การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเองเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุพวรรณ จันทมาศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
สิงหาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเองเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน

บทคัดย่อ

ของ

สุพวรรณ จันทมาศ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
สิงหาคม 2551

สุพวรรณ จันทมาศ. (2551). *การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ , รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 726 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4 แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งมีความเชื่อมั่น 0.939 และ 0.911 ตามลำดับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง(Three-way ANOVA) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับนักเรียนหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างจากนักเรียนชายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ

2.1 นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และสูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

และกรณีอื่นไม่พบปฏิสัมพันธ์

A STUDY ON ABILITIES TO COPE WITH LEARNING PROBLEMS IN PATH OF ACCOMPLISHMENT OF THE THIRD LEVEL STUDENTS WITH SELF – AWARENESS, SEX AND GRADE DIFFERENT

AN ABSTRACT

BY

SUPPAVAN JANTAMAS

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education Degree in Educational Research And Statistics

At Srinakharinwirot University

August 2551

Suppavan Jantamas. (2008). *A Study On Abilities to Cope With Learning Problems in Past of Accomplishment of The Third Level Student With Self Awareness, Sex and Grade Different.* Master thesis, M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok : Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee : Mr. Chawalit Ruayajin, Assoc. Prof. Chusri Wongrattana.

The research was aimed to study and compared in abilities to cope with learning problems in past of accomplishment of the third level student according to self awareness, sex and grade. The sample was 726 the third level students in Srinakarin Group, Bangkok Metropolitan Administration of 2007 academic year, selected by two stage random sampling technique. The instruments used in the research were abilities to cope with learning problems in past of accomplishment questionnaire, and self awareness questionnaire with reliability of 0.939 and 0.911 respectively. The data were analyzed by three way analysis of variance.

The results of the research were as follows:

1. Students in high perception of self awareness group had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment ability high than middle perception of self awareness student group statistical significant at .01 level. Neither Male and Female students had statistical no significant difference of abilities to cope with learning problems in past of accomplishment. Students in Mutayomsuksa I had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher Mutayomsuksa III, Mutayomsuksa II had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher Mutayomsuksa III had statistical significant at .01 level. And students in mutayomsuksa I had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher Mutayomsuksa II had statistical no significant

2. The results of interection. There was interection effect between perception of sex and grade on abilities to cope with learning problems in past of accomplishment statistical significant at .01 level.

2.1 Male students Mutayomsuksa I had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than male student Mutayomsuksa III statistical significant at .01 level. and male students Mutayomsuksa I had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than male students Mutayomsuksa II, and male students Mutayomsuksa II had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than male students Mutayomsuksa III statistical no significant.

2.2 Female students Mutayomsuksa I had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than female student Mutayomsuksa II, and higer than female students Mutayomsuksa III statistical significant at .01 level. and female students Mutayomsuksa III had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than female students Mutayomsuksa II statistical no significant

2.3 Mutayomsuksa I and mutayomsuksa III female students had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than male students statistical significant at .01. mutayomsuksa II, male students had abilities to cope with learning problems in past of accomplishment higher than female students statistical no significant.

The other aspects were found no intreraction.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเองเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน

ของ
สุพวรรณ จันทมาศ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธ์พานิช)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้แจงแนวทางในการทำวิจัย ให้ความรู้ตลอดจนแนวทางแก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธ์พานิช ที่ให้ความกรุณาเป็นประธานและกรรมการในการสอบปากเปล่าเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์และทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากที่สุด เพราะได้รับข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขที่เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้วิทยาการต่างๆ รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม สิ่งดีงามให้แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อรองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย มีชาญ อาจารย์มณทิรา จารุเพ็ง อาจารย์สุจิต กรอุไรวัฒนา คุณณรงค์ แจ้งใจ ที่กรุณาสละเวลาในการพิจารณาและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียน คณะครู และนักเรียนของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

คุณค่า ประโยชน์อันพึงได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมรำลึก และบูชาพระคุณแด่ บุคคลที่เอ่ยมาทั้งหมด ซึ่งเป็นผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุพวรรณ จันทมาศ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดประสงค์ของการวิจัย	5
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
	ตัวแปรที่ศึกษา	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
	สมมติฐานการวิจัย	8
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	10
	เอกสารที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียน	11
	ความหมายของการเผชิญปัญหาด้านการเรียน	11
	ทฤษฎีและรูปแบบในการเผชิญปัญหา	11
	ปัญหาทางการเรียนของนักเรียน	12
	เอกสารที่เกี่ยวกับอิทธิบาท 4	14
	ความหมายของอิทธิบาท 4	14
	องค์ประกอบของอิทธิบาท 4	15
	ความสำคัญของอิทธิบาท 4	26
	การวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4	28
	เอกสารที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง	29
	ความหมายและแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์	29
	ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง	34
	ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง	35
	องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง	35
	แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง	36
	เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหากับเพศ	37
	เอกสารเกี่ยวกับพัฒนาการ	38
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ) 43
งานวิจัยในประเทศ..... 43
งานวิจัยในต่างประเทศ..... 47

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 51
ขอบเขตประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง..... 51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 57
การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 66
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 67
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 67

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 72
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 72
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 73
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 74

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนแนะ..... 87
สรุปผลการวิจัย..... 88
อภิปรายผล..... 89
ข้อเสนอแนะ..... 93

บรรณานุกรม..... 95

ภาคผนวก..... 103
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ..... 104
ภาคผนวก ข คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 106
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 110

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 116

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 จำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งตามขนาดโรงเรียน ระดับชั้นเรียน และเพศ..... 52

2 จำนวนนักเรียนจำแนกตามขนาดของโรงเรียน ในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งตามขนาดโรงเรียน และเพศ..... 54

3 จำนวนห้องเรียนและจำนวนนักเรียนจำแนกในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง... 55

4 จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน..... 74

5 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน..... 75

6 ค่าสถิติพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองต่างกัน..... 76

7 ค่าสถิติพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน..... 76

8 ค่าสถิติพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน..... 77

9 ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของข้อมูลความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4..... 78

10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียนต่างกัน..... 79

11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันด้วยสถิติทดสอบของเชฟเฟ่(Scheffe)..... 80

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ในแต่ละเพศ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในแต่ละระดับชั้น..... 81

13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศชายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน 83

14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการ. 83
เรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศหญิงที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

15 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน..... 84

16 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามที่ใช่ในการวิจัย..... 107

17 ค่าอำนาจจำแนก (r) และความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4..... 108

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดของการวิจัย..... 9

2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4..... 58

3 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง..... 63

4 เส้นภาพแสดงความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนแต่ละระดับชั้นเรียนจำแนกตามเพศ..... 84

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ท่ามกลางกระแสแห่งโลกาภิวัตน์หรือโลกไร้พรมแดนและขอบเขต ส่งผลทำให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วยความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ต้องรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อนำตัวเองไปสู่ความเจริญและความทันสมัย และในยุคปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วและรับรู้ได้ง่ายหลายทาง เช่น อินเตอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์เคเบิลทีวี ฯลฯ เราจึงเลือกที่จะบริโภคสื่อทั้งหลายด้วยวิธีการต่างๆเพื่อให้ได้มาซึ่งความทันสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กนักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นที่มีความสามารถในการบริโภคสื่อได้อย่างรวดเร็วกว่ากลุ่มอื่นๆ ปัญหาที่ตามมาก็คือเมื่อเด็กรับรู้สิ่งต่างๆ แล้วทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมและการกระทำต่างๆที่เกิดขึ้นจากการรับรู้มาโดยปราศจากการคิดวิเคราะห์และการคิดวิจารณญาณ เมื่อรับรู้สิ่งต่างๆเข้ามาแล้วไม่สามารถแยกแยะดีชั่วถูกผิดได้ อีกทั้งยังไม่รู้จักหาวิธีการแก้ไขปัญหาและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ถูกต้องและนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาตามมา

จากสภาวการณ์ดังกล่าวเป็นผลทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชนต่างๆตามมามากมายเนื่องจากขาดความตระหนักรู้ การทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนการหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง และจากการสำรวจข้อมูลของสำนักวิจัยเอแบคโพลส์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ และสถาบันรามจิตติ ที่ได้เฝ้าระวังสถานการณ์เด็กในระยะเวลานานกว่า 5 ปี มีผลสรุปยืนยันถึงความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมเด็กและเยาวชน โดยพบว่า รายงานการวิจัย “โครงการเฝ้าระวังรักษาคุณภาพอนาคตเยาวชนไทย” ของสำนักวิจัยเอแบคโพลส์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ 2548 ได้ระบุประเด็นปัญหารุนแรงที่สุด 5 อันดับแรก ซึ่งมีเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 12 ถึง 24 ปีเกี่ยวข้องได้แก่ อันดับ 1 เหล้าและบุหรี่ อันดับ 2 หนีเรียน อันดับ 3 ยาเสพติด ใช้ยาบ้า อันดับ 4 เพศสัมพันธ์ อันดับ 5 การพนัน นอกจากนี้ในการวิจัยฉบับนี้ยังพบว่าเด็กวัยรุ่นร้อยละ 60 ใช้ชีวิตตามห้างสรรพสินค้า ชมภาพยนตร์ ใช้มือถือและอินเตอร์เน็ต เพื่อความบันเทิงพูดคุยและเล่นเกม (กรมการศาสนา. 2550: บทนำ)

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหาเกี่ยวกับการเรียนเป็นปัญหาที่เกิดกับเยาวชนเป็นอันดับต้นๆ ซึ่งสอดคล้องความเห็นของ กมลพรรณ ชีวพันธุศรี (2545: คำนำ)ที่กล่าวว่าปัจจุบันเด็กไทยมีความทุกข์และเครียดจากการเรียน บางคนหันเข้าหายาเสพติด บางคนฆ่าตัวตาย หลายคนเป็นบ้าจากการเรียน ดังการวิจัยของศูนย์กสิกรไทยที่พบว่าเด็ก 61%ติดยาเสพติดและ 18% ฆ่าตัวตายจากปัญหาการเรียน สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพของบุคคล โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มักพบว่าเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิด

ปัญหาในการปรับตัวได้มากที่สุด การเผชิญปัญหาและสถานการณ์ของแต่ละคนนั้นมีลักษณะและวิธีการแตกต่างกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง อารมณ์ที่รุนแรงทำให้การเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ยุ่งยากเกินกว่าที่เป็นจริง แต่ถึงแม้จะลำบากแค่ไหนวัยรุ่นก็จำเป็นที่จะต้องฝึกความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาให้ได้เพราะความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นเพราะชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหามีทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาและจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้องจะเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุข (สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. 2542: 6) และจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี(ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2542: 24) พระราชบัญญัติการศึกษา 2542 เห็นความสำคัญดังกล่าวจึงได้กำหนดลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไว้ในมาตรา 24 ที่ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรฝึกให้นักเรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ และฝึกให้นักเรียนประยุกต์ความรู้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา และให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถใช้สติปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น วิทยา นาควัชระ (2544: 111–112) กล่าวว่า คุณสมบัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง มีความขยัน หมั่นหาความรู้ สามารถลงมือทำในสิ่งที่ควรทำได้ รู้จักแก้ปัญหาเป็น สามารถที่จะสร้างกิจกรรมและได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ ดังเป้าหมายของการพัฒนาคนที่สำคัญคือ ต้องเลี้ยงให้เก่ง ดี และมีความสุข ทั้งนี้ความสุขจะเป็นสิ่งสำคัญลำดับแรก อันเป็นพื้นฐานของชีวิต ความสุขจะทำให้เด็กเก่งมากขึ้น อยากทำความดีมากขึ้น และสามารถที่จะอดทนต่อปัญหาและการเผชิญปัญหา เพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของมนุษย์ ปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จอีกประการหนึ่งก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อการศึกษา และต่อการทำงานกล่าวคือความสำคัญต่อตนเอง ร่างกายจะแข็งแรงดีย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์ดีด้วย ถ้ามีความเครียดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาเสมอ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลมีความพอใจ มีความสุข มองโลกในแง่ดี และสามารถยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ได้ ความสำคัญต่อครอบครัว ครอบครัวจะมีความสุขถ้าคนในบ้านมีอารมณ์ดี มีความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคี ความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน สำหรับความสำคัญต่อการศึกษา ถ้านักเรียนได้รับการอบรมสั่งสอนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน นักเรียนจะตั้งใจเรียน รู้จักวิธีเผชิญปัญหาและสิ่งยั่วยุต่าง ๆ หาทางแก้ปัญหาได้ ไม่มีความวิตกกังวล มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักการปรับตัว และความสำคัญต่อการทำงาน คือการทำงานต่าง ๆ จะสำเร็จลุล่วง และเจริญก้าวหน้าได้นั้นผู้ทำงานแต่ละคนจะต้องรู้จักการปรับตัว การเข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอารมณ์ดี(เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. 2550: 87)

การตระหนักรู้ตนเองนั้นจัดเป็นองค์ประกอบแรกของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนเราสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมได้

อย่างมาก ถ้าหากคนเราไม่มีความตระหนักรู้ตนเอง จะทำให้เราจัดการกับตนเองไม่ถูกต้องเกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นภายในตน และไม่สามารถผลักดันตนเองให้นำไปข้างหน้าได้ แต่ถ้าหากคนเรามีการตระหนักรู้ตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้นก็จะยิ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ตามที่หวังไว้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2544: 161 – 162) บลูมกล่าวถึง การตระหนักรู้เป็นความสำนึกซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นจึงเกิดความสำนึกขึ้น การตระหนักรู้ตนเองจึงเป็นเรื่องของการรับรู้ ฉุกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเองบุคคลหรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้น(Bloom; et al. 1971: 273) ซึ่ง แบนดูรากล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนจะมีอิทธิพลต่อความพยายาม ความมานะ ความอดทน การเลือกกิจกรรมของผู้เรียน ผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเป็นคนที่พร้อมที่จะเรียนหรือทำงานหนัก ย่อมใช้เวลาในการเรียนเมื่อเผชิญกับงานที่ยากกว่า ส่วนผู้ที่ยังมีความสงสัยในความสามารถของตนเองนั้น มักจะไม่มีความอดทน ไม่มีความมานะพยายาม และไม่สามารถเผชิญกับงานที่ยากเกินความสามารถของเขาได้(Bandura. 1981: 391-392)

จากสิ่งต่าง ๆที่กล่าวมาจะเห็นว่าการที่เด็กและเยาวชนจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ต้องมีคุณสมบัติหลายประการด้วยกันเป็นองค์ประกอบ ด้านหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความสำคัญกับการมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์ มีความสมดุลทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญา และสังคมและสามารถพึ่งตนเองมาเป็นแนวคิดในการปรับเปลี่ยนวิธีพัฒนาคนให้เหมาะกับสังคมในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้โดยการอาศัยหลักการของศาสนามาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคน(พระธรรมปิฎก. 2540ก: 11)การปฏิบัติตนเพื่อสามารถเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาในการเรียนและการดำเนินชีวิตนั้น หลักพุทธศาสนาเน้นที่การมองตนเองเพื่อรู้จักตนเองก่อนที่จะนำปัจจัยแวดล้อมและเงื่อนไขอื่น ๆ มาพิจารณาประกอบ (สุมน อมรวิวัฒน์. 2546: 58-59) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวปฏิบัติในการเผชิญปัญหาที่เกิดจากการเรียนโดยอาศัยหลักธรรมทางศาสนาในการปฏิบัติตนเมื่อนักเรียนพบปัญหาในการเรียนเพื่อให้นักเรียนสามารถอดทนกับปัญหาและสามารถนำพาตนเองให้หลุดพ้นจากปัญหาและประสบผลสำเร็จจากการเรียน ซึ่งเรียกว่าหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ ฉันทะ (พอใจ) หมายถึงความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นให้ได้ผลดียิ่ง ๆขึ้นไป วิริยะ(ความเพียร) หมายถึงความขยันประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ท้อถอย จิตตะ(ความเอาใจใส่) หมายถึงการตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป วิมังสา(ความไตร่ตรอง) หมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง (พระเทพเวที. 2543: 124) ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2538: 195) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ หลักธรรมอิทธิบาท 4 คือหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้กับการศึกษาให้ก้าวไปสู่จุดหมายคือความสำเร็จจากการเรียนหรือการทำงานทุกอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวการคิด พระกวีวรญาณ. (2502:422-423) ที่กล่าวว่าการศึกษาเล่าเรียน การประกอบการงาน

ต่างๆ ทุกคนต่างก็มุ่งหวังที่จะได้ประสบผลสำเร็จด้วยกันทั้งสิ้น แต่การจะทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับหลักการ และวิธีการนั้น ๆ หลักการในการทำงานให้สำเร็จทางพุทธศาสนานั้นเรียกว่า อิทธิบาท 4 และจากการศึกษาของ สมคิด อิสระวัฒน์ (2542:206) ได้ทำการศึกษาผู้ที่ประสบความสำเร็จในสาขาวิชาชีพต่างๆ พบว่า มีลักษณะของผู้รู้จักแบ่งเวลา มีความตั้งใจในการเรียน มีความเพียรพยายามในการเรียน มีทักษะในการแสวงหาความรู้ มีทักษะในการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระโสภณคณาจารย์ (พระธรรมปิฎก. 2540ข : 79 - 83) ที่ว่า การพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ที่มีจิตใจสนใจใฝ่รู้ตลอดชีวิตเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะบุคคลที่มีจิตใจจดจ่อและใฝ่รู้มักมีความพอใจในสิ่งที่ทำอยู่หรือมีความอยากกระทำเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการทำงานที่ดี ก่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน เห็นคุณค่าของงานที่ทำ ซึ่งลักษณะดังกล่าวคือลักษณะของบุคคลที่มีหลักอิทธิบาท 4 ในการทำงาน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับอิทธิบาท 4 พบว่าเป็นงานวิจัยที่สร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมอิทธิบาท 4(วิเชียร พากเพียร. 2531) และการนำตัวแปรอิทธิบาท 4 ไปศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานและพฤติกรรมการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า อิทธิบาท 4 ร่วมกับตัวแปรอื่นสามารถทำนายประสิทธิภาพการทำงานได้ (ปริญญา ณ วันจันทร์. 2536 ; กนิษฐา ตัณฑพันธ์. 2541) จากผลการวิจัยและความสำคัญของอิทธิบาท 4 ดังกล่าวผู้วิจัยจึงคาดว่าหลักธรรมอิทธิบาท 4 น่าจะนำมาใช้กับการเรียนได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการเผชิญปัญหาทางการเรียน โดยเปรียบเทียบตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวการทำงานให้สำเร็จตามพุทธศาสนาคือหลักอิทธิบาท 4 และเครื่องมืออีกฉบับหนึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองของ ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์ (2549) ซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .914 มาแบ่งออกเป็น 3 ระดับเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียน ให้เห็นผลอย่างชัดเจนว่าระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับใดที่นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในระดับสูง

ผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลให้กับครูผู้สอน ผู้ปกครอง ผู้บริหารตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาจะได้นำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 หรือสอดแทรกแนวการปฏิบัติตนตามหลักอิทธิบาท 4 ลงไปในหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามพระราชบัญญัติการศึกษา 2542 ให้เกิดกับนักเรียนให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนานักเรียนตามเป้าหมายของการศึกษาชาติที่จะส่งผลให้นักเรียนเป็นคนที่มีความสุขในการดำรงชีวิต และเป็นคนดี เป็นคนเก่งและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

จุดประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเองเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน โดยให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการตอบแบบสอบถาม ซึ่งได้กำหนดจุดประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียนต่างกัน

2. เพื่อศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่เกิดจากตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับเพศ ตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับระดับชั้นเรียน ตัวแปรเพศกับระดับชั้นเรียน

3. เพื่อศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่เกิดจากตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และทราบผลปฏิสัมพันธ์ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียน ที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน ว่ามีผลแตกต่างกันอย่างไร เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร บิดามารดา ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนและช่วยกันส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา มีความอดทนต่ออุปสรรคและประสบผลสำเร็จในการเรียน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มศรีนครินทร์ จำนวน 9 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 5 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 2 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 82 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 3,303 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 1,824 คน นักเรียนหญิง 1,479 คน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,294 คน เป็นนักเรียนชาย 725 คน เป็นนักเรียนหญิง 569 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,122 คน เป็นนักเรียนชาย 643 คน เป็นนักเรียนหญิง 479 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 887 คน เป็นนักเรียนชาย 456 คน เป็นนักเรียนหญิง 431 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 ห้องเรียน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 245 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 111 คน และนักเรียนหญิง 134 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 250 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 121 คน และนักเรียนหญิง 129 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 231 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 118 คน และนักเรียนหญิง 113 คน รวมทั้งหมด 726 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน(Two Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ(Independent Variables) จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ตัวแปรอิสระหลัก(Main Independent Variable) คือ การตระหนักรู้ตนเอง(Self – Awareness) จำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

- การตระหนักรู้ตนเองระดับสูง
- การตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลาง
- การตระหนักรู้ตนเองระดับต่ำ

1.2 ตัวแปรอิสระรอง(Moderator Variable)

1.2.1 เพศ จำแนกเป็น

- ชาย
- หญิง

1.2.2 ระดับชั้นเรียน(Level) จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม(Dependent Variable) คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกได้ เป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- ฉันทะ(Aspiration)
- วิริยะ(Exertion)
- จิตตะ(Thoughtfullness)
- วิมังสา(Investigation)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเผชิญปัญหาด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนหรือความฉลาดหลักแหลมของนักเรียนในการผ่านพ้นความยากลำบากเมื่อมีอุปสรรคหรือปัญหาที่มากระทบต่อการเรียน และมีความพยายามหาวิธีการแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่มาขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการเรียน และสามารถใช้ความมุ่งมั่นนำพาตนเองจนสามารถประสบผลสำเร็จจากการเรียน

2. อิทธิบาท 4 หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดความสำเร็จ4 ประการ คือฉันทะ (พอใจ) หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป วิริยะ(ความเพียร) หมายถึง ความขยันประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทนเอาธุระไม่ท้อถอย จิตตะ(ความคิด) หมายถึง การตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป วิมังสา(ความไตร่ตรอง) หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

3. ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 หมายถึง ความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากที่เกิดจากการเรียนและการปฏิบัติงานของนักเรียน โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน แต่มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งที่กำลังปฏิบัติให้เต็มกำลังความสามารถ จนประสบผลสำเร็จจากการเรียน ซึ่งสามารถวัดได้จากแนวทางในการปฏิบัติตนซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้านดังนี้

3.1 ฉันทะ(Aspiration) หมายถึง การที่นักเรียนมีความพอใจ ความเพลิดเพลินกับการศึกษาเล่าเรียน หรือการปฏิบัติงานของนักเรียน มีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเองเพื่อให้มีกำลังใจ ชอบและพอใจกับการเรียน ที่จะทำให้นักเรียนได้รับความรู้และการประสบผลสำเร็จจากการเรียนหรือการปฏิบัติงานนั้น

3.2 วิริยะ(Exertion) หมายถึง การที่นักเรียนมีความพยายาม มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียนหรือปฏิบัติงาน เข็มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอยแม้เจอปัญหาหรืออุปสรรค ความเหนื่อยยาก และความลำบากทั้งทางกายและทางใจ

3.3 จิตตะ(Thoughtfullness) หมายถึง การที่นักเรียนมีความเอาใจใส่ในการเรียนและการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ ไม่ละทิ้งการเรียนและการงานเสียกลางคัน หรือเกิดความเบื่อหน่าย มีจิตใจตั้งมั่นกับการเรียน ให้เวลากับการเรียนมากกว่าทำสิ่งอื่น

3.4 วิมังสา(Investigation) หมายถึง การที่นักเรียนคิดพิจารณา ใคร่ครวญไตร่ตรอง เกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียนหรือวิธีการปฏิบัติงานอยู่เสมอ เมื่อพบกับอุปสรรคของการเรียนหรือการปฏิบัติงาน ใช้ความสามารถของนักเรียนแก้ไขปรับปรุงหรือทำให้อุปสรรคนั้นหายไปด้วยความรวดเร็วด้วยตนเองหรืออาศัยคำแนะนำจากคนอื่น

4. การตระหนักรู้ตนเอง(Self – Awareness) หมายถึง การรู้ถึงความรู้สึก ความโน้มเอียงของตนและหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมด้านต่าง ๆตามแนวคิดของโกลแมน(Goldman. 1998) ได้แก่

4.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง(Emotionnal Awareness) คือความสามารถในการรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมาและผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งเป็นการรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองของนักเรียน

4.2 การประเมินตนเองได้ถูกต้องตามจริง(Accurate Self Assessment) คือความสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้ถึงจุดเด่นและข้อจำกัดของตน

4.3 ความมั่นใจในตนเอง(Self-Confidence) คือ ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนว่าตนมีความสำคัญมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จและกล้าแสดงจุดยืนของตนในสิ่งที่นักเรียนมั่นใจว่าถูกต้อง

5. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึงผู้ที่มีวุฒิการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโททางการวัดผลทางการศึกษาและทางจิตวิทยาการศึกษา รวมทั้งมีประสบการณ์ในการสร้างและพัฒนาแบบวัด จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับตัวแปรหรือคุณลักษณะที่นิยามไว้

สมมติฐานในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

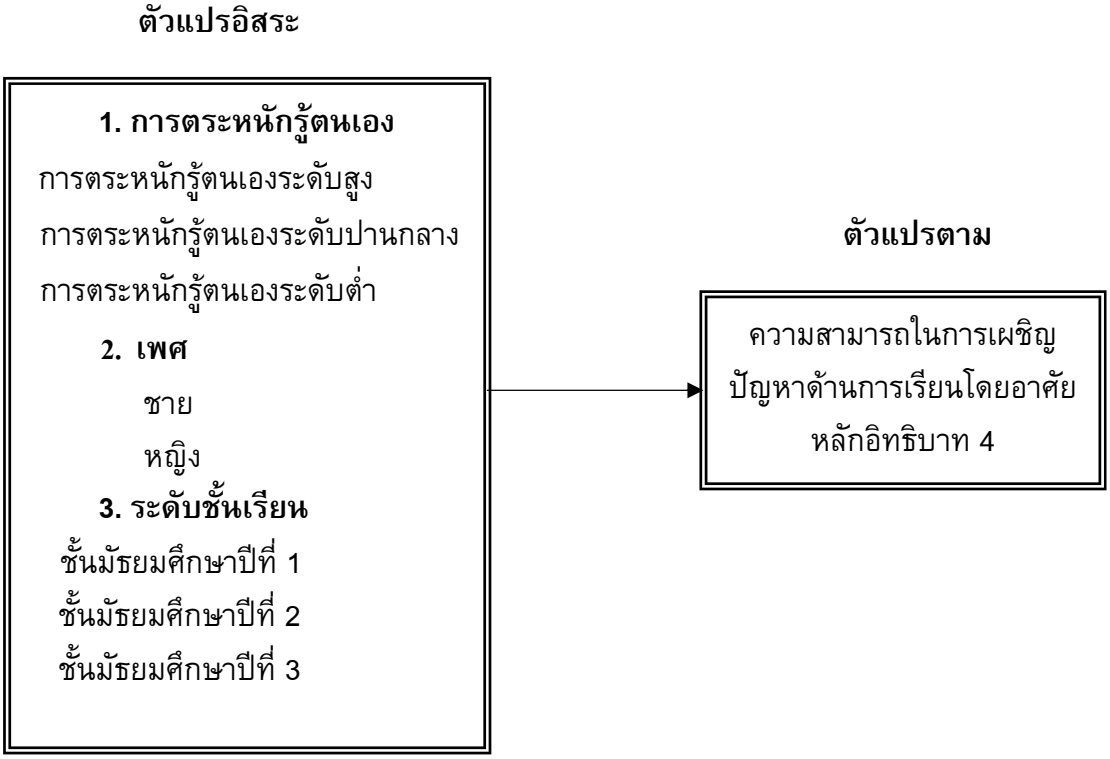
1. นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกัน

2. มีผลปฏิสัมพันธ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่เกิดจากตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับเพศ ระดับการตระหนักรู้ตนเองกับระดับชั้นเรียน และเพศกับระดับชั้นเรียน

3. มีผลปฏิสัมพันธ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่ที่เกิดจากตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวความคิดทางพุทธศาสนา (หลักอิทธิบาท 4) ตามหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 35 ข้อที่ 505 หน้าที่ 202 ซึ่งขยายความโดยละเอียดในหนังสือพระธรรมปิฎก(พระเทพเวที) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พ.ศ. 2543) และทฤษฎีของโกลแมน(Goleman.1998) ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตนเองและตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ผู้วิจัยสามารถกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียน
   1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหาทางการเรียน
   1.2 ทฤษฎีและรูปแบบในการเผชิญปัญหา
   1.3 ปัญหาทางการเรียนของนักเรียน
2. เอกสารเกี่ยวกับอิทธิบาท 4
   2.1 ความหมายของอิทธิบาท 4
   2.2 องค์ประกอบของอิทธิบาท 4
   2.3 ความสำคัญของอิทธิบาท 4
   2.4 การวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4
3. เอกสารที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง
   3.1 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง
   3.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง
   3.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง
   3.4 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง
4. เอกสารเกี่ยวความสามารถในการเผชิญปัญหากับเพศ
5. เอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
   6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียน

1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

บอยและจอห์นสัน (Boyd; & Johnson. 1981: 7) ให้ความหมายการเผชิญปัญหาคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นมาใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อทำให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน เช่นการต่อสู้ การหลบหลีกหรือการปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณาก่อนจะเลือกใช้วิธีวิธีเผชิญปัญหาแบบใดแบบหนึ่ง คืออะไรเป็นเหตุ และอะไรคือผลที่เกิดขึ้นตามมา หลังจากที่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นๆแล้ว และเขาจะเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหาที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

ลาซารัส (Lazarus. 1984: 112) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา คือ ความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ ที่ได้ประเมินแล้วว่าอาจเป็นอันตราย หรือก่อให้เกิดความเครียดได้ ความพยายามที่ว่าเป็นความพยายามที่จะวางแผนแก้ไขปัญหา และผลลัพธ์ที่เกิดตามมาจากความพยายามนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นในทางบวกเสมอไป แต่บุคคลก็ยังให้ความสำคัญและใช้กระบวนการในการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา

กรมวิชาการ (2545: 2) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา คือ ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากอย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

มันทรา ธรรมบุศย์ (2545 :25) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือลำบาก และตอบโต้กับสิ่งที่ท้าทาย ซึ่งเป็นกระบวนการในร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เพื่อให้บุคคลพร้อมที่จะสู้หรือหนีปัญหานั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลหรือความฉลาดหลักแหลมของบุคคลในการผ่านพ้นความยากลำบากเมื่อมีอุปสรรคหรือปัญหาที่มากระทบต่อชีวิต และมีความพยายามหาวิธีการแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่มาขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต และสามารถใช้ความมุ่งมั่นนำพาตนเองจนสามารถประสบผลสำเร็จจากการงาน

1.2 ทฤษฎีและรูปแบบในการเผชิญปัญหา

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 141-225)ได้พัฒนาทฤษฎีปรากฏการทางด้านการคิดที่เกี่ยวกับภาวะเครียดด้านจิตใจ(The cognitive Phenomenological Theory of Phychological Stress) คือ การเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) และการเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อตัวบุคคลอย่างไร

2. การประเมินขั้นที่ 2 (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงแหล่งสนับสนุนและทางเลือกต่างๆ ในการจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ

กระบวนการประเมินทั้ง 2 ขั้นตอนนี้มีความเกี่ยวข้อง และไม่สามารถแยกจากกันได้ โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ต่างๆ ออกมา ใน 3 ลักษณะ ว่าสถานการณ์นั้นๆ ไม่ได้ให้ผลดีหรือเสียกับตนเอง ให้ผลไม่ร้ายแรงหรือให้ผลทางบวก และเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด และเมื่อผลจากการประเมิน ทำให้บุคคลพบว่าสถานการณ์นั้นๆ ก่อให้เกิดผลเสียกับตนเองหรือทำให้เกิดภาวะเครียด บุคคลก็จะเลือกใช้ยุทธวิธีในการเผชิญปัญหาต่างๆ ซึ่งลาซารัสได้อธิบายไว้ว่าการที่บุคคลเลือกใช้ยุทธวิธีในการเผชิญปัญหาต่างๆ นั้นเพื่อวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. เพื่อมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) โดยมุ่งแก้ไขที่ตนเองหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะเครียด

2. เพื่อมุ่งแก้ปัญหาด้านอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นการลดความไม่สบายใจเมื่อพบว่าไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ได้

ในการเผชิญปัญหาของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และอาจมีเป้าหมายผสมผสานกัน ทั้งเพื่อการมุ่งแก้ปัญหา และการลดความตึงเครียด

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 141-225)ได้แบ่งรูปแบบในการเผชิญปัญหาตามลักษณะของการตอบสนองต่อภาวะเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ประเภทดังนี้

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามที่จะขจัดสิ่งที่จะมาขัดขวางเป้าหมายของบุคคลเพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคนั้นด้วยการเลือกวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม ตลอดจนมีความพยายามในการค้นหาข้อมูลหรือวิธีการใหม่ๆ เพิ่มเติม มีการพัฒนาความสามารถของตนเพื่อพิชิตอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการที่บุคคลเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็ก นั่นคือเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่เป็นอันตรายก็จะใช้วิธีการถอยหนี เช่นการชักมือ หรือเท้า เพื่อหนีไฟ หรือความเจ็บปวดเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมกับที่เคยใช้ในวัยเด็ก เช่น การหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น โดยใช้วิธีการเก็บกด การถดถอย การถอนตนออกจากเหตุการณ์ และการเพ้อฝัน

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีการนี้เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยุ่งยากมากๆ และไม่สามารถเอาชนะหรือหลบเลี่ยงได้ บุคคลใช้วิธีการประนีประนอมนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การเลียนแบบ

1.3 ปัญหาทางการเรียนของนักเรียน

จากการศึกษาของนักวิชาการหลายท่าน ได้สรุปลักษณะปัญหาทางการเรียนของนักเรียนไว้ดังนี้

สุชา จันทร์เอม (2540: 142) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นปัญหาในการเรียนของนักเรียนสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับตัวเด็กและสิ่งแวดล้อมทางบ้านได้แก่ เด็กมีความผิดปกติเฉพาะอย่าง มีปัญหาทางอารมณ์ มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ มีปัญหาเกี่ยวกับผู้ปกครองและครอบรัว

2. ปัญหาที่เกิดจากโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนได้แก่ ขาดการยอมรับจากเพื่อน ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนที่โรงเรียนและครูไม่ได้ การเปลี่ยนโรงเรียนบ่อย ๆ วินัยที่เคร่งครัดของโรงเรียน การแข่งขันเรื่องการเรียนมากเกินไป สภาพของโรงเรียนไม่ชักจูงให้นักเรียนสนใจการเรียน

3. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครู ได้แก่ ครูลำเอียงไม่เอาใจใส่การสอน ขาดเทคนิควิธีการสอนที่ดี ทัศนคติของครูต่อนักเรียนและชั้นเรียนไม่ดี ไม่เข้าใจหลักสูตรการสอน

4. ปัญหาเกี่ยวกับเวลาเรียน ได้แก่ การเรียนและการสอนไม่เป็นไปตามหลักสูตร โรงเรียนมีกิจกรรมอื่น ๆมากเกินไป การจัดตารางเรียนของวิชาต่าง ๆไม่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 11) ได้กล่าวถึงปัญหาที่สำคัญในเด็กนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนว่าจะมีลักษณะดังนี้ ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา ไม่ตั้งใจเรียน ไม่สนใจเรียน ไม่มีสมาธิ ความจำสั้น เหม่อลอย ทำงานช้า ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย

นรารัตน์ กิจเจริญ (2547: 4) ได้ทำการศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการเรียนพบว่ามีปัญหาเรื่องไม่เข้าใจบทเรียน ไม่สามารถแก้ปัญหาเมื่อการเรียนตกต่ำ ขาดแรงจูงใจและสมาธิในการเรียน สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่ากิจกรรมการเรียนในชั้นเรียน

พระมหาสุพจน์ สมเพชร (2547: 3) ได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียน จากการศึกษาพบว่า ปัญหาทางการเรียนที่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ มีสาเหตุมาจากความเกียจคร้านเรียนหนังสือ ไม่ตั้งใจเรียน ไม่สามารถจำบทเรียนได้ ไม่สามารถแบ่งเวลาเรียนกับเวลาเล่นได้

