



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

ณดล โตไทยะ และ ลักขณา สริวัฒน์

Ndon Tothaiya and Lakkana Sariwat

สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Psychology faculty of Education, Mahasarakham University

Email: topcatdog@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย (1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (4) เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองที่เข้าร่วมโปรแกรม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ จำนวนนักเรียน 22 คน ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐาน ด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง (2) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ หลักการของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เนื้อหาโปรแกรม วิธีดำเนินการและการประเมินผลโปรแกรม และได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้วมีเกณฑ์เหมาะสม (3) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมฝึกการคิด; โยนิโสมนสิการ; การเห็นคุณค่าในตนเอง

* Received February 2, 2022; Revised March 13, 2022; Accepted April 19, 2022



Abstract

The research aimed (1) to study the secondary student's self-esteem level (2) to develop thinking program for Yonisomanasikan thinking to enhance (3) to compare self-esteem of the secondary student between before and after training by the program and (4) to study the retention. The sample 22 students the instruments included: (1) The Self-Esteem Scale Test and (2) the training Program for Yonisomanasikan thinking. The data were and analyzed by using percentage. mean standard deviation an testing the hypothesis by t-test for dependent sample.

The results revealed that (1) the level of the secondary students' self-esteem was at high level (2) the training program for Yonisomanasikan thinking had developed to determine the content validity from evaluated structure consisted of 5 step including program principles, program objectives, program content, implement activities and program evaluation. The program was evaluated by the experts at the appropriate level (3) the level of the students' self-esteem after the experiment was higher than before at the .05 significant level and (4) the secondary students participating I training program for Yonisomanasikan thinking had their retention of self-esteem, immediately after the experiment and 1 month no difference.

Keywords: Thinking Program; Yonisomanasikan; Self-Esteem



บทนำ

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

วัยรุ่นเป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และด้านความสนใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง (ณัฐกมล ขาญสาธิตพร ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2545) แต่เนื่องจากสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเป็นวัยจึงมีพฤติกรรมที่รุนแรง ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเคยถูกกระทำมาก่อน เด็กถูกย่ำยีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รู้สึกไร้ค่าไม่มีตัวตน มีบาดแผลทางจิตใจ ส่งผลให้เด็กยิ่งกระทำความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และวิมลรัตน์ วันเพ็ญ, 2556)

การให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การให้ความสำคัญต่อการนับถือตนเอง การยอมรับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดนั้น จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ การที่ตนเองยอมรับในความสามารถได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และมีความสามารถในการเผชิญและการแก้ปัญหาได้สำเร็จ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตการเป็นวัยรุ่น (Coopersmith, 1981)

การเห็นคุณค่าในตนเองในงานของเขารื่อง Components of Rosenberg's self-esteem scale โดยเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองในทางบวกหรือลบ ซึ่งการที่บุคคลหนึ่งมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงนั้น หมายถึง การที่บุคคลเหล่านั้นมีความเคารพตนเอง ยอมรับตนเองได้ว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ตระหนักในการสร้างข้อผิดพลาดของตนเอง คาดหวังจะแก้ไขให้ดีขึ้น ในขณะที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จะขาดความเคารพในตนเองและคิดเสมอว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่พอเพียงหรือขาดบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ตนเองนั้นไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น (Rosenberg, 1979)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าในตนเอง แสดงทัศนคติทั้งทางบวกหรือลบเป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณค่าความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่าสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก (Coopersm, 1981)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่ามีคุณค่า มีคุณค่า มีความต้องการที่จะได้รับความเชื่อถือ ต้องการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากบุคคลอื่นเพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนับถือตนเองและเป็นการพิจารณาประเมินตนเองของบุคคลแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่



ยอมรับตนเองเป็นการแสดงออกเพื่อให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อมั่นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้าน ความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูด และท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมาเป็นความพึงพอใจภายในบุคคลมีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเองหรือมีต่อ ความรู้สึกของตนเอง (วิเชียร อินทรสมพันธ์, 2551)

มากไปกว่านั้น ได้เน้นความสำคัญของการที่บุคคลมีการรับรู้คุณค่าในตนเองว่าจะนำไปสู่การ พัฒนาอัตลักษณ์ในแง่บวก กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองรักตนเองและสามารถที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นได้ จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (Glasser, 1965)

