ่น หมายถึง สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี

Hurlock et al.^{๕๕} คำว่า “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Adolescence” มาจากภาษาละตินว่า “Abolisher” หมายความว่า “To Grow in to Maturity” แปลว่า การเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็น วัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาล^{๕๖} ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

^{๕๔} บุญฤทธิ์ สุจริตต์, การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น: นโยบายแนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗), หน้า ๓๒.

^{๕๕} Hurlock, E. et al., *Experimental Investigation of Childhood Play*, (New York: Hurlock, 1973), p. 10.

^{๕๖} ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่พิทยาอินเตอร์เนชั่นแนล, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒๙.

มาก และเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมาในทุกด้านของพัฒนาการ

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปว่า วัยรุ่น คือ ภาวะการณ์เจริญเติบโตเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการที่เด่นชัดทั้ง ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่กระบวนการการเป็นวัยรุ่นก่อนเด็กผู้ชาย ๑-๒ ปี ในขณะเดียวกันวัยรุ่นไม่ควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็ก แต่ก็ยังไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติเยี่ยงผู้ใหญ่

๒.๓.๒ พัฒนาการของวัยรุ่น

เกณฑ์การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น มีผู้เชี่ยวชาญแบ่งเกณฑ์อายุช่วงเป็นวัยรุ่น ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล^{๕๗} กล่าวว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่ ๑๒-๒๕ ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้นการเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงเวลาเป็น ๓ ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสิน ดังนี้ ช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่นยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มากช่วงอายุ ๑๖-๑๗ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ช่วงอายุ ๑๘-๒๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

สุชา จันทรเฒ^{๕๘} กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๑. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ ๑๓-๑๕ ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ชัด เช่นเด็กผู้หญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดยังเปลี่ยนเป็นห้าวขึ้น และมีลักษณะที่เรียกว่า “แตกพาน” ส่วนเด็กหญิงนอกจากการมีประจำเดือนสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป

๒. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุ ๑๕-๑๘ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะเวลานี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจนั้นเป็นผลพลอยได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่า

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙-๒๓๐.

^{๕๘} สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ, จิตวิทยาเด็กเกร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนแต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ ๑๙-๒๑ ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้นและพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

กระทรวงศึกษาธิการ^{๕๙} กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๕-๑๘ ปี มีลักษณะทางร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่เริ่มมีพัฒนาการทางเพศลักษณะทางอารมณ์ ต้องการความอิสระมากขึ้นจึงมักขัดแย้งกับบิดา มารดาอยู่เสมอ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมีการแสดงออกที่แข็งกร้าวเป็นการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ทำตามกลุ่มเพื่อนมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้นนักศึกษาอาชีวศึกษามีอายุเฉลี่ยระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ซึ่งอยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) และวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) โดยพัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย มีดังนี้^{๖๐}

ผู้วิจัยจึงมุ่งประเด็นในการศึกษาไปยังวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาชายอาชีวศึกษาในจังหวัดนครปฐม (ปวช. ปีที่ ๑-๓) ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงของนักศึกษาชายอาชีวศึกษาในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวระหว่างช่วงต่อของวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่มีการใช้เหตุผลทางความคิดทั้งด้านบวกและด้านลบ และเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกระทำความรุนแรง

๒.๓.๓ พัฒนาการวัยรุ่นตอนกลาง

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลางมีหลายด้าน ดังนี้

๑. พัฒนาการทางกาย (Physical Development)

อัตราความเจริญเติบโตของร่างกายเด็กวัยรุ่นเริ่มช้าลง รูปร่างเข้าสัดส่วนของผู้ใหญ่ ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงใกล้จะสิ้นสุด และเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ ๑๗-๑๘ ปี จะไม่มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด แต่การเพิ่มทางด้านน้ำหนักยังคงดำเนินต่อไปในอัตราที่ช้าลงกว่าเดิม ลักษณะทางเพศขั้นที่สองเจริญอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การมีหนวดเครา หรือเสียงห้าวในผู้ชายและการมีสเปกผายออก ตลอดจนการมีเสียงแหลมเล็กในผู้หญิง รังไข่ยังเจริญอย่างรวดเร็ว ทรวงอก เริ่มได้

^{๕๙} กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, **ผังมโนทัศน์และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๖**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.moe.go.th/> [๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘].

^{๖๐} ประยูรศรี มณีสร, **จิตวิทยาวัยรุ่น**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ, ๒๕๓๒), หน้า ๖๖.

ขนาดใกล้เคียงกับของผู้ใหญ่ คนที่วัยระเพศจะเพิ่มมากขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้นกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น คือ ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนตอนอายุ ๑๑-๑๒ ปี

๒. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

อารมณ์ของวัยรุ่นตอนกลาง วัยนี้เป็นวัยที่ได้ชื่อว่าวัย “พายุบุแคม” หมายถึงการแสดงความรู้สึกรุนแรง เปิดเผยและตรงเกินไป เด็กอาจจะรู้สึกว่าคุณมีความสุขและเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกเกิดอารมณ์เศร้าหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยนี้รุนแรงมากไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ ในขณะเดียวกันบางครั้งก็อาจจะเป็นคนโอ้อวดอารมณ์ ชอบช่วยเหลือและบางครั้งจะเป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ ก็ได้ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงต่างต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ โดยที่เด็กไม่รู้ตัวว่าเป็นความผิด เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่เด็กมีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของครอบครัว ทั้ง ๆ ที่ยังต้องการความสนใจจากครอบครัว เนื่องจากต้องการเป็นอิสระนั่นเอง

๓. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

โดยทั่วไปสังคมของเด็กวัยนี้กว้างขวางขึ้นทั้งสองเพศ และมีเหตุผลในการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น คือ ไม่เพียงแต่คบเพื่อนที่อยู่บ้านใกล้เคียงกันเท่านั้น แต่ยังคบเพื่อนที่ถูกใจตน เช่น มีความสนใจและมีบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับตน เป็นต้น กลุ่มของเด็กชายมักจะใหญ่กว่ากลุ่มของเด็กหญิง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจกีฬามาก เป็นวัยที่กลุ่มมีอิทธิพลต่อตัวเขามาก เป็นวัยรวมพวกบางคนอาจจะทำตัวแสบกว่าผู้อื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือมักใช้คำพูดแปลก ๆ

๔. พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental Development)

ระบบประสาทของเด็กวัยนี้พัฒนาเกือบเต็มที่ ความสามารถทางสมองก็มีเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น การแก้ปัญหาดีขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน สนใจผู้อื่นและมีความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพมีทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น ต้องการทำตนให้เป็นที่ประทับใจแก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไข

ฉะนั้น เด็กวัยนี้จึงชอบส่องกระจกเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตน สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง นอกจากนี้ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือวรรณคดีและการ์ตูนเป็นเหมือนกระจกประเภทหนึ่งที่ช่วยให้เด็กสามารถปรับปรุงตนเองได้

๒.๓.๔ พัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย

๑. พัฒนาการทางกาย (Physical Development)

การเจริญเติบโตด้านร่างกายค่อย ๆ พัฒนาจากวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางจะพัฒนาเต็มที่ในวัยรุ่นตอนปลาย ขนาดทุกสัดส่วนเจริญเต็มที่บ่งบอกลักษณะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีการแบ่งแยกหน้าที่ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ บุคลิกภาพเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ลักษณะเก๋เขินค่อย ๆ หายไป เปลี่ยนเป็นสุภาพเรียบร้อยขึ้น

๒. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

อารมณ์ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อารมณ์ที่รุนแรงค่อย ๆ สงบลงเป็นสุขุมเยือกเย็น สุภาพเรียบร้อยขึ้น วัยนี้จะอดกลั้นในด้านความรู้สึกเมื่อมีสิ่งเร้าจะไม่ค่อยแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง อารมณ์วัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่จะมีเหตุผลมีลักษณะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

๓. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยรุ่นตอนปลายนี้เป็นช่วงที่ทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนของสังคมมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางในสังคม นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังเริ่มสนใจศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่วางตัวต่อกันพอ ๆ กับการสนใจในบทบาทของความเป็นเพื่อนที่เขากับเพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อกันในกลุ่ม

๔. พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental Development)

วัยรุ่นตอนปลายสติปัญญาเจริญสูงสุด ความจำดี คิดได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จินตนาการกว้างขวาง ความคิดลึกซึ้งทัดเทียมผู้ใหญ่ หากจะมีส่วนที่ด้อยกว่าผู้ใหญ่อยู่บ้างก็โดยเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ผ่านโลกมาน้อยกว่าผู้ใหญ่ และมีความสุขรอบคอบน้อยกว่าผู้ใหญ่ ความสามารถทางสติปัญญาจะพัฒนาการมาตามลำดับขึ้น เริ่มตั้งแต่อายุ ๑๒ ปีขึ้นไป วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าวัยเด็ก พัฒนาการทางสมองนี้จะค่อยเป็นค่อยไปจึงไม่เห็นชัดเท่ากับการพัฒนาร่างกายของวัยรุ่น

๒.๓.๕ ลักษณะของวัยรุ่น

เฟอร์มันน์ (Fuhrmann)^{๖๑} โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมาเพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน เช่น

^{๖๑} Fuhrmann, B., *Adolescence*, (New York: Scott Foresman, 1990), pp. 336-339.

๑. เป็นช่วงเปลี่ยนวัยเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบนิสัยใจคอแต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าที่ถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร

๒. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัยเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น

๓. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตนเอง

จากเอกสารข้างต้นสรุปเกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นได้ว่า เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เด็กจะเริ่มเรียนแบบบทบาทแบบผู้ใหญ่ แต่เป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความรู้สึกสับสนและมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายค่อนข้างชัดเจน ต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างวัย เพื่อนต่างเพศและเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน การทำตัวให้ถูกต้องเหมาะสมกระทำได้ไม่ถนัดต้องอาศัยเวลา จึงอาจกล่าวได้ว่าลักษณะของวัยรุ่นนั้นคือภาวะการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน

สรุปแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาการจากความเป็นเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างมาก การกำหนดช่วงอายุเพื่อตัดสินว่าบุคคลเข้าสู่วัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์การตัดสินใจในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้กำหนดช่วงอายุของมารดาวัยรุ่น หมายถึง สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี

พัฒนาการของวัยรุ่น แบ่งเป็น ๑) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ ๑๓-๑๕ ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ ๒) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุ ๑๕-๑๘ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และ ๓) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ ๑๘-๒๑ ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย

ลักษณะการพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑. พัฒนาการทางกาย (physical development) อัตราความเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กวัยรุ่นเริ่มช้าลง รูปร่างเข้าสัดส่วนของผู้ใหญ่ ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงใกล้จะสิ้นสุด และเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ ๑๗-๑๘ ปี มีน้ำหนักยังคงดำเนินต่อไปในอัตราที่ช้าลงกว่าเดิม ลักษณะทางเพศขั้นที่สองเจริญอย่างสม่ำเสมอ

๒. พัฒนาการทางอารมณ์ (emotional development) อารมณ์ของวัยรุ่นตอนกลางวัยนี้เป็นวัยที่ได้ชื่อว่าวัย “พายุบุแคม” หมายถึงการแสดงความรู้สึกรุนแรง เปิดเผยและตรงเกินไป เด็กอาจจะรู้สึกว่าคุณมีความสุขและเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกเกิดอารมณ์เศร้าหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยรุ่นรุนแรงมากไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ ในขณะเดียวกันบางครั้งก็อาจจะเป็นคนโอ้อวดอารมณ์ชอบช่วยเหลือและบางครั้งจะเป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ

๓. พัฒนาการทางสังคม (social development) โดยทั่วไปสังคมของเด็กวัยรุ่นกว้างขวางขึ้นทั้งสองเพศ และมีเหตุผลในการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น คือ ไม่เพียงแต่คบเพื่อนที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงกันเท่านั้น แต่ยังคบเพื่อนที่ถูกต้องใจตน เช่น มีความสนใจและมีบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับตน

๔. พัฒนาการทางสติปัญญา (mental development) เป็นระบบประสาทของเด็กวัยรุ่นพัฒนาเกือบเต็มที่ ความสามารถทางสมองก็มีเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น การแก้ปัญหาดีขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน

พัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย เป็นพัฒนาการทางกาย (physical development) การเจริญเติบโตด้านร่างกายค่อย ๆ พัฒนาจากวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางจะพัฒนาเต็มที่ในวัยรุ่นตอนปลาย ขนาดทุกสัดส่วนเจริญเต็มที่บอกลักษณะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีการแบ่งแยกหน้าที่ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ บุคลิกภาพเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

ลักษณะของวัยรุ่น ในช่วงวัยรุ่นได้รู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมาเพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน ประกอบด้วย ๑) เป็นช่วงเปลี่ยนวัยเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนบทบาทย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ ๒) ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัยเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำได้ง่าย ๆ และ ๓) เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัด ของ

ระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคม ส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตัวเอง

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุลาลัย ทองดี และคณะ^{๒๒} ทำวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒ ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย คือ ผู้บริหารสถานศึกษาและครู จำนวน ๔๐๐ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนเปรียบเทียบโดยการทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่า t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านการส่งต่อนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา ส่วนด้านการคัดกรองนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ๒) ผลการเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒ ที่จำแนกตาม ตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน ขนาดโรงเรียน การเข้าร่วมอบรมระบบดูแลช่วยเหลือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๓) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒ ด้านที่มีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ด้านการคัดกรองนักศึกษา โดยเฉพาะในประเด็นการนำผลไปใช้ในการดูแลนักศึกษาต้องเป็นเป็นธรรม ไม่ลำเอียง ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจให้การช่วยเหลือ

กรรณิกา ละอองทอง และคณะ^{๒๓} ทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ เพื่อการปฏิบัติงานของครูผู้ดูแลเด็ก ในเขตอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยคือครูผู้ดูแลเด็กที่ ปฏิบัติงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน

^{๒๒} สุลาลัย ทองดี และคณะ, “แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒”, วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๔๕-๕๓.

^{๒๓} กรรณิกา ละอองทอง และคณะ, “การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ เพื่อการปฏิบัติงานของครูผู้ดูแลเด็กในเขตอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด”, วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๒๒-๓๓.

๑๒๗ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่า ๑) ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านเมตตา รองลงมา คือ ด้านอุเบกขา และด้านกรุณา และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านมูทิตา และ ๒) ค่าเฉลี่ยของการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ ที่มีอายุ และประสบการณ์การทำงานต่างกัน ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมูทิตา ด้านอุเบกขา และโดยรวม ไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยของการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ ที่มีตำแหน่งต่างกัน ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านอุเบกขา และโดยรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านมูทิตา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ ๐.๐๕ โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นข้าราชการมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าพนักงานตามภารกิจ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการศึกษาข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ ที่พบว่า (๑) ด้านเมตตา ครูผู้ดูแลเด็กควรมีความโอบอ้อมอารี ต่อเด็ก นักศึกษาทุกระดับชั้น ทุกคนตลอดจนผู้ปกครองของนักศึกษาทุกคน (๒) ด้านกรุณา ครูผู้ดูแลเด็กควรให้ความช่วยเหลือนักศึกษาทุกคน (๓) ด้านมูทิตา ครูผู้ดูแลเด็กควรยอชมเชย แสดงความยินดี และ (๔) ด้านอุเบกขา ครูผู้ดูแลเด็กควรปกครองเด็กนักศึกษาในชั้นเรียนด้วยความเป็นธรรม

ศุภกิจ ปุญญา^{๖๔} ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับความผาสุกทางวิญญาณของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมในจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมศรีสะเกษ ตำบลดุน อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๒๒๒ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยด้านพรหมวิหาร ๔ และปัจจัยด้านความผาสุกทางวิญญาณของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมศรีสะเกษ ทดสอบค่า t-test การทดสอบความแปรปรวน (F-test) แบบ One-Way ANOVA และวัดความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยด้านพรหมวิหาร ๔ และตัวแปรปัจจัยด้านความผาสุกทางวิญญาณโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความแตกต่างของระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมศรีสะเกษที่มีเพศ อายุ เพ็ญ ฝัอง ผลการศึกษา และรายได้ต่อเดือนครอบครัว แตกต่างกัน ไม่ได้มีระดับความผาสุกทาง

^{๖๔} ศุภกิจ ปุญญา, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับความผาสุกทางวิญญาณของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมในจังหวัดศรีสะเกษ”, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๗-๖๐.

วิญญานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ และ ๒) ความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับระดับความผาสุกทางจิตวิญญาน พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉัตรเกษมีระดับพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สัมพันธ์กับระดับความผาสุกทางวิญญานทั้ง ๓ ด้านในระดับสูงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

พระจินดา สุขาโต และคณะ^{๖๕} ทำวิจัยเรื่อง สภาพการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา สารระหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๔ จังหวัดกาฬสินธุ์ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครูสังคมศึกษา จำนวน ๑๖๕ คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๔ จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติ (Independent-Samples t-test) และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance: F-test) ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา สารระหน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตใน สังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๔ จังหวัด กาฬสินธุ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สำหรับการเปรียบเทียบระดับการปฏิบัติการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา ของครูสังคมศึกษาที่จำแนก ตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา และประสบการณ์สอน โดยภาพรวมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา พบว่า ครูผู้สอนควรปรับปรุงและพัฒนาการจัดการ เรียนรู้ในการส่งเสริม โดยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนให้นักศึกษามีอารมณ์ที่สนุกสนานใน การเรียนมากขึ้น ควรนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเกี่ยวกับเนื้อหาการเรียน มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้ มากขึ้น ควรมีการประเมินผลและพัฒนาการทางสารหน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตใน สังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ และกิจกรรมเข้าค่ายธรรมะ กิจกรรมประกวดมารยาทไทยหรือกิจกรรม จิตอาสาต่าง ๆ เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษามีสารหน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคมด้วย หลักพรหมวิหาร ๔ ประจำใจ และเป็นคนดีของสังคมสืบต่อไป

^{๖๕} พระจินดา สุขาโต และคณะ, “สภาพการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา สารหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๔ จังหวัดกาฬสินธุ์”, วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๑๓๓-๑๔๒.