มุกข์ดา ผดุงยาม (2547: 2) ได้สำรวจนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 216 คน โดยแบบสอบถามปลายเปิด สอบถามเกี่ยวกับปัญหาการดำรงชีวิต พบว่าประเด็นปัญหาที่สำคัญของนักเรียนวัยรุ่นเรียงตามลำดับความสำคัญ คือ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ปัญหาด้านการบริหารจัดการเวลา และปัญหาสุขภาพ

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นพบว่าปัญหาทางการเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น โดยที่สาเหตุมาจากตัวนักเรียนเอง ครอบครัวและโรงเรียน นักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนให้ได้ผลดีตามความคาดหวังของครอบครัวและโรงเรียน แต่ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่างทำให้นักเรียนไม่สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคทางการเรียนได้ จึงมีความจำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องจะต้องทราบถึงปัญหาในการเรียนและหาแนวทางให้นักเรียนสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากการเรียนของนักเรียนดังกล่าวเพื่อที่จะให้นักเรียนได้ประสบผลสำเร็จในการเรียน

2. เอกสารเกี่ยวกับอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 คือคุณธรรมหรือแนวทางในการปฏิบัติที่นำไปสู่เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติงานนั้นคือความสำเร็จของงาน ซึ่งคำศัพท์ทางพุทธศาสนาเรียกว่า หลักอิทธิบาท 4 อันเป็นเส้นทางปฏิบัติให้ถึงความสำเร็จ เป็นหลักการทำงานของพระพุทธเจ้า เป็นหลักที่นำพระองค์ให้บรรลุความสำเร็จอย่างงดงาม ทั้งในการศึกษาและการปฏิบัติงานทางโลก ทั้งในการค้นหาโมกขธรรม ทางพ้นทุกข์อันสุขุมลุ่มลึก ทั้งในการเผยแพร่พระศาสนาแก่ชาวโลก จนมีการยอมรับนับถืออย่างกว้างขวาง ซึ่งได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 ไว้ดังนี้

2.1 ความหมายของอิทธิบาท 4

พระเทพเวที (2543: 124) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 ว่าหมายถึงคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลมุ่งหมาย ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือฉันทะ (พอใจ) หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป วิริยะ (ความเพียร) หมายถึง ความขยันประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทนเอาธุระไม่ท้อถอย จิตตะ (ความคิด) หมายถึง การตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป วิมังสา (ความไตร่ตรอง) หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

พุทธทาสภิกขุ (2538: 90) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 คือ รากฐานแห่งความสำเร็จซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ ฉันทะคือความพอใจ ในสิ่งที่เราจะต้องทำ
วิริยะ คือความพากเพียร เพียรไปในสิ่งที่เราพอใจ จิตตะก็คือเอาใจฝักใฝ่ อยู่แต่สิ่งนั้นไม่เปลี่ยนแปลง วิมังสา คือ ค้นคว้า สอดส่อง เพื่อจะแก้ปัญหาอุปสรรคอยู่เสมอ

กนก จันทร์ขจร (2532: 144) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 ว่าหมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จตามความประสงค์ 4 อย่าง หรือหลักความสำเร็จ ทางให้ถึงความสำเร็จอย่างดีเยี่ยม

มงคล วิโรจโน (2538: 221) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 คือ คุณเครื่องให้สำเร็จตามประสงค์หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 อย่าง คือ ความพอใจในงานที่ทำ เรียกฉันทะ ขยันทำงานนั้นเรียกวิริยะ เอาใจฝักใฝ่ตรวจตราในงานนั้นเรียก จิตตะ ค้นคว้าหาเหตุผลในงานนั้นเรียก วิมังสา

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์ (2542: 128) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 คือพุทธธรรมส่งเสริมการทำงานให้สำเร็จ การพัฒนางานให้สำเร็จไม่คั่งค้าง ต้องปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ประการ คือ ฉันทะ หมายถึง ความรักงาน มีความตั้งใจและเต็มใจทำงาน วิริยะ หมายถึงความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน สู้งาน อดทน ตรากตรำทำงาน จิตตะ หมายถึง การเอาใจใส่ในการทำงาน ติดตามงาน ตรวจสอบการทำงานเป็นขั้นตอน วิมังสา หมายถึง รู้จักประเมินผลการทำงานและปรับปรุงงานให้มีคุณภาพยิ่งๆขึ้นไป

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์ (2545: 81) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 คือ ทางเดินไปสู่ความสำเร็จ เช่น ถ้าเราต้องการบำเพ็ญสมาธิเพื่อความสงบใจ เราต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ สมาธิของเราจึงจะสำเร็จ อิทธิบาท 4 มี 4 ประการ คือ ความพอใจอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิหรือทำความดีอื่นๆ (ฉันทะ) ความพยายามอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิหรือทำงานอื่นๆ (วิริยะ) ความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิหรือทำงานอื่นๆ (จิตตะ) ระดมปัญญาอย่างเต็มที่ในการทำสมาธิ (วิมังสา)

จากความหมายของอิทธิบาท 4 ผู้วิจัยสรุปความหมายของอิทธิบาท 4 ได้ดังนี้ อิทธิบาท4 คือแนวทางในการปฏิบัติตนให้เกิดผลสำเร็จจากการปฏิบัติงานซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา

2.2 องค์ประกอบของอิทธิบาท 4

ฉันทะ (Aspiraton)

ฉันทะเป็นหลักธรรมเริ่มต้นแห่งความสำเร็จของอิทธิบาท 4 (พุทธทาสภิกขุ. มปป : 513-519)และเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาเพื่อพัฒนาคน หรือต้องการรู้ในสิ่งต่างๆ เพราะถ้ามีฉันทะอยากทำ อยากเรียนรู้แล้ว ก็เกิดการอยากการศึกษา เมื่อพบปัญหาก็พยายามอย่างไม่ท้อถอย จึงกล่าวได้ว่าฉันทะเป็นจิตสำนึกของการศึกษา (พระเทพเวที. 2542: 45-46) และได้มีนักวิชาการให้ความหมายของฉันทะไว้ดังนี้

พระกวีวรญาณ (2502: 423) ได้ให้ความหมายของฉันทะ คือ ความพอใจ ความสนใจ ความชอบใจ การศึกษาวิชาในแขนงใดๆ ก็ตามถ้าวิชานั้นเป็นที่ถูกใจ ชอบใจและสนใจแล้วก็จะศึกษาหรือกระทำให้สำเร็จด้วยดีโดยง่าย ตรงกันข้ามถ้าถูกบังคับให้ทำ งานใดก็ตาม การศึกษาหรือการทำให้ได้ดีได้ยาก หรือบางครั้งอาจไม่มีทางสำเร็จเลยก็ได้ ฉะนั้นความพอใจหรือความสนใจจึงเป็นหลักการเบื้องต้นที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จ

พระโสภณคณาจารย์ (2527: 58) ได้ให้ความหมายของฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่สิ่งที่กระทำให้บุคคลปลูกฝังความพอใจในการศึกษาเล่าเรียน ในหน้าที่การงานและอาชีพ ในการประพฤติปฏิบัติความดีทั้งหลาย แม้ว่าจะไม่เคยมีความพอใจมาก่อนเมื่อใช้ปัญญาพินิจพิจารณาให้เห็นประโยชน์เรื่องเหล่านั้นแล้วปลูกฝังความพอใจให้เกิดขึ้น บุคคลไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามมีความพอใจเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในที่กระทำ

กนก จันทร์ขจร (2532: 144) ได้ให้ความหมายของฉันทะคือความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น คือมีใจรัก จะทำงานอะไรต้องมีใจรักในสิ่งนั้น เช่น การงานที่ทำ ถ้าต้องการทำให้สำเร็จต้องตั้งใจทำ และพอใจในงานที่ทำนั้น ไม่ใช่ทำพอให้เสร็จ เพียงเพื่อหวังผลกำไร หรือ รางวัลเป็นเครื่องตอบแทน

มงคล วิโรจโน (2538: 222) ได้ให้ความหมายของฉันทะ คือ ความพอใจในงานที่ทำ หมายความว่ารักงานที่ทำ ชอบงานของตน งานในที่นี้หมายถึงสิ่งที่เราทำ เช่น การศึกษาเล่าเรียน

รับราชการ การค้าขาย การทำนา การทำสวน เป็นต้น ใครมีหน้าที่อะไรแล้วมีความรักใคร่พอใจในงานนั้น เรียกว่ามีฉันทะ ในการทำงานนั้นย่อมมีอุปสรรคอยู่หลายอย่าง แต่ที่สำคัญ คือ ความเบื่อหน่าย ไม่ว่าเราจะทำงานอะไร ถ้าเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นแล้ว จิตใจจะเสียกำลัง ไม่มีแก่ใจที่จะทำ มีอาการท้อแท้ เฉื่อยชา อ่อนเพลีย มีอันให้เป็นไปต่าง ๆ เมื่อจิตเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นเช่นนี้แล้วจะปรากฏว่างานที่ง่ายก็กลายเป็นยาก งานน้อยก็กลายเป็นงานมาก งานเบาก็กลายเป็นงานหนัก เกิดความรวนเร ที่สุดก็ทอดทิ้งงานนั้น ทำไปไม่สำเร็จ ต้องเดือดร้อนในภายหลัง

ชัยมงคล (2542: 60) ได้ให้ความหมายของฉันทะคือ ความพอใจยินดีในการทำงาน หรือความเต็มใจทำงาน คือทำงานด้วยใจรัก รักงานที่ทำ ยินดีที่จะทำงานให้เกิดความสำเร็จ ให้กิจการก้าวหน้า มิได้ทำสักแต่ว่าให้วันเวลามันหมด ๆ ไป มิได้ทำเพียงเพื่อให้งานเสร็จ ๆ ไป เสียที ทำอย่างเสียไม่ได้อะไรเทือกนั้น และมิได้ทำเพื่อหวังรางวัล แต่ทำเพราะรักงานที่ทำ

พระเทพเวที (2543: 842) ได้ให้ความหมายของฉันทะ ว่าคือความพอใจ ได้แก่ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ มีแรงจูงใจและพอใจใฝ่รักในจุดมุ่งหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2548: 123) ได้ให้ความหมายของฉันทะ คือ ความรักงาน จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเล็งเห็นผลดีของงานว่าถ้าทำงานนี้แล้วจะได้อะไร เช่นเรียนหนังสือแล้วจะได้วิชาความรู้ความรู้ไปประกอบอาชีพ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราจะเกิดความเต็มใจทำ

ประเภทของฉันทะ

พระเทพเวที (2543: 486) ได้สรุปว่าฉันทะมี 3 ประเภทตามที่พระอรรถกถาจารย์จัดแยกไว้คือ

1. ตัณหาฉันทะ ฉันทะคือตัณหา หรือฉันทะที่เป็นตัณหา เป็นฝ่ายชั่วหรืออกุศล
2. กัตตุกัมยตาฉันทะ ฉันทะคือความใคร่เพื่อจะทำ ได้แก่ความต้องการทำหรืออยากทำ เป็นฝ่ายกลางๆ คือใช้ในทางดีก็ได้ ชั่วก็ได้ แต่ท่านมักจัดรวมเข้าเป็นฝ่ายดี
3. กุศลธรรมฉันทะ ฉันทะในกุศลธรรม หรือธรรมฉันทะที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายดีงามหรือกุศล มักเรียกสั้นๆ เพียงว่า กุศลฉันทะ(ความรักดี ความใฝ่ดี) หรือธรรมฉันทะ(ความรักธรรมหรือความใฝ่ธรรม)

พระเทพเวที (2543: 489) กล่าวถึงศัพท์ธรรมที่มีความหมายกว้าง คลอบคลุมความอยาก หรือความต้องการซึ่งเป็นแรงจูงใจของมนุษย์ คือฉันทะ ฉันทะเป็นข้อธรรมที่สำคัญมาก เพราะเป็นต้นเค้าของธรรมทุกอย่างและเพื่อความสะดวกในการศึกษา พระเทพเวที ได้จัดประเภทของฉันทะไว้เป็น 2 กลุ่ม คือฉันทะในทางที่ดีคือรวมกัตตุกัมยตาฉันทะและกุศลธรรมฉันทะไว้เป็นประเภทเดียวกันรวมเรียกเป็นฉันทะ และจัดตัณหาฉันทะไว้ในฉันทะในทางที่ไม่ดีและเรียกชื่อว่าตัณหา ซึ่งพอจะสรุปลักษณะของตัณหาและฉันทะไว้พอสังเขปดังนี้

	ตัณหา	ฉันทะ
ความหมายเบื้องต้น	ความอยาก ความร่านรน ทะยานอยาก คือ อยากได้ หรืออยากเอา อยากเป็น อยากไม่เป็น ต้องการเสพ	ความยินดี พอใจ ความใฝ่ รักอยาก คือ ใฝ่ธรรม ใฝ่ดี ใฝ่สัจจะ อยากทำ ต้องการธรรม
ความหมายตามหลัก	ความอยากได้สิ่งเสพเสวยที่อำนวยสุขเวทนา อยากให้ภาวะมั่นคงถาวรของอัตตา อยากให้อัตตาพราก ขาดหายสูญสิ้นไปจากภาวะที่ไม่ปรารถนา	ความยินดีในภาวะที่สิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ดี ต้องการภาวะดีงามและความดำรงอยู่ในอุดมสภาวะของสิ่งทั้งหลาย อยากทำให้คุณค่า หรือภาวะที่ดี งอกงามขึ้นจนบรรลุอุดมสภาวะ
กระบวนธรรม	(อวิชชา) → เวทนา → ตัณหา → ปริเยสนา	โยมิโสมนสิการ → ฉันทะ → อุตสาหะ
สิ่งที่ประสงค์	อารมณ์ 6 (สิ่งเสพเสวยที่อำนวยสุขเวทนาหรือพะนออัตตา)อามิส	ธรรม,กุศล(ความจริง ความดีงาม คุณภาพชีวิต)
ลักษณะพึงสังเกต	1. มีอัตตาเป็นศูนย์กลาง 2. มุ่งหาสุขเวทนาหรือสิ่งพะนอตน 3. มืดหรือไม่คำนึงถึงความรู้ความ	1. ไม่พัวพันกับอัตตา โน้มน้อมไปหา 2. มุ่งอรรถะคือสิ่งที่มี
	เข้าใจคุณโทษเป็นต้นของสิ่งนั้นๆ 4.เป็นเงื่อนไข กับการกระทำไม่ต้องการกระทำ 5.ผลประโยชน์ตอบแทนเป็นตัวกำหนดการกระทำ	คุณค่าเป็นประโยชน์แท้จริงแก่ชีวิตและแก่ทุกสิ่ง 3.เกิดจากความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่าสัมพันธ์กับปัญญา 4.จุดมุ่งหมายของงานนั้นเองเป็นตัวกำหนดการกระทำ
	ตัณหา	ฉันทะ
อาการ ผลต่อจิต	กระวนกระวาย เร่าร้อน ไม่ส่งเสริมสมาธิ เช่น ชอบใจ อยากได้อยากเอาอะไร แล้วจิตคิดพล่านปั่นปวนไป ความคับข้องใจ โรคทางจิต ทุกข์ต่างๆ	สบาย สงบ สมาธิ ช่วยให้เกิดสมาธิ ชื่นชมในความดีงามของคน คำสอน หรือธรรมชาติ จิตดื่มด่ำซาบซึ้ง สงบตั้งมั่น สุขภาพจิตดี
วิธีปฏิบัติ	พึงละถอนขาด เกิดที่ไหน ดับหรือละที่นั้น	พึงกระทำสร้างขึ้นและปฏิบัติตาม ระงับด้วยการทำให้สำเร็จ

องค์ประกอบของฉันทะ

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดฉันทะทางฝ่ายดีหรือกุศลธรรมฉันทะคือ โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการจัดว่าเป็นองค์ประกอบฝ่ายในเพราะมาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล เป็นแนวคิดที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกเรื่อง โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน เป็นต้น คนที่มีโยนิโสมนสิการจะเป็นคนที่ช่วยตัวเองได้ มีการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน รู้จักมอง ทำให้สามารถมองเห็นและหาด้านที่มีประโยชน์มาใช้ในการส่งเสริมความเจริญงอกงามให้กับตนเอง ผู้อื่นและสังคม(พระเทพเวที. 2543: 144)

โยนิโสมนสิการหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เมื่อขยายความแล้ว การใช้การคิดอย่างถูกวิธี เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยมองตามสิ่งนั้นๆ ตรงความเป็นจริงและโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุและปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านตัณหาเข้าจับ (พระเทพเวที. 2542ข: 621) หรือสามารถสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล หน้าที่ของโยมิโสมสิการ ก็คือสกัดไม่ให้อวิชชาและตัณหาเกิด โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อรับรู้สิ่งใดก็จะเกิดความคิดว่าชอบหรือไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่ไม่ให้เกิดขั้นตอนนี้ แต่จะพิจารณาตามสภาวะตามเหตุตามปัจจัย เป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ นำความคิดนั้นมาแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความสุข(พระเทพเวที. 2542ข: 23-37) คนที่มีโยนิโสมนสิการจะทำให้ฉันทะที่เกิดขึ้นเป็นฉันทะในทางที่ดี มีความรักในงานที่ทำ เมื่อรับรู้สิ่งใดก็จะคิดพิจารณาตามเหตุผล มีความพอใจในผลที่มาจากการกระทำที่ถูกต้อง มีความใฝ่รู้ดี ทำให้เป็นบุคคลที่พึ่งตนเองและนำตนเองได้

วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 วิธี คือ(พระเทพเวที. 2542ข: 41-122)

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาโดยมีแนวปฏิบัติดังนี้ การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือสิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดขึ้น การคิดแบบสืบสวนหรือตั้งคำถามถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่มาของสิ่งต่างๆ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง

3. วิธีคิดแบบสัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ตามธรรมดาของมันเองและเป็นไปตามเหตุปัจจัย อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากปัจจัยปรุงแต่ง โดยที่บุคคลยึดติดอนัตตา

4. วิธีคิดแบบอริยสัจหรือวิธีการคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธแห่งความดับทุกข์เป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบอริยสัจมีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ เป็นวิธีการคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไข ทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่

ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไขจึงจะพ้นปัญหาได้ นิโรธเป็นผลเป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นวิธีการ ที่ต้องการกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุจุดหมาย

เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหาซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการ และความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถหรือหลักการกับความมุ่งหมาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกหรือพิจารณาให้เห็นเน้นครบทั้งอัสสาทะ อาทีนวะและนิสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือการใช้สอย หรือการบริโภคเป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องการบริโภคปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีการคิดแบบเร้ากุศลหรือแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดขั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลกรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกิยะ

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่นๆ โดยมีลักษณะการคิด เป็นลักษณะความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตหรือแนวความคิดของตัณหา เพราะไม่พึงพอใจในสภาพปัจจุบันที่ประสบอยู่จึงหนีไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต ส่วนความคิดที่เป็นปัจจุบัน คือคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา คำว่าปัจจุบันในทางธรรมหมายถึง มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำอยู่เวลานั้น แต่ละขณะ ทุกๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้นอยู่กับภาพของสิ่งนั้น ก็คือการตกอยู่ในอดีตหลุดจากขณะปัจจุบันแล้ว ฉะนั้น ปัจจุบันจึงมิได้มีความหมายตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

10. วิธีคิดแบบวิภัชวาท วิธีคิดนี้ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้ คือการมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านครบทุกแง่ทุกมุม ไม่ใช่จับเอาแง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปหมดหรือประเมินคุณค่าความดีความชั่ว โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น

ความสำคัญของฉันทะในการพัฒนาบุคคล

ฉันทะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งซึ่งเป็นพลังอันสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลได้เริ่มเข้าสู่กุศลธรรม ปุถุชนในสังคมปัจจุบันนั้นมีจิตที่พร้อมจะไหลตามตัณหาได้โดยง่าย การจะใช้พลังฝ่ายลบ

มาหักห้าม เช่น บอกว่าอย่าทำผิดศีล อย่าละเมิดระเบียบ เป็นต้น ไม่เพียงพอ เพราะการรักษาศีลนั้นหากขาดฉันทะก็รักษาศีลแทบจะไม่ได้ ฉันทะที่เป็นพลังฝ่ายบวกซึ่งตรงข้ามกับตัณหาที่จะช่วยยับยั้งข่ม และกำจัดตัณหาได้ผล ฉันทะเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขไขไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหาอันเกิดจากความชั่วร้ายทั้งปวง และช่วยให้ก้าวหน้าไปสู่กุศลธรรมได้สำเร็จ หากไม่สามารถสร้างฉันทะหรือความใฝ่ดีให้มาเป็นคู่แข่งกับตัณหาแล้ว ย่อมยากที่จะพัฒนางานให้ดี ให้เป็นผลดีได้ และจะแก้ไขหรือขจัดปัญหาความชั่วร้ายในสังคมปัจจุบันได้ยาก

ในการพัฒนาบุคคลนั้น ผู้ที่ฉันทะมีกำลังมากกว่าตัณหาเป็นกุศลกรรมฉันทะ ย่อมข่มตัณหาในทางร้ายได้ เช่นความริษยา ไม่สามารถเห็นคนอื่นได้ดี ทนอยู่ไม่ได้ ส่วนผู้ที่มีฉันทะฝ่ายดีถ้ายังไม่บรรลุความดีงามสูงสุดก็ทนอยู่นิ่งเฉยไม่ได้(ที่จะไม่ทำให้ดี) เช่น นักศึกษาที่เพียงค้นคว้าหาคำตอบเพียงครึ่งเดียวก็พอที่จะสอบผ่านได้คะแนนดี แต่กลับเพียรพยายามให้เข้าถึงความรู้ที่แท้จริงหรือรวบรวมความรู้ให้ได้มากจนสุดกำลัง คนที่อยู่ในฐานะได้เปรียบก็ไม่เอาเปรียบเพราะกลัวเสียธรรมมากว่าเสียประโยชน์ เพราะฉะนั้นฉันทะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ช่วยให้บุคคลกระทำกิจต่างๆ มุ่งเอาชนะงานมิใช่ชนะคน ทำงานจริงจังยั่งยืนจนสำเร็จ มิใช่ทำงานด้วยความตื่นเต้นแล้วก็ทิ้งรามือ คนที่มีฉันทะสามารถคิดการทำการเพื่อผลดีงามระยะยาวมิใช่ทำงานอย่างสนุกสนาน กล่าวได้ว่าคนที่มีฉันทะ เป็นคนที่ใฝ่รู้ สู้สิ่งยาก ใคร่รู้ข้อบกพร่องของตน ยินดีรับฟังเพื่อเป็นเครื่องชี้ช่องทางปรับปรุงตนและกิจของตนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น คนที่มีธรรมฉันทะจะใช้วิธีการที่ชอบธรรมและฉลาดในวิธีการ ดังนั้นจึงต้องใช้สติปัญญาความสามารถเหนือกว่าปกติ

วิริยะ (Exertion)

โลกในยุคปัจจุบันนี้เป็นโลกแห่งการแข่งขันกันในการทำมาหากิน บุคคลผู้มีความขยันหมั่นเพียรเท่านั้นจึงจะมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต บุคคลผู้มีความขยันหมั่นเพียรเท่านั้นจึงจะพึ่งตนเองได้ และเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียร คือ ความไม่นิ่งดูดาย ความกล้าสู้งาน การกระทำภารกิจการงานอย่างสม่ำเสมอเรื่อยไปจนกว่างานจะสำเร็จและการกระทำการงานอย่างมีความหวัง (กรมการศาสนา. 2526: 39)

คำศัทพ์ทางพุทธศาสนาที่ใช้เรียกความเพียรมีหลายคำที่แตกต่างกัน คือ วิริยะ วิริยะอินทรีย์ วิริยะพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ซึ่งทุกคำที่เขียนไว้จะมีความหมายเหมือนกับสัมมาวายามะที่เป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมมรรค 8 ซึ่งหมายถึง การระดมความเพียรทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความอึดสู้ ความเข้มแข็งความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ

การกระทำความเพียรจะต้องเริ่มจากการก่อตัวขึ้นในใจให้พร้อมและถูกต้อง แล้วจึงขยายออกไปเป็นการกระทำในภายนอกให้ประสานกลมกลืนกัน โดยอาศัยสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ(พระเทพเวที. 2543: 799)

พระเทพเวที (2543: 844) ได้ให้ความหมายของวิริยะว่าคือความเพียร ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวอุปสรรค และความลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นบรรลุถึงได้ยาก มีอุปสรรคมากหรืออาจใช้เวลายาวนานเขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ

ธมฺมวฑโต ภิกขุ (2544: 1 – 4)ความเพียร หมายถึง ความก้าวไปข้างหน้า ความดำเนินไป ความบากบั่น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความหมั่น ความไม่ถอยหลัง ความทรงไว้ ความไม่ย่อหย่อน ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคอง ความเพียรเป็นสภาวะที่แกล้วกล้า มีความประคับประคองจิตเป็นลักษณะ มีการอุปถัมภ์จิตเป็นกิจ มีความไม่ท้อแท้แห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ ความเพียรเป็นคุณสมบัติหรืออาการอย่างหนึ่งของจิต เป็นคุณสมบัติที่เป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ถ้าพากเพียรไปในทางที่ถูก เช่น หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต

วศิน อินทสระ (2530: 43) ได้ให้ความหมายของวิริยะว่าความเป็นผู้กล้า คือแกล้วกล้าในกิจที่ทำไม่ย่อท้อ ย่อหย่อน ทำกิจด้วยกำลังทั้งหมด มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ละทิ้งกลางคัน มีความพากเพียรอยู่เสมอไม่จับจด หรือหยุดเสีย ทำจนกว่าจะบรรลุถึงจุดนั้น ๆ

กนก จันทร์ขจร (2532: 144) ได้ให้ความหมายของวิริยะคือความพยายามทำสิ่งนั้น คือ พากเพียรทำ หรือทำความเพียรประกอบสิ่งนั้น เพียรพยายามกระทำสิ่งนั้น ด้วยความมุมานะ อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย มีความขยันหมั่นเพียรหมั่นประกอบ หมั่นกระทำความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็งอดทน

ชัยมงคล (2542: 60) ได้ให้ความหมายของวิริยะ คือ ความพากเพียรในการทำงาน หรือความแข็งใจทำงาน คือทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร พยายามอย่างต่อเนื่อง บากบั่นอย่างกัดติด พบอุปสรรคไม่ท้อถอย เจอปัญหาไม่ทอดทิ้ง มีความอดทน อดกลั้น เข้มแข็ง กล้าแกร่ง มุ่งมั่นในเป้าหมายไม่เปลี่ยนแปลง

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2548: 123) ได้ให้ความหมายของวิริยะ คือ ความพากเพียร ความไม่ท้อถอย ความกล้า แม้จะมีอุปสรรคเพียงใด ก็จะมีความแข็งใจทำ

กูด (Good.1973: 132) กล่าวถึงความเพียร หมายถึง ความมุ่งมั่นในการใช้ความมานะพยายามเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย (2525: 169)ให้ความหมายความเพียรว่าหมายถึงความขยันขันแข็ง เอาการเอางาน มีความพยายาม มีความบากบั่นมั่นคงไม่ท้อถอย

ประเภทของความเพียร

อรรถกถารูปาทิวรรค กล่าวถึงความเพียร 2 ประการคือ(ธมฺมวฑโต ภิกขุ. 2544: 4)

1. ความเพียรทางกาย
2. ความเพียรทางจิต

อรรถกถากายสูตร กล่าวถึงธาตุเพียร 3 ประการ คือ

1. อารพฺภธาตุ ได้แก่ความเพียรครั้งแรก
2. นิกฺขมธาตุ ได้แก่ความเพียรที่มีกำลังกว่านั้น เพราะออกจากความเกียจคร้าน
3. ปรกฺมธาตุ ได้แก่ความเพียรที่มีกำลังมากกว่านั้น เพราะเป็นเหตุให้ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยไป

ซึ่งลักษณะของความเพียรจะแยกออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือเพียรระวัง
2. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรจำกัด
3. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง
4. อนุรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาส่งเสริม

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเพียรพระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงเหตุที่ทำให้เกิดความเพียรดังนี้ ถ้าไม่รีบทำความเพียร พรุ่งนี้เราอาจจะตายเลยหมดโอกาสทำความเพียร งานจะเสร็จได้ก็ต่อเมื่อลงมือทำอย่างจริงจัง ดำเนินตามผู้ที่เคยประสบผลสำเร็จจากผู้ที่เคยประพฤติความเพียร รักษาทรัพย์ที่บรรพบุรุษสืบทอดไว้ให้ ความเมตตากรุณาอยากช่วยเหลือคนอื่น ตัณหา ความอยากได้อยากมี ความอาฆาต ความกลัว

สรุปสาเหตุของการเกิดความเพียรมีทั้งทางด้านดีและด้านที่ไม่ดี ทางด้านดีคือการเห็นประโยชน์ที่เกิดจากความเพียร และเห็นโทษของความเกียจคร้าน

แนวทางปฏิบัติให้เกิดความเพียร

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงวางมาตรการที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและสำเร็จ ที่ควรยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิตซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (ธมฺมวฑโต ภิกขุ. 2544: 83-86)

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีตนเองเป็นที่พึ่ง ไม่หวังการช่วยเหลือจากคนอื่น ควรมีความอุตสาหะศึกษาให้เป็นคนมีสติปัญญาความคิด ประกอบกิจธุระของตนตามลำพัง
2. ถ้ายังต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น ก็ควรให้ผลตอบแทนความช่วยเหลือจากบุคคลนั้นให้คุ้มค่า
3. ถ้ายังไม่สามารถตอบแทนได้ทันทีก็ควรตอบแทนเมื่อมีโอกาส
4. จงประพฤติยั่งยืน คือมีความพอใจแน่นอนในกิจที่ตัวประกอบอย่าจืดจางเสียเร็ว อดทนเพียรประกอบไปตามลำดับ
5. จงรีบกระตือรือร้นประกอบกิจนั้น ให้ทันกาลทันสมัย อย่าให้ล่วงกาลไปได้
6. จงประพฤติแม่นยำอยู่ในกิจที่ประกอบ ระวังอย่าให้คลาดเคลื่อนไปได้ คือจะประพฤติอะไรก็ให้ได้จริง

7. เมื่อจะประกอบกิจอะไร จงมีความพอใจเป็นที่หนึ่ง ถึงกับจะกล่าวได้ว่า เห็นกิจอื่นทั้งหมดเหมือนหาประโยชน์มิได้ไปชั่วคราวหนึ่ง

8. จงทุ่มเทอุตสาหะทั้งหมดลงในกิจนั้นอย่างเดียว ดำเนินไปเฉพาะกิจนั้น กล่าวคือตั้งหน้าประกอบกิจนั้น ไม่หันเหไปในกิจอื่นๆ มุ่งแต่จะให้สำเร็จลงได้

9. จงตั้งตนเหมือนคนผู้อยากเบียดไปในประตูอันมีหมู่คนออแน่น ต่างคนต่างอยากเบียดเข้าไป เขาพึงยันพื้นให้แน่นและแหวกเข้าไปเต็มแรงอย่ายืนนิ่งเสีย เพราะทำเช่นนั้นเป็นการให้สิ้นที่หวัง

10. เขาพึงตั้งอุตสาหะเพื่อประกอบการงานอย่างยวดยิ่ง ให้สุดความสามารถที่จะทำได้ จงเป็นคนที่มีไหวพริบ อดทนทำงานเข้มแข็ง จงเป็นคนซื่อตรงอย่างเข้มงวด และตั้งใจให้ดีที่สุด ถึงแม้จะทำงานไม่สำเร็จ แต่ก็จะทำให้รู้ว่าได้ทำงานเต็มกำลังความสามารถและทำดีที่สุด ซึ่งบุคคลหนึ่งสามารถจะทำได้

11. เมื่อรู้ว่าหน้าที่ของตนเองคืออะไรแล้วก็พึงมุ่งพยายามทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดเต็มปัญญาอุตสาหะ

12. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นหมั่นเอาใจใส่เพื่อให้งานสำเร็จโดยชอบถ้าประกอบสำเร็จไม่ได้ก็พึงทำให้เป็นคนดีที่สุดตามการซึ่งจะพึงเป็นได้รองเป็นอันดับลงมา

13. จงนำคำสุภาษิตว่า ช้าเป็นการ นานเป็นคุณ เอามาใช้ในลักษณะที่ถูกต้อง จงประกอบการอะไรอย่ามักง่าย โดยเห็นแก่แล้วเร็ว จงเอาใจใส่การนั้นให้รอบคอบ การนั้นจึงจะสำเร็จด้วยดี ไม่ต้องกลัวช้า เพราะเมื่อมีความชำนาญแล้ว ก็คงทำได้เร็วขึ้นโดยลำดับอยู่เอง

14. จงนำคำสุภาษิตว่า สิบเบี้ยใกล้มือ ยี่สิบไกลมือ มาใช้ในลักษณะนี้ให้ถูกต้อง จงเป็นคนละเอียดลออออุตสาหะเก็บเล็กผสมน้อย ระวังตนอย่าให้ต้องคำสุภาษิตซึ่งติเตียนว่า โลภมากลาภหาย

ความขยันหมั่นเพียร เป็นธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิต ควรใช้ร่วมกับปัญญาและหลักอิทธิบาท 4 ที่เน้นความพอใจ ความมีใจจดจ่อและไตร่ตรอง การฝึกปฏิบัติควรเน้นการควบคุมตนเองอันเป็นที่มาของระเบียบวินัยด้วยและได้กำหนดลักษณะพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียรไว้ดังนี้ (กรมวิชาการ. 2523: 61- 62)

- มาโรงเรียนสม่ำเสมอ ไม่ขาดถ้าไม่จำเป็น
- กระตือรือร้นและรักที่จะมาโรงเรียนโดยไม่ต้องให้ใครเตือน
- ตั้งใจทำงานที่ครูอาจารย์กำหนดให้และทำเสร็จภายในเวลาทุกครั้ง
- อ่านหนังสือทุกครั้งที่มีเวลาว่าง
- จัดของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ
- เข้าเรียนทุกวิชาไม่ขาดถ้าไม่จำเป็น
- พยายามแก้ข้อบกพร่องของตนเองเกี่ยวกับการเรียน
- ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเข้มแข็ง อดทนและเอาธุระ ไม่ท้อถอย
- มีความมานะ บากบั่น ที่จะทำงานให้ผิดน้อยที่สุด
- ชอบศึกษาค้นคว้า สอบถาม หาความรู้ความจริงอยู่เสมอ

- ไม่ละเลยหรือทอดทิ้งธุรการงานของตน

- ทำงานต่างๆ เช่นอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ คิดคำนวณ สังเกตสิ่งแวดล้อมเป็นกิจวัตรสม่ำเสมอ

- ควบคุมตนเองให้ใช้เวลาในการทำงานได้ตามกำหนดเสมอ

- มีความตื่นตัวและสม่ำเสมอในการทำงานทุกอย่าง

- ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ ไม่ละทิ้งหน้าที่ของตนและพยายามทำจนสำเร็จ

- ตรวจสอบวิธี ปรับปรุงวิธีการทำงานให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา

- แสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยเฉพาะในสายวิชางานของตน

- ใช้เวลาว่างของตนทำงานที่เป็นประโยชน์

- แนะนำเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดให้ขยันในการเรียน

- ทำงานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

- ช่วยเหลืองานของครูอาจารย์หรือเพื่อน เท่าที่จะช่วยได้ด้วยความเต็มใจและพยายามทำให้ดีที่สุด

- ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

- เข้าร่วมทำงานกับหมู่คณะด้วยความเต็มใจและทำใจให้ดีที่สุด

- ช่วยเหลือในกิจการงานของบ้านและทางโรงเรียนด้วยความเต็มใจและตั้งใจทำให้ดีที่สุด

- ช่วยแนะนำถ่ายทอดความรู้ให้แก่เพื่อนด้วยความเต็มใจ

- ให้ความคิดเห็นและความร่วมมือในการทำงานของหมู่คณะด้วยความเต็มใจ

- ให้ความเอาใจใส่คอยขวนขวายช่วยเหลือกิจการงานของเพื่อนอย่างใกล้ชิดให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีโดยไม่หวั่นอุปสรรคใดๆ