จึงกล่าวได้ว่าหากจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเริ่มต้นจากการให้บุคคลคิดเป็นและฝึกให้ สามารถคิดได้ด้วยตนเอง โดยความรู้จักคิดและคิดเป็นผ่านการพิจารณาโดยแยกคาย พิจารณาสภาพเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ ต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ สมเหตุสมผลนี้เอง คือสิ่งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2550) เรียกว่า “การคิดแบบพุทธธรรมหรือ โยนิโสมนสิการ” ซึ่งประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบบรรณสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและ ทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะ ปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิวิธชาต (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547) เมื่อทบทวนงานวิชาการเกี่ยวกับการ นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน พบว่า สามารถทำได้หลาย วิธี เช่น สุนทรวิภาต สุนทรวิภาต และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ (2560) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการ คิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ หรือผลงานของ วรณดาว ศุนย์กลาง (2550) ที่ใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่แสดงให้เห็นว่า วิธีคิดดังกล่าวสามารถลดคุณลักษณะและอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ได้ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาใช้ในการศึกษา เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็น ผู้ใหญ่ มีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ หากเด็กวัยรุ่นสามารถ ผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น ก็จะสามารถผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่หากเป็นไปในทิศทางตรงกัน ข้าม เด็กจะกลายเป็นคนที่มีปัญหาเรื่องอารมณ์และการตัดสินใจ จนอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตามมาในที่สุด

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดโดยนำวิธี คิดแบบโยนิโสมนสิการหรือหลักการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง 10 ประการ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก กล่าวคือ ระดับต่ำมีช่วงคะแนน คะแนน 130-91และระดับต่ำมากมีช่วงคะแนน คะแนน ซึ่งได้ข้อมูลการสำรวจของ 90-50 งานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 22 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งสิ้น 548 คน การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันคือโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะบูรณา



การของหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ หลักการแนะแนว และหลักการสอนอย่างผสมกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน จะทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก ข้อมูลการสำรวจของงานแนะแนวโรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 63 คน จากนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 548 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและต่ำมาก มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีช่วงคะแนน 91-130 คะแนน และ ระดับต่ำมากมีช่วงคะแนน 50-90 คะแนน ตามลำดับ จำนวน 22 คน ทั้งนี้

2. การสร้างและการหาคุณภาพโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1) ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบ 4 อรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่ในปัจจุบันขณะ วิธีคิดแบบวิวัชชวาท

2) ศึกษากระบวนการพัฒนาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มวัยรุ่น ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมจำนวน 20 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที และทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลานาน 45 วัน

3) สร้างโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) นำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้อง การใช้ภาษาและครอบคลุมเนื้อหา



5) ปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน

6) ปรับปรุง แก้ไข ตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC)

3. การวิจัยและวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทรายมูลวิทยา โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าไปให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) และนำแบบวัดการเห็นคุณค่าไปวิเคราะห์ผล เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วง 50-130 คะแนน มีจำนวน 63 คน และได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 22 คน

2. ระยะทดลอง

(1) ขั้นนำ เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน ทักทายและแนะนำตัวเองให้นักเรียนได้รู้จักเป็นอย่างดี สร้างบุคลิกภาพที่ดี ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการเข้าร่วมกิจกรรม

(2) ขั้นตอนการ เป็นการใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ เสนอสิ่งเร้าและแรงจูงใจในการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้สื่อต่างๆ และใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดการคิด หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกหาคำตอบของประเด็นคำถามและฝึกปฏิบัติร่วมกัน ด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

(3) ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงวิสัยทัศน์ในการสรุปร่วมกัน

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกับก่อนทดลอง ไปทดสอบหลังการทดลอง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test-1)

4. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกับก่อนและหลังการทดลอง ไปทดสอบในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลอง 1 เดือน(Post-test-2)

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 22 คน โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่จำแนกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง จำนวน 6 ด้าน และด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง จำนวน 4 ด้าน ผู้วิจัยได้เก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) จากนั้นจึงให้ตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 20 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที



ซึ่งภายหลังกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทดสอบอีกครั้ง (Post-test-1) และหลังจากผ่านไป 1 เดือน (Post-test-2) ได้นำมาประเมินผล ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
1. ภายในตนเอง			
1. ลักษณะทางกายภาพ	1.78	0.46	ต่ำ
2. ความสามารถทั่วไป	1.74	0.39	ต่ำ
3. ภาวะทางความรู้สึก	1.66	0.44	ต่ำ
4. ค่านิยม	1.70	0.43	ต่ำ
5. ความมุ่งมั่น	1.74	0.39	ต่ำ
6. เพศ	1.71	0.47	ต่ำ
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม	1.72	0.36	ต่ำ
2. ภายนอกตนเอง			
1. สถานภาพในครอบครัว	1.63	0.31	ต่ำ
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	1.67	0.34	ต่ำ
3. สถานภาพทางสังคม	1.70	0.41	ต่ำ
4. สถานภาพในโรงเรียน	1.77	0.54	ต่ำ
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม	1.69	0.28	ต่ำ
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	1.71	0.28	ต่ำ

จากตารางที่ 1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยทุกปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองทั้ง 6 ปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับต่ำด้วยกันทั้งหมด



ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองทันที

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
1. ภายในตนเอง			
1. ลักษณะทางกายภาพ	2.58	0.44	ปานกลาง
2. ความสามารถทั่วไป	3.03	0.44	ปานกลาง
3. ภาวะทางความรู้สึก	2.81	0.43	ปานกลาง
4. ค่านิยม	2.33	0.63	ต่ำ
5. ความมุ่งมั่น	2.78	0.57	ปานกลาง
6. เพศ	3.90	0.60	สูง
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม	2.90	0.21	ปานกลาง
2. ภายนอกตนเอง			
1. สถานภาพในครอบครัว	3.26	0.65	ปานกลาง
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	3.57	0.75	สูง
3. สถานภาพทางสังคม	2.72	0.50	ปานกลาง
4. สถานภาพในโรงเรียน	3.38	0.72	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม	3.23	0.39	ปานกลาง
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง			
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	3.07	0.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง



ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลอง 1 เดือน

ปัจจัยองค์ประกอบ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
1. ภายในตนเอง			
1. ลักษณะทางกายภาพ	2.56	0.42	ปานกลาง
2. ความสามารถทั่วไป	3.01	0.46	ปานกลาง
3. ภาวะทางความรู้สึก	2.78	0.43	ปานกลาง
4. ค่านิยม	2.34	0.64	ต่ำ
5. ความมุ่งมั่น	3.00	0.40	ปานกลาง
6. เพศ	3.91	0.57	สูง
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวม	2.93	0.17	ปานกลาง
2. ภายนอกตนเอง			
1. สถานภาพในครอบครัว	3.25	0.70	ปานกลาง
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	3.54	0.78	สูง
3. สถานภาพทางสังคม	2.78	0.50	ปานกลาง
4. สถานภาพในโรงเรียน	3.29	0.63	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวม	3.21	0.36	ปานกลาง
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง			
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	3.07	0.23	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองเดือนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 1 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการสร้างและการหาคุณภาพโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังจากวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการทดลอง ซึ่งได้ผลดังตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้ใช้นวัตกรรมจากทั้ง 20 นวัตกรรม ได้แก่ (1) การปฐมนิเทศ (2) กระจกวิเศษ (3) ทำใจดี (4) หลากแง่หลายมุม (5) เปิดบ้าน (6) อาย่ยอมแพ้ (7) ผู้ชนะ (8) ฉันทาคัญแค่ไหน (9) เพื่อนแท้ร่วมทาง (10) ครอบครัวของฉัน (11) ครอบครัวของฉัน (12) รอดหรือร่วง (13) ประสานคิดพิชิตชัย (14) ฉลาดคิด (15) ชีวิตเป็นของเรา (16) เหยี่ยสองด้าน (17) เพื่อนไม่ทิ้งกัน (18) ชัดๆ เกลาๆ (19) ฉันเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นไหม และ (20) การเห็นคุณค่าในตนเองยังอยู่กับฉันไหม โดยใช้เวลารั้งละประมาณ 50 นาที มาใช้กับตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แล้วใช้แบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชุดเดียวกันวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีอีกครั้ง



ในการดำเนินกิจกรรมระหว่างการทำทดลองมีขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นนำ 2) ขั้นตอนดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุป หลังการทำทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้วัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทำทดลองทันที ทั้งนี้ ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนการทำทดลอง หลังการทำทดลองทันที และหลังการทำทดลอง 1 เดือน ตารางที่ 5 - 6 จะแสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองและด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทำทดลอง หลังการทำทดลองทันที และหลังการทำทดลอง 1 เดือน