พระจิรศักดิ์ คุณวโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ^{๖๖} ทำวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๘๕ คน แบบเจาะจง เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test) แบบ (One-Way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่าง ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า ๑) การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ๒) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็น การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพผู้ปกครอง และค่าครองชีพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และ ๓) แนวทางในการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย พบว่า ๑) จิตอาสาต้านเมตตา นักศึกษาควรสร้างจิตอาสาและความรู้สึกเอ็นดู สงสารผู้อื่น ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามในสถานศึกษาหรือในสังคม เพียงแค่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะเกิดความคิดปรารถนาดีแก่ผู้นั้น การมีความเมตตาจะทำให้มีพลังดึงดูด และคนรอบข้างก็จะเอ็นดูรักใคร่ ๒) จิตอาสาต้านกรุณา นักศึกษาควรสร้างจิตอาสาเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ร้อน ให้รอดพ้นจากความทุกข์ โดยที่ไม่ต้องคิดว่าผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เพียงแค่ นักศึกษามีจิตต้องการช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญจากความกรุณา ทำให้นักศึกษามีความอึดเอิบใจและมีความยินดีต่อความสุขของการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น ๓) จิตอาสาต้านมุทิตา นักศึกษาควรสร้างจิตอาสาด้วยการกระตุ้นตัวเองไม่ให้มีความอิจฉาริษยากัน หากเราวางตัวเองให้ ไร้ซึ่งการอิจฉาริษยา และคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ก็นำไปสู่การส่งเสริม และสนับสนุน ความสุขหรือความดีนั้น ๆ ให้คงอยู่ และเจริญยิ่ง ๆ

^{๖๖} พระจิรศักดิ์ คุณวโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ, “การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย”, *Journal of Buddhist Education and Research*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๐๑-๔๑๒.

ขึ้นไป และ ๔) จิตอาสาด้านอุเบกขา นักศึกษาควรวางใจนิ่งเฉยต่อการถูกทำร้ายและดูถูกดูหมิ่น ทั้งจากทางกาย วาจา ใจ ความสุขหรือความทุกข์ที่ตนหรือผู้อื่นได้รับเราควรอภัยให้กับความโกรธ ความริษยา นินทาที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

ชลดา ทวีคุณ^{๒๗} ได้ทำวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ ตามหลักพรหมวิหาร ๔ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษาจิตสาธารณะในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เพื่อศึกษาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณลักษณะจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยศึกษากลุ่ม นักศึกษาจิตสาธารณะที่เข้าร่วมโครงการจิตสาธารณะเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นทบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย ด้านคุณลักษณะความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณความดีและความรู้สึกว่าตนมีอำนาจและคุณลักษณะจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยศึกษาจากตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี คณะที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาชีพบิดา มารดา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาจิตสาธารณะที่ศึกษาในปการศึกษ ๒๕๖๔ จำนวน ๒๓๓ คน การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานทางการวิจัยทางสถิติอยู่ที่ระดับ ๐.๐๕ พบว่า นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี ความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และรู้สึกว่ตนมีอำนาจอยู่ในระดับสูง และนักศึกษาเพศชายและหญิงมีจิตสาธารณะในระดับสูง โดยนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มีความเมตตา กรุณาในระดับสูง จึงเป็นคุณลักษณะพฤติกรรมที่ดีเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนส่งเสริมและกระตุ้นให้นักศึกษาวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมในบทบาทของพลเมืองที่ดีของสังคม อันเป็นปัจจัยภายในที่เป็นความสำนึกในการตัดสินใจคุณค่าความดีงามและพร้อมที่จะปฏิบัติโดยสร้างจิตสำนึกด้วยตนเองและชักนำให้บุคคลรอบข้างมีจิตสำนึกสาธารณะพร้อมปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปนักศึกษามีระดับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

พระครูวรจิตตานุรักษ์ และคณะ^{๒๘} ทำวิจัยเรื่อง การใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ในการปฏิบัติการสอนของครูโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยงวิทยาคม ตำบลโพนทอง อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

^{๒๗} ชลดา ทวีคุณ, “การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔”, รายงานวิจัย, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ, ๒๕๖๕), หน้า ๕๔.

^{๒๘} พระครูวรจิตตานุรักษ์ และคณะ, “การใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ในการปฏิบัติการสอนของครูโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยงวิทยาคม ตำบลโพนทอง อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์”, วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มจร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓): ๑๙๕-๒๐๕.

เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยงวิทยาเขต ตำบลโพหนอง อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน ๔๕ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่า t-test จำแนกตามอายุ และระดับการศึกษาที่ต่างกัน ด้วยการทดสอบค่า F-test (One-Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ในการปฏิบัติการสอนของครู โรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยงวิทยาเขต โดยรวม เพศชายอยู่ในระดับปานกลาง เพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเพศชายโดยรวมเป็นรายด้าน ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมุทิตา ด้านอุเบกขา เมื่อพิจารณาเพศหญิงโดยรวมเป็นรายด้าน ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมุทิตา ด้านอุเบกขา โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า นักศึกษาในโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยง กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่มีอายุ ๑๑ ปี จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔ รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ ๑๒ ปี จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖ รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ ๑๐ ปี จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า นักศึกษาในโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยง กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖ รองลงมาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๔

กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ^{๒๔} ทำวิจัยเรื่อง การบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบ (Mixed Method) โดยเป็นการผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา และครู รวมทั้งสิ้น ๒๕๔ คน จากโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔ ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยใช้วิธีแบบเจาะจง (Purposive Select) ผู้บริหาร จำนวน ๕ คน ครู จำนวน ๕ คน รวมทั้งสิ้น ๑๐ คน โดยใช้สถิติทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ๑) การบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากขึ้นไปทุกด้าน โดยด้านที่มีระดับการบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหม

^{๒๔} กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ, “การบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔”, วารสารสถาบันวิจัยพัฒนธรรม, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๑๑๓-๑๒๖.

วิหาร ๔ สูงสุดคือ ด้านงานปกครอง รองลงมาคือ ด้านกิจกรรมนักศึกษา ด้านสวัสดิการนักศึกษา ด้านงานแนะแนวตามลำดับและด้านที่มีระดับการบริหารงานกิจการนักศึกษาต่ำสุดคือ ด้านโครงการพิเศษ และ ๒) แนวทางบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔ ด้านงานแนะแนว โรงเรียนควรตระหนักถึงการ ให้คำปรึกษาแนะแนว ด้านกิจกรรมนักศึกษา โรงเรียนควรจัดให้มีการจัดทำแผนดำเนินงาน กิจกรรมนักศึกษา มีความยินดีเมื่อนักศึกษาทำความดี สำเร็จการศึกษา ด้านโครงการพิเศษโรงเรียน ควรจัดทำแผนการดำเนินงานโครงการพิเศษเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมด้านงานปกครอง โรงเรียนควรจัดตั้งคณะทำงานกำกับดูแลความประพฤติของนักศึกษา ด้านสวัสดิการนักศึกษา โรงเรียนควรจัดทำแผนทำแผนปฏิบัติการ ด้านสวัสดิการนักศึกษาครูผู้บริหารมีใจเป็นกลางเพื่อ ช่วยเหลือนักศึกษาอย่างเท่าเทียม

อัจฉราวรรณ จันทรเพ็ญศรี^{๗๐} ทำวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๔๐๒ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ผลการวิจัย พบว่า ๑) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ในระดับไม่ดี ระดับพอใช้ ระดับดี และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๕, ๒๑.๕๐, ๖.๔๗, และ ๑.๒๔ ตามลำดับ ๒) ระดับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ อยู่ในระดับดีมาก ระดับระดับดี ระดับไม่ดี และระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๖๒, ๑๖.๒๑, ๑๓.๒๑, และ ๑๐.๙๖ ตามลำดับ และ ๓) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

นิศาลักษณ์ บุญไทย และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แข^{๗๑} ทำวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๘ คน

^{๗๐} อัจฉราวรรณ จันทรเพ็ญศรี, “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร”, วารสารสุขุทัยธรรมาธิราช, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๘๘-๑๐๒.

^{๗๑} นิศาลักษณ์ บุญไทย และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แข, “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร”, วารสารจิตวิทยา, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๔๒-๕๔.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๙๓ จากคะแนนเต็ม ๕.๐๐ ๒) นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยนักศึกษาเพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากกว่านักศึกษาเพศหญิง ๓) นักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยนักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนตั้งแต่ ๓,๐๐๐ บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนไม่เกิน ๓,๐๐๐ บาท ๔) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -๐.๒๔๗ และ ๕) การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ ๐.๖๓๔

กาลอส บุญสุภา และคณะ^{๗๒} ทำวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐบาลไทย จำนวน ๓๙๘ คน เลือกโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยเป็นวิธีหลัก ผลการวิจัยพบว่า เกรดเฉลี่ย การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว ความสุข และความพึงพอใจของรายได้ที่ได้รับ เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้ร้อยละ ๖๓.๔ และตัวแปรที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดคือ ความสุข การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว เกรดเฉลี่ย และความพึงพอใจของรายได้ที่ได้รับ

การตีพิมพ์ประภา เอี่ยมเจริญ และคณะ^{๗๓} ศึกษาเรื่อง กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง โดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ เป็นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Descriptive Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantity Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยพุทธวิธีบูรณาการ และ ๓) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ

^{๗๒} กาลอส บุญสุภา และคณะ, “การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ”, วารสารเกษมบัณฑิต, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๔๓-๕๓.

^{๗๓} การตีพิมพ์ประภาเอี่ยมเจริญ และคณะ, “กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๗): ๓๕๐-๓๖๐.

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนาคือ บุคคลควรมีคุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนาชีวิตใน กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วยพุทธวิธีบูรณาการ ได้นำกลุ่มตัวอย่างมาสู่การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองอีกขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะในด้านกายเป็นการ ปฏิบัติสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางที่เป็นคุณ มีกุศลธรรมงอกงาม และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางอินทรีย์ทั้ง ๕ สำหรับผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการนั้น ได้อาศัยหลักธรรม ๗ ประการสำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ ๑) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ๒) มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมด้วยระเบียบวินัย ๓) พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์ ๔) มุ่งมั่น พัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ๕) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวนเหตุผล ๖) มีสติกระตือรือร้นตื่นตัว ทุกเวลา และ ๗) แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความคิด ส่วนวิธีพุทธบูรณาการได้เน้นการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์ ความสามารถ และนำไปในชีวิตประจำวันได้ รู้จักแสดงความคิดเห็น และแสดงความ รับผิดชอบมีสติสัมปชัญญะยอมรับความรู้สึที่แท้จริงของตนสัมพันธ์กับกิจกรรมทำประโยชน์ สาธารณะ เหล่านี้เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการที่เป็นแนวทางสำคัญในยุค ปัจจุบัน

ชุตินา ทองมีขวัญ และคณะ^{๗๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรม แนะแนว มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เปรียบเทียบการเปรียบเทียบ การรับรู้ความสามารถในตนของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๔๐๘ คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ การหาค่ามัชฌิมเลขคณิต การหาค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test และ ค่า F-test กำหนดระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในตนอยู่ในระดับมาก เพื่อเปรียบเทียบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

^{๗๔} ชุตินา ทองมีขวัญ และคณะ, “การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือก อาชีพของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนแนว”, วารสารวิจัยธรรมศึกษา, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๑๒๗-๑๓๙.

กขพรรณ สังข์สระสิทธิ์^{๗๕} วิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี จำแนกตามเพศ เชื้อชาติ ระดับชั้นการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะการพักอาศัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๒๖๐ คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ๒ ขั้นตอน (Stratified Two-Stage Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากร จำแนกตามระดับชั้นการศึกษาและเพศ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า F-test, t-test หรือ One-Way ANOVA พบว่า นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการพักอาศัยต่างกัน มีเชื้อชาติต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

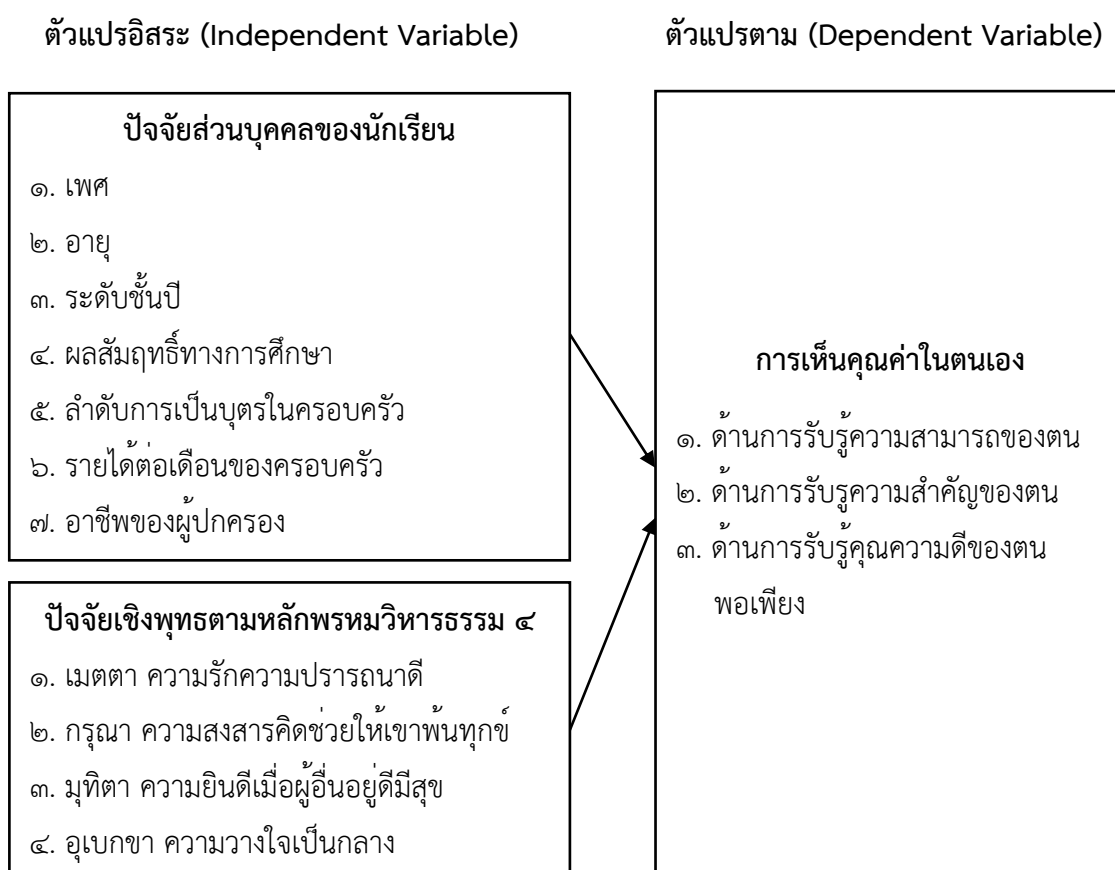
อภิวัฒน์ แก่นจำปา^{๗๖} ได้วิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างตัวแปรกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๕๙ คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ การหาค่ามัธยฐานเลขคณิต การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test และ ค่า F-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ พบว่า เด็กมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีความคิดเห็นต่อปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๐ ซึ่งมีความคิดเห็น

^{๗๕} กขพรรณ สังข์สระสิทธิ์, “การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี”, วิทยานิพนธ์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๖๓), หน้า ๕๙.

^{๗๖} อภิวัฒน์ แก่นจำปา, “การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๓), หน้า ๑๒๓.

สูงสุดในด้านลักษณะทางกายภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ และน้อยที่สุดในด้านภาวะทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๐ และมีความคิดเห็นต่อปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๗ ซึ่งมีความคิดเห็นสูงสุดในด้านความสัมพันธ์กับพ่อแม่และสมาชิกในบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๘ และน้อยที่สุดในด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ การทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งเพศหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศชาย ในการศึกษาความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเชิงบวก นั่นคือ เด็กและเยาวชนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกสูงก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเพิ่มขึ้นด้วย

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีวิธีการศึกษา ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จำนวน ๒๘๘ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าร้อยละ (Presented) หาค่าเฉลี่ย (Mean) หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division) และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อหาค่า F-test และ t-test การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Aanalysis)

โดยการนำเอกสารหลักฐานต่าง ๆ รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า สัมภาษณ์นักเรียน ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ จำนวน ๑,๐๓๔ คน^๑

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการแบ่งกลุ่มแบบสัดส่วน (Proportionate Stratified Sampling) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑. กำหนดกลุ่มย่อย (Strata) จากประชากร ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี โดยแบ่งตามระดับชั้นการศึกษา ได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.)

๒. คำนวณสัดส่วนของแต่ละกลุ่มย่อยในประชากรทั้งหมด ได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) จำนวน ๕๐๐ คน และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) จำนวน ๕๓๔ คน รวมเป็น จำนวน ๑,๐๓๔ คน

๓. คำนวณจำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ตามสัดส่วนที่คำนวณได้ ทุกคนในประชากรมีโอกาสเท่ากันที่จะถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Taro Yamane ในการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง คือ จำนวน ๒๘๘ คน เพื่อใช้ในการสำรวจเชิงปริมาณ ตามแบบสอบถามในกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

๔. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) จำนวน ๗ ท่าน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจข้อมูลเชิงปริมาณ คือแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยมีขั้นตอนการสร้างจากกรอบแนวคิด ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

๑. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

^๑ วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา, ฝ่ายทะเบียนและวัดผล, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.technicpak.ac.th/> [๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗].

๒. กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๔. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๕. นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเที่ยงตรง

๖. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อสอบถามในเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๑) เมตตา ความรักความปรารถนาดี ๒) ด้านกรุณา ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ๓) ด้านมุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และ ๔) ด้านอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง แบบสอบถามเป็นแบบ Rating scale (เลือกตอบตามลำดับมากไปหาน้อย)

ส่วนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง มีจำนวน ๓ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ๒) ด้านการรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ ๓) ด้านรับรู้ว่าคุณมีคุณความดี แบบสอบถามเป็นแบบ Rating scale

โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องแสดงความคิดเห็น ลักษณะแบบสอบถามเป็นรูปแบบของ Rating Scale Model มี ๕ ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือก

มากที่สุด ๕ คะแนน

มาก ๔ คะแนน

ปานกลาง ๓ คะแนน

น้อย ๒ คะแนน

น้อยที่สุด ๑ คะแนน

๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. ผู้วิจัยทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และนำแบบสอบถามไปหา ความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่ได้เรียบเรียงแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ตรวจสอบความตรงต่อเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรง จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย

๑.๑ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร.

๑.๒ พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ. ดร.

๑.๓ พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโท, ผศ. ดร.

แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC มากกว่า ๐.๕ ทุกข้อ

๒. หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามที่ได้ ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสุนารี จังหวัดนครราชสีมา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓๐ คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และนำไปทดสอบ หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นปัจจัยการปฏิบัติ คือ พรหมวิหาร ๔ โดยภาพรวม มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗๕๐ และด้านการเห็นคุณค่าในของนักเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗๐

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในปริมาณตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้ ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๒๘๘ ชุด ด้วยตัวเองและได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ

๒. แนะนำตัวแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือจากวิทยาลัยเทคนิค ปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา

๓. รวบรวมข้อมูลโดยการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างระหว่างเดือน พฤษภาคม-ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

๔. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๗ คน เกี่ยวกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน ประกอบด้วย ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับสมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนน แต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย

๓. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา

๓.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

๓.๒ วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามของวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยปักธงชัย

๓.๓ แปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยยึดเกณฑ์ดังนี้

ระดับค่าเฉลี่ย การแปลความหมาย

ระดับค่าเฉลี่ย ๔.๕๐-๕.๐๐ เท่ากับมากที่สุด

ระดับค่าเฉลี่ย ๓.๕๐-๔.๔๙ เท่ากับมาก

ระดับค่าเฉลี่ย ๒.๕๐-๓.๔๙ เท่ากับปานกลาง

ระดับค่าเฉลี่ย ๑.๕๐-๒.๔๙ เท่ากับน้อย

ระดับค่าเฉลี่ย ๑.๐๐-๑.๔๙ เท่ากับน้อยที่สุด

๔. การเปรียบเทียบเปรียบเทียบระหว่าง ตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม วิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ ทาค่า t-test กับตัวแปรอิสระที่มี ๒ กลุ่ม ได้แก่ เพศ และ กลุ่มจัดกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ จากการรวมคะแนนของ พรหมวิหาร ๔ ทาค่า F-test ในกลุ่มตัวแปรอิสระ ๓ กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ

ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สถานภาพครอบครัว รายได้ต่อเดือนของครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง เพื่อหาเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD)

๕. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณ Multiple Regression

๖. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการนำเอกสารหลักฐานต่าง ๆ รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า สัมภาษณ์นักเรียน ใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนาและจัดจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตน ตลอดจนวิเคราะห์หาสาเหตุ (Cause and Effect Analysis) ว่าการเห็นคุณค่าในตนและการไม่เห็นคุณค่าในตนของนักเรียน

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษา ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัด นครราชสีมา ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัย เทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยนำเสนอผลงานการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับดังนี้

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร ๔

๔.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

๔.๔ การทดสอบสมมติฐาน

๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

๔.๖ แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔

๔.๗ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย ๑) เพศ ๒) อายุ ๓) ระดับชั้นปี ๔) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ๕) ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว ๖) รายได้ต่อ เดือนของครอบครัว และ ๗) อาชีพของผู้ปกครอง

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและอัตราร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N = ๒๘๘)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๑๗๔	๖๐.๔๑
หญิง	๑๑๔	๓๙.๖๙
อายุ		
ต่ำกว่า ๑๖ ปี	๔๙	๑๗.๐๐
ระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี	๑๐๖	๓๖.๘๐
ระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี	๑๐๐	๓๔.๗๐
สูงกว่า ๒๑ ปี	๓๓	๑๑.๕๐
ระดับชั้นปีการศึกษา		
ระดับ ปว.ช. ชั้นปีที่ ๑-๒	๗๑	๒๔.๖๕
ระดับ ปว.ช. ชั้นปีที่ ๒-๔	๗๘	๒๗.๐๘
ระดับ ปว.ส. ชั้นปีที่ ๑	๑๐๔	๓๖.๑๒
ระดับ ปว.ส. ชั้นปีที่ ๒	๓๕	๑๒.๑๕
ผลสัมฤทธิ์การศึกษา		
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า ๒.๕๐	๖๓	๒๑.๘๘
เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	๙๘	๓๔.๐๓
เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๓.๕๐	๗๙	๒๗.๔๓
เกรดเฉลี่ยสูงกว่า ๓.๕๐	๔๘	๑๖.๖๗
เป็นบุตรคนลำดับที่ครอบครัว		
เป็นคนที่ ๑	๘๔	๒๙.๑๗
เป็นคนที่ ๒	๘๖	๒๙.๘๖
เป็นคนที่ ๓	๘๓	๒๘.๘๒
มากกว่าคนที่ ๓	๓๕	๑๒.๑๕
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๗๙	๒๗.๔๓
ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๘๐	๒๗.๗๘
ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน	๘๔	๒๙.๑๗
สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน	๔๕	๑๕.๖๓

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
เกษตรกร	๗๙	๒๗.๔๓
รับราชการ	๖๘	๒๓.๖๑
พนักงานในบริษัทเอกชน	๘๐	๒๗.๗๘
อาชีพอื่น ๆ	๖๑	๒๑.๑๘
นับถือศาสนา		
ศาสนาพุทธ	๒๕๐	๘๖.๘๑
ศาสนาคริสต์	๒๐	๖.๙๔
ศาสนาอิสลาม	๑๑	๓.๘๒
ลัทธิอื่น ๆ	๗	๒.๔๓

จากตารางที่ ๔.๑ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย ตอบแบบสอบถามเมื่อคิดตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังนี้

๑. ปัจจัยทางเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๑ รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๖๙

๒. ปัจจัยเกี่ยวกับอายุ พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๘๐ รองลงมามีอายุ ระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๗๐ นักเรียนมีอายุน้อยกว่า ๑๖ ปี จำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๐๐ และมีอายุ สูงกว่า ๒๑ ปี จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๕๐

๓. ปัจจัยเกี่ยวกับระดับชั้นปีการศึกษา ส่วนใหญ่นักเรียนกำลังเรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) ชั้นปีที่ ๑ มีจำนวน ๑๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๑๒ รองลงมาเรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ชั้นปีที่ ๒-๔ มีจำนวน ๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๐๘ เรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ชั้นปีที่ ๑-๒ มีจำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๖๕ และ เรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) ชั้นปีที่ ๒ มีจำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๕

๔. ปัจจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ ได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ จำนวน ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๐๓ รองลงมาได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๓.๕๐ มีจำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๔๓ ได้เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า ๒.๕๐ มีจำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๘๘ และได้เกรดเฉลี่ยสูงกว่า ๓.๕๐ มีจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗

๕. ปัจจัยเกี่ยวกับเป็นบุตรคนลำดับที่ครอบครัว เป็นคนที่ ๒ มีจำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๘๖ เป็นคนที่ ๑ มีจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๑๗ เป็นคนที่ ๓ มีจำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๘๒ เป็นคนที่มากกว่าคนที่ ๓ มีจำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๕

๖. ปัจจัยเกี่ยวกับรายได้ต่อเดือนของครอบครัว ส่วนใหญ่ มีรายได้ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน มีจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๑๗ รองลงมา มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน มีจำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๘ มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน มีจำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๔๓ และมีรายได้สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน มีจำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖๓

๗. ปัจจัยเกี่ยวกับอาชีพของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ มีอาชีพเป็นพนักงานในบริษัทเอกชน จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๘ รองลงมา มีอาชีพเป็นเกษตรกร จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๔๓ มีอาชีพรับราชการ จำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๖๑ และมีอาชีพอื่น ๆ ไม่ระบุ จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๑๘

๘. ปัจจัยเกี่ยวกับการนับถือศาสนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๘๑ รองลงมา นับถือศาสนาคริสต์จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๙๔ และนับถือศาสนาอิสลาม จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๒ และนับถือลัทธิอื่น ๆ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๔๓

๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร ๔

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยภาพรวม

หลักพรหมวิหาร ๔	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. กรุณา ความสงสาร	๔.๕๘	๐.๕๘	มากที่สุด
๒. มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข	๔.๕๐	๐.๖๑	มากที่สุด
๓. เมตตา ความรักความปรารถนาดี	๓.๙๗	๐.๘๒	มาก
๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง	๔.๔๘	๐.๖๘	มาก
ภาพรวม	๔.๓๘	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๘ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๗ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ในข้อกรุณา ความสงสารอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๕๘ ในข้อมุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

มีสุข อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๑ ส่วนด้านที่ตำรองลงมา ได้แก่ ข้ออุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๘ และข้อเมตตา ความรักความปรารถนาดี อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับเมตตา ความรักความปรารถนาดี

เมตตา ความรักความปรารถนาดี	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในการช่วยเหลือเพื่อให้เขามีความสุข	๔.๓๖	๐.๖๔	มาก
๒. ฉันมีความเมตตาต่อตนเองเสมอ	๔.๒๗	๐.๘๒	มาก
๓. ฉันรู้สึกสบายใจในเวลาส่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนรอบข้าง	๔.๒๓	๐.๗๙	มาก
๔. ฉันให้อภัยเพื่อนเสมอเมื่อเขาล่วงเกินฉัน	๔.๑๒	๐.๘๕	มาก
๕. ฉันต้องการให้เพื่อนสบายใจจากการแสดงความมีน้ำใจของฉัน	๔.๐๕	๐.๘๙	มาก
๖. มีการใช้วาจาที่ดีต่อเพื่อนอยู่เสมอร่วมชั้นเรียน	๔.๐๐	๐.๘๖	มาก
๗. ฉันไม่กล่าวโทษซ้ำเติมเพื่อนเมื่อเขามีความผิดพลาด	๓.๗๘	๐.๘๕	มาก
๘. ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีความลำบาก	๓.๗๔	๑.๑๗	มาก
๙. ฉันแนะนำแนวทางที่ดีแก่เพื่อนเมื่อเขาพบกับปัญหาในชีวิต	๓.๖๐	๐.๖๙	มาก
๑๐. มีการสนับสนุนให้เพื่อนมีความสุขสบายต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในโรงเรียน	๓.๕๖	๐.๖๔	มาก
ภาพรวม	๓.๙๗	๐.๘๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ในข้อที่ ๑ คือ เมตตา ความรักความปรารถนาดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๗ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๒ เมื่อพิจารณาตามลำดับ ค่าเฉลี่ย พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในการช่วยเหลือเพื่อให้เขามีความสุข อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๔ จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความเมตตาต่อตนเองเสมอ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๗ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๒ และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกสบายใจในเวลาส่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนรอบข้าง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๗๙

ในกลุ่มค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ จากข้อคำถามที่ว่า ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีความลำบาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๔ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๑.๑๗ จากข้อคำถาม

ที่ว่า ฉันแนะนำแนวทางที่ดีแก่เพื่อนเมื่อเขาพบกับปัญหาในชีวิตอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๙ และจากข้อคำถามที่ว่า มีการสนับสนุนให้เพื่อนมีความสะดวกสบายต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในโรงเรียน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๔

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธ ตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับกรุณา ความสงสารช่วยให้เขาพ้นทุกข์

กรุณา ความสงสารช่วยให้เขาพ้นทุกข์	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. ฉันมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนให้พ้นจากความลำบาก	๔.๖๗	๐.๔๗	มากที่สุด
๒. ฉันมีความต้องการให้ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อแบ่งปันความสุข	๔.๔๖	๐.๖๙	มาก
๓. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์กับเพื่อนผู้ที่ดียิ่งกว่าฉัน	๔.๓๘	๐.๘๐	มาก
๔. ฉันมีความรู้สึกที่ไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นให้เขามีความลำบาก	๔.๒๐	๐.๘๖	มาก
๕. ฉันมีการให้กำลังใจเพื่อนให้พ้นจากปัญหาและอุปสรรคในชีวิต	๔.๑๐	๐.๘๕	มาก
๖. ฉันมีการช่วยต่อผู้อื่นที่ตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก	๔.๐๘	๐.๘๓	มาก
๗. ฉันมีการสละทรัพย์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือคนที่มีความลำบากกว่า	๓.๘๓	๐.๘๔	มาก
๘. ฉันมีการแบ่งปันสิ่งของเพื่อช่วยเหลือคนอื่นในยามเขาลำบาก	๓.๗๑	๐.๘๘	มาก
๙. ฉันมีการรับรู้ปัญหาในความลำบากของผู้อื่นพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของฉัน	๓.๗๑	๐.๘๑	มาก
๑๐. ฉันมีการเปิดโอกาสให้เพื่อนขอรับความช่วยเหลือจากฉัน	๓.๕๙	๐.๗๖	มาก
รวม	๔.๐๗	๐.๗๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ในข้อที่ ๒ คือ กรุณา ความสงสาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๗ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๗๘ เมื่อพิจารณารายข้อจากมากไปหาน้อยตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนให้พ้นจากความลำบาก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๔๗ จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความต้องการให้ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อแบ่งปันความสุข อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๙ และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์กับเพื่อนผู้ที่ดียิ่งกว่าฉัน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๘ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๐

ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำประกอบด้วย ข้อคำถามที่ว่าฉันมีการแบ่งปันสิ่งของเพื่อช่วยให้คนอื่นในยามเขาลำบาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๑ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๘ ข้อคำถามที่ว่าฉันมีการรับรู้ปัญหาในความลำบากของผู้อื่นพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของฉัน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๑ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๑ และข้อคำถามที่ว่า ฉันมีการเปิดโอกาสให้เพื่อนขอรับความช่วยเหลือจากฉัน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๙ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๗๖

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับมูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข

มูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. ฉันมีการมอบสิ่งในโอกาสที่เพื่อนประสบความสำเร็จ	๔.๖๗	๐.๔๗	มากที่สุด
๒. ฉันมีการแสดงออกถึงการไมตรีจิตแก่เพื่อนที่ประสบความสำเร็จ	๔.๔๖	๐.๖๙	มาก
๓. ฉันมีการสนับสนุนให้เพื่อนให้ไปสู่ความฝันของฉัน	๔.๒๐	๐.๘๖	มาก
๔. ฉันมีการเรียนรู้และพัฒนาอารมณ์ของตนไม่ให้เกิดความอิจฉา	๔.๑๒	๐.๘๕	มาก
๕. ฉันมีการยอมรับและยินดีกับเพื่อนที่มีความสามารถว่าตนเอง	๔.๐๘	๐.๘๓	มาก
๖. ฉันมีความยินดีในความสุขของคนอื่น	๔.๐๕	๐.๘๙	มาก
๗. ฉันมีความเข้าใจในความสำเร็จของบุคคลที่แตกต่างกัน	๔.๐๐	๐.๘๖	มาก
๘. ฉันมีการยกย่องเชิดชูเพื่อนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	๓.๗๑	๐.๘๘	มาก
๙. ฉัน มีความยินดีกับบุคลิกลักษณะของเพื่อนที่โดดเด่นกว่าฉันเอง	๓.๖๐	๐.๖๙	มาก
๑๐. ฉันมีความยินดีอย่างจริงใจเมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จ	๓.๕๖	๐.๖๔	มาก
รวม	๔.๐๔	๐.๗๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ในข้อที่ ๓ คือ มูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๔ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๗๗ เมื่อพิจารณารายข้อตามลำดับของค่าเฉลี่ย พบว่า จากข้อคำถามว่า ฉันมีการมอบสิ่งในโอกาสที่เพื่อนประสบความสำเร็จอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๔๗ จากข้อคำถามว่า ฉันมีการแสดงออกถึงการไมตรีจิตแก่เพื่อนที่ประสบความสำเร็จอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๙ และจากข้อคำถามว่า ฉันมีการ

สนับสนุนให้เพื่อนให้ไปสู่ความฝันของตน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๖

ส่วนความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยระดับต่ำ ประกอบด้วย จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีการยกย่องเชิดชูเพื่อนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๑ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๘ จากข้อคำถามที่ว่าฉัน มีความยินดีกับบุคลิกของเพื่อนที่โดดเด่นกว่าฉันเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๙ และจากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความยินดีอย่างจริงใจเมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๔

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับการปฏิบัติตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. มีความสนใจพัฒนาอารมณ์ของตนให้มีความเป็นกลาง	๔.๔๖	๐.๖๙	มาก
๒. ฉันมีความคิดเห็นว่า เราสามารถช่วยสร้างความสงบสุขได้จากความเป็นกลาง	๔.๓๘	๐.๘๐	มาก
๓. เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งฉันจะแสวงหาสาเหตุให้ได้	๔.๑๐	๐.๘๕	มาก
๔. ฉันมีการส่งเสริมให้คนอื่นมีอุเบกขาด้วยการสร้างความยุติธรรม	๔.๐๕	๐.๘๙	มาก
๕. ฉันเห็นว่าความลำบากของตนเป็นเรื่องธรรมดา ไม่วิตกกังวลเกินไป	๔.๐๐	๐.๘๖	มาก
๖. มีการรักษาความเป็นกลางในใจช่วยให้ตนตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ ต่าง ๆ	๓.๘๓	๐.๘๔	มาก
๗. เมื่อมีคนใกล้ชิดทำผิดมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมฉันจะไม่ตัดสินด้วยอารมณ์	๓.๗๑	๐.๘๑	มาก
๘. ฉันยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของฉันได้	๓.๖๐	๐.๖๙	มาก
๙. มีการยอมรับสภาพธรรมชาติในบุคลิกหน้าตาของตนได้	๓.๕๙	๐.๗๖	มาก
๑๐. ฉันไม่คิดกังวลที่เกิดจากการเปรียบเทียบฐานะของฉันกับคนอื่น	๓.๕๖	๐.๖๔	มาก
รวม	๓.๙๓	๐.๗๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ในข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๓ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๗๘ เมื่อพิจารณารายข้อตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า จากข้อความที่ว่า มีความสนใจพัฒนาอารมณ์ของตนให้มีความเป็นกลาง อยู่ในระดับ

มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๙ จากข้อความที่ว่า ฉันมีความคิดเห็นว่า เราสามารถช่วยสร้างความสงบสุขได้จากความเป็นกลาง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๘ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๐ และจากข้อความที่ว่า เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งฉันจะแสวงหาสาเหตุให้ได้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๕

๔.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนภาพรวม

การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๐	๐.๖๐	มากที่สุด
ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๔.๔๘	๐.๖๘	มาก
ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๐	๐.๖๕	มาก
รวม	๔.๔๖	๐.๖๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๔ เมื่อพิจารณารายด้านตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๐ ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ และด้านการรับรู้ความสามารถของตนระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๕

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้านการรับรู้ความสามารถของตน

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. เมื่อฉันปัญหาท้าทายใหม่ ๆ รู้สึกว่าตนเองมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
๒. เมื่อฉันได้รับคำชมเชย ฉันสามารถรู้ได้ตามความเป็นจริง	๔.๖๖	๐.๕๕	มากที่สุด
๓. ฉันรับรู้ว่า สิ่งที่ดีตลสินใจกระทำลงไปเหมาะสมกับความสามารถของตน	๔.๖๔	๐.๕๗	มากที่สุด
๔. ฉันมีความมั่นใจในการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่กลัวว่าจะล้มเหลว	๔.๖๐	๐.๖๑	มากที่สุด
๕. ฉันมีความมั่นใจในความสามารถที่จะนำตนไปสู่อนาคตที่ดี	๓.๕๙	๐.๗๖	มากที่สุด
๖. ฉันรับรู้ถึงความสามารถการเรียนรู้ของฉัน	๔.๕๐	๐.๕๗	มากที่สุด

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๗. ฉันรับรู้ถึงความสามารถของตนเองมีจะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต	๔.๔๖	๐.๖๕	มาก
๘. ฉันมีความมั่นใจในว่าตนมีโอกาสในการเรียนรู้สถานบันการศึกษาในระดับใด	๔.๔๖	๐.๖๕	มาก
๙. ฉันมีการวางตนให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่สะสมมา	๔.๒๘	๐.๘๐	มาก
๑๐. ฉันมีการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในระดับใด	๔.๐๐	๐.๘๕	มาก
รวม	๔.๔๐	๐.๖๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๕ เมื่อพิจารณารายข้อตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า เมื่อฉันปัญหาท้าทายใหม่ ๆ รู้สึกว่าตนเองมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๔๗ จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อฉันได้รับคำชมเชย ฉันสามารถรู้ได้ตามความเป็นจริง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๕๕ และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ว่า สิ่งที่ดีตตสินใจกระทำลงไปเหมาะสมกับความสามารถของตน อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๕๗

ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสำคัญ ได้แก่ ข้อคำถามที่ฉันมีความมั่นใจในว่าตนมีโอกาสในการเรียนรู้สถานบันการศึกษาในระดับใด อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๕ ข้อคำถามที่ฉันมีการวางตนให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่สะสมมา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๐ และข้อคำถามที่ฉันมีการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในระดับใด อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๘๕

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. ฉันรับรู้ว่าการกระทำของตนเองมีผลต่อครอบครัว	๔.๖๖	๐.๕๕	มากที่สุด
๒. ฉันรับรู้ว่าการตัดสินใจของตนเองมีผลต่อความรู้สึกของพ่อแม่ และทุกคนในครอบครัว	๔.๖๔	๐.๕๗	มากที่สุด
๓. ฉันรับรู้ว่า ฉันมีความสำคัญในครอบครัว	๔.๖๐	๐.๖๑	มากที่สุด

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๔. ถ้ามีคนแสดงความคิดเห็นต่อฉันในเชิงบวกฉันจะหาเหตุผลที่เหมาะสม	๔.๕๒	๐.๕๔	มากที่สุด
๕. ฉันยอมรับคำวิจารณ์จากคนอื่นได้โดยไม่รู้สึกรำคาญตัวเอง	๔.๔๙	๐.๖๐	มาก
๖. ฉันมีความภูมิใจในตนเองที่ได้มีโอกาสทางการศึกษา	๔.๔๖	๐.๖๕	มาก
๗. ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณค่าในสายตาของตนเอง	๔.๔๕	๐.๖๐	มาก
๘. ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อสังคมรอบข้าง	๔.๔๕	๐.๖๐	มาก
๙. ฉันรับรู้ถึงการวิจารณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	๔.๔๐	๐.๖๙	มาก
๑๐. ฉันมั่นใจในความเป็นตัวตนของตนเอง	๔.๒๗	๐.๖๙	มาก
รวม	๔.๕๐	๐.๖๐	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๙ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๐ เมื่อพิจารณารายข้อตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อครอบครัว อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๕ จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับรู้ว่าการตัดสินใจของตนมีผลต่อความรู้สึกของพ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัว อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๔ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๗ และจากข้อคำถามที่ว่าฉันรับรู้ว่า ฉันมีความสำคัญในครอบครัว อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๑

ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อสังคมรอบข้าง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๕ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๐ ข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ถึงการวิจารณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๙ และข้อคำถามที่ว่า ฉันมั่นใจในความเป็นตัวตนของตนเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๗ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๙

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้านการรับรู้คุณความดีของตน

ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑. ฉันรักษาคำมั่นสัญญาและไม่หลอกลวงผู้อื่น	๔.๕๙	๐.๕๙	มากที่สุด
๒. ฉันพยายามที่จะตัดสินใจอย่างยุติธรรมและไม่ลำเอียง	๔.๕๕	๐.๖๖	มากที่สุด

ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๓. ฉันเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น แม้ว่าจะไม่เห็นด้วย	๔.๕๐	๐.๗๐	มากที่สุด
๔. ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพและให้เกียรติ	๔.๕๐	๐.๗๑	มากที่สุด
๕. ฉันปฏิบัติตามหลักการที่ตนเชื่อ แม้ว่าจะต้องเจอความท้อทาย	๔.๕๐	๐.๖๗	มากที่สุด
๖. ฉันยืนหยัดเพื่อความถูกต้องแม้เมื่อมันอาจส่งผลเสียต่อตนเอง	๔.๔๖	๐.๖๕	มาก
๗. ฉันควบคุมตนเองได้ดีในสถานการณ์ที่ยั่วให้ทำสิ่งที่ไม่ดี	๔.๔๘	๐.๖๖	
๘. ฉันให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	๔.๔๒	๐.๖๙	มาก
๙. ฉันพยายามที่จะพูดความจริงเสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	๔.๔๐	๐.๗๒	มาก
๑๐. ฉันเข้าใจและเห็นใจคนที่กำลังเผชิญกับปัญหา	๔.๒๖	๐.๗๗	มาก
รวม	๔.๔๘	๐.๖๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบึงฉลวย จังหวัดนครราชสีมา การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้านการรับรู้คุณความดีของตน โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๘ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ เมื่อพิจารณารายข้อตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า จากข้อคำถามที่ว่าฉันรักษาคำมั่นสัญญาและไม่หลอกลวงผู้อื่น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๕ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๙ จากข้อคำถามที่ว่าฉันพยายามที่จะตัดสินใจอย่างยุติธรรมและไม่ลำเอียงอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๕ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๖ และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๐

ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่ ฉันให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๒ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๙ ข้อคำถามที่ฉันพยายามที่จะพูดความจริงเสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๒ และข้อคำถามที่ ฉันเข้าใจและเห็นใจคนที่กำลังเผชิญกับปัญหา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๗

๔.๔ การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีเพศต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามเพศ

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	เพศ		t	P-value
		ชาย	หญิง		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๒	๔.๓๘	๑.๐๗	๐.๐๒๐**
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๑	๔.๔๘	๐.๙๔	๐.๔๓๑
๓	ด้านการรับรู้คุณความดีของตน	๔.๔๘	๔.๔๗	๐.๓๐	๐.๒๕๔
	รวม	๔.๔๗	๔.๔๔	๐.๗๗	๐.๒๔๔

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีมีการเห็นคุณค่าในตนในเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = ๔.๔๒$) เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = ๔.๓๘$)

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ส่วนด้านการรับรู้ความสำคัญของตน และด้านการรับรู้คุณความดีของตนไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีอายุต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามอายุ

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	อายุ				F	P-value
		ต่ำกว่า ๑๖ ปี N = ๒๘๘	๑๖-๑๘ ปี N = ๒๘๘	๑๙-๒๑ ปี N = ๒๘๘	สูงกว่า ๒๑ ปี N = ๒๘๘		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๐	๔.๓๙	๔.๔๓	๔.๓๘	๐.๓๕๑	๐.๗๘๙
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๒	๔.๔๙	๔.๕๓	๔.๔๓	๑.๔๕๘	๐.๒๒๖

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	อายุ				F	P-value
		ต่ำกว่า ๑๖ ปี N = ๒๘๘	๑๖-๑๘ ปี N = ๒๘๘	๑๙-๒๑ ปี N = ๒๘๘	สูงกว่า ๒๑ ปี N = ๒๘๘		
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าความดี ของตน	๔.๕๐	๔.๔๘	๔.๕๑	๔.๓๕	๓.๒๖๕	๐.๐๒๒**
	รวม	๔.๔๗	๔.๗๕	๔.๔๙	๔.๓๙	๑.๙๖	๐.๓๕๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยคิดตามกลุ่มอายุ พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนกลุ่มอายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมากลุ่มอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี ($\bar{X} = ๔.๕๐$) กลุ่มอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ($\bar{X} = ๔.๓๙$) และกลุ่มอายุ สูงกว่า ๒๑ ปี ($\bar{X} = ๔.๓๘$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน อายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมากลุ่มอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี ($\bar{X} = ๔.๕๒$) อายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ($\bar{X} = ๔.๔๙$) อายุสูงกว่า ๒๑ ปี ($\bar{X} = ๔.๔๓$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน กลุ่มอายุ ๑๙-๒๑ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๕๑$) รองลงมากลุ่มอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี ($\bar{X} = ๔.๕๐$) กลุ่มอายุ ๑๖-๑๘ ปี ($\bar{X} = ๔.๔๘$) และกลุ่มอายุ สูงกว่า ๒๑ ปี ($\bar{X} = ๔.๓๕$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ส่วน ด้านการรับรู้ความสามารถของตน และด้านการรับรู้ความสำคัญของตน ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงการทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามอายุ ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน

อายุ	ต่ำกว่า ๑๖ ปี	ระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี	ระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี	สูงกว่า ๒๑ ปี
ต่ำกว่า ๑๖ ปี	๐.๒๕๙	-๐.๐๐๔**	-๐.๐๓๐**	๐.๑๓๒
ระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี	๐.๑๘๗	๐.๑๓๗	-๐.๐๒๕**	๐.๒๗๓
ระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี	๐.๑๕๒	๐.๑๗๗	๐.๑๓๓	๐.๒๓๓
สูงกว่า ๒๑ ปี	๐.๑๖๖	๐.๑๘๓	๐.๑๒๒	๐.๒๓๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีมีระดับการเห็นคุณค่าในตน ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง ได้แก่

กลุ่มอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี มีความแตกต่างจากกลุ่มอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี นอกจากนั้นยังพบอีกว่า มีความแตกต่างจากกลุ่มอายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

กลุ่มอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี มีความแตกต่างจากกลุ่มอายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

สมมติฐานที่ ๓ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีมีระดับชั้นปีการศึกษาต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	ระดับชั้นปีการศึกษา				F	P-value
		ปว.ช. ปีที่ ๑-๒ N = ๒๘๘	ปว.ช. ปีที่ ๓-๔ N = ๒๘๘	ปว.ส. ปีที่ ๑ N = ๒๘๘	ปว.ส. ปีที่ ๒ N = ๒๘๘		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๐	๔.๓๙	๔.๔๓	๔.๓๘	๐.๓๕	๐.๗๘๙
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๒	๔.๔๙	๔.๕๓	๔.๔๓	๑.๔๕	๐.๒๒๖
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง	๔.๕๐	๔.๔๙	๔.๕๐	๔.๓๕	๓.๒๖	๐.๐๒๒**
	รวม	๔.๔๗	๔.๔๖	๔.๔๙	๔.๓๙	๑.๖๙	๐.๕๑๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีคิดตามระดับชั้นปีการศึกษาในกลุ่มระดับชั้นปีการศึกษาด้านการรับรู้ความสามารถในตน ได้แก่ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ชั้นปีที่ ๑-๒ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๔๐$) รองลงมาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) ชั้นปีที่ ๑ ($\bar{X} = ๔.๔๓$) ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ปีที่ ๓-๔ ($\bar{X} = ๔.๓๙$) และระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) ชั้นปีที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๓๘$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน ได้แก่ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ ๑ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ปีที่ ๑-๒ ($\bar{X} = ๔.๕๒$) ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ชั้นปีที่ ๓-๔ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) และระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๔๓$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง กลุ่มชั้นปีการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ปีที่ ๑-๒ ($\bar{X} = ๔.๔๗$) รองลงมา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ปีที่ ๓-๔ ($\bar{X} = ๔.๔๖$) ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ ๑ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) และระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๓๙$)

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ส่วน ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงการทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง

ระดับชั้นการศึกษา	ชั้น ปว.ช. ปี ๑-๒	ชั้น ปว.ช. ปี ๓-๔	ชั้น ปว.ส. ปี ๑	ชั้น ปว.ส. ปี ๒
ชั้น ปว.ช. ปี ๑-๒	๐.๐๖๑	๐.๑๓๓	๐.๒๓๒	๐.๒๓๑
ชั้น ปว.ช. ปี ๓-๔	๐.๑๓๑	๐.๒๓๑	๐.๓๕๑	๐.๕๒๑
ชั้น ปว.ส. ปี ๑	๐.๒๓๒	-๐.๑๓๑	๐.๒๓๑	๐.๑๓๑
ชั้น ปว.ส. ปี ๒	๐.๒๑๑	๐.๐๓๑**	๐.๒๓๑	๐.๓๓๑

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง ได้แก่

กลุ่มระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) ชั้นปีที่ ๓-๔ กับระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ ๒ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ ส่วนชั้นปีอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานีมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

ที่	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา				F	P-value
		ต่ำกว่า ๒.๕๐	ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐	สูงกว่า ๓.๕๐		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	๔.๔๑	๔.๔๓	๔.๓๙	๔.๓๘	๐.๔๔๑	๐.๗๒๔
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเอง	๔.๔๙	๔.๕๑	๔.๕๔	๔.๔๒	๒.๒๓๑	๐.๐๘๕

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา				F	P-value
		ต่ำกว่า ๒.๕๐	ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐	สูงกว่า ๓.๕๐		
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน	๔.๕๑	๔.๔๐	๔.๕๐	๔.๕๒๗	๔.๐๐๕	๐.๐๐๘**
	รวม	๔.๔๗	๔.๔๕	๔.๔๘	๔.๔๔	๒.๒๓	๐.๒๗๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๖ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยคิดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน พบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ ($\bar{X} = ๔.๔๓$) รองลงมา กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า ๒.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๔๑$) กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๓๙$) และกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย สูงกว่า ๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๓๘$)

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน พบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๕๔$) รองลงมา กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ ($\bar{X} = ๔.๕๑$) กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า ๒.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) และกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย สูงกว่า ๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๔๒$)

ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน พบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย สูงกว่า ๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๕๒$) รองลงมา เป็นกลุ่ม ที่มีเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า ๒.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๕๑$) กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) และกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ ($\bar{X} = ๔.๔๐$)

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ส่วน ด้านการรับรู้ความสามารถของตน และด้านการรับรู้ความสำคัญของตน ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๗ การทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธี LSD คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน

ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา	ต่ำกว่า ๒.๕๐	ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐	สูงกว่า ๓.๕๐
ต่ำกว่า ๒.๕๐	๐.๑๗๐	๐.๑๓๐	๐.๑๒๐	๐.๑๕๐
ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	๐.๐๐๗**	๐.๑๑๐	๐.๒๗๐	๐.๑๔๐

ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา	ต่ำกว่า ๒.๕๐	ระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐	ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐	สูงกว่า ๓.๕๐
ระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐	๐.๐๗๐	๐.๐๑๑**	๐.๑๗๐	๐.๑๒๐
สูงกว่า ๓.๕๐	๐.๑๓๐	๐.๐๐๗**	๐.๑๖๐	๐.๑๑๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบึงกรังชัยมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง ได้แก่

กลุ่มเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า ๒.๕๐ กับ กลุ่มเกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

กลุ่มเกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ กับกลุ่มเกรดเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๐-๓.๕๐ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มเกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ กับกลุ่มเกรดเฉลี่ย สูงกว่า ๓.๕๐ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ อีกด้วย

ส่วนกลุ่มเกรดเฉลี่ยอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๕ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบึงกรังชัยตามลำดับความเป็นบุตรในครอบครัวต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามลำดับความเป็นบุตรในครอบครัว

ที่	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ตามลำดับความเป็นบุตรในครอบครัว				F	P-value
		คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓	คนที่ ๔		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	๔.๔๑	๔.๔๕	๔.๓๘	๔.๔๙	๐.๘๕	๐.๔๖๔
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเอง	๔.๕๐	๔.๔๙	๔.๕๓	๔.๔๙	๐.๔๖	๐.๗๑๐
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง	๔.๔๖	๔.๔๖	๔.๕๐	๔.๕๐	๐.๘๙	๐.๔๔๗
	รวม	๔.๔๗	๔.๔๖	๔.๔๗	๔.๔๙	๐.๗๓	๐.๕๕

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๘ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยคิดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๔ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) รองลงมากลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๔๕$) กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๑ ($\bar{X} = ๔.๔๑$) และ กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๓ ($\bar{X} = ๔.๓๘$)

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๓ ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมากลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๑ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) เป็นบุตรคนที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) และ เป็นบุตรคนที่ ๔ ($\bar{X} = ๔.๔๙$)

ด้านการรับรู้คุณค่าของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๓ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๔ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๑ ($\bar{X} = ๔.๔๙$) กลุ่มที่เป็นบุตรคนที่ ๒ ($\bar{X} = ๔.๔๙$)

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๖ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของครอบครัว

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	รายได้ต่อเดือนของครอบครัว				F	P-value
		กว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	ระหว่าง ๑๐,๐๐๐- ๒๐,๐๐๐ บาท	ระหว่าง ๒๐,๐๐๑- ๒๕,๐๐๐ บาท	สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๑	๔.๔๕	๔.๓๘	๔.๓๘	๐.๘๖	๐.๔๖
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๐	๔.๔๙	๔.๕๓	๔.๔๙	๐.๔๖๑	๐.๗๑๐
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าของตน	๔.๔๖	๔.๔๖	๔.๕๐	๔.๔๘	๐.๘๙๐	๐.๔๔๗
	รวม	๔.๔๖	๔.๔๗	๔.๔๗	๔.๔๕	๐.๗๔	๐.๕๔

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๙ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบึงฉลวยคิดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๕$) รองลงมากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๑$) กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๓๙$) และกลุ่มที่มีรายได้สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๓๘$)

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท ๔.๕๐ ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๕๐$) กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๙$) และกลุ่มที่มีรายได้ สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๙$)

ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมากลุ่มที่มีรายได้สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๘$) กลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๖$) และกลุ่มที่มีรายได้ ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท ($\bar{X} = ๔.๔๖$) กลุ่มที่มีรายได้

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๗ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบึงฉลวยมีอาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	อาชีพของผู้ปกครอง				F	P-value
		เกษตรกร	รับราชการ	พนักงานบริษัท	อาชีพอื่น ๆ		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๑	๔.๔๖	๔.๓๗	๔.๔๐	๑.๐๓๙	๐.๓๗๖
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๐	๔.๕๑	๔.๕๓	๔.๔๘	๐.๔๒๕	๐.๗๓๕
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง	๔.๔๖	๔.๔๗	๔.๕๐	๔.๕๐	๐.๖๑๙	๐.๖๐๓
	รวม	๔.๔๖	๔.๔๘	๔.๔๗	๔.๔๔	๐.๖๙	๐.๕๗

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๐ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยคิดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มผู้ประกอบการ ประกอบอาชีพรับราชการ ($\bar{X} = ๔.๔๖$) รองลงมาผู้ปกครองประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ($\bar{X} = ๔.๔๑$) ประกอบอาชีพอื่น ๆ ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน ($\bar{X} = ๔.๓๗$)

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผู้ปกครองประกอบอาชีพเป็นอาชีพอื่น ๆ ($\bar{X} = ๔.๔๘$) รองลงมาผู้ปกครองประกอบอาชีพรับราชการ ($\bar{X} = ๔.๕๑$) ประกอบอาชีพเกษตรกร ($\bar{X} = ๔.๕๐$) และประกอบอาชีพอื่น ๆ ($\bar{X} = ๔.๔๘$)

ด้านการรับรู้คุณค่าของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กลุ่มประกอบอาชีพพนักงานบริษัท ($\bar{X} = ๔.๔๕๐$) กลุ่มประกอบอาชีพอื่น ๆ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รับราชการ ($\bar{X} = ๔.๔๗$) และประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ($\bar{X} = ๔.๔๖$)