- หมั่นตักเตือนเพื่อนร่วมงานให้ทำด้วยความตั้งใจและอดทน

- ช่วยดูแลรักษาความสะอาดของห้องเรียนและบริเวณโรงเรียนให้สะอาดเสมอ

- ช่วยเหลือกิจการของหมู่คณะตามความรู้ความสามารถของตนอย่างสม่ำเสมอ

- ไม่เลี่ยงหรือเกี่ยงงานของส่วนรวม

- ช่วยดูแลรักษาทรัพย์สมบัติของส่วนรวม

- พร้อมเพรียงกันทำกิจกรรมทั้งหลายที่พึงกระทำร่วมกัน

- สนใจและตั้งใจทำงานเพื่อส่วนรวมสม่ำเสมอ

- มีความเพียรพยายามที่จะชื่อเสียงสู่โรงเรียน

จิตตะ (Thoughtfullness)

พระเทพเวที (2543: 844)ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ เฝ้าคิดงานนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครจะพูดอะไรก็ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นจะสนใจเป็นพิเศษขึ้นมาทันที บางทีจัดทำเรื่อง

นั้น งานนั้นขลุกง่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกายการแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ ความมีใจจดจ่อเช่นนี้ ย่อมนำสมาธิให้เกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

พุทธทาสภิกขุ (2518: 90) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือการที่ฝักใฝ่ เอาใจใส่อยู่แต่สิ่งนั้น การมีความปรารถนา มีจิตจดจ่ออยู่กับการเล่าเรียนการกีฬาหรือสิ่งอื่นๆ แม้จะมีความฝักใฝ่ถึงขนาดนี้แล้ว ก็ยังมีอุปสรรค ต้องแก้อุปสรรค ด้วยวิมังสาต่อไป

พระโสภณคณาจารย์ (2527: 58) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ การเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ไม่วางธุระ ซึ่งหมายความว่า บุคคลใช้ความเพียรพยายามทำงานในสิ่งที่ตนได้ปลูกฝังความพอใจ จะต้องเป็นความเพียรพยายามที่สืบต่อกันไป เอาใจใส่สนใจในเรื่องนั้น ไม่ทำงานแบบจับๆจดๆ เมื่อเริ่มลงมือทำไปแล้วก็ทำการงานนั้นๆ จนสำเร็จ

กนก จันทร์ขจร (2532: 144) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ การเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น คือ เอาวิชาฝักใฝ่ เอาใจฝักใฝ่ในงานที่ทำนั้น ด้วยความคิด ด้วยสติปัญญา จนกว่าการงานนั้นจะสำเร็จสมความประสงค์

ชัยมงคล (2542: 60) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ ความมีใจฝักใฝ่ในการทำงาน หรือความตั้งใจทำงาน คือทำงานด้วยความตั้งอกตั้งใจ รวมสมาธิอยู่ที่งาน ไม่ปล่อยใจไปที่งาน จิตเฝ้าอยู่กับสิ่งที่ทำ ใฝ่ใจรับรู้งานสม่ำเสมอ คิดอยู่แต่เรื่องที่กำลังทำ

วรินทร์ วิชาญานุโรจน์ (2549: 158) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ การเพ่งพินิจกิจนั้นโดยละเอียดรอบคอบและเกิดความกระจ่าง จิตใจจดจ่อในจิตนั้น

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2548: 124) ได้ให้ความหมายของจิตตะ คือ ความเอาใจใส่ หรือ ความตั้งใจทำ คนมีจิตตะไม่ชอบปล่อยปละละเลยกับงานของตน คอยตรวจตรางานอยู่เสมอ

ความสำคัญของจิตตะ

คนที่มีจิตตะเป็นคนที่ไม่ปล่อยปละละเลยกับงานของตน คอยตรวจตรางานอยู่เสมอ คนที่คอยตรวจตรางานอยู่เสมอนั้นได้เปรียบคนที่ขาดการตรวจตราอยู่เป็นอันมาก เช่น งานจะเสียก็อาจรู้ล่วงหน้าว่ามันจะเสียจะได้คิดหาทางแก้ไขไว้ให้พร้อม ไม่ใช่งานเสียแล้วจึงรู้ จิตตะมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ คือ ผู้เรียนต้องมีความพอใจแล้วพยายามขวนขวายหาความรู้บ่อยๆ โดยไม่เลิกกลางคัน มีความเพียร พิจารณาหาข้อบกพร่องในการเรียน มีความเอาใจใส่ในการเรียนในสิ่งที่ตนเรียนอยู่แล้วปฏิบัติสิ่งที่เกื้อกูลต่อการเรียน ลด ละ เลิก สิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อการเรียน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน (ปิ่น มุทุกันต์. 2535: 185-188)

วิมังสา (Investigation)

พระเทพเวที (2543: 845)ได้ให้ความหมายของวิมังสา หรือความสอบสวนไตร่ตรอง คือ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญ และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคอดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไร ก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่นคิดว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านี้ ถ้าชักองค์ประกอบนี้ออกเสียจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างนี้ ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนี้นั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดแจตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย

กนก จันทร์ขจร (2532: 144)ได้ให้ความหมายของวิมังสาคือ การหมั่นตริตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ความพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น ใช้ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล ในสิ่งที่ทำนั้นว่า พอดี เกินเลยหรือ ขาดตกบกพร่องอย่างไร จะได้คิดค้นหาวิธีแก้ไข และปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

ชัยมงคล (2542: 60) ได้ให้ความหมายของวิมังสา คือ ความพินิจพิจารณาในการงานหรือความเข้าใจทำงาน คือทำงานด้วยความเข้าใจ ใคร่ครวญสอบสวนด้วยปัญญา พิจารณางานบ่อย ๆ หมั่นตรวจสอบกิจที่ทำอยู่ตลอดเวลา ใช้ปัญญาใคร่ครวญกิจการงาน ให้เห็นข้อดีข้อด้อย คิดค้นหาวิธีการสร้างงานให้เจริญก้าวหน้า

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ (2548: 124) ได้ให้ความหมายของวิมังสา คือ ความเข้าใจทำงาน สุดยอดของวิธีทำงานให้สำเร็จ ทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ คนเราแม้จะรักงานแค่ไหน บากบั่นปานใด หรือเอาใจจดจ่อตลอดเวลา แต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้ว ผลที่สุดงานก็คั่งค้างจนได้ เพราะแม้ว่าขั้นตอนการทำงานจะสำเร็จไปแล้ว แต่ผลงานก็ไม่เรียบร้อย ต้องทำกันใหม่ร่ำไป

วรินทร์ วิชาญานุโรจน์ (2549: 158) ได้ให้ความหมายของวิมังสา คือ การใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลของปัญหาและอุปสรรค ทั้งข้อดี ข้อเสีย ปรับปรุงแก้ไข และสร้างเสริมให้เหมาะสมและถูกต้องเพื่อความเจริญ ความสำเร็จ สมความปรารถนาที่ตั้งไว้

1.3 ความสำคัญของอิทธิบาท 4

พระเทพเวที (2543: 845-846) กล่าวถึงอิทธิบาท 4 ทั้ง 4 องค์ประกอบจะทำงานเกื้อหนุนกัน และมักจะมาด้วยกัน กล่าวคือ เมื่อเกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียรก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เช่น เมื่อฟังธรรมด้วยกัน คนหนึ่ง

ชอบศึกษาธรรม ฟังด้วยความรักความเอาพอใจในธรรม อยากรู้อยากเข้าใจธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป(ชอบเนื้อหาธรรม หรือชอบผู้แสดงธรรม) จึงฟังด้วยจิตใจที่แน่วแน่ ก็มีฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิ อีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึก เมื่อพบอะไรที่ควรกระทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญและทำให้เสร็จ จึงฟังด้วยความท้าทาย จะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ ก็จะมีวิริยะเป็นธรรมเด่น อีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ ไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม ก็มีจิตตะเป็นใหญ่ อีกคนหนึ่งคิดจะตรวจสอบว่า ธรรมที่แสดงนั้นจริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟัง ฟังไปก็พิจารณาสอบสวนไป ใจจึงแน่วแน่กับธรรมที่ฟัง ก็มีวิมังสาเป็นใหญ่ สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือการกำหนดจุดหมายที่ต้องการจะเป็นตามอารมณ์ของจิต แล้วสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสาเพื่อสนับสนุน สมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งกล้า ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี ตัวอย่างเช่น การใช้อิทธิบาท 4 กับการเรียนการสอน เมื่อจะสอนวิชาใดวิชาหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ครูก็ทำตนเป็นกัลยาณมิตร โดยชี้แจงให้นักเรียนเห็นคุณค่าของวิชานั้นหรือเรื่องราวนั้น ให้นักเรียนเห็นประโยชน์จากการเรียน อาจจะเป็นประโยชน์ของตัวผู้เรียนเองเกี่ยวกับการหางานทำ การได้รับผลตอบแทนหรือความเจริญก้าวหน้าในชีวิต จนทำให้นักเรียนเกิดความรักความพอใจอยากเรียนเพราะอยากรู้วิชานั้น หรืออาจจะพูดให้นักเรียนคิดเป็นสิ่งท้าทายความสามารถสติปัญญา ทำให้เกิดความเข้มแข็งคึกคักที่จะเรียน หรือกล่าวถึงตัวอย่างการกระทำที่สำเร็จของบุคคลอื่น ให้เกิดกำลังใจสู้ เรียกว่าปลุกเร้าวิริยะ หรืออาจปลุกเร้าในแง่ของความรู้สึกเกี่ยวกับหน้าที่หรือความรับผิดชอบ ให้เห็นความเกี่ยวข้องและความสำคัญของเรื่องนั้นต่อชีวิตหรือต่อสังคม ซึ่งแม้นักเรียนจะมิได้ชอบหรือไม่ได้รักเรื่องนั้น แต่ก็จะเอาใจใส่ตั้งจิตจดจ่อเรียนอย่างแน่วแน่ เรียกว่าทำจิตตะให้เกิดขึ้น หรือครูอาจสอนตามแนวการสำรวจตรวจสอบสืบสวนทดลอง หรือค้นคว้าหาเหตุผล ตั้งเป็นปัญหาหรือคำถาม ซึ่งทำให้นักเรียนต้องใช้วิมังสา นักเรียนก็จะเรียนอย่างมีสมาธิ เรียกว่าใช้วิธีแบบวิมังสา

ฟื้น ดอกบัว (2542: 304) กล่าววถึงการประกอบกิจทุกอย่างไม่ว่าการศึกษาเล่าเรียน การแต่งหนังสือและการประกอบอาชีพต่างๆ ถ้าจะให้สำเร็จจะต้องมีอิทธิบาท 4 นี้เป็นเครื่องมือ เช่น การศึกษาเล่าเรียน ข้อแรกผู้นั้นต้องมีฉันทะ ความพอใจวิชาที่เรียนนั้นๆ ก่อน ถ้าไม่มีก็พยายามสร้างให้มีขึ้น เมื่อมีความพอใจ ก็จะเรียนรู้เรื่อง สังเกตได้จากการที่เราชอบวิชาใดก็จะเรียนได้ดี ยิ่งชอบมากก็เรียนรู้เรื่องมาก ผิดกับวิชาที่ไม่สนใจจะเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ทั้งนี้ก็เพราะวิชาที่เราพอใจจะทำให้เกิดความสนใจ โดยนัยนี้ถ้าเราเรียนวิชาใดไม่รู้เรื่อง ก็จะต้องแก้ที่ต้นเหตุ คือ พยายามสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นเสียก่อนอย่าเอาความไม่ชอบมาเป็นกำแพงกั้นการเรียน เพราะไม่เป็นทางแห่งความสำเร็จในการเรียน ข้อต่อไปก็ต้องมีวิริยะ ความพากเพียรพยายามในการเรียนวิชานั้นๆ เท่านั้นยังไม่พอ จะต้องลงมือกระทำเพื่อไปให้ถึงจุดหมายนั้นด้วยผลจึงจะเกิดขึ้น แท้จริงทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จได้ด้วยความเพียรพยายาม ไม่ใช่อยู่ที่ความพอใจหรือความสนใจ ถ้าอยู่ที่ความพอใจหรือสนใจเท่านั้น ใครๆ ก็ประสบความสำเร็จในการเรียนทั้งนั้น ข้อต่อไปต้องมีจิตตะ เอาใจจดจ่อ คือ คิดที่เรื่องเรียนนั้นอยู่เสมอ คุณธรรมข้อนี้เป็นโอสถแก้ลืมได้อย่างชะงัด คนที่เรียนแล้วลืมเรียนแล้วไม่เก่งก็เพราะขาดจิตตะนี้แหละ ข้อสุดท้ายคือวิมังสา ใคร่ครวญหาเหตุผลในวิชาที่เรียน

หมั่นคิดหมั่นใคร่ครวญ ใครก็ตามที่มีอิทธิบาท 4 ครบทุกข้อย่อมประสบความสำเร็จในการเรียน ข้อสำคัญ ต้องทำจริง

1.4 การวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4

การวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาทางด้านการเรียน มีผู้สร้างเครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาปัญหาทางด้านการเรียน ในรูปแบบต่างๆ กันดังตัวอย่างต่อไปนี้

มุกข์ดา ผดุงพระเทพเวทียาม (2547: 130-132) ได้ศึกษาเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น:การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อการพัฒนาวัยรุ่น โดยสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาทางด้านการเรียนซึ่งเป็นแบบสถานการณ์

ตัวอย่างเครื่องมือ

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการเรียนที่กำหนดให้ ขอให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลเท่าที่มีอยู่จากสถานการณ์ประกอบการตอบคำถามต่อไปนี้ โปรดตอบให้ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนให้มากที่สุด โดยตอบคำตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้ คำตอบที่ตอบจะไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบในทางลบกับนักเรียน

สถานการณ์ที่ 1 ไม่สนใจเรียนในบางวิชา

สถานการณ์ สมชายเป็นเด็กดี รับผิดชอบต่อการเรียนและสนใจเรียนเกือบทุกวิชา ได้เกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับดี แต่สมชายไม่ค่อยสนใจเรียนคณิตศาสตร์ ไม่ค่อยส่งการบ้านและสอบได้คะแนนไม่ดี จนครูต้องเรียกสมชายไปพบบ่อยๆ

คำถาม

<u>1. ขั้นการวิเคราะห์ประเด็นปัญหา</u>

1.1 ปัญหาของสมชายคือ……

เฉลย สอบได้คะแนนไม่ดี

1.2 สาเหตุของปัญหาคือ……

เฉลย ไม่ชอบการคำนวณ / ไม่ชอบครูและวิธการสอนของครู / ไม่สนใจการเรียน / ไม่ส่งการบ้าน

<u>2. ขั้นการวิเคราะห์ทางเลือกในการเผชิญปัญหา</u>

2.1 ข้อดีของสมชายที่จะนำมาใช้ประกอบการแก้ปัญหาได้คือ……

เฉลย สมชายเป็นเด็กดีมีความรับผิดชอบต่อการเรียนมาก / ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง

2.2 แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกที่จะช่วยเหลือให้สมชายเรียนดีขึ้นได้ในขณะนั้นคือ..

เฉลย ครู / พ่อแม่ ผู้ปกครอง / เพื่อน

3. ขั้นการเผชิญปัญหา

ถ้านักเรียนเป็นสมชายและคิดว่าครูสอนไม่ดีนักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ไม่ไปพบครูเพราะไม่กล้าบอกว่าครูสอนไม่ดีหรือไม่ชอบวิธีการสอนของครู

ข. ไปพบครูและบอกว่าครูว่ายังไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน

ค. ไปพบครูและบอกครูว่าจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น

เฉลย ตอบข้อ ก ได้ 0 คะแนน ตอบข้อ ข ได้ 2 คะแนน ตอบข้อ ค ได้ 1 คะแนน

4. ขั้นการประเมินผลลัพธ์

4.1 หลังจากนักเรียนได้แก้ปัญหาตามวิธีข้อ 3.1 แล้วนักเรียนคาดว่าจะเกิดผลตามมาอย่างไร

ผลดีคือ.....

ผลเสียคือ.....