ปัจจัยองค์ประกอบ	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง					
	ก่อนทดลอง		หลังทดลองทันที		หลังทดลอง 1 เดือน	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ภายในตนเอง						
1. ลักษณะทางกายภาพ	1.78	0.46	2.58	0.44	2.56	0.42
2. ความสามารถทั่วไป	1.74	0.39	3.03	0.44	3.01	0.46
3. ภาวะทางความรู้สึก	1.66	0.44	2.81	0.43	2.78	0.43
4. ค่านิยม	1.70	0.43	2.33	0.63	2.34	0.64
5. ความมุ่งมั่น	1.74	0.39	2.78	0.57	3.00	0.40
6. เพศ	1.71	0.47	3.90	0.60	3.91	0.57
การเห็นคุณค่าภายในตนเองโดยรวมด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	1.72	0.36	2.90	0.21	2.93	0.17
2. ภายนอกตนเอง						
1. สถานภาพในครอบครัว	1.63	0.31	3.26	0.65	3.25	0.70
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	1.67	0.34	3.57	0.75	3.54	0.78
3. สถานภาพทางสังคม	1.70	0.41	2.72	0.50	2.78	0.50
4. สถานภาพในโรงเรียน	1.77	0.54	3.38	0.72	3.29	0.63
การเห็นคุณค่าภายนอกตนเองโดยรวมด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	1.69	0.28	3.23	0.39	3.21	0.36
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	1.71	0.28	3.07	0.24	3.07	0.23



จากตารางที่ 4 จะเห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลองโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อใช้แบบวัดชุดเดียวกันวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันที พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อวัดหลังทดลองแล้ว 1 เดือน ก็พบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
1. ลักษณะทางกายภาพ	ก่อนทดลอง	22	1.78	0.46	-115.7	*000.0
	หลังทดลอง	22	2.58	0.44		
2. ความสามารถทั่วไป	ก่อนทดลอง	22	1.74	0.39	-9.541	*000.0
	หลังทดลอง	22	3.03	0.44		
3. ภาวะทางความรู้สึก	ก่อนทดลอง	22	1.66	0.44	-7.843	*000.0
	หลังทดลอง	22	2.81	0.43		
4. ค่านิยม	ก่อนทดลอง	22	1.70	0.43	-3.600	*002.0
	หลังทดลอง	22	2.33	0.63		
5. ความมุ่งหวัง	ก่อนทดลอง	22	1.74	0.39	-8.621	*000.0
	หลังทดลอง	22	2.78	0.57		
6. เพศ	ก่อนทดลอง	22	1.71	0.47	-13.998	*000.0
	หลังทดลอง	22	3.90	0.60		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	22	1.72	0.36	-15.266	*000.0
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	หลังทดลอง	22	2.91	0.21		

* มีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 เป็นการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยใช้สถิติ t-test for dependent sample พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเองโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน



ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยองค์ประกอบ ภายนอกตนเอง	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
1. สถานภาพในครอบครัว	ก่อนทดลอง	22	1.63	0.31	-184.11	*000.0
	หลังทดลอง	22	3.26	0.65		
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	ก่อนทดลอง	22	1.67	0.34	-12.127	*000.0
	หลังทดลอง	22	3.57	0.75		
3. สถานภาพทางสังคม	ก่อนทดลอง	22	1.70	0.41	-7.591	*000.0
	หลังทดลอง	22	2.72	0.50		
4. สถานภาพในโรงเรียน	ก่อนทดลอง	22	1.77	0.54	-8.254	*000.0
	หลังทดลอง	22	3.38	0.72		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	22	1.69	0.28	-15.893	*000.0
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	หลังทดลอง	22	3.23	0.39		

* มีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 เป็นการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองโดยใช้สถิติ t-test for dependent sample พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเองโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทันที ไปทดสอบกับนักเรียนกลุ่มเดิม ภายหลังจากทดลอง 1 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบจับคู่ (paired t-test) แสดงในตาราง 7



ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์ความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจัยองค์ประกอบ	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ภายในตนเอง						
1. ลักษณะทางกายภาพ	หลังทดลองทันที	22	2.58	0.44	1.449	0.162
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.56	0.42		
2. ความสามารถทั่วไป	หลังทดลองทันที	22	3.03	0.44	0.568	0.576
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.01	0.46		
3. ภาวะทางความรู้สึก	หลังทดลองทันที	22	2.81	0.43	0.646	0.525
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.78	0.43		
4. ค่านิยม	หลังทดลองทันที	22	2.33	0.63	-1.000	0.329
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.34	0.64		
5. ความมุ่งมั่น	หลังทดลองทันที	22	2.78	0.57	-2.421	0.025
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.00	0.40		
6. เพศ	หลังทดลองทันที	22	3.90	0.60	-1.000	0.329
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.91	0.57		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	หลังทดลองทันที	22	2.91	0.21	-1.620	0.120
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายในตนเอง	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.93	0.17		
ภายนอกตนเอง						
1. สถานภาพในครอบครัว	หลังทดลองทันที	22	3.26	0.65	0.326	0.747
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.25	0.70		
2. สังคม/กลุ่มเพื่อน	หลังทดลองทันที	22	3.57	0.75	0.847	0.406
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.54	0.78		
3. สถานภาพทางสังคม	หลังทดลองทันที	22	2.72	0.50	-1.433	0.167
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	2.78	0.50		
4. สถานภาพในโรงเรียน	หลังทดลองทันที	22	3.38	0.72	0.901	0.378
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.29	0.63		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	หลังทดลองทันที	22	3.23	0.39	0.629	0.536
ด้านปัจจัยองค์ประกอบภายนอกตนเอง	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.21	0.36		
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	หลังทดลองทันที	22	3.07	0.24	-0.259	0.798
	หลังทดลอง 1 เดือน	22	3.07	0.23		

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความคงทนในการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองไปแล้ว 1 เดือน



อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทรายมูลวิทยา อำเภทรายมูล จังหวัดยโสธร ประจำปีการศึกษา 2563 มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$) หลังจากเข้าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของวราพร ชันพล นิธิดา อติภัทรนันท์ และจารุณี มณีกุล (2557) ใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่พบว่านักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$) หลังการใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ

2. การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบภายในตน และด้านองค์ประกอบภายนอกตน ซึ่งเป็นด้านที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และรูปแบบโปรแกรมเป็นแบบใช้หลายแนวทางร่วมกัน (Multi-faceted Cognitive Training Program) โดยรูปแบบโปรแกรมที่มีการใช้หลายเทคนิคหรือหลายแนวทางร่วมกันดังกล่าว จะทำให้ประสิทธิผลดีในการส่งเสริมทักษะด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ พระมหาสุรศักดิ์ มุ่งซ้อนกลาง (2557) ศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออก เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเห็นได้จากผลการเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีขั้นตอนการสอนที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับผู้เรียน ศศิวิมล อินทปติลา และเดชา จันทศักดิ์ (2561) ยังได้สะท้อนรูปแบบของการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในงานวิจัยเรื่องการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แสดงว่าแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสามารถนำไปใช้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการออกแบบให้เป็นกิจกรรมทั้งหมด 20 กิจกรรมนั้น มีผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนทรายมูลวิทยา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น



การเข้าร่วมกิจกรรมนั้น นักเรียนได้แบ่งปันความคิดของตนเอง และได้สะท้อนความคิดเห็นภายในกลุ่ม รับฟังสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนแต่ละคนเกิดภาพในใจของตนเองชัดเจนขึ้น ส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ที่เหมาะสมกับการนำไปพัฒนาตนเอง เกิดการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวนั้น ต้องไม่นำความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบมาเป็นตัวกำหนด ต้องมีความคิดที่เป็นกลาง มองทุกอย่างตามความเป็นจริง ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547) กล่าวว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกให้คิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ รู้จักมองและพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ โดยไม่เอาความรู้สึกของตนเองเข้าไปจับหรือเคลือบคลุม

ข้อมูลเชิงปริมาณที่ค่าเฉลี่ยด้านความสามารถทั่วไปหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้ากิจกรรม สัมพันธ์กับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเข้ารับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โกวิทย์ พงษ์ภักดี และฉันทนา กล่อมจิต (2553) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะหลังการทดลองมีคะแนนจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนทดลอง และมีคะแนนจิตสาธารณะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมีความคงทน เนื่องจากวิธีการคิดทั้ง 10 รูปแบบที่นำมาเชื่อมโยงในกิจกรรมนั้นครอบคลุมวิธีคิดอย่างถูกระบบ นักเรียนสามารถคิดไตร่ตรองและประมวลความคิดรอบด้าน ดังจะเห็นได้จากระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังทดลอง 1 เดือน ยังมีความคงทนอยู่ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนย่อมสามารถพัฒนาได้ต่อไป สอดคล้องกับ นิรุทธ์ วัฒนภาส (2554) ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความคงทนของคะแนนพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