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๘ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยมีการนับถือศาสนาต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามการนับถือศาสนา

ที่	การเห็นคุณค่าในตน	การนับถือศาสนา				F	P-value
		พุทธ	คริสต์	อิสลาม	ลัทธิอื่น ๆ		
๑	ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	๔.๔๒	๔.๓๗	๔.๔๐	๔.๔๑	๐.๒๗๖	๐.๗๕๙
๒	ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน	๔.๕๑	๔.๔๕	๔.๔๖	๔.๕๑	๐.๗๓๗	๐.๕๗๙
๓	ด้านการรับรู้คุณค่าของตน	๔.๔๙	๔.๔๐	๔.๔๕	๔.๔๐	๑.๒๓๔	๐.๒๙๘
	รวม	๔.๔๗	๔.๔๑	๔.๔๔	๔.๔๔	๐.๗๕	๐.๕๑๐

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๑ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัยคิดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นับถือศาสนาพุทธ ($\bar{X} = ๔.๔๒$) รองลงมานับถือลัทธิอื่น ๆ ($\bar{X} = ๔.๔๑$) นับถือศาสนาอิสลาม ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และนับถือศาสนาคริสต์ ($\bar{X} = ๔.๓๗$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นับถือศาสนาพุทธ ($\bar{X} = 4.51$) นับถือลัทธิอื่น ๆ ($\bar{X} = 4.51$) นับถือศาสนาอิสลาม ($\bar{X} = 4.46$) นับถือศาสนาคริสต์ ($\bar{X} = 4.45$) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้คุณค่าของตนเอง พบว่า กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นับถือศาสนาพุทธ ($\bar{X} = 4.49$) รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม ($\bar{X} = 4.45$) นับถือศาสนาคริสต์ ($\bar{X} = 4.40$) และนับถือลัทธิอื่น ๆ ($\bar{X} = 4.40$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

๔.๔.๑ ทดสอบปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ กับการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ความแตกต่างระหว่างหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ กับการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน

แหล่งความแปรปรวน	ss.	df	MS	F	Sig.
Regression	๑๑.๘๖๑	๕	๒.๓๖๕	๒๘๔.๐๓๗	๐.๐๐๐**
Residual	๑.๒๒๗	๒๘๓	๐.๐๐๔		
Total	๑๓.๐๘๗	๒๘๘			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับกลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ จากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงผลการวิเคราะห์การเห็นค่าในตนโดยรวม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	๐.๑๒๑	๐.๑๐๐	๑.๒๐๖	๐.๒๒๙
เมตตา	-๐.๐๑๒	๐.๐๑๓	-๐.๘๘๕	๐.๓๗๗
กรุณา	๐.๐๑๑	๐.๐๐๑	๑๑.๘๓๗	๐.๐๐๐

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
มุทิตา	๐.๐๔๙	๐.๐๐๒	๒๗.๘๔๗	๐.๐๐๐
อุเบกขา	๐.๐๓๙	๐.๐๐๒	๒๒.๒๔๕	๐.๐๐๐
Total	๐.๐๔๐	๐.๐๒๐		

จากตาราง ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรโดยรวม (Y) ที่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน (X) ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับ กรุณา (ความปรารถนาให้คนอื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ความพลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี) อุเบกขา (ความวางเฉย) ของนักเรียน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตน ส่วน เมตตา (ความปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข) ไม่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน

๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

๔.๕.๑ ผลการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔

หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่ใช้ประกอบการปฏิบัติตนของนักเรียนเพื่อศึกษาความรู้ ความเข้าใจและการประยุกต์ให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๑^๑ เป็นนักเรียนชาย อายุ ๑๗ ปี ได้เกรดเฉลี่ย ๒.๗๐ นับถือศาสนาพุทธ ได้แสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า ผมเป็นนักเรียนเรียนสายวิชาชีพ ไม่ค่อยมีความรู้เรื่องธรรมะ ทุกวันผมอยู่ที่บ้าน แล้วก็มาวิทยาลัย เวลาเรียนในห้องเรียนก็เรียนวิชาที่อาจารย์สอนให้มีความรู้ และสอบได้ ผมจึงให้ความสนใจเรื่องสอบผ่านในวิชามากกว่าอย่างอื่น และ โดยชีวิตของผมก็มีความเห็นใจเพื่อ สงสารพ่อ แม่ และน้อง ๆ ที่บ้าน พยายามช่วยงานทางบ้านให้มาก เพราะที่บ้านมีรายได้น้อย ส่วนที่วิทยาลัยผมมีความพยายามช่วยกิจกรรม ปฏิบัติตามระเบียบของวิทยาลัยตลอดมา มาเรียนตรงเวลา ส่งงานอาจารย์ตรงตามที่กำหนด เวลาหมู่บ้านมีงานมีกิจกรรม ผมตลอดมา และเวลาที่มีการรับบริจาคเพื่อช่วยผู้ประสบภัย ผมก็ได้บริจาคช่วยกิจกรรมตามกำลังทรัพย์ที่มีอยู่

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๒^๒ อายุ ๑๙ ปี ได้เกรดเฉลี่ย ๓.๕๐ นับถือศาสนาพุทธ ได้แสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า หนูเป็นลูกพ่อค้า แม่ค้า หนู มีโอกาสได้เรียน

^๑ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๑, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^๒ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๒, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ธรรมะด้วยการอ่านหนังสือศาสนาพุทธ ฟังพระเทศน์ในวิทยาลัย มีความรู้บ้าง แต่ไม่รู้ละเอียด หนูได้มีโอกาสทำกิจกรรมเกี่ยวกับศาสนา พิธีกรรมในหมู่บ้าน รู้สึกดีต่อการทำบุญ รู้สึกดีต่อการเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้สึกสบายใจที่ได้ทำบุญใส่บาตร รู้ดีต่อทุกคนที่ได้พบเห็น อย่างนี้หนูไม่แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารหรือไม่

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๓^๓ อายุ ๒๐ ปี ได้เกรดเฉลี่ย ๓.๖๐ นัถือศาสนาพุทธ ได้แสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมของกลุ่มพระสงฆ์และผู้เฒ่าผู้แก่เรียนรู้และปฏิบัติในหมู่บ้าน นักเรียนมาเรียนรู้ที่วิทยาลัย เรียนเสริมวิชาหลักเข้าใจเพื่อนำไปสอบให้ผ่าน ได้มีโอกาสฟังพระเทศน์ในบางโอกาส การปฏิบัติตัวของผม ต่อครอบครัว ต่อกลุ่มรอบข้าง คือยินดีช่วยเหลือในเวลาจำเป็น เห็นใจในความลำบากของพวกเขา ไม่เคยคิดดูถูกผู้ที่มีฐานะด้อยกว่า ไม่เคยคิดเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ทุกคนเป็นเพื่อนได้หมด

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๔ ชื่อ อรรวรรณ (นามสมมุติ)^๔ อายุ ๑๖ ได้เกรดเฉลี่ย ๒.๘๐ นัถือศาสนาพุทธ ได้แสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เรียนรู้เรื่องธรรมะ ทุกครอบครัวคล้าย ๆ กัน ไม่มีความเข้าใจเรื่องธรรมะ แต่การปฏิบัติต่อกันและกัน ยังมีคุณธรรม อยู่ได้แก่ การแบ่งปันกันและกัน การช่วยเหลือกันและกัน การเสียสละสิ่งของให้สาธารณประโยชน์ เช่น การทำบุญถวายวัด การช่วยเหลือกันในงานลำบาก การร่วมกิจกรรม พิธีกรรม เป็นต้น ทุกสิ่งที่กล่าวมานี้ ถือว่ามีธรรมะ พรหมวิหาร ๔ อาจจะครบทุกข้อ

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๕ ชื่อ ประวิทย์ (นามสมมุติ) อายุ ๑๘ ปี^๕ ได้เกรดเฉลี่ย ๒.๕๐ นัถือศาสนาพุทธ เคยบวชเป็นสามเณร ๓ ปี ได้แสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า ผมเห็นว่าความเมตตาเป็นสิ่งที่ควรมีในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสังคมนักเรียนที่ต้องอยู่ร่วมกับเพื่อน ครู และบุคลากรอื่น ๆ หากมีเมตตาต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างมิตรภาพที่ดี เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่เรียนอ่อนหรือมีปัญหาส่วนตัว

จากการใช้ข้อมูลของประวิทย์ เป็นการมองว่าแนวทางที่ช่วยให้เขาอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข สร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม และยังส่งผลดีต่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรม ในฐานะนักเรียนและเยาวชนของชาติ

^๓ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๓, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^๔ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๔, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^๕ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๕, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

สรุปความการเข้าใจตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียน

จากข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตที่แม้จะไม่มีความรู้เรื่องธรรมะอย่างลึกซึ้งแต่ก็มีพฤติกรรมและทัศนคติที่สอดคล้องกับหลัก พรหมวิหาร ๔ อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยธรรมชาติของนักเรียนซึ่งเป็นนักเรียนสายวิชาชีพที่ให้ความสำคัญกับการเรียน การทำหน้าที่ในชั้นเรียนอย่างเต็มที่และมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวอย่างชัดเจน ทั้งช่วยงานบ้านและมีความเห็นอกเห็นใจพ่อแม่และน้อง ๆ ซึ่งสะท้อนถึง ความเมตตาและกรุณา เช่นเดียวกับในสถาบันการศึกษา ที่นิศึกษาพยายามรักษาระเบียบ วินัย และช่วยกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอซึ่งแสดงออกถึงความเสียสละและความมีน้ำใจต่อสังคม

ขณะเดียวกัน เพื่อนนักเรียนที่เป็นบุตรพ่อค้าแม่ค้า ก็สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจในธรรมะ แม้จะไม่ลึกซึ้งนัก แต่ก็มีการเรียนรู้จากการฟังพระเทศน์ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในหมู่บ้าน และมีความรู้สึกดีต่อการทำบุญ การใส่บาตร และการเสียสละเพื่อส่วนรวมซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึง เมตตา มุทิตา และอุเบกขาในระดับหนึ่งจากมุมมองของนักเรียนเหล่านี้ แม้จะไม่ได้เรียนรู้หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ อย่างเป็นทางการหรือละเอียด แต่การใช้ชีวิตในครอบครัว ในวิทยาลัย และในชุมชน ล้วนมีองค์ประกอบของคุณธรรมที่อยู่ในหลักพรหมวิหาร ๔

๔.๕.๒ ผลสัมฤทธิ์การเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน

๑. การรับรู้ความสามารถของตน

ข้อมูลสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนด้านการรับรู้ความสามารถของตน ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมออกมาถ้าพฤติกรรมดี ความรู้สึกดีและรู้สึกว่ามีคุณค่า แต่ถ้าพฤติกรรมไม่ดีมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยค่าลงเสียใจ น้อยใจในคุณค่า

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๑ ชื่อ สมพงษ์ (สามสมมติ)^๖ ได้แสดงทัศนต่อการรับรู้ความสามารถของตน เป็นแนวทางในการเห็นคุณค่าของตนเองด้านการรับรู้ความสามารถของตนว่า การใช้หลักธรรม เมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและตนเองไม่โทษตัวเองเป็นพื้นฐาน เพราะการโทษตัวเอง ทำให้ผมรู้สึกว่าคุณค่าเท่ากับเป็นการเบียดเบียนตัวเอง เมื่อได้รับความลำบาก ได้รับคำตำหนิจากคนอื่น ผมเข้าใจตนเองว่าเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก คงผ่านไปสู่เวลาที่อาจจะดีขึ้น แต่ผมก็ยังดีมีสิ่งดี ๆ จากการกระทำ ไม่ใช่มีแต่สิ่งที่ไม่ดี ผมจึงทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ แต่เหตุการณ์จะเป็นไปอย่างไรก็ต้องยอมรับครับ

^๖ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๑, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๒ ชื่อ สุวิภา (นามสมมุติ)^๗ ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองด้านการรับรู้สามารถของตนว่า หนูพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกดี ๆ ต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอ พยายามไม่โทษว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ไม่ดี เพราะการโทษตัวเองและผู้อื่น ทำให้ผมรู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีคุณค่า โดยความจริงหนูมีคุณค่าสำหรับ พ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัวจะสิ่งดี ๆ เพื่อครอบครัวทุกคน หนูยอมลำบากกาย แต่ลำบากใจ บางทีมีปัญหาหนูก็ต้องยอมสู้ทน และหาวิธีการแก้ปัญหา หนูเข้าใจตนเองว่า เกิดมาต้องสู้ในทุกสิ่ง บางเวลาก็มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับหนูเอง แต่ก็ไม่เลวร้ายเสมอไปมีช่วงเวลาที่ลำบากมีช่วงเวลาที่สบายใจ สนุกสนาน สิ่งต่าง ๆ ก็ผ่านไป และพาตัวเองไปสู่เวลาที่อาจจะดีขึ้น การยอมรับความจริงจะทำให้ผมทำได้ ไม่ตำหนิตัวเองและผู้อื่น คิดหาวิธีการเรียนรู้ให้ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๓ ชื่อ สุเทพ (นามสมมุติ)^๘ ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองด้านการรับรู้สามารถของตนว่า ต้องมีความรู้สึกดีต่อตนเองและเพื่อน ๆ พยายามมองการกระทำของผมเอง และผู้อื่นในแง่ดี ไม่โทษว่าสิ่งนั้น เพราะการโทษตัวเองและผู้อื่น ทำให้ผมรู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีคุณค่า ต้องมีความเห็นอกเห็นใจกัน และกันอยู่เสมอ ไม่เห็นแต่ตัว ยอมเสียสละเพื่อคนอื่นบ้าง มีการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ตั้งความหวังมากเกินไปเพราะทำให้เสียใจถ้าผิดหวังขึ้นมา

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๔ ชื่อ อรวรรณ (นามสมมุติ)^๙ ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองด้านการรับรู้สามารถของตนว่า หนูคิดว่าคนเราต้องทำสิ่งดี ๆ เพื่อคนอื่นให้มากที่สุดที่เราจะทำได้ โดยเฉพาะเพื่อส่วนรวม เป็นการเสียสละให้มีความสุข บรรเทาความทุกข์ยากแก่คนทั่วไป มองชีวิตเขา และชีวิตเรามีค่าเท่ากัน ต้องการอยู่ในโลกนี้เหมือนกัน บางคนมีความสุข บางคนมีความทุกข์เป็นธรรมดาพวกเราต้องเข้าใจในสิ่งพวกนี้

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๕ ชื่อ ประวิทย์ (นามสมมุติ)^{๑๐} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองด้านการรับรู้สามารถของตนว่า ผมคิดว่าคนเราต้องทำความรู้สึกดี ๆ กับเพื่อน อยู่เสมอ เราจะได้มีโอกาสทำสิ่งดี ๆ ร่วมกัน ถือว่าทุกคนควรเป็นเพื่อน หากจุดดี ๆ ของเขาเราไว้ในใจของเรา ไม่คิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น จะทำให้เรายอมรับคนอื่นได้ดี

^๗ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๒, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^๘ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๓, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^๙ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๔, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๕, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

จากข้อมูลสัมภาษณ์สรุปได้ว่า การใช้หลักธรรม “เมตตา” ซึ่งหมายถึงความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นโดยเน้นว่า ไม่ควรโทษตนเองหรือผู้อื่น เพราะการโทษตนเองทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่า เป็นการเบียดเบียนใจตนเอง ความพยายามเข้าใจตนเองเมื่อเจอปัญหา การยอมรับความจริงของชีวิต ทั้งช่วงเวลาที่ยากลำบากและช่วงเวลาที่ดี พร้อมเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับการมีความรู้สึกดีต่อผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเสียสละเพื่อส่วนรวม เชื่อว่าทุกคนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน ไม่ควรตั้งความหวังสูงเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดความผิดหวัง พร้อมมองสิ่งดี ๆ ของผู้อื่นไว้นใจและร่วมกันทำความดีในสังคม

๒. การรับรู้ความสำคัญของตน

การรับรู้ความสำคัญของตนเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ตระหนักและเข้าใจว่าตนเองมีคุณค่า มีบทบาท และมีความหมายในชีวิตของตนเองและในสังคมมากน้อยต่อบุคคลรอบข้าง หรือสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน หรือที่ทำงาน เป็นการรู้ว่าตนมีความสำคัญอย่างไร และมีสิ่งที่สามารถทำให้สังคมรอบข้างดีขึ้นได้ จากสภาพการดังกล่าว ได้มีผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๑ ชื่อ สมพงษ์ (สามสมมติ)^{๑๑} แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองการรับรู้ความสำคัญของตนว่า ผมมีความคาดหวังต่อการศึกษาของผม เพราะผมเป็นคนเดียวที่พ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัวคาดหวังว่าจะเป็นสิ่งที่หลังการเรียนจบไป เป็นการพยายามพัฒนาตนให้ทุกคนเห็นว่า เป็นพื้ได้ ผมจึงเป็นคนที่สำคัญของทุกคนในครอบครัว มีความรู้สึกว่ ผมต้องไม่ให้ทุกคนในผิดหวังในตัวของฉัน จึงพยายามเรียนให้จบ แล้วเอาความรู้ไปทำงานหาเงินช่วยพ่อ แม่และน่อย ๆ ที่บ้าน หวังให้ทุกคนมีความสุข แม้จะไม่ทั้งหมดแต่พอบรรเทาความลำบากได้

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๒ ชื่อ สุวิภา (นามสมมติ)^{๑๒} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองการรับรู้ความสำคัญของตนว่า หนูได้รับการส่งเสริมเล่านเรียนจากพ่อ แม่ ที่บ้าน หนูมีความเป็นห่วงท่านอยู่เสมอ หนูจะมีความพยายามเรียนให้จบ ถ้าหนูมีความรู้ มีงานทำ หนูจะทำให้พ่อ แม่ ภูมิใจในตัวของหนู จึงเป็นการรับรู้ความสามารถของหนูเองตลอดอยู่ตลอด มีมากน้อยเพียงใด ต้องพัฒนาอะไรบ้าง หนูจะพยายามเรียนรู้ให้มาก เพื่อสร้างฝันให้กับตนเองและพ่อแม่ที่บ้าน เพื่อสร้างความฝันให้ไปสู่ความสุขในครอบครัว

^{๑๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๑, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๒, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๓ ชื่อ สุเทพ (นามสมมุติ)^{๑๓} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองการรับรู้ความสำคัญของตนว่า ผมมีความรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญในครอบครัว เพราะทุกคนที่บ้านมีความสนใจผมมาก พวกเขาอยากให้ผมเรียนจบมีงานทำ ผมจึงรู้ตัวเสมอว่าต้องทำให้ได้ เรียนให้ผ่าน ให้มีความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เพื่อชีวิตที่และดูแลครอบครัวทุกคน ในทุกสิ่งทำไปเพื่อให้ทุกคนมีความสุขและภูมิใจในตัวผม ความคิดแบบนี้อยู่ตลอดเวลาครับ ผมจึงทำสิ่งที่ดีเพื่อให้ผมไปสู่ความฝัน รวมการคิดสิ่งดี ๆ ต่อเพื่อนว่า ทุกคนคงคล้ายกับผม ผมมีความพยายามคิดเห็นความลำบากของเพื่อน ๆ พยายามช่วยเพื่อนเท่าที่จะทำได้ เวลาเพื่อนมีความสุขสบายใจกับเพื่อน