เฉลย ตอบข้อ ก ผลดี คือสบายใจที่ไม่บอกครูตรงๆ

ผลเสีย คือ ไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหาโดยตรง

ตอบข้อ ข ผลดี ได้บอกปัญหาครูไปตรงๆ ได้ แก้ปัญหาโดยตรง

ผลเสีย คือ ไม่สบายใจ / ลำบากใจที่ต้องบอกครู / อาจทำให้ครูโกรธ / รบกวนเวลาการทำงานของครู

ตอบข้อ ค ผลดี คือสบายใจที่ไปพบครู / ไม่ต้องบอกครูตรงๆ

ผลเสีย คือ ไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหาโดยตรง

3. เอกสารที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง

3.1 ความหมายและแนวคิดของฉลาดทางอารมณ์

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำตัวแปรการตระหนักรู้ตนเองมาจากแนวคิดของโกลแมน (Goleman. 1998) ซึ่งตัวแปรตัวนี้เป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นจึงขอกล่าวถึงความหมายและแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้พอสังเขป ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือใช้คำย่อ EQ ซึ่งมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เอาไว้หลายท่านดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข (2545: 94) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงาน

ร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545: 34-35) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นการเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ นำความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งรูปแบบการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา และเป็นการที่บุคคลสามารถรักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์ของงานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2544: 1) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 14-15) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในอันที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 8-9) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ และใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม ที่สำคัญ คือ มองโลกในแง่ดี แก้ไขความขัดแย้ง โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

โกลแมน (Goleman. 1998: 25) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน มีแรงจูงใจในตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545: 30 ; อ้างอิงจาก Baron. 1997) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองและสามารถนำอารมณ์ของตนเองออกมาใช้ในลักษณะที่เหมาะสมและทำประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด

3.2 สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1. แนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2544: 2-3) ได้พัฒนาแนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการ

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

2. แนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน

โกลแมน (Goleman. 1998: 93-102)ได้เสนอความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)และความสามารถทางสังคม (Social Competence) ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้าง 5 ประการ และมีองค์ประกอบย่อยรวม 25 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจัดการอย่างไรกับตนเอง ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 การตระหนักตนเอง (Self–awareness) หมายถึง การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ การตระหนักในอารมณ์ (Emotional awareness) สามารถประเมินตนเอง(Accurate Self– awareness) ความมั่นใจในตนเอง(Self–confident)

1.2 การกำกับตนเอง (Self–regulation) หมายถึง การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมิให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอคอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบย่อย คือ การควบคุมตนเองได้ (Self–Control) เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีจิตสำนึก (Conscientiousness) สามารถปรับตัวได้(Adaptability) นวัตกรรม(Innovation)

1.3 การจูงใจ (Motivation) หมายถึง การใช้ความชอบจากส่วนที่ลึกที่สุดมาชี้นำในการกระทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวัง นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่ม เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนาและนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้อแท้สิ้นหวังได้ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ มีพลังขับดันสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) มีความผูกพัน (Commitment) มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มองโลกในแง่ดี (Optimism)

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไร ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึงการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมมองของพวกเขาได้ มีความเห็นอกเห็นใจ และสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้ ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบย่อย คือ การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) พัฒนาผู้อื่น (Developing other) มีพื้นฐานการบริการ (Service orientation) คำนึงถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) ตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม (Political awareness)

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึงสามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างแนบเนียน สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการโต้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้ซึ่งประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบย่อย คือ มีอิทธิพล (Influence) การติดต่อสื่อสาร (Communication) จัดการกับความขัดแย้ง(Conflict management) ความเป็นผู้นำ (Leadership) กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation) สมรรถนะของทีมงาน (Team capability)

3. แนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545: 76 ; อ้างอิงจาก Baron. 1977) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถวัดได้ตามมาตรวัดของบาร์ออน (Baron EQ- iTM) ไว้ 5 องค์ประกอบหลักและแบ่งแยกได้เป็น 15 องค์ประกอบย่อย

1. องค์ประกอบความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal Component) ซึ่งมี 2 องค์ประกอบย่อย คือ

1.1 การตระหนักในอารมณ์ของตนเอง(Emotional Self–awareness)

1.2 การยืนหยัด(Assertiveness)) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความสามารถในการการแสดงออกถึงความเชื่อและความคิดอย่างเปิดเผย ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อสิทธิส่วนบุคคล การนับถือตนเอง (Self-Regard) ความเป็นสัจกาจแห่งตน (Self–Actualization) ความเป็นอิสระ (Independence)

2. องค์ประกอบของความสามารถระหว่างบุคคล(Interpesonal Component)

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา(Empathy)

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล(Interpersonal Relationship)

2.3 การรับผิดชอบต่อสังคม(Social Responsibility)

3. องค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem Soving)

3.2 การทดสอบตามสภาพจริง (Reality test)

3.3 การรู้จักความยืดหยุ่น (Flexibillity)

4. องค์ประกอบของการจัดการกับความเครียด (Stress management)

4.1 การอดทนกับความเครียด (Stress tolerance)

4.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse control)

5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะโดยทั่วไป (General Mood)

5.1 การมีความสุข (Happiness)

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)

4. แนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey; & Mayer. 1997: 10-11) ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1. การรับรู้ (Perceptation) การประเมิน(Appraisal) และการแสดงออก(Expression) ของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่สูงสุด

ในแต่ละขั้นตอนจะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การรับรู้ การตีความ การแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้

1.2 ความสนใจในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆออกได้ว่าถูกต้องจริงหรือไม่จริง

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก อารมณ์ช่วยจัดลำดับความสำคัญหรือช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญ

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆได้ดี

2.3 อารมณ์ ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนไปจากแง่บวกเป็นลบ จากการคิดแง่เดียว เป็นคิดได้หลากหลาย

2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์

3. การเข้าใจการวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุความรู้สึก อารมณ์ เห็นว่าความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่างๆ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันเนื่องมาจากอารมณ์หนึ่ง ๆได้

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง

4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามทางสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รื่นรมย์ และไม่น่าอภิรมย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้วสามารถยึดถือ ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคน อื่นได้

3.3 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง

โกลแมน(Goleman) ปรมาจารย์ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ จากมหาวิยาลัยฮาวาร์ด มองว่า การที่เราจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีและมีประสิทธิภาพและสามารถเข้าใจและยอมรับในตนเองและผู้อื่นได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มที่ตนเองก่อนเป็นสำคัญเพราะไม่มีทางที่เราจะสามารถเข้าใจบุคคลอื่นได้เลย ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเอง(ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. 2548: 69)

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 71) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมต่างๆ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 18) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจและมีจุดหมายของชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

มนัส บุญประกอบ (2545: 216) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง

ผ่องพันธ์ เกิดพิทักษ์ (2545: 15) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมิติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ทศพร ประเสริฐสุข (2545: 108) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตนเอง

ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2548: 69) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองและสามารถบอกได้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รวมถึงความสามารถในการประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องและซื่อสัตย์ โดยอยู่บนพื้นฐานที่ปราศจากอคติในการประเมินตนเอง

3.4 ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง

โกลแมน (Goleman. 1998) มีความเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากความฉลาดทางปัญญาแต่มีส่วนเกื้อกูลกัน ความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านการตระหนักรู้ตนเองมีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา ช่วยสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา ช่วยให้เผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในภาวะการแข่งขันได้ดี

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540: 19) กล่าวถึงการเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้เรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

3.5 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง

โกลแมน (Goleman. 1998: 44) ได้ให้ความหมายการตระหนักรู้ตนเอง(Self–awareness) คือการรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี ซึ่งสามารถแบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักในอารมณ์(Emotional awareness) คือการยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดของอารมณ์นั้น จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

2. สามารถประเมินตนเอง(Accurate Self–awareness) คือ การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเองได้ สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเอง

3. ความมั่นใจในตนเอง(Self–confident) คือ ความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

3.6 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2545: 115-116) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self–Awarence) สำรวจตัวเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ และวิธีการอื่นๆ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2 มีการสื่อสารที่เหมาะสม อาจเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดที่เป็นโทษแก่ตนเอง

4. รู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่าง เราสามารถรู้สึกทุกอย่างได้ แต่เราไม่สามารถแสองออกได้ทุกอย่าง

กรมสุขภาพจิต (2543: 30-32) ได้เสนอแนวคิดการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองโดยเน้นไปในด้านของการตระหนักในอารมณ์ตนเองดังนี้

การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1. ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็จะขว้างปาเข้าของโดยไม่สนใจใคร

2. ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

3. รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่มีอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1.ทบทวน เมื่อรู้สึกว่าที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกใน

รูปแบบไหนแล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

2. ฝึกสติให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

4. เอกสารเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหากับเพศ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับเพศ

1. ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดความเข้าใจ(Cognitive Development Theory)

โคลเบอร์ก (Kohlberg) ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดความเข้าใจของเพียร์เจย์ ได้กล่าวว่า ความเข้าใจของเด็กเกี่ยวกับตนเองและเพศจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะสูงขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมมากขึ้นในการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน เด็กจะผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นแรกเด็กก่อนวัยเรียนพบว่าเพศนั้นแบ่งออกเป็น 2 เพศ คือเพศหญิงและเพศชาย และเด็กเรียนรู้ที่จะเรียกตนเองในลักษณะของเด็กหญิงหรือเด็กชาย ในระยะก่อนวัยเรียนนี้ มโนทัศน์เกี่ยวกับเพศของเด็กจะมีลักษณะเป็นรูปธรรม (Concrete) มากเด็กต้องอาศัยสิ่งต่างๆ เป็นตัวชี้แนะว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย

ขั้นที่ 2 เมื่อเด็กมีความคิดคงที่ของมโนทัศน์เกี่ยวกับเพศของตนเองแล้ว เด็กจะสร้างความชอบและค่านิยมของเพศตนได้ เด็กเริ่มที่จะเลียนแบบบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับเด็ก เด็กเรียนรู้ในการให้คุณค่าแก่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศของตนมากกว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศตรงข้าม

ขั้นที่ 3 เด็กจะมีพัฒนาการผูกพันทางอารมณ์ ที่มีต่อพ่อแม่เพศเดียวกันกับเด็กอย่างมาก ซึ่งจะทำให้ง่ายต่อการเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เด็กจะมีการพัฒนาความชอบสำหรับสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง ในขณะเดียวกันเด็กก็จะการตระหนักถึงเพศที่เหมาะสมของตนเอง (ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์. 2549: 45 ; อ้างอิงจาก Kohlberg. 1966: 354-364)

2. ทฤษฎีสกีมาทางเพศ (Gender Schema Theory)เบม (Sandra Lipsitz Bem) กล่าวว่าผู้ชายและผู้หญิงจะมีความแตกต่างกัน เนื่องจากอิทธิพลของวัฒนธรรมและสังคมที่เป็นตัวกำหนดอย่างกว้างๆ เกี่ยวกับลักษณะของเพศชายและเพศหญิง ที่เรียกว่าทฤษฎีสกีมาด้านเพศได้เน้นว่าบุคคลจะมีลักษณะทางเพศอย่างไรขึ้นอยู่กับการปรับโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมบทบาททางเพศของตน ซึ่งโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจภายในที่เรียกว่าสกีมา(Schema) การทำงานของสกีมานั้นเป็นเสมือนโครงสร้างที่มีอยู่ก่อนแล้วที่พร้อมจะค้นหาและดูดซึม (Assimilate) ข้อมูลที่เข้าไปอยู่ในรูปที่ตรงกับสกีมา โดยที่สกีมาจะมีผลต่อกระบวนการข้อมูลในการรับรู้ การตีความ และการจัดระเบียบข้อมูลที่ได้รับให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการรับรู้ของบุคคล

จึงมีผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่ได้รับกับสกีมาที่มีอยู่ก่อนแล้วของบุคคลนั้น และเบมได้เน้นสกีมาทางความคิดความเข้าใจจะมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานของสังคมโดยที่มาตรฐานของสังคมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์. 2549: 43-45 ; อ้างอิงจาก Bem. 1981: 354-364)

จัสมินท์และทรัส (มุกข์ดา ผดุงยาม. 2547: 30; อ้างอิงจาก Jusmin;& Trystad.1979: 40) กล่าวว่าในเพศชายจะได้รับการคุกคามจากปัญหา โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วยมากกว่าเพศหญิง เพศชายขาดความพยายามหรือความทะเยอทะยานตลอดจนวิธีการในการแก้ปัญหา ส่วนในเพศหญิงจะมีความสนใจ เอาใจใส่ในการค้นหาแหล่งที่ช่วยเหลือมากกว่า

จากผลการวิจัยของมูและเชฟ (มุกข์ดา ผดุงยาม. 2547: 31;อ้างอิงจาก Moos;& Schaefer. 1984: 19-22) พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา เพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาดีกว่าเพศชาย

อารี พันธ์มณี (2544: 33) กล่าวถึง ความแตกต่างทางเพศ หมายถึง ความแตกต่างในเรื่องต่างๆ ทางเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นวัฒนธรรมส่วนสำคัญในการกำหนดบทบาทของหญิงและชายให้แตกต่างกัน เช่น บางวัฒนธรรมถือว่า ชายเป็นช้างเท้าหน้า หญิงเป็นช้างเท้าหลัง หรือชายเป็นผู้นำ หญิงเป็นผู้ตาม หรือในบางวัฒนธรรมเชื่อว่าผู้ชายต้องเข้มแข็งอดทน อ่อนแอไม่ได้ ผู้หญิงเป็นผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือผู้ชายมีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากกว่าผู้หญิงเพราะในบางตำแหน่งไม่เปิดให้ผู้หญิงทำงานในตำแหน่งหน้าที่การงานสูงกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างเพศ

5. เอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการ

เมื่อกล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์ จะหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในเวลาเดียวกัน พัฒนาการของมนุษย์เป็นผลสืบเนื่องจากวุฒิภาวะ(Maturity)และการเรียนรู้(Learning) ในการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการในส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนนั้นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือความพร้อม(Readiness) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 59-68)

พัฒนาการของมนุษย์เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล และเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องโดยมีผลมาจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้ เป็นสำคัญ บุคคลย่อมมีแบบของการพัฒนาของตนเองโดยเฉพาะ ทั้งนี้เนื่องมาจากแต่ละบุคคลจะมียีน(Gean) เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะอีกทั้งสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเฉพาะต่อการหล่อหลอมให้แต่ละบุคคลเติบโตขึ้นมา ระยะของการพัฒนาของมนุษย์เราที่แตกต่างกันไปเป็นเพราะอัตราการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน จึงมีนักจิตวิทยาได้เสนอแนวคิดของพัฒนาการดังนี้

1. ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเปียเจต์

ฌัง เปียเจต์(Jean Piaget) นักจิตวิทยาที่สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องของเด็ก เปียเจต์(Piaget) กล่าวว่า แรกทีเดียวเด็กยังไม่สามารถแยก ตนเอง ออกจากสิ่งแวดล้อม แต่เนื่องจากประสบการณ์ที่ได้จากการปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดพัฒนาการทางสติปัญญาขึ้น การพัฒนาดังกล่าวจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม
เปียเจต์(Piaget) มีความเชื่อว่าเป้าหมายของพัฒนาการนั้น คือ

1. ความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลสิ่งที่เป็นนามธรรม
2. ความสามารถที่จะคิดตั้งสมมุติฐานอย่างสมเหตุสมผล
3. ความสามารถที่จะตั้งกฎเกณฑ์และการแก้ปัญหา

เปียเจต์(Piaget) ได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางสติปัญญา ออกเป็น 4 ขั้น คือ

1. ขั้นการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส(Sensori motor Stage) จะอยู่ในช่วงระยะแรกเกิด- 2 ปี พฤติกรรมของเด็กในวัยนี้แสดงออกโดยการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมอง การดูด การไขว่คว้า เป็นระยะที่พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเด็กเกิดขึ้นจากการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ เด็กในวัยนี้แสดงให้เห็นว่ามีสติปัญญาด้วยการกระทำ เด็กสามารถแก้ปัญหาได้แม้ว่าจะไม่สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูด การทำงานของประสาทสัมผัส เช่นการเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นการที่เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและความคิดของเด็กในวัยนี้

2. ขั้นเตรียมสำหรับความคิดที่มีเหตุผล (Preoperational or Preconceptual Stage) อยู่ในช่วงอายุ 2 – 7 ปี เปียเจต์(Piaget)ได้แบ่งพัฒนาการขั้นนี้ออกเป็นขั้นย่อยๆ 2 ขั้น

2.1 Preconceptual Thought อยู่ในช่วงอายุ 2-4 ปี เด็กในวัยนี้มีความคิดรวบยอดในเรื่องต่างๆ แล้ว เพียงแต่ยังไม่สมบูรณ์ และยังไม่มีเหตุผล เด็กสามารถใช้ภาษาและเข้าใจความหมายของสัญลักษณ์ แต่การใช้ภาษานั้น ยังเป็นภาษาที่เกี่ยวข้องกับตนเองเป็นส่วนใหญ่ เด็กในวัยนี้ชอบเล่นสมมุติโดยใช้สัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ก้านกล้วยแทนม้าหรือสมมุติให้ตุ๊กตาเป็นสิ่งมีชีวิต พูดคุยกันได้

2.2 Intuitive Thought อยู่ในช่วงอายุ 4-7 ปี พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในช่วงนี้ยังคงอยู่ในขั้น Preconceptual Thought กล่าวคือ การคิดของเด็กในวัยนี้แม้ว่าจะเริ่มมีเหตุผลขึ้น แต่การคิดและการตัดสินใจก็ยังขึ้นอยู่กับการรับรู้มากกว่าความเข้าใจ พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในช่วงนี้ จะต่างจาก Preconceptual Thought ตรงที่เด็กวัยนี้เริ่มมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น มีความสนใจอยากรู้อยากเห็น และมีการซักถามมากขึ้น มีการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง ใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการคิด อย่างไรก็ตามความเข้าใจของเด็กวัยนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับสิ่งที่รับรู้จากภายนอกอยู่นั่นเอง

3. ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete Operation Stage) อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 7-11 ปี พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยนี้ เด็กสามารถใช้สมองคิดอย่างมีเหตุผล แต่กระบวนการคิดและการใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหายังต้องอาศัยสิ่งที่เป็นรูปธรรมกล่าวคือจะต้องเป็นวัตถุหรือเหตุการณ์ที่เด็กได้พบเห็นจริงๆ เด็กวัยนี้สามารถเข้าใจถึงเรื่องความคงที่ของปริมาณได้แล้ว โดยที่เด็กสามารถเข้าใจได้ว่าของแข็งหรือของเหลวจำนวนหนึ่ง ถึงแม้รูปร่างจะเปลี่ยนไปแต่น้ำหนักหรือปริมาณก็ยังคงเท่าเดิม จุดเด่นของเด็กวัยนี้ คือ เด็กเริ่มมีเหตุผล สามารถคิดกลับไปกลับมาได้ เด็กเริ่มมองเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ได้หลายแง่มุมขึ้น เด็กจะมีความเข้าใจและสามารถตั้งเกณฑ์ที่จะนำมาใช้จัดแบ่งสิ่งของต่างๆ ให้เป็นกลุ่มหรือเป็นหมวดหมู่ และเด็กวัยนี้ยังสามารถมองวัตถุได้ถึง 2 ลักษณะในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ เด็กสามารถมองถึงขนาดความยาวไปพร้อมกับน้ำหนักของวัตถุได้

4. ขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม(Formal Operation Stage) อยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปี ในขั้นนี้ โครงสร้างของการงอกงามทางความคิดของเด็กได้มาถึงขั้นสูงสุด เด็กจะเริ่มเข้าใจเกณฑ์ทางสังคมได้ดีขึ้น สามารถเรียนรู้โดยใช้เหตุผลมาอธิบายและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เด็กจะรู้วิธีคิดตัดสินปัญหา และพัฒนาการทางความคิดของเด็กในวัยนี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เด็กจะมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น มีความสนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรมและสามารถเข้าใจเรื่องของนามธรรมได้ดีขึ้นเด็กจะเริ่มรู้ว่าอะไรควรทำอะไรเป็นสิ่งต้องห้าม เปียเจต์(Piaget)ได้กล่าวว่า พัฒนาการทางความคิดของเด็กในวัยนี้จะเริ่มเปลี่ยนจากผู้รับมาเป็นผู้ให้

2. ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน

อิริคสัน(Erik H. Erikson: 1992) เป็นนักจิตวิเคราะห์ได้นำเสนอทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ อิริคสัน(Erikson) เห็นว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นทุกช่วงชีวิต ดังนั้นทุกช่วงชีวิตจึงมีความสำคัญ พฤติกรรมในอดีตของบุคคลจะมีผลสะท้อนถึงพฤติกรรมในอนาคต พัฒนาการของบุคคลจะดำเนินไปเป็นขั้นตอน ตามลำดับขั้นพัฒนาการดังนี้