องค์ความรู้จากการวิจัย

1. การค้นหางานวิจัยที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่ไม่ได้กล่าวถึงหรือตัดสิน (Judge) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพียงแต่กล่าวเปรียบเทียบผลของการทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สิ่งที่น่าสนใจ การเขียนผลการวิจัยของการศึกษาจะต้องกล่าวถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอาจจะใช้เกณฑ์เดียวกันกับที่งานวิจัยนี้ได้ใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ได้

2. การพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้นักเรียนมีโอกาสปรับความคิดที่เคยเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนักเรียนได้ฝึกคิด พิจารณา ไตร่ตรอง สิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างมีเหตุ มี



ผล นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ได้จากการแบ่งปันจากเพื่อนในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม มาปรับใช้ในชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

3. โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะช่วยให้เกิดพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มที่มีส่วนช่วยให้เกิดพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่กระทำการมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย วาจา ใจ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่ดีขึ้น และในการรวมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย แสดงออกตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1) ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในครั้งนี้ สถานศึกษาสามารถพัฒนาผู้เรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม ดังนั้น ควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนระดับอื่นๆ ต่อไป

2) ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปควรใช้คำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้มากขึ้น

3) ในการนำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ควรศึกษาวิธีคิดและวิธีดำเนินการในแต่ละกิจกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4) สถานศึกษา ครู ควรสะท้อนผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียนทราบ เพื่อให้ นักเรียนได้เกิดการพัฒนาตนเองไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาสาเหตุหรือใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านนี้โดยเฉพาะ อาจศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ มาเป็นแนวทางในการพัฒนา

2) ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม

3) ควรเลือกกิจกรรมหรือใบงานให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกิจกรรมมีความสำคัญต่อ ผลการศึกษา



บรรณานุกรม

- โกวิท พงษ์ภักดี และฉันทนา กล่อมจิต. (2553). การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. **วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัย บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น (EDGKKUJ)**, 4 (1), 12-18.
- ณัฐกมล ชาณูสาธิตพร ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2545). สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**, 32 (2), 129-139.
- ทวีศิลป์ วิชญโยธิน และวิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (2556). **แนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดินาดู มีเดีย พลัส จำกัด.
- ทิตินา แหมมณี. (2557). **รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาธิป หอมหวล มรรยาท รุจิวิชัย และชมชื่น สมประเสริฐ. (2557). การเสริมสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยวัยรุ่นเสพติดแอมเฟตามีน. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**, 28 (1), 81-91.
- นิรุทธ์ วัฒนภาส. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. **Veridian E-Journal SU**, 4(1), 688-703.
- ปรัthy พันธุ์มณี. (2555). สมรรถนะการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีพื้นฐานจากองค์การและผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). **คิดถูก คิดเป็น**. กรุงเทพมหานคร: งานบุญกลุ่มชั้นห้าเดือนกุมภาพันธ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). **โยนิโสมนสิการวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟ ฟรันท.
- พระมหาสุรศักดิ์ มุ่งซ้อนกลาง. (2557). การศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออกเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณดาว ศูนย์กลาง. (2550). ผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกันในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรุณา (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วราพร ชันพล นิธิดา อติภักธนันท์ และจารุณี มณีกุล. (2557). การใช้เทคนิคเอส ที เอ ดี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. **พินเนศวร์สาร**, 10 (1), 113-122.



- วิเชียร อินทรสมพันธ์. (2551). การเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสารสนเทศ*, 9 (1).
- ศศิวิมล อินทปัทธา และเดชา จันทศักดิ์. (2561). การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโยนิโส ม น ส ี ก า ร ร่วมกับการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(2), 209-223.
- สุนัษฐา สุนทรวิภาต และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 12 (4), 269-281.
- อนรรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (รายงานการวิจัย). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2558). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น (EDGKKUJ)*, 9 (1), 211-221.