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๔ ชื่อ อรพรรณ (นามสมมุติ)^{๑๔} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองการรับรู้ความสำคัญของตนว่า หนูเป็นลูกคนเดียวของครอบครัว แต่อาชีพที่บ้านไม่มั่นคง จึงต้องมาเรียนที่นี่ หนูรักพ่อ แม่ และยายมาก หนูรู้สึกว่าจะต้องตอบแทนสิ่งที่ดี ๆ ให้ทุกคนในครอบครัว หนูรับรู้ตัวเองตลอดว่า ความรู้ที่มีอยู่นี้จะสามารถนำไปใช้ในหน่วยงานที่เข้าไปทำงานได้หรือไม่ จึงทำให้ฉันต้องรื้อร่น หาความรู้ ปฏิบัติตามคำสอนของครู ไปปล่อยเวลาว่างให้ผ่านไป สร้างคุณค่าให้ดี มีความก้าวหน้าไปกับเวลา หนูคิดว่าทุกคนที่เป็นเพื่อนเรียนด้วยกันคงคิดคล้ายกับที่ฉันคิด ยกเว้นคนที่มีฐานะครอบครัวที่ดี อาจจะคิดแตกต่างออกไป

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๕ ชื่อ ประวิทย์ (นามสมมุติ)^{๑๕} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองการรับรู้ความสำคัญของตนว่า ผมมีความรู้สึกว่าคุณค่าของทุกมีอยู่แล้ว แล้ว แต่ความสำคัญนั้นจะถูกนำมานึกถึงอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ ผมพยายามเรียนรู้ตามวิชาที่มีการสอนในวิทยาลัย พยายามปฏิบัติตามระเบียบต่าง ๆ ของวิทยาลัย เพื่อให้ผมมีประโยชน์ต่อสถานที่ศึกษาอยู่ นอกจากนั้น ยังทำให้ทุกคนเห็นสิ่งดี ๆ ทำให้ทุกคนเชื่อใจ ไว้วางใจ มีคุณค่าในสายตาของคนอื่น และผมยังมีความรู้สึกว่าคุณค่าเพราะทำกิจกรรมได้หลายกิจกรรม ทั้งหมดนี้ เป้าหมายคือทำให้ตนเองและคนอื่นมีความสุขสบายใจ

สรุปจากข้อมูลสัมภาษณ์แสดงถึงความตั้งใจของนักเรียนและความรับผิดชอบต่อการศึกษา เพราะเป็นความหวังของครอบครัวและเป็นคนที่ทุกคนในบ้านคาดหวังว่าจะสามารถเป็นที่พึ่งได้ในอนาคต ผู้ให้สัมภาษณ์จึงมุ่งมั่นตั้งใจเรียน พยายามพัฒนาตนเอง เพื่อจะนำความรู้ไปใช้ในการ

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๓, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๔, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๕, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ทำงานและช่วยเหลือครอบครัวให้พ้นจากความลำบาก นอกจากนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ยังสำนึกในพระคุณของพ่อแม่ และมีความตั้งใจที่จะตอบแทนความเสียสละของครอบครัว ด้วยการเรียนให้สำเร็จ และพยายามสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ทั้งในด้านวิชาการ การทำกิจกรรม และการมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยยึดมั่นในระเบียบวินัย และพยายามมองเห็นคุณค่าของผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเอง

๓. การรับรู้คุณความดีของตน

การรับรู้คุณความดีของตน คือสิ่งที่บุคคลตระหนักสิ่งที่ตนได้ปฏิบัติและมีความเข้าใจในพฤติกรรมที่เกี่ยวกับคุณลักษณะดี ๆ ที่ตนเองได้เคยแสดงออก เช่น ความมีน้ำใจ ความซื่อสัตย์ ความขยัน ความเพียร ความเสียสละ พฤติกรรมเหล่านี้นำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่น และนำมาสู่การรับรู้ถึงสิ่งที่มีคุณค่าในตนเองและต่อสังคม เป็นการเห็นว่าตนเองมีสิ่งดี ๆ ในชีวิต ที่เรียกว่า “เป็นคนดี” ในแบบที่ตนเองเป็นอยู่และสามารถทำได้ จากข้อมูลดังกล่าวในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๑ ชื่อ สมพงษ์ (สามสมมติ)^{๑๖} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนด้านการรับรู้คุณความดีของตนว่า ผมได้มีโอกาสเรียนในวิทยาลัย เป็นห่วงใยจากพ่อ แม่ของผม จึงเป็นความหวังของท่านที่พยายามหาเงินให้เรียนหนังสือ ทำให้ผมต้องเรียนด้วยความตั้งใจอย่างเต็มที่ เพื่อจะไม่ให้ทุกคนที่บ้านผิดหวัง ผมหาความรู้จากวิทยาลัย และจากสื่อเพื่อให้มีความรู้หลายอย่าง จึงทำให้ผมรู้ตนเองว่า มีคุณค่าสำหรับครอบครัว และพยายามทำสิ่งดี ๆ กับเพื่อนในวิทยาลัย ช่วยเหลือเพื่อนร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ไม่ว่าเปรียบเพื่อน มองเห็นความดีของเพื่อน มองเห็นความดีของคนที่เกี่ยวข้องกับผมเอง

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๒ ชื่อ สุวิภา (นามสมมติ)^{๑๗} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนด้านการรับรู้คุณความดีของตนว่า หนูมีความพยายามเรื่องการเรียน การช่วยครอบครัวในการทำงาน บางครั้งอาจจะไปทำตามที่ต้องการหนูเอง แต่ก็ไม่ได้โทษตนเองและคนอื่น เป็นสิ่งหนูตั้งใจอย่างที่สุด จะอย่างไรหนูก็เคยได้รับรางวัลจากสิ่งที่หนูทำมา เช่น ได้มีโอกาสได้เรียนต่อ ได้รับคำชมเชย มีคนคอยให้กำลังใจ เป็นต้น ในบางโอกาสหนูได้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน หนูก็รู้สึกว่หนูมีความสำคัญในกลุ่มเพื่อน มีความคุณความดีที่ทุกคนยอมรับ สิ่งนี้เป็นกำลังใจให้ผมมีความรู้สึกว่ ทุกคนเป็นเพื่อนที่ดี เวลาเขาประสบความสำเร็จ หนูพลอยดีใจไปกับเขาด้วย

^{๑๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๑, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๑, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๓ ชื่อ สุเทพ (นามสมมุติ)^{๑๘} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนด้านการรับรู้คุณความดีของตนว่า ผมคิดว่าถ้าเราสามารถนำหลักพรหมวิหาร ๔ มาใช้การชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เห็นคุณค่าของตนเองมาก โดยเฉพาะในด้านการรับรู้คุณความดีของตน คนเราเมื่อมีเมตตาและกรุณาต่อตนเอง คิดว่าจะไม่ตำหนิตัวเองในสิ่งที่ผิดพลาดไป จะทำให้เห็นความพยายามของตนเอง มีความตั้งใจในสิ่งที่ทำลงไป มันเป็นการยอมรับในคุณงามความดีที่ผมมีอยู่โดยอัตโนมัติ ส่วนเรื่องหลักมูทิตาทำให้ผมดีใจกับความสำเร็จของเพื่อน อย่างจริงใจ และผมก็ยังให้ความสำคัญของผมอยู่เสมอ ไม่ได้น้อยใจ ว่าเราทำไม่เป็นเหมือนเพื่อน จะไม่เปรียบเทียบกับเพื่อน เพราะผมก็ยังมีความดี มีความสำคัญอยู่ในส่วนของผมเช่นกัน ในอุเบกขาก็ช่วยให้ผมทำได้เมื่อต้องพบกับคำวิจารณ์ คำสบประมาทหรือสถานการณ์ที่ไม่อาจควบคุมได้ ทำให้ผมไม่ดูแลตนเอง แต่ยังคงมองเห็นคุณค่าของตนว่าสิ่งที่เขาพูดได้เป็นไปตามที่เขาเข้าใจทั้งหมด

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๔ ชื่อ อรพรรณ (นามสมมุติ)^{๑๙} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนด้านการรับรู้คุณความดีของตนว่า หนูเข้าใจว่าถ้าเรานำหลักพรหมวิหาร ๔ มาใช้ได้อย่างเป็นจริง จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะด้านการรับรู้คุณความดีของตน เพราะว่า คนเราเมื่อมีเมตตาและกรุณาต่อตนเอง จะไม่ตำหนิตัวเองในสิ่งที่ผิดพลาดเกินควร แต่กลับมองเห็นความพยายาม ความตั้งใจที่ได้กระทำลงไป จะทำให้มีการยอมรับในคุณงามความดีของตนมากขึ้น ในส่วนหลักมูทิตาทำให้เกิดความดีใจกับความสำเร็จของเพื่อนหรือผู้อื่นอย่างจริงใจ ถึงกระนั้นก็ยังไม่ลืมตนเองว่ามีคุณความดีอยู่ไม่น้อยจะรู้สึกภูมิใจในตัวเองไม่น้อยใจ ไม่เปรียบตนกับคนอื่น ในหลักอุเบกขาช่วยให้ความวางเฉยได้เมื่อต้องพบกับคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น หรือที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์คนที่ ๕ ชื่อ ประวิทย์ (นามสมมุติ)^{๒๐} ได้แสดงทัศนต่อใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนด้านการรับรู้คุณความดีของตนว่า การเห็นคุณค่าในตนเองอาจเกิดจากกำลังใจ ความสำเร็จ การยอมรับในสิ่งที่ล้มเหลวในชีวิต จะทำให้มีการรับรู้คุณความดีของตน ถ้ามีเมตตาและกรุณาต่อตนเอง ต่อเพื่อนจะไม่ตำหนิตัวเองเมื่อเกิดความผิดพลาด แต่กลับมองเห็นความพยายาม ความตั้งใจที่ได้กระทำลงไป ซึ่งเป็นการยอมรับในสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ส่วนหลักมูทิตาคือความยินดีกับคนอื่น ดีใจกับความสำเร็จของผู้อื่นได้อย่างจริงใจ ไม่น้อยใจใน

^{๑๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๓, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๔, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ ๕, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗.

ตนเอง มีความชื่นชมตัวเองเมื่อได้ทำสิ่งดี ๆ ในหลักอุเบกขาก็ช่วยให้เกิดการวางเฉยในใจได้เมื่อต้องพบกับคำวิจารณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่อาจควบคุมได้ ทำให้ผมไม่ดูแคลนตัวเอง แต่ยังคงมองเห็นคุณค่าของตน แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

สรุป ผู้สัมภาษณ์ข้อมูลได้สะท้อนถึงความตั้งใจในการศึกษา เพราะเป็นความหวังของครอบครัวที่จะเป็นที่พึ่งพิงในอนาคต ทั้งพ่อ แม่ และญาติพี่น้องต่างฝากความหวังไว้ ผู้สัมภาษณ์ข้อมูลจึงรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญของครอบครัว และมีหน้าที่ต้องเรียนให้จบ ทำงานทำ และนำความรู้ไปช่วยเหลือครอบครัวให้มีความสุข เป็นอยู่ที่ดีขึ้น แม้ฐานะครอบครัวจะไม่มั่นคงแต่ผู้สัมภาษณ์ข้อมูลพยายามใช้โอกาสทางการศึกษาที่ได้รับให้คุ้มค่า ด้วยความรักและความกตัญญูต่อพ่อแม่ จึงตั้งใจเรียนหาความรู้ ปฏิบัติตามคำสอนของครู และไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า พร้อมทั้งพยายามเข้าใจผู้อื่น เห็นใจเพื่อนที่ลำบาก และช่วยเหลือกันตามกำลัง นอกจากนั้นผู้สัมภาษณ์ข้อมูลยังตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พยายามทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ และประพฤติตนดีในสถาบัน เพื่อให้ได้รับความเชื่อใจจากผู้อื่น มีคุณค่าในสายตาคนรอบข้าง และนำพาตนเองและครอบครัวไปสู่ความสุขในอนาคต

๔.๖ แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำมาวิเคราะห์เพื่อสร้างข้อสรุปให้เห็นแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒๔ สรุปแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูล	การปฏิบัติตนตามพรหมวิหาร ๔	การเห็นคุณค่าในตนเอง	แนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร
๑	- เมตตา/กรุณา เห็นใจพ่อแม่ และน้อง ช่วยเหลือครอบครัว - อุเบกขา ยอมรับความลำบาก	- การรับรู้ความสามารถ ควบคุมอารมณ์ ไม่โทษตนเอง - การรับรู้ความสำคัญ: เห็นว่าตนเป็นที่พึ่งของครอบครัว - การรับรู้คุณค่าความดี ตั้งใจเรียนช่วยเหลือเพื่อน	- สร้างการเรียนรู้ให้เห็นว่าการช่วยเหลือผู้อื่นเป็น “คุณค่าในตน” - ฝึกทักษะอุเบกขาเพื่อยอมรับปัญหาและหาทางแก้
๒	- เมตตา รู้สึกดีต่อผู้อื่น ทำบุญ - มุทิตา พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นสำเร็จ - อุเบกขา: ยอมรับความจริง ไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น	- การรับรู้ความสามารถ ไม่โทษตนเอง มองหาทางแก้ปัญหา - การรับรู้ความสำคัญ: ตั้งใจเรียนเพื่อทำให้ครอบครัวภูมิใจ - การรับรู้คุณค่าความดี: ได้รับคำชมรางวัล และการยอมรับ	- ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการมีมุทิตาและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน - เน้นการยอมรับตนเองและความสำเร็จเล็ก ๆ เป็นกำลังใจ

ผู้ให้ข้อมูล	การปฏิบัติตนตามพรหมวิหาร ๔	การเห็นคุณค่าในตนเอง	แนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร
๓	- เมตตา/กรุณา ช่วยเหลือเพื่อน เห็นใจผู้อื่น - มุทิตา ไม่อิจฉาเพื่อน - อุเบกขา ไม่เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น	- การรับรู้ความสามารถ ไม่ตำหนิตนเอง ยอมรับตน - การรับรู้ความสำคัญ เห็นว่าตนเป็นความหวังครอบครัว - การรับรู้คุณค่าความดี: มีความเพียร ตั้งใจ	- ส่งเสริมการฝึก “การมองบวก” ต่อเพื่อนและตนเอง - สร้างกิจกรรมแลกเปลี่ยนคุณค่าที่ตนเห็นในกันและกัน
๔	- เมตตา/กรุณา การช่วยเหลือ แบ่งปัน - มุทิตา: ร่วมกิจกรรมกับชุมชน - อุเบกขา เข้าใจว่าทุกคนมีทุกข์สุขปะปน	- การรับรู้ความสามารถ มองว่าคนทุกคนมีค่าเท่ากัน - การรับรู้ความสำคัญ: รู้สึกว่าต้องตอบแทนครอบครัว - การรับรู้คุณค่าความดี: เสียสละเพื่อส่วนรวม	- ส่งเสริมการมองคุณค่าใน “ความเท่าเทียมกันของมนุษย์” - ฝึกกิจกรรมอาสาเพื่อสร้างบุญมีใจในคุณค่าความดี
๕	- เมตตา มีเมตตาต่อเพื่อน ลดความขัดแย้ง - กรุณา ช่วยเพื่อนที่ลำบาก - มุทิตา ยินดีต่อสิ่งดีของเพื่อน	- การรับรู้ความสามารถ มองหาดีในผู้อื่นและยอมรับตน - การรับรู้ความสำคัญ: ปฏิบัติตามระเบียบเพื่อให้คนอื่นเชื่อใจ - การรับรู้คุณค่าความดี: เห็นคุณค่าของการช่วยเหลือและทำกิจกรรม	- สร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการ “เรียนรู้ร่วมกัน” - เน้นการมองคุณค่าของผู้อื่นและสะท้อนกลับมาที่ตนเอง

๔.๗ องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยสรุปแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ สร้างเป็น “L-CARE Model” โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. เมตตา (Loving-kindness) ส่งเสริมการมองตนเองและผู้อื่นอย่างบวก สร้างความอบอุ่นใจและความมั่นใจในคุณค่าตน

๒. กรุณา (Compassion) ส่งเสริมการช่วยเหลือและแบ่งปัน ทำให้เห็นว่าตนเอง “มีคุณค่า” ต่อครอบครัวและสังคม

๓. มุทิตา (Appreciative joy) ฝึกการยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ช่วยลดการเปรียบเทียบและเพิ่มความพึงพอใจในตัวเอง

๔. อุเบกขา (Equanimity) ฝึกการยอมรับความจริง ความผิดพลาด และความเปลี่ยนแปลง เป็นฐานให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research Method) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ได้แก่ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จำนวน ๒๘๘ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าร้อยละ (Presented) ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ค่า F-test และ t-test และสถิติถดถอยพหุคูณ Multiple Regression การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑. ผลการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เห็นคุณค่าในตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔.๖ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ เมื่อพิจารณารายด้านตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๐ ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเองมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๐.๖๕

๒. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

๓. เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ สร้างเป็น “L-CARE Model” โดยมีรายละเอียดดังนี้ ๑) เมตตา (Loving-kindness) ส่งเสริมการมองตนเองและผู้อื่นอย่างบวก สร้างความอบอุ่นใจ และความมั่นใจในคุณค่าตน ๒) กรุณา (Compassion) ส่งเสริมการช่วยเหลือและแบ่งปัน ทำให้เห็นว่าตนเอง “มีคุณค่า” ต่อครอบครัวและสังคม ๓) มุทิตา (Appreciative joy) ฝึกการยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ช่วยลดการเปรียบเทียบ และเพิ่มความพึงพอใจในตัวเอง และ ๔) อุเบกขา (Equanimity) ฝึกการยอมรับความจริง ความผิดพลาด และความเปลี่ยนแปลง เป็นฐานให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ อภิปรายผลระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔

๑. นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การฟังเทศน์ในวันพระ เป็นกิจกรรมที่วิทยาลัยปทุมธานีได้จัดขึ้นเป็นประจำและการเข้าพิธีกรรมทอดกฐินตักขันธ์ตามวัดต่าง ๆ ในเขตพื้นที่ ทำให้อันส่งผลต่อการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ^๑ ทำวิจัยเรื่อง การบริหารงานกิจการนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากขึ้นไปทุกด้าน โดยด้านที่มีระดับการบริหารงานกิจการนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร ๔ สูงสุดคือ ด้านงานปกครอง รองลงมาคือ ด้านกิจกรรมนักเรียน ด้านสวัสดิการนักเรียน ด้านงานแนะแนวตามลำดับ และด้านที่มีระดับการบริหารงานกิจการนักเรียนต่ำสุดคือ ด้านโครงการพิเศษ โรงเรียนมีการตระหนักถึงการ ให้คำปรึกษาแนะแนว ด้านกิจกรรมนักเรียน โรงเรียนควรจัดให้มีการจัดทำแผนดำเนินงานกิจกรรมนักเรียน มีความยินดีเมื่อนักเรียนทำความดี สำเร็จการศึกษา

^๑ กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ, “การบริหารงานกิจการนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔”, วารสารสถาบันวิจัยพัฒนธรรม, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๑๑๓-๑๒๖.