1. Sense of Trust VS Sense of Mistrust (0-1 ปี)(ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ) ความไว้วางใจของเด็กที่มีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั้น เด็กจะมีมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความคงเส้นคงวาของพ่อแม่ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ความไว้วางใจ ของเด็ก ความรักใคร่ของพ่อแม่ที่แสดงต่อลูกนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเด็กได้รับความรักใคร่ที่เหมาะสม เด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัย น่าอยู่และไว้ใจได้ แต่ถ้าเด็กได้รับไม่เหมาะสม เด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้เต็มไปด้วยภยันตรายไม่ปลอดภัย เด็กก็จะมีแต่ความหวาดระแวง

2. Sense of Autonomy VS Sense of Doubt (2-3 ปี)(ความเป็นตัวของตัวเองกับความคลางแคลงใจ) เด็กในวัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวของตัวเอง เช่นรู้จักควบคุมการขับถ่ายเป็นต้น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงขึ้น เด็กในวัยนี้มีความต้องการอิสระที่จะกระทำและแสดงพฤติกรรมตามที่เขาต้องการ เพื่อเป็นการทดลองใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เด็กในวัยนี้จะเริ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและอยากเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรืออำนาจที่มีอยู่ พ่อแม่จึงควรระวัง

ในเรื่องความสมดุลอบรมเลี้ยงดู โดยเฉพาะวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบปกป้องเกินไป และการอบรมเลี้ยงดูแบบขาดการช่วยเหลือ กล่าวคือ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสและให้กำลังใจเด็ก เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจ รู้จักอิสระที่ควบคุมตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ให้โอกาสหรือทำแทนเด็กทุกอย่าง เด็กจะเกิดความคลางแคลงใจในความสามารถของตนเอง

3. Initiative VS Guilt (4-5 ปี)(ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดถึงการใช้ภาษาจะช่วยให้เด็กเกิดแง่คิดในการวางแผนและการริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ เด็กในวัยนี้ถ้าได้รับการส่งเสริมให้ถูกทางก็จะเป็นการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ เช่น ถ้าพ่อแม่พยายามตอบคำถามเด็ก ไม่พูดตัดบท หรือแสดงความเบื่อหน่าย ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป เด็กก็จะมีความคิดริเริ่ม ในทางตรงข้ามถ้าผู้ใหญ่คอยเข้มงวด หรือไม่เปิดโอกาสให้เด็ก หรือตำหนิเด็กอยู่ตลอดเวลา และเห็นว่าการกระทำของเด็กเป็นสิ่งน่ารำคาญ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกผิด เมื่อคิดจะทำสิ่งใด นอกจากนี้แล้วเด็กในวัยนี้จะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ มาตรฐานทางศีลธรรมและการควบคุม

4. Sense of Industry VS Sense of Inferiority (6-12 ปี)(ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย) เด็กในวัยนี้จะเริ่มเข้าเรียนและต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น เด็กจะเกิดพัฒนาการทางด้านความขยันขันแข็ง โดยพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆ ให้เหมือนผู้ใหญ่ด้วยการทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ถ้าเด็กได้รับคำชมเชยก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกำลังใจและมีความมานะพยายามมากขึ้น แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับความสนใจหรือผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เด็กเห็นว่าเป็นการกระทำที่น่ารำคาญเด็กก็จะเกิดความรู้สึกต่ำต้อย

5. Sense of Identity VS Role Confusion (12-17 ปี)(ความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท) เป็นช่วงที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองว่าตนคือใคร ต้องการอะไร มีทัศนคติอย่างไร มีเป้าหมายอนาคตอะไรในอนาคต ถ้าเด็กค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ เด็กก็จะแสดงบทบาทของตนได้เหมาะสม แต่ถ้าเด็กค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่พบ เด็กจะเกิดความสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับตนเอง

6. Sense of Intimacy VS Sense of Isolation (18-34ปี)(ความผูกพันกับการแยกตัว) เป็นขั้นของการพัฒนาทางด้านความรัก ความผูกพัน กล่าวคือ เมื่อบุคคลสามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้แล้ว โดยรู้ว่าตนเองคือใคร ต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมาย และอุดมคติอย่างไร แล้วก็จะเกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่รู้ใจสามารถปรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้ตลอดถึงแสดงความยินดีและเสียสละให้แก่กัน แต่ถ้าพัฒนาการในช่วงนี้ล้มเหลวไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนี้ได้ เขาก็จะขาดเพื่อนสนิทหรือเกิดความรู้สึกต้องการที่จะชิงดีชิงเด่น ชอบทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น เขาจะรู้สึกหว้าเหว่เปล่าเปลี่ยวเหมือนถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การแยกตัวเองและดำเนินชีวิตอย่างโดดเดี่ยว

7. Sense of Generativity VS Sense of Self Absorption (36-60 ปี) (การทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง) เป็นช่วงของวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้สังคมได้เต็มที่ ถ้าพัฒนาการแต่ละขั้นตอที่ผ่านมาดำเนินไปด้วยดีมีการดูแลรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อบุตรหลานให้มีความสุขมีการอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต แต่ถ้าพัฒนาการ

ขั้นต่างๆ ที่ผ่านมาไม่ประสบความสำเร็จ เขาจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดคำนึงถึงแต่ตนเองไม่รับผิดชอบสังคม

8. Sense of Integrity VS. Despair (60 ปีขึ้นไป)(บูรณาการกับการสิ้นหวัง) เป็นช่วงของวัยชราซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นขั้นพัฒนาบูรณาการแห่งตนในช่วงนี้ ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนพัฒนาการต่างๆ มาด้วยดี ก็จะมองอดีตว่า เต็มไปด้วยความสำเร็จมีความสุขุม รอบคอบ ฉลาด มีปรัชญาชีวิตของตนเอง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่ลูกหลาน มีความรู้สึกพอใจกับชีวิตและมีความสงบสุข แต่ถ้าพัฒนาการขั้นต่างๆ ที่ผ่านมาไม่เหมาะสม มีแต่ความล้มเหลว ก็จะเกิดความสิ้นหวังในชีวิต เสียดายเวลาที่ผ่านมา ไม่พอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพตนเอง เกิดความคับข้องใจต่อสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขาดความสงบสุข

3. พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นจำเป็นต้องทำความเข้าใจ เพื่อสามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดีขึ้น โดยทั่วไปแล้วพัฒนาการในระยะวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539: 22)

3.1 พัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการทางด้านร่างกายนี้นับว่าสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงวัยเปลี่ยนจากเด็กสู่ลักษณะของผู้ใหญ่ ซึ่งในระยะต้นของวัยรุ่นจะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ตามมาโดยเฉพาะพฤติกรรมต่างๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมา โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแยกเป็น 2 ส่วน คือ การเปลี่ยนแปลงภายนอกร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย

3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรงและอ่อนไหวได้ง่าย แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลา ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความเป็นหญิงเป็นชายของตน จึงมักเอาใจใส่เกี่ยวกับรูปร่างของตนมากขึ้น สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง จะเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

3.3 พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นชอบปลีกตัวออกจากบุคคลในครอบครัว แต่ชอบอยู่ในหมู่เพื่อนและมีความเห็นว่าหมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญ ระยะนี้การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนเป็นช่วงที่สำคัญมากมีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิด คล้ายคลึงกันในกลุ่ม พฤติกรรมวัยรุ่นจึงมักเป็นการทำตามเพื่อนและต้องการการยอมรับในกลุ่ม ดังนั้นจึงมีปัญหาของวัยรุ่นเกี่ยวกับการปรับตัวให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเข้าใจทัศนคติ การเข้าใจบทบาทและเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นสามารถเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่สำคัญได้เป็นบางเรื่อง จะมีการพัฒนาประสิทธิภาพทางสติปัญญาสูงสุด เริ่มมีปรัชญาชีวิต เพียงแต่ยังขาด

ประสบการณ์ ความคิดยังคงเป็นไปเพื่อค้นหาตัวเอง เริ่มรู้จักใช้ความคิดอย่างลึกซึ้ง สามารถเข้าใจคำจำกัดความที่เป็นนามธรรมและสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ส่งผลให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้านอย่างเห็นได้ชัด เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ รู้จักวิจารณ์สิ่งต่างๆ ที่ตนรู้เห็นเป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผล ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่อยู่ในระดับช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาเกิดกับนักเรียนมากในระดับหนึ่ง ซึ่งผลจากการวิจัยจะทำให้ทราบว่านักเรียน ในแต่ละระดับชั้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อจะได้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาให้เหมาะกับวัย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

พระมหาสมคิด โครธา (2547: 85 - 86) ได้ศึกษาการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของพระนิสิตมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย จำนวน 328 รูป ผลการศึกษาพบว่า พระนิสิตมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยมีการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนในระดับมาก พระนิสิตที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พระนิสิตที่เป็นพระภิกษุ มีการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียน ด้านฉันทะ และด้านจิตตะแตกต่างกันกับพระนิสิตที่เป็นสามเณร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านวิริยะและด้านวิมังสาไม่แตกต่างกัน

มุกข์ดา ผดุงยาม (2547:172 - 175) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น :การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อการพัฒนานักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,176 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรเชิงสาเหตุ ซึ่งได้แก่ การประเมินสถานการณ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสนับสนุนทางสังคมขอบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และเจตคติต่อการเรียน ร่วมกันอธิบายความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ได้ร้อยละ 94 โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของตัวแปรบางประการ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนที่กำหนดขึ้นจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องตามโมเดลสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การประเมินสถานการณ์ทางการเรียน (.23) ภาวะสุขภาพ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (.07) การสนับสนุนทางสังคมขอบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว (.01) และเจตคติต่อการเรียน (.10) เชาว์ปัญญา (.03) และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสามารถใน

การเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ ได้แก่ การประเมินสถานการณ์ทางการเรียน (.21) บุคคลิกด้านการเข้าสังคม (.13) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(.07)

กนิษฐา ตัณฑพันธ์ (2541: 92 - 94) ได้ศึกษาลักษณะจิตสังคมและลักษณะทางพุทธที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการให้การพยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานเต็มเวลาในตึกอายุรกรรม โรงพยาบาลฝ่ายกาย พบว่า อิทธิบาท 4 ร่วมกับตัวแปรอื่นสามารถทำนายพฤติกรรมการให้พยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพด้านรวม ได้ร้อยละ 22.08 ด้านพฤติกรรมการให้การพยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพด้านการป้องกันโรคและคงไว้ซึ่งสุขภาพอนามัย ได้ร้อยละ 13.88 และ 13.21 ตามลำดับ ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลุมเครือในบทบาทกับอิทธิบาท 4 ร่วมกันส่งผลต่อพฤติกรรมด้านการ ฟื้นฟูสมรรถภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์บทบาทเชิงวิชาชีพกับอิทธิบาท 4 ร่วมกันส่งผลต่อพฤติกรรมด้านการป้องกัน ส่วนในกลุ่มพยาบาลที่มีประสบการณ์ 2-5 ปี พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคลุมเครือในบทบาทกับอิทธิบาท 4 ร่วมกันส่งผลต่อพฤติกรรม การให้พยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพด้านการป้องกันโรค ด้านการดูแลรักษาฟันและด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ นอกจากนี้ พบว่า อิทธิบาท 4 ส่งผลต่อพฤติกรรมการให้พยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพด้านรวมและด้านย่อยในกลุ่มรวม ส่วนกลุ่มย่อยพบว่าอิทธิบาท 4 ส่งผลต่อพฤติกรรมการให้การพยาบาลตามบทบาทเชิงวิชาชีพด้านรวมและด้านย่อยถึง 3 ใน 5 กลุ่ม กล่าวคือ พยาบาลที่มีอิทธิบาท 4 สูงเป็นผู้ให้การพยาบาลในกลุ่มตรงข้าม

วิเชียร พากเพียร (2531: 75 - 77) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านอิทธิบาท 4 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2530 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 1,063 คน เครื่องมือวัดเป็นแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านอิทธิบาท 4 ชนิดสถานการณ์ แบบเลือกตอบ เพื่อวัดพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อประสบกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 80 ข้อ สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบทดสอบ จำนวน 20 ข้อด้านละ 20 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 4.2459 ถึง 16.7568 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ โดยคำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเป็นรายด้านและรวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .5664 , .7241 , .8335 , .8239 ,.8939 ตามลำดับ ส่วนค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ ได้หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในแต่ละด้าน และรวมทั้งฉบับผลปรากฏว่ามีค่าความเที่ยงตรงด้านฉันทะตั้งแต่ 27.71 – 33.71 ด้านวิริยะตั้งแต่ 9.51 – 16.75 ด้านจิตตะตั้งแต่ 19.75 – 30.99 และด้านวิมังสาตั้งแต่ 11.79 – 13.70 และค่าความเที่ยงตรงทั้งฉบับมีค่าตั้งแต่ 15.80 – 20.65($P < .01$)

ปริญญา ณ วันจันทร์ (2536: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานของครูประถมศึกษาในจังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จำนวน 400 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า อิทธิบาท 4 ร่วมกับตัวแปรอื่นสามารถทำนายประสิทธิภาพในการทำงานของครู ที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมใน

การทำงาน สามารถทำนายประสิทธิภาพในการทำงานของครู ได้ นอกจากนี้ อิทธิบาท 4 ร่วมกับตัวแปรทัศนะคติต่อวิชาชีพครู ความเชื่ออำนาจในตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ร่วมกัน สามารถทำนายได้สูงกว่ากลุ่มครูที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมในการทำงานสูง

อนันต์ นวลใหม่ (2549: 115 - 117) ได้ทำการศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่ส่งผลของตัวแปรปัจจัยห้าตัว คือ เพศ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดอ่างทอง จำนวน 976 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรปัจจัยทั้งห้าและตัวแปรตามสองตัวที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพในครอบครัว

ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์ (2549:114 - 116) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 จำนวน 512 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพแสดงตัว สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และเจตคติต่อพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ตนเองได้ประมาณร้อยละ 41 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีน้ำหนักความสำคัญรวมต่อการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุดคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล รองลงมาคือ บุคลิกภาพแสดงตัว สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เจตคติต่อพุทธศาสนา ลักษณะความเป็นชาย และลักษณะความเป็นหญิง ปัจจัยที่มีน้ำหนักความสำคัญทางตรงต่อการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุด คือ บุคลิกภาพแสดงตัว การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เจตคติต่อพุทธศาสนา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และลักษณะความเป็นชาย ส่วนปัจจัยที่มีน้ำหนักความสำคัญทางอ้อมโดยรวมต่อการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุด คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล คือ บุคลิกภาพแสดงตัว ลักษณะความเป็นหญิง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

มยุรี วิสูตราศัย (2547:72 - 73) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดชากหมาก ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่ม

ควบคุมใช้วิธีปกติในกิจกรรมแนะแนวที่โรงเรียนจัดไว้ การเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุวารี มงคลศิริ (2547: 77 - 78) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พูลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มควบคุมเรียนในชั้นเรียนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังทดลองและติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุวิภา ภาคย์อัด (2547: 74 - 76) ได้ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 40 คน เป็นนิสิตชาย 20 คน นิสิตหญิง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภิตา พุ่มดียิ่ง(2547 : 79 - 80)ที่ได้ทำการศึกษาการอนุมานสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ผลการศึกษาพบว่านิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรับผิดชอบต่อการเกิดปัญหาและต่อการแก้ไขปัญหาด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547: 55 - 57) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 68 -70) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจตามตัวแปรด้านชั้นปี บุคลิกภาพ ทัศนคติต่ออาชีพตำรวจ บรรยากาศในครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นเรียนพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจในระดับชั้นปีต่างกัน ใช้วิธีการเผชิญปัญหาและมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติด้านส่วนตัวและด้านครอบครัวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คาร์รอน เวค (Stoltz ,P.G. 1997: 58 ; citing Carol Dweck.) ได้ทำการศึกษาถึงพัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development) พบว่ารูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากของมนุษย์มีพื้นฐานและได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและกลุ่มเพื่อน และบุคคลใกล้ชิดกับบุคคลผู้นั้นในช่วงวัยเด็ก นอกจากนี้ยังค้นพบว่าครูมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความล้มเหลวเมื่อเด็กต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น กล่าวคือ สำหรับเด็กหญิงจะถูกสอนมาว่าสาเหตุของความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพราะขาดความสามารถ ส่วนเด็กผู้ชายจะได้รับการสอนว่าสาเหตุของความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพราะขาดแรงจูงใจ ดังนั้นจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดนี้เพื่อเสริมสร้างให้คนมีแนวคิดที่ถูกต้องเพื่อประสบความสำเร็จในอนาคตต่อไป

คินนี่ (Kinney, A.Terry. 2001: online) ได้ศึกษาอิทธิพลของ เพศ, ความเป็นเพศ, ความขัดแย้งภายในตนเอง และการตระหนักรู้ตนเองที่ส่งผลต่อความโกรธ, ความก้าวร้าวทางวาจาของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 445 คน ขอบเขตที่ใช้ในการศึกษา คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล (ได้แก่ เพศ, ความเป็นเพศ, ความขัดแย้งภายใน

ตนเอง, การตระหนักรู้ตนเอง) สามารถอธิบายถึงสาเหตุของความโกรธ และความก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์การถดถอย ผลการศึกษาพบว่า (1)ตัวแปรเพศ,ความเป็นเพศชาย และการตระหนักรู้ตนเอง สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของการอดกลั้นความโกรธ (ความโกรธภายใน) ได้ร้อยละ 19 (R^2 = .19), F(11,433) = 8.44, P < .001ตัวแปรทุกตัวมีน้ำหนักความสำคัญในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ตัวแปรเพศ,ความเป็นเพศชาย และการตระหนักรู้ตนเอง สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของการแสดงความโกรธทางวาจา(ความโกรธภายนอก) ได้ร้อยละ 17 (R^2 = .17), F(11,433) = 7.38, P < .001 ตัวแปรทุกตัวมีน้ำหนักความสำคัญในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ตัวแปรเพศ,ความเป็นเพศหญิง และการตระหนักรู้ตนเอง สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของตัวแปรความเต็มใจในการแสดงความก้าวร้าวทางวาจา ได้ร้อยละ 32 (R^2 = .32), F(11,433) = 16.94, P < .001ตัวแปรทุกตัวมีน้ำหนักความสำคัญในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พาร์คส (สุวารี มงคลศิริ. 2547: 29 ; อ้างอิงจาก Parks. 1977) ศึกษาความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวต่อการประเมินช่วงกว้างของคลื่นสมองด้วยเครื่อง โดยการใช้ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการทำกลุ่มฝึกปฏิบัติการสร้างมโนภาพ การวาดรูป และประเมินผลโดยการวัดอายสโคลส(Eyes Closed) พบว่าภายหลังการทำกลุ่มฝึกปฏิบัติไบโอฟีดแบค มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวด้านการสร้างมโนภาพ และการฝึกออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง ทำให้มีค่าช่วงกว้างของคลื่นสมองอยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ จากความสามารถในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสามารถยกระดับการศึกษาด้านจิตวิทยาในปัจจุบันอย่างราบรื่นขึ้น สามารถเขียนและพูด ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น เพื่อเป็นหนทางในการพิสูจน์ทางด้านนี้ได้ชัดเจนขึ้น

เค็พเลนและดรีเยอร์ (สุวารี มงคลศิริ. 2547: 29 ; อ้างอิงจาก Kaplan,Dreyer. 1974) ศึกษาผลของการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ศึกษาสาเหตุของโรคด้านการพูด กับสัมพันธภาพของผู้มารับการรักษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการตระหนักรู้เป็นเครื่องมือแล้วพิจารณาในด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ทำการรักษากับผู้รับการรักษา โดยศึกษาจากเทปบันทึกภาพของของช่วงที่บำบัด ก่อนและหลังทำเพื่อหาข้อมูลสำหรับวิเคราะห์การมีปฏิกิริยาร่วมกัน ซึ่งผลบ่งชี้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมจะให้การสนับสนุนทางสังคมอย่างมีความหมาย มีการใช้สีหน้าในทางบวกและท่าทางในการโต้ตอบมากกว่ากลุ่มควบคุม ขณะที่กลุ่มที่รับการรักษากับกลุ่มทดลองจะให้ความร่วมมือมาก และผลที่ตามมาเกี่ยวกับสภาพการณ์ทั่วไปของการบำบัดของกลุ่มทดลองมีผลทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุม

บล็อค (Goleman. 1995 : 44 ; citing Block. n.d.) ได้ทำการศึกษาระยะยาวเรื่อง “IQ กับ EQ” ในวันรุ่นชาย 100 คน และหญิง 100 คน โดยใช้ SAT score วัด IQ แบ่งเป็นคนที่มีสติปัญญาสูง กับคนที่มีสติปัญญาต่ำพบว่า วัยรุ่นชายมีสติปัญญาสูงและมีความสามารถจะกระทำในสิ่งที่ตนเองสนใจได้ดี ทะเยอทะยานไม่ย่อท้อ แต่เมื่อมีภาวะวิกฤติจะเป็นผู้ที่จู้จี้ หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง มีท่าทีเย็นชา วัยรุ่นชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะร่าเริง ไม่กลัวหรือกังวล มีความสามารถใน

การจัดกระทำกับสิ่งต่างๆได้ดีทั้งสิ่งแวดล้อมและบุคคล มีความรับผิดชอบ มีสัมพันธภาพและอยู่ได้อย่างดีในสังคม วัยรุ่นหญิงที่มีสติปัญญาสูง จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น แสดงออกทางความคิด แต่มีแนวโน้มจะมีบุคลิกภาพที่เก็บกดเก็บตัว ช่างกังวล ครุ่นคิด และเมื่อมีสิ่งใดมารบกวนมักจะแสดงอารมณ์โกรธอย่างรุนแรง วัยรุ่นหญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะแสดงความรู้สึกตามอารมณ์ของตนเอง มีความคิดด้านบวกต่อตนเองมีสัมพันธภาพที่ดี

สตีเว่น (อนันต์ นวลใหม่ ; 2548 : 35; อ้างอิงจาก Steven, 1997: 47) ยังได้ศึกษาถึงความแตกต่างระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อการประสบความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากลุ่มตัวอย่างที่เป็นชายจำนวน 4,500 คน และหญิงจำนวน 3,200 คน ที่อาศัยในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนนาดา พบว่าเพศหญิงจะมีความสามารถในการร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้มากกว่า และมีความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งถือว่าเพศหญิงมีทักษะระหว่างบุคคลดีกว่าเพศชาย ในขณะเดียวกันพบว่าเพศชายมีความนับถือตนเอง และความสามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้าและความเครียดได้ดีกว่าเพศหญิง ซึ่งในอดีตนั้นเพศชายมักมีอำนาจการปกครองเหนือกว่าหญิงเนื่องจากมีความอดทนต่อความเครียดสูงกว่า แต่ปัจจุบันทักษะด้านเก่งคนเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น ดังนั้นเพศหญิงที่มีทักษะระหว่างบุคคลสูงจึงมีโอกาสในการเข้ารับตำแหน่งหน้าที่ในระดับสูงขององค์กรได้ และยังพบว่าคะแนน EQ เฉลี่ยของเพศหญิงเท่ากับ 98 และเพศชายเท่ากับ 100 โดยองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่พบแตกต่างกันอย่างเด่นชัดในเพศชายและหญิง

สเตินรน์ (ญาดา หลาวเพ็ชร. 2544 : 49 ; อ้างอิงจาก Stein. 1997) ได้ศึกษาลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 4,500 คน เป็นหญิง 3,200 คน เป็นชาวแคนนาดาและอเมริกัน โดยใช้แบบวัดของบาร์ออน (Bar-on : EQ-I) ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความรับผิดชอบต่อสังคม ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเราสูงกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อดทนต่อความเครียด การนับถือตนเองสูงกว่าเพศหญิง และ

บาร์ออน (Goleman. 1998 : 318 ; citing Bar-on. 1997) ได้วิเคราะห์เชาว์ปัญญาทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงในประเทศ ไนจีเรีย ศรีลังกา เยอรมัน อิสราเอลและอเมริกา จำนวน 1,500 คน ผลการศึกษาพบว่า ชายและหญิงมีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์แตกต่างกัน ผู้หญิงมีการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวและจัดการกับความเครียดสูงกว่าเพศหญิง และโกลแมน

โกลแมน (Goleman. 1998 : 7) ได้ศึกษาเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของผู้หญิงและผู้ชายจำนวน 1,000 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีความตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ความเห็นอกเห็นใจและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าชาย ส่วนผู้ชายมีความเชื่อมั่นในตนเองความสามารถในการเผชิญปัญหา การควบคุมความเครียดดีกว่าเพศหญิง แต่พบว่า องค์ประกอบโดยรวมของผู้ชายกับผู้หญิงไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักอิทธิบาท 4 พบว่า หลักอิทธิบาท 4 สามารถนำมาใช้กับการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จได้ (ปริญญา ณ วันจันทร์. 2536 และกนิษฐา ตัณฑพันธ์.2541) ดังโอวาทของพระกวีวรญาณ. (2502:422-423) ที่กล่าวถึงการศึกษาเล่าเรียนและการประกอบการงานต่างๆ ทุกคนต่างก็มุ่งหวังที่จะได้ประสบผลสำเร็จหนักรู้ตนด้วยกันทั้งสิ้น แต่การจะทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับหลักการ และวิธีการนั้น ๆ หลักการในการทำงานให้สำเร็จทางพุทธศาสนานั้นเรียกว่าอิทธิบาท 4

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเองจะเป็นงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตัวแปรทางศาสนากับตัวแปรการตระหนักรู้ตนเอง เช่น สุพัตรา ตันประเสริฐ (2546: 55 - 57) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการตระหนักรู้ตนเองและงานวิจัยของ ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์ (2549:114 - 116) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งปัจจัยดังกล่าวคือเจตคติต่อพุทธศาสนา ผลการศึกษาจะพบว่าตัวแปรที่เกี่ยวกับศาสนาดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งมีนักการศึกษาได้กล่าวถึงหลักการในการปฏิบัติตนของชาวพุทธในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันว่าหลักพุทธศาสนาเน้นที่การมองตนเองเพื่อรู้จักตนเองก่อนที่จะนำปัจจัยแวดล้อมและเงื่อนไขอื่นๆ มาพิจารณาประกอบ(สุมน อมรวิวัฒน์. 2546: 58-59) ซึ่งหลักในการมองตนและการรู้จักตนเอง ก็คือการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman. 1998: 44) ซึ่งสามารถแบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองเป็น 3 ด้าน คือ การตระหนักในอารมณ์ ความสามารถในการประเมินตนเองและความมั่นใจในตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเพศและระดับชั้นเรียนที่สัมพันธ์การนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการแก้ปัญหาในการเรียนโดยตรงปรากฏว่าไม่ค่อยมี ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษางานวิจัยที่มีตัวแปรที่ใกล้เคียงกับการเผชิญปัญหาเช่นงานวิจัยของมูและเชฟ (มุกข์ดา ผดุงยาม. 2547: 31 ; อ้างอิงจาก.Moos; & Schaefer. 1984: 19-22) ที่ศึกษาตัวแปรเพศกับการเผชิญปัญหา พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา และจากงานวิจัยของพระมหาสมคิด โครธา (2547 : 85 - 86) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่าพระนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในแต่ละระดับชั้นปี มีการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนแตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปแนวคิด และทฤษฎีต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ได้ดังภาพประกอบ 1 ในหน้า 9

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ซึ่งนำเสนอตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. ขอบเขตประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ขอบเขตประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มศรีนครินทร์ จำนวน 9 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 5 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก 2 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 82 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 3,303 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 1,824 คน นักเรียนหญิง 1,479 คน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,294 คน เป็นนักเรียนชาย 725 คน เป็นนักเรียนหญิง 569 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,122 คน เป็นนักเรียนนักเรียนชาย 643 คน เป็นนักเรียนหญิง 479 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 887 คน เป็นนักเรียนชาย 456 คน เป็นนักเรียนหญิง 431 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งตามขนาดโรงเรียน ระดับชั้น และเพศ

ขนาด	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน (ประชากร)						รวม
		ม.1		ม.2		ม.3		
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ใหญ่	1. สุเหร่าทรายกองดิน	108	74	114	67	73	64	**500**
	2. วัดลานบุญ	44	42	53	40	44	28	**251**
	รวมขนาดใหญ่	**152**	**116**	**167**	**107**	**117**	**92**	**751**
กลาง	1. วัดลาดกระบัง	35	17	35	35	28	28	**178**
	2. วัดสังฆราชา	72	69	72	53	47	47	**360**
	3. วัดราชโกษา	86	78	83	65	47	72	**431**
	4. คลองปักหลัก	57	58	44	32	30	35	**256**
	5. มัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์	182	153	121	105	88	77	**726**
	รวมขนาดกลาง	**432**	**375**	**355**	**290**	**240**	**259**	**1,951**
เล็ก	1. บ้านเกาะ	78	47	69	46	49	36	**325**
	2. วัดทองสัมฤทธิ์	63	31	52	36	50	44	**276**
	รวมขนาดเล็ก	**141**	**78**	**121**	**82**	**99**	**80**	**601**
	รวมทั้งหมด	**725**	**569**	**643**	**479**	**456**	**431**	**3,303**
		1,294		**1,122**		**887**		

ที่มา: กองวิชาการ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2550). *สถิติจำนวนนักเรียนและห้องเรียน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550*

หมายเหตุ เกณฑ์การแบ่งโรงเรียนของสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร

โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวนนักเรียนมากกว่า 800 คนขึ้นไป

โรงเรียนขนาดกลาง จำนวนนักเรียนตั้งแต่ 401 - 800 คน

โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนน้อยกว่า 400 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 ห้องเรียน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 245 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 112 คน และนักเรียนหญิง 133 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 250 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 120 คน และนักเรียนหญิง 130 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 231 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 118 คน และนักเรียนหญิง 113 คน รวมทั้งหมด 726 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน(Two Stage Random Sampling) รายละเอียดและขั้นตอนการกำหนดขนาดตัวอย่าง และการสุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1. สำรวจข้อมูลหน่วยสมาชิกของประชากรจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร แล้วจัดทำกรอบของการสุ่ม (Sampling Fram) โดยอาศัยลักษณะการแบ่งขนาดของโรงเรียน เป็น โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก จำแนกการแบ่งโรงเรียนตามเกณฑ์การแบ่งของสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร จากนั้นจำแนกโรงเรียนตามลักษณะที่ได้กำหนดไว้จะได้จำนวนโรงเรียนในแต่ละขนาดดังนี้

โรงเรียนขนาดใหญ่	จำนวน	2	โรงเรียน
โรงเรียนขนาดกลาง	จำนวน	5	โรงเรียน
โรงเรียนขนาดเล็ก	จำนวน	2	โรงเรียน
รวม	จำนวน	9	โรงเรียน

2. ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีขนาดของโรงเรียน (ใหญ่, กลาง, เล็ก) เป็นชั้น (Strata) และมีโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Unit) ทำการสุ่มมาร้อยละ 50 ของแต่ละขนาดโรงเรียน จะได้โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 1 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 3 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 5 โรงเรียน ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนจำแนกตามขนาดของโรงเรียน ในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งตามขนาดโรงเรียน และเพศ

ขนาด	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน (ประชากร)						รวม
		ม.1		**ม.2**		**ม.3**		
		ชาย	**หญิง**	**ชาย**	**หญิง**	**ชาย**	**หญิง**	
ใหญ่	1. สุเหร่าทรายกองดิน	108	74	114	67	73	64	500
	รวมขนาดใหญ่	**108**	**74**	**114**	**67**	**73**	**64**	500
กลาง	1. วัดลาดกระบัง	35	17	35	35	28	28	178
	2. คลองปักหลัก	57	58	44	32	30	35	256
	3. มัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์	182	153	121	105	88	77	726
	รวมขนาดกลาง	**274**	**228**	**200**	**172**	**146**	**140**	1160
เล็ก	1. บ้านเกาะ	78	47	69	46	49	36	325
	รวมขนาดเล็ก	**78**	**47**	**69**	**46**	**49**	**36**	325
รวมทั้งหมด		**460**	**349**	**383**	**285**	**268**	**240**	1,985
		809		668		508		

3. ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นสองมิติ (Two Phases Random Sampling; Cohen; Manion; Morrison. 2000: 102) โดยมีระดับชั้น และเพศเป็นชั้น (Strata) และมีห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Unit) ได้จำนวนห้องเรียน 20 ห้องเรียน ได้จำนวนนักเรียนทั้งหมด 726 คน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตาราง 3 จำนวนห้องเรียนและจำนวนนักเรียนจำแนกในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ขนาด	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน (กลุ่มตัวอย่าง)						รวม
		ม.1		ม.2		ม.3		
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ใหญ่	1. สุเหร่าทรายกองดิน	30	33	42	32	24	26	191(5)
	รวมขนาดใหญ่	**30**	**33**	**42**	**32**	**24**	**26**	**191(5)**
กลาง	1. วัดลาดกระบัง	14	18	18	18	21	17	90 (3)
	2. คลองปักหลัก	15	18	22	16	18	22	106(3)
	3. มัธยมสุวิทย์เสรี	30	40	41	35	42	33	230 (6)
	รวมขนาดกลาง	**59**	**76**	**81**	**69**	**71**	**72**	**424(12)**
เล็ก	1. บ้านเกาะ	23	24	23	16	21	15	111(3)
	รวมขนาดเล็ก	**23**	**24**	**23**	**16**	**21**	**15**	**111(3)**
รวมทั้งหมด		**112**	**133**	**120**	**130**	**118**	**113**	**726(20)**
		245(7)		**250(7)**		**231(6)**		

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บ คือ จำนวนห้องเรียนที่ได้จากการสุ่ม

ขั้นตอนการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่ปรากฏในตารางที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นและดำเนินการสุ่มตามหลักของการสุ่ม ซึ่งหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการอาศัยการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยใช้ข้อมูลในการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ขนาดของความคลาดเคลื่อน (Limit of Error) เท่ากับ 1.5 คะแนน จากคะแนนเต็มของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค 200 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยถือว่าเป็นขนาดที่เพียงพอที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ในการตัดสินกรณีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้

2. กำหนดระดับความเชื่อมั่น (Level of Confidence : 1-α) ที่ .95

3. ค่าประมาณความแปรปรวนของประชากร (σ^2) ผู้วิจัยประมาณจากแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยประมาณค่าความแปรปรวนเท่ากับ 568.34, 390.45 , 310.46 ตามลำดับ

4. จากข้อมูลจำนวนประชากรและข้อมูลที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นในการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง นำไปคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มยุรี ศรีชัย (2538: 105) ซึ่งเป็นการหาขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าเฉลี่ย และกำหนดขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของชั้น ได้จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 241 คน จำแนกเป็นชาย 110 คน และหญิง 131 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 254 คน จำแนกเป็นชาย 125 คน และหญิง 129 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 231 คน จำแนกเป็นชาย 117 คน และหญิง 114 คน รวมทั้งหมด 726 คน รายละเอียดกลุ่มตัวอย่างดังปรากฏตาราง 3

ขั้นตอนการตรวจสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 750 ฉบับ ผู้วิจัยคัดเลือกแบบวัดฉบับที่มีข้อมูลสมบูรณ์มาวิเคราะห์ หาค่าความแปรปรวนของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 368.541 , 312.356 และ 223.428 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาถึงระดับความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เป็นเกณฑ์ในการประมาณค่าที่ยอมรับได้ ด้วยระดับความเชื่อมั่นของการประมาณค่าเฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 95 ขั้นการวางแผนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเท่ากับ 1.5 คะแนน นั้น ปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรในตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 พบว่า มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการประมาณค่า ($S_{\overline{X}}$) ในภาพรวมเท่ากับ .731 และผู้วิจัยกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการประมาณค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ในการวิจัยครั้งนี้จึงมีความคลาดเคลื่อน($Z_{\frac{.05}{2}}.S_{\overline{X}}$) เท่ากับ 1.43 คะแนน ซึ่งมีค่าน้อยกว่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการประมาณที่วางแผนไว้เบื้องต้น คือ 1.5 คะแนน จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดใหญ่ ทำให้มีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรต่ำกว่าค่าประมาณที่กำหนดไว้ จึงทำให