๒. นักนักเรียนมีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี อยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนได้มีพฤติกรรมในการแบ่งปันความสุขช่วยเหลือเพื่อนในโรงเรียนและสังคมรอบข้างในที่อยู่อาศัยและกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้นจึงทำให้มีการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ **ศุภกิจ ปุณญา**^๒ ทำวิจัยเรื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับความผาสุกทางวิญญาณของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมในจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมศรีสะเกษ จำนวน ๒๒๒ คน พบว่า นักเรียนมีระดับพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สัมพันธ์กับระดับความผาสุกทางวิญญาณทั้ง ๓ ด้านในระดับสูงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๓. นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับกรุณา ความสงสาร อยู่ในระดับมากที่สุด **พระจิรศักดิ์ คุณวิโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ**^๓ ทำวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๘๕ คน แบบเจาะจง เครื่องมือใน ผลการวิจัย พบว่า ๑) การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และ วัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ๒) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็น การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพผู้ปกครอง และค่าครองชีพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๓) แนวทางในการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม

^๒ ศุภกิจ ปุณญา, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับความผาสุกทางวิญญาณของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมในจังหวัดศรีสะเกษ”, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๗-๖๐.

^๓ พระจิรศักดิ์ คุณวิโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ, “การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย”, Journal of Buddhist Education and Research, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๐๑-๔๑๒.

ศึกษา ศาสนา และ วัฒนธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย พบว่า ๑) จิตอาสาด้านเมตตา นักเรียนควรสร้างจิตอาสาและความรู้สึกเอ็นดู สงสารผู้อื่น ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามในสถานศึกษาหรือในสังคม เพียงแค่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะเกิดความคิดปรารถนาดีแก่ผู้นั้น การมีความเมตตาจะทำให้มีพลังดึงดูดและคนรอบข้างก็จะเอ็นดูรักใคร่ ๒) จิตอาสาด้านกรุณา นักเรียนควรสร้างจิตอาสาเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ร้อน ให้รอดพ้นจากความทุกข์ โดยที่ไม่ต้องคิดว่าผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดีเพียงแค่นักเรียนมีจิตต้องการช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญจากความกรุณา ทำให้นักเรียนมีความอึดเอิบใจ และมีความยินดีต่อความสุขของการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น ๓) จิตอาสาด้านมุทิตา นักเรียนควรสร้างจิตอาสาด้วยการกระตุ้นตัวเองไม่ให้ความอิจฉาริษยากัน หากเราวางตัวเองให้ไว้ซึ่งการอิจฉาริษยาและคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ก็นำไปสู่การส่งเสริม และสนับสนุนความสุขหรือความดีนั้น ๆ ให้คงอยู่ และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป และ ๔) จิตอาสาด้านอุเบกขา นักเรียนควรวางใจนิ่งเฉยต่อการถูกทำร้ายและดูถูกดูหมิ่น ทั้งจากทางกาย วาจา ใจ ความสุขหรือความทุกข์ที่ตนหรือผู้อื่นได้รับเราควรอภัยให้กับความโกรธ ความริษยา นินทาที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

๔. นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับมุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และ อุเบกขา ความวางใจเป็นอาจะเป็นเพราะว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถสร้างความมั่นใจ มีความเป็นกลางเป็น พัฒนาอารมณ์จิตใจให้เป็นกลางต่อสถานการณ์ในสังคม มีจิตเป็นสาธารณะมุ่งสู่การดูแลสังคมรอบข้างให้มีความสุข สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ **ชลลดา ทวีคุณ**^๔ ได้ทำวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยศึกษากลุ่ม นักเรียนจิตสาธารณะที่เข้าร่วมโครงการจิตสาธารณะเป็นนักเรียนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนเองมีคุณความดี ความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และรู้สึกว่าตนมีอำนาจอยู่ในระดับสูงและนักเรียนเพศชายและหญิงมีจิตสาธารณะในระดับสูง โดยนักเรียนคณะวิทยาศาสตร์มีความเมตตา กรุณาในระดับสูง จึงเป็นคุณลักษณะพฤติกรรมที่ดี เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมในบทบาทของพลเมืองที่ดีของสังคม อันเป็นปัจจัยภายในที่เป็นความสำคัญในการตัดสินใจคุณค่าความดีงาม และพร้อมที่จะปฏิบัติโดยสร้างจิตสำนึกด้วยตนเองและชักนำให้บุคคลรอบข้างมีจิตสำนึก

^๔ ชลลดา ทวีคุณ, การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔, รายงานการวิจัย, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ, ๒๕๖๕. หน้า ๕๔.

สาธารณะพร้อมปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปนักเรียนมีระดับการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ เกี่ยวกับอุเบกขา ความวางใจเป็นกลางกลาง

๕.๒.๒ อภิปรายผลการเห็นคุณค่าในตนของนักเรียน

๑. นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มเพื่อนกับครู อาจารย์ ทำให้มีความรู้สึกว่าได้รับเข้าการศึกษาต่อทำให้มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าจากการมีการศึกษาที่ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ **อัจฉราวรรณ จันทรเพ็ญศรี**^๕ ทำวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนภาคปกติที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๔๐๒ ผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ในระดับระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๒๕ และ ๒) ระดับการปรับตัวในสังคมของนักเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ อยู่ในระดับดีมาก และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนอยู่ในระดับมากที่สุด อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนสามารถในพัฒนาตนเองได้ มีความมั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ **กชพรรณ สังข์สระสิทธิ์**^๖ วิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๒๖๐ คน พบว่า มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และการพักอาศัยต่างกัน มีเชื้อชาติต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

๓. ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่านักเรียน ได้มีการปลูกฝังด้านคุณธรรมจากพระพุทธศาสนาในสถาบันครอบครัว เห็นคุณค่าดีและความสำคัญของตน ในโอกาสที่เข้ารับการศึกษาในระดับวิทยาลัย จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ภารดีพูลประภา เอี่ยมเจริญ และ**

^๕ อัจฉราวรรณ จันทรเพ็ญศรี, “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร”, **วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช**, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๘๘-๑๐๒.

^๖ กชพรรณ สังข์สระสิทธิ์, “การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี”, **วิทยานิพนธ์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว**, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๖๓), หน้า ๕๙.

คณะ^๗ ศึกษาเรื่อง กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนาคือบุคคลควรมีคุณสมบัติทางกาย ทางจิต ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนาชีวิตในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วยพุทธวิธีบูรณาการ ได้นำกลุ่มตัวอย่างมาสู่การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองอีกขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะในด้านกายเป็นการปฏิบัติสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางที่เป็นคุณ มีกุศลธรรมงอกงามและมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางอินทรีย์ทั้ง ๕ สำหรับผล การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการนั้นได้อาศัยหลักธรรม ๗ ประการสำหรับ กลุ่มตัวอย่าง คือ ๑) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ๒) มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมด้วย ระเบียบวินัย ๓) พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์ ๔) มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ๕) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล ๖) มีสติกระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา และ ๗) แก้ปัญหา และพึ่งพาตนได้ด้วยความคิด ส่วนวิธีพุทธบูรณาการได้เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ความสามารถ และนำไปในชีวิตประจำวันได้ รู้จักแสดงความคิดเห็น และแสดงความรับผิดชอบ มีสติสัมปชัญญะ ยอมรับความรู้สึที่แท้จริงของตนสัมพันธ์กับกิจกรรมทำประโยชน์สาธารณะ เหล่านี้เป็นการเพิ่ม คุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการที่เป็นแนวทางสำคัญในยุคปัจจุบัน

๔. นักเรียนมีการรับรู้คุณค่าความดีของตน อยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนมีการ เรียนรู้หลักธรรมและมีการปฏิบัติตนต่อศีลธรรมอันดีงามตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้ตน มีคุณสมบัติทางกาย ทางจิตใจ และทางปัญญาที่ดี ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ **ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ และคณะ^๘** ศึกษาเรื่อง กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณา การ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคุณสมบัติทางกาย ทางจิต ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมา พัฒนาชีวิตในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วย พุทธวิธีบูรณาการ ได้นำกลุ่มตัวอย่างมาสู่การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองอีกขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะใน ด้านกายเป็นการปฏิบัติสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางที่เป็นคุณ มีกุศลธรรมงอกงาม รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี มีชีวิตอยู่ร่วมสังคมด้วยระเบียบวินัย มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ มีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา และ สามารถแก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความคิด

^๗ ภารดี พูลประภาเอี่ยมเจริญ และคณะ, “กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ”, **วารสาร สันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๓): ๓๕๐-๓๖๐.

^๘ ภารดี พูลประภาเอี่ยมเจริญ และคณะ, “กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๓): ๓๕๐-๓๖๐.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา” ผู้วิจัยได้กำหนด ข้อเสนอแนะจากการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. จากผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับมาก จึงเสนอแนะว่า ให้โรงเรียนมีนโยบายที่จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

๒. จากผลการศึกษาพบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตน อยู่ในระดับน้อยกว่าด้านอื่น ๆ จึงเสนอแนะว่า โรงเรียนควรมีนโยบายส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ให้มีความมั่นใจในความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับนักเรียนต่อไป

๓. จากผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔ มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเสนอแนะว่า ควรนำแนวทางที่ได้จากการวิจัยนำไปกำหนดเป็นโครงการหรือกิจกรรมที่จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงผสมผสาน ได้ผลการศึกษาที่ช่วยให้เห็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จึงเสนอแนะให้มีการวิจัยเชิงทดลอง โดยออกแบบกิจกรรมที่บูรณาการระหว่างกระบวนการเรียนรู้และหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หรือเด็กและเยาวชนต่อไป

๒. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักเรียนระดับ ปวส. และปวช. จึงเสนอแนะให้มีการวิจัยกับเด็กหรือเยาวชนกลุ่มอื่นด้วย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ทางวิชาการที่จะส่งเสริมให้เห็นแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนด้านจิตใจ และคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลวิทยานิพนธ์

(๑) หนังสือ:

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์จำกัด, ๒๕๔๐.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์, ๒๕๔๓.

ธีระพร อูวรรณโณ. จริยธรรมกับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

บุญชม ศรีสะอาด. หลักการวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๕.

บุญฤทธิ์ สุจริต. การตั้งครมในวัยรุ่น: นโยบายแนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.

ประเทิน มหาจันทร์. การสอนอ่านเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๖.

_____. สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๖.

ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์. พจนานุกรม มคอ-ไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๔๖.

ประยูรศรี มณีสร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ, ๒๕๓๒.

เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

วิทยากร เชียงกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๕๒.

วิโรจน์ อารีย์กุล. การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่พิทยาอินเตอร์เนชั่นแนล, ๒๕๔๕.

สมเด็จพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดีเจริญมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๖๐.

_____. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดีเจริญมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๖๒.

สุชา จันทรเอม และสุรางค์ จันทรเอม. **จิตวิทยาเด็กเกร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐.**

สุพานี สฤกษ์พานิช. **พฤติกรรมมองและการสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑.**

อุมาพร ตรังสมบัติ. **EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์, ๒๕๔๓.**

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์:

กชพรรณ สังข์สระสิทธิ์. “การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี”. **วิทยานิพนธ์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๖๓.**

ชื่นทิพย์ อารีสมาน. “การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรีคดีวิศตกับการสอนด้วยสัญญาณการเรียน”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๙.**

นุชลดา โรจนประภาพรรณ. “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา กับความรู้สึกลึกที่มีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๑.**

พรทิพย์ ตั้งไชยวรวงศ์. “ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางพุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักศึกษาที่เรียนเก่ง นักศึกษาที่เรียนอ่อน และนักศึกษาที่ออกจากกลางคันในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร”. **ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศึกษาศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐.**

รัศมี โพนเมืองหล้า. “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๓.**

วัฒนา มัคคสมัน. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล”. **ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐.**

วิทยา เอื้องเพ็ชร. “คุณลักษณะตามหลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุพรรณบุรี เขต ๒”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๐.

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. “ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐.

อภิวัฒน์ แก่นจำปา. “การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๓.

อรชума พุ่มสวัสดิ์. “การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อัศพรพรณ ขวัญชื่น. “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง ในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร”. **สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๖๐.

(๓) รายงานวิจัย:

ชลลดา ทวีคุณ. “การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร ๔”. **รายงานวิจัย**. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ, ๒๕๖๕.

(๔) บทความ:

กรรณิกา ละอองทอง และคณะ. “การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ เพื่อการปฏิบัติงานของครูผู้ดูแลเด็กในเขตอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด”. **วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๒๒-๓๓.

กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ. “การบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๔”. **วารสารสถาบันวิจัยพินิตธรรม**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๑๑๓-๑๒๖.

กาลอส บุญสุภา และคณะ. “การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ”. **วารสารเกษมบัณฑิต**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๔๓-๕๓.

เฉลิมชัย องค์กำแหง. “ปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วารสารพัฒนศาสตร์**. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (๒๕๖๔): ๔๕-๖๐.

- ชุตินา ทองมีขวัญ และคณะ. “การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนะแนว”. **วารสารวิจัยธรรมศึกษา**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๕): ๑๒๗-๑๓๙.
- ณทิพรดา ไชยศิลป์. “วัฒนธรรมไทยบนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา”. **วารสาร มจร สุนนารีสาร**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๘): ๓๐-๓๓.
- ดวงกมล ทองอยู่. “แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน”. **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๗๙-๑๙๐.
- นิศาลักษณ์ บุญไทย และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แซ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร”. **วารสารจิตวิทยา**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๔๒-๕๔.
- พระครูวรจิตตานุรักษ์ และคณะ. “การใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ในการปฏิบัติการสอนของครูโรงเรียนโคกน้ำเกลี้ยงวิทยาคม ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์”. **วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มจร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓): ๑๙๕-๒๐๕.
- พระจินดา สุขათ และคณะ. “สภาพการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา สาระหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๔ จังหวัดกาฬสินธุ์”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๑๓๓-๑๔๒.
- พระจิรศักดิ์ คุณวิโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ. “การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย”. **Journal of Buddhist Education and Research**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๐๑-๔๑๒.
- ภารดี พูลประภาเอี่ยมเจริญ และคณะ. “กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๗): ๓๕๐-๓๖๐.
- ศุภกิจ บุญญา. “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับความผาสุกทางวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉวีในจังหวัดศรีสะเกษ”. **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๗-๖๐.

สุลาลัย ทองดี และคณะ. “แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต ๒”. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๔๕-๕๓.

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี. “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร”. วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช. ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): ๘๘-๑๐๒.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **ผังมโนทัศน์และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๖**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.moe.go.th/> [๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘].

ผดุง จิตเจื้อจุน. **สถานการณ์ปัจจุบันของเด็กและเยาวชนไทย นำวิกฤตในอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/columnists/news_1313057 [๒๐ มกราคม ๒๕๖๕].

วิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา. **ฝ่ายทะเบียนและวัดผล**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.technicpak.ac.th/> [๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗].

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **ลักษณะทางจิตวิทยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.thaigifted.orh/general/gi_d.html [๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘].

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Secondary Sources

(I) Books:

Barry, P.D. **Mental Health and Mental Illness**. 5th Ed. Philadelphia: J.B. Lippincott, 1988.

Brandan, N. **The Psychology of Self-Esteem**. New York: Bantam, 1985.

Brooks, J.G., & Brooks, M.G. **The Case for Constructivist Classroom**. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 1993.

Bruno, F.J. **Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway**. New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 1982.

Coopersmith, S. **The Antecedents of Self-Esteem**. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1984.

- Fuhrmann, B. **Adolescence**. New York: Scott Foresman, 1990.
- Hurlock, E. et al. **Experimental Investigation of Childhood Play**. New York: Hurlock, 1973.
- McFarland, G.K., & Thomas, M.D. **Psychiatric and Mental Health Nursing Process**. Pennsylvania: J.B. Lippincott Co., 1991.
- Melillan, J.H. et al. **Self-Oriented Self-Esteem Self-Destruct the Phycology of Being Human**. New York: Wiley, 1995.
- Newman, B.M. **Adolescent Development**. Columbus: Merril, 1986.
- Palladino, C. **Developing Self-Esteem**. California: Crisp Publications, Inc., 1994.
- Pope, A.W. et al. **Self-Esteem Enhancement with Chidden and Adolescents**. New York: Pergamon Press, 1987.
- Rosenberg, M. **Society and the Adolescent Self-Image**. New Jersey: Princeton University Press, 1965.
- Wiggins, J.D., & Giles, T.A. **The Relationship Between Counselors' and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes**. New York: The School Counselor, 1984.

(II) Articles:

- Baumeister, R.F. et al. "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?". **Psychological Science in the Public Interest**. Vol. 4 No. 1 (May 2003): 1-44.
- Brooks, R.B. "Self-Esteem during the School Years: Its Normal Development and Hazardous Decline". **Pediatric Clinics of North America**, Vol. 39 No. 3 (June 1992): 537-550.
- Lieberman, M.A. "Social Support: The Consequences of Psychologizing: A Commentary". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Vol. 54 No. 4 (August 1986): 461-465.
- Lindenfeld, J.A. et al. "Executive Summary: HFSA 2010 Comprehensive Heart Failure Practice Guideline". **Journal of Cardiac Failure**. Vol. 16 No. 6 (June 2010): 475-539.
- Orth, U., & Robins, R.W. "The Development of Self-Esteem across the Lifespan". **Annual Review of Psychology**. Vol. 73 (2022): 77-78.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ

ชื่อ-ฉายา/นามสกุล	วุฒิการศึกษา
๑) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ. ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย	- พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) - M.A. (Psychology) - Ph.D. (Psychology)
๒) พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ. ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย	- พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) - พธ.ม. (ชีวิตและความตาย) - พธ.ด. (พุทธจิตวิทยาลั)
๓) ผศ. ดร.กิตติพงษ์ เนียมรอด	- พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) - พธ.ม. (ชีวิตและความตาย) - พธ.ด. (พุทธจิตวิทยาลั)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา”

คำชี้แจง: แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ๑) เพศ ๒) อายุ ๓) ระดับชั้นปี ๔) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ๕) ลำดับการเป็นบุตรในครอบครัว ๖) รายได้ต่อเดือนของครอบครัว และ ๗) อาชีพของผู้ปกครอง

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๑) เมตตา ความรักความปรารถนาดี ๒) กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ๓) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี สุข และ ๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน ๓ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ๒) ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน และ ๓) ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่เป็นจริง

ข้อคำถาม	สำหรับผู้วิจัย
๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง	
๒. อายุ ☐ ต่ำกว่า ๑๖ ปี ☐ ระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ☐ ระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี ☐ สูงกว่า ๒๑ ปี	
๓. ระดับชั้นปีการศึกษา ☐ ปว.ช. ปีที่ ๑-๒ ☐ ปว.ช. ปีที่ ๒-๔ ☐ ปว.ส. ปีที่ ๑ ☐ ปว.ส. ปีที่ ๒	

ข้อคำถาม	สำหรับผู้วิจัย
๔. ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ☐ เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า ๒.๕๐ ☐ เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๒.๖๐-๓.๐๐ ☐ เกรดเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๓.๕๐ ☐ เกรดเฉลี่ยสูงกว่า ๓.๕๐	
๕. เป็นบุตรคนลำดับที่ครอบครัว ☐ เป็นคนที่ ๑ ☐ เป็นคนที่ ๒ ☐ เป็นคนที่ ๓ ☐ เป็นคนที่มากกว่าคนที่ ๓	
๕. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ☐ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน ☐ ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน ☐ ระหว่าง ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน ☐ สูงกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท/เดือน	
๕. อาชีพของผู้ปกครอง ☐ เกษตรกร ☐ รับราชการ ☐ พนักงานในบริษัทเอกชน ☐ อาชีพอื่น ๆ	
๘. นับถือศาสนา ☐ ศาสนาพุทธ ☐ ศาสนาอื่น ๆ	

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหารธรรม ๔

ค่าคะแนนที่ให้กับน้ำหนักที่ท่านมีอยู่จริงตามลำดับ ดังนี้

ค่าคะแนน ๑ อยู่ในระดับ “น้อยที่สุด”

ค่าคะแนน ๒ อยู่ในระดับ “น้อย”

ค่าคะแนน ๓ อยู่ในระดับ “ปานกลาง”

ค่าคะแนน ๔ อยู่ในระดับ “มาก”

ค่าคะแนน ๕ อยู่ในระดับ “มากที่สุด”

คำชี้แจง: ขอความกรุณาให้ท่านได้อ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วโปรดขีด (✓) ลงในช่องที่

รายการความคิดเห็น	ระดับความรู้สึก					สำหรับ นักวิจัย
	๕	๔	๓	๒	๑	
เมตตา ความรักความปรารถนาดี						
๑. ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีความลำบาก						
๒. มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในการช่วยเหลือเพื่อให้เขามีความสุข						
๓. ฉันรู้สึกสบายใจในเวลาส่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนรอบข้าง						
๔. ฉันไม่กล่าวโทษซ้ำเติมเพื่อนเมื่อเขามีความผิดพลาด						
๕. ฉันมีความเมตตาต่อตนเองเสมอ						
๖. ฉันต้องการให้เพื่อนสบายใจจากการแสดงความมีน้ำใจของฉัน						
๗. ฉันแนะนำแนวทางที่ดีแก่เพื่อนเมื่อเขาพบกับปัญหาในชีวิต						
๘. มีการสนับสนุนให้เพื่อนมีความสะดวกสบายต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในโรงเรียน						
๙. มีการใช้วาจาที่ดีต่อเพื่อนอยู่เสมอร่วมชั้นเรียน						
๑๐. ฉันให้อภัยเพื่อนเสมอเมื่อเขาล่วงเกินฉัน						
กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์						
๑. ฉันมีการช่วยต่อผู้อื่นที่ตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก						

รายการความคิดเห็น	ระดับความรู้สึก					สำหรับ นักวิจัย
	๕	๔	๓	๒	๑	
๒. ฉันมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนให้พ้นจากความลำบาก						
๓. ฉันมีความรู้สึกว่าไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นให้เขามีความลำบาก						
๔. ฉันมีการแบ่งปันสิ่งของเพื่อช่วยให้คนอื่นในยามเขาลำบาก						
๕. ฉันมีความต้องการให้ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อแบ่งปันความสุข						
๖. ฉันมีการสละทรัพย์สินส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือคนที่มีความลำบากกว่า						
๗. ฉันมีการรับรู้ปัญหาในความลำบากของผู้อื่นพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของฉัน						
๘. ฉันมีการเปิดโอกาสให้เพื่อนขอรับความช่วยเหลือจากฉัน						
๙. ฉันมีการให้กำลังใจเพื่อนให้พ้นจากปัญหาและอุปสรรคในชีวิต						
๑๐. ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์กับเพื่อนผู้ที่ด้อยกว่าฉัน						
มูทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข						
๑. ฉันมีความยินดีในความสุขของคนอื่น						
๒. ฉัน มีความยินดีกับบุคลิกของเพื่อนที่โดดเด่นกว่าฉันเอง						
๓. ฉันมีความยินดีอย่างจริงใจเมื่อเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จ						
๔. ฉันมีความเข้าใจในความสำเร็จของบุคคลที่แตกต่างกัน						
๕. ฉันมีการเรียนรู้และพัฒนาอารมณ์ของตนไม่ให้เกิดความอิจฉา						
๖. ฉันมีการยอมรับและยินดีกับเพื่อนที่มีความสามารถกว่าตนเอง						

รายการความคิดเห็น	ระดับความรู้สึก					สำหรับ นักวิจัย
	๕	๔	๓	๒	๑	
๗. ฉันมีการมอบสิ่งในโอกาสที่เพื่อนประสบความสำเร็จ						
๘. ฉันมีการสนับสนุนให้เพื่อนให้ไปสู่ความฝันของฉัน						
๙. ฉันมีการยกย่องเชิดชูเพื่อนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต						
๑๐. ฉันมีการแสดงออกถึงการไม่ตรีจิตแก่เพื่อนที่ประสบความสำเร็จ						
อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง						
๑. มีความสนใจพัฒนาอารมณ์ของตนให้มีความเป็นกลาง						
๒. มีการรักษาความเป็นกลางในใจช่วยให้ตนตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ						
๓. เมื่อมีคนใกล้ชิดทำผิดมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมฉันจะไม่ตัดสินด้วยอารมณ์						
๔. มีการยอมรับสภาพธรรมชาติในรูปลักษณ์หน้าตาของตนได้						
๕. เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งฉันจะแสวงหาสาเหตุให้ได้						
๖. ฉันมีความคิดเห็นว่า เราสามารถช่วยสร้างความสงบสุขได้จากความเป็นกลาง						
๗. ฉันมีการส่งเสริมให้คนอื่นมีอุเบกขาด้วยการสร้างความยุติธรรม						
๘. ฉันยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของฉันได้						
๙. ฉันไม่คิดกังวลที่เกิดจากการเปรียบเทียบฐานะของฉันกับคนอื่น						
๑๐. ฉันเห็นว่าความลำบากของตนเป็นเรื่องธรรมดาไม่วิตกกังวลเกินไป						

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

คำชี้แจง: ขอความกรุณาให้ท่านได้อ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วโปรดขีด (✓) ลงในช่องระดับที่ท่านเห็นว่าเป็นจริงที่สุด

รายการความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ นักวิจัย
	๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านการรับรู้ความสามารถของตน						
๑. ฉันรับรู้ถึงความสามารถการเรียนรู้ของฉัน						
๒. เมื่อฉันปัญหาท้าทายใหม่ ๆ รู้สึกว่าตนเองมี แนวทางในการแก้ปัญหาได้						
๓. ฉันมีความมั่นใจในการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่กลัวว่าจะ ล้มเหลว						
๔. เมื่อฉันได้รับคำชมเชย ฉันสามารถรู้ได้ตามความ เป็นจริง						
๕. ฉันรับรู้ว่า สิ่งที่ดีตลสินใจกระทำลงไปเหมาะสมกับ ความสามารถของตน						
๖. ฉันรับรู้ถึงความสามารถของตนมีจะส่งผลต่อ ความสำเร็จในชีวิต						
๗. ฉันมีความมั่นใจในความสามารถที่จะนำตนไปสู่ อนาคตที่ดี						
๘. ฉันมีการรับรู้ว่ตนเองมีความสามารถในระดับใด						
๙. ฉันมีการวางตนให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่ สะสมมา						
๑๐. ฉันมีความมั่นใจในว่ตนมีโอกาสนในการเรียนรู้สถาน บันการศึกษาในระดับใด						
ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน						
๑. ฉันรับรู้ว่ ฉันมีความสำคัญในครอบครัว						
๒. ฉันรับรู้ว่การกระทำของตนมีผลต่อครอบครัว						
๓. ฉันรับรู้ว่การตัดสินใจของตนมีผลต่อความรู้สึกของ พ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัว						
๔. ฉันมีความภูมิใจในตนเองที่ได้มีโอกาสทางการศึกษา						

รายการความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ นักวิจัย
	๕	๔	๓	๒	๑	
๕. ถ้ามีคนแสดงความคิดเห็นต่อฉันในเชิงบวกฉันจะหาเหตุผลที่เหมาะสม						
๖. ฉันรู้สึกว่ามีคุณค่าในสายตาของตนเอง						
๗. ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อสังคมรอบข้าง						
๘. ฉันยอมรับคำวิจารณ์จากคนอื่นได้โดยไม่รู้สึกรำคาญตัวเอง						
๙. ฉันมั่นใจในความเป็นตัวตนของตัวเอง						
๑๐. ฉันรับรู้ถึงการวิจารณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง						
ด้านการรับรู้คุณความดีของตน						
๑. ฉันพยายามที่จะพูดความจริงเสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก						
๒. ฉันรักษาคำมั่นสัญญาและไม่หลอกลวงผู้อื่น						
๓. ฉันให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน						
๔. ฉันเข้าใจและเห็นใจคนที่กำลังเผชิญกับปัญหา						
๕. ฉันพยายามที่จะตัดสินใจอย่างยุติธรรมและไม่ลำเอียง						
๖. ฉันยืนหยัดเพื่อความถูกต้องแม้เมื่อมันอาจส่งผลเสียต่อตนเอง						
๗. ฉันเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น แม้ว่าจะไม่เห็นด้วย						
๘. ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพและให้เกียรติ						
๙. ฉันปฏิบัติตามหลักการที่ตนเชื่อ แม้ว่าจะต้องเจอความท้าทาย						
๑๐. ฉันควบคุมตนเองได้ดีในสถานการณ์ที่ยั่วให้ทำสิ่งที่ไม่ดี						

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา”

คำชี้แจง: แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ มีทั้งหมด ๓ ตอน

ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย

- ๑) เพศ
- ๒) ท่านมีอายุกี่ปี
- ๓) ท่านกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีอะไร.....
- ๔) ท่านมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา คือ เกรดเฉลี่ยเท่าไร
- ๕) ท่านเป็นบุตรในครอบครัวคนที่เท่ากัน
- ๖) ท่านมีรายได้ต่อเดือนในครอบครัวเดือนละเท่าไร.....
- ๗) ครอบครัวของคุณประกอบอาชีพอะไร

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย

๑) ในชีวิตประจำวันท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักเมตตา (ความรักความปรารถนาดี) อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒) ในชีวิตประจำวันท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักกรุณา (ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์) อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓) ในชีวิตประจำวันของท่านมีการปฏิบัติตามหลักมูทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข) อย่างไร

.....

.....

.....

๔) ในชีวิตประจำวันท่านมีการอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) อย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน ๓ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ๒) ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน และ ๓) ด้านการรับรู้คุณค่าที่ดีของตน

๑) ท่านมีการรับรู้ถึงความสามารถของท่าน ในทัศนอย่างไร

.....

.....

.....

๒) ท่านมีการรับรู้ความสำคัญของท่านในทัศนอย่างไร

.....

.....

.....

๓) ท่านมีการรับรู้คุณค่าที่ดีของท่านในทัศนอย่างไร

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามที่เพื่อวิจัย

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหารธรรม ๔

รายการความคิดเห็น หลักพรหมวิหาร ๔	ประมาณค่าความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่			ค่า IOC	แปลผล
	๑	๒	๓		
๑) เมตตา ความรักความปรารถนาดี					
ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีความลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในการช่วยเหลือเพื่อให้เขามีความสุข	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรู้สึกสบายใจในเวลาส่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนรอบข้าง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันไม่กล่าวโทษซ้ำเติมเพื่อนเมื่อเขามีความผิดพลาด	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความเมตตาต่อตนเองเสมอ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันต้องการให้เพื่อนสบายใจจากการแสดงความมีน้ำใจของฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันแนะนำแนวทางที่ดีแก่เพื่อนเมื่อเขาพบกับปัญหาในชีวิต	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
มีการสนับสนุนให้เพื่อนมีความสะดวกสบายต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในโรงเรียน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
มีการใช้วาจาที่ดีต่อเพื่อนอยู่เสมอรวมชั้นเรียน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันให้อภัยเพื่อนเสมอเมื่อเขาลงเินฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒) กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์					
ฉันมีการช่วยเหลือผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนให้พ้นจากความลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความรู้สึกที่ไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นให้เขามีความลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

รายการความคิดเห็น หลักพรหมวิหาร ๔	ประมาณค่าความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่			ค่า IOC	แปรผล
	๑	๒	๓		
ฉันมีการแบ่งปันสิ่งของเพื่อช่วยให้คนอื่นในยาม เขาลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความต้องการให้ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและ กันเพื่อแบ่งปันความสุข	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการสละทรัพย์สินส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือคนที่มี ความลำบากกว่า	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการรับรู้ปัญหาในความลำบากของผู้อื่นพร้อม ที่จะให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการเปิดโอกาสให้เพื่อนขอรับความช่วยเหลือ จากฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการให้กำลังใจเพื่อนให้พ้นจากปัญหาและ อุปสรรคในชีวิต	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์กับ เพื่อนผู้ที่ดีกว่าฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข					
ฉันมีความยินดีในความสุขของคนอื่น	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉัน มีความยินดีกับบุคลิกของเพื่อนที่โดดเด่น กว่าฉันเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความยินดีอย่างจริงใจเมื่อเห็นเพื่อนประสบ ความสำเร็จ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความเข้าใจในความสำเร็จของบุคคลที่ แตกต่างกัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการเรียนรู้และพัฒนาอารมณ์ของตนไม่ให้เกิด ความอิจฉา	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการยอมรับและยินดีกับเพื่อนที่มี ความสามารถกว่าตนเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการมอบสิ่งในโอกาสที่เพื่อนประสบ ความสำเร็จ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

รายการความคิดเห็น หลักพรหมวิหาร ๔	ประมาณค่าความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่			ค่า IOC	แปรผล
	๑	๒	๓		
ฉันมีการสนับสนุนให้เพื่อนให้ไปสู่ความฝันของฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการยกย่องเชิดชูเพื่อนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการแสดงออกถึงการไม่ตรีจิตแก่เพื่อนที่ประสบความสำเร็จ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง					
มีความสนใจพัฒนาอารมณ์ของตนให้มีความเป็นกลาง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
มีการรักษาความเป็นกลางในใจช่วยให้ตนตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
เมื่อมีคนใกล้ชิดทำผิดมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมฉันจะไม่ตัดสินด้วยอารมณ์	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
มีการยอมรับสภาพธรรมชาติในรูปลักษณะหน้าตาของตนได้	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งฉันจะแสวงหาสาเหตุให้ได้	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความคิดเห็นว่า เราสามารถช่วยสร้างความสงบสุขได้จากความเป็นกลาง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการส่งเสริมให้คนอื่นมีอุเบกขาด้วยการสร้างความยุติธรรม	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันยอมรับสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของฉันได้	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันไม่คิดกังวลที่เกิดจากการเปรียบเทียบฐานะของฉันกับคนอื่น	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันเห็นว่าความลำบากของตนเป็นเรื่องธรรมดาไม่วิตกกังวลเกินไป	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

รายการความคิดเห็น การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน	ประมาณค่าความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่			ค่า IOC	แปลผล
	๑	๒	๓		
๑) ด้านการรับรู้ความสามารถของตน					
ฉันรับรู้ถึงความสามารถการเรียนรู้ของฉัน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
เมื่อฉันปัญหาท้าทายใหม่ ๆ รู้สึกว่าตนเองมี แนวทางในการแก้ปัญหาได้	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความมั่นใจในการทำสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่กลัวว่า จะล้มเหลว	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
เมื่อฉันได้รับคำชมเชย ฉันสามารถรู้ได้ตามความ เป็นจริง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรับรู้ว่ สิ่งที่ตัดสินใจกระทำลงไปเหมาะกับ ความสามารถของตน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรับรู้ถึงความสามารถของตนมีจะส่งผลต่อ ความสำเร็จในชีวิต	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความมั่นใจในความสามารถที่จะนำตนไปสู่ อนาคตที่ดี	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการรับรู้ว่ตนเองมีความสามารถในระดับใด	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีการวางตนให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่ สะสมมา	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความมั่นใจว่ตนมีโอกาสในการเรียนรู้สถาน บันการศึกษาในระดับใด	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒) ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน					
ฉันรับรู้ว่ ฉันมีความสำคัญในครอบครัว	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรับรู้ว่การกระทำของตนมีผลต่อครอบครัว	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรับรู้ว่การตัดสินใจของตนมีผลต่อความรู้สึก ของพ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัว	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมีความภูมิใจในตนเองที่ได้มีโอกาสทางการศึกษา	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ถ้ามีคนแสดงความคิดเห็นต่อฉันในเชิงบวกฉันจะ หาเหตุผลที่เหมาะสม	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

รายการความคิดเห็น การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน	ประมาณค่าความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่			ค่า IOC	แปลผล
	๑	๒	๓		
ฉันรู้สึกว่ามีคุณค่าในสายตาของตนเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อสังคมรอบข้าง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันยอมรับคำวิจารณ์จากคนอื่นได้โดยไม่รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันมั่นใจในความเป็นตัวตนของตนเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรับรู้ถึงการวิจารณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓) ด้านการรับรู้คุณความดีของตน					
ฉันพยายามที่จะพูดความจริงเสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันรักษาคำมั่นสัญญาและไม่หลอกลวงผู้อื่น	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันเข้าใจและเห็นใจคนที่กำลังเผชิญกับปัญหา	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันพยายามที่จะตัดสินใจอย่างยุติธรรมและไม่ลำเอียง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันยืนหยัดเพื่อความถูกต้องแม้ว่ามันอาจส่งผลเสียต่อตนเอง	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น แม้ว่าจะไม่เห็นด้วย	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพและให้เกียรติ	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันปฏิบัติตามหลักการที่ตนเชื่อ แม้ว่าจะต้องเจอความท้าทาย	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ฉันควบคุมตนเองได้ดีในสถานการณ์ที่ยั่วเย้าให้ทำสิ่งที่ไม่ดี	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	: นายบริบูรณ์ ม่วงอยู่
วัน/เดือน/ปี เกิด	: ๕ มีนาคม ๒๕๑๓
ภูมิลำเนาที่เกิด	: กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	: ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ประสบการณ์การทำงาน	: ผู้จัดการสนาม บริษัท ซีเมนต์ เอนเนอร์ยี จำกัด
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๖
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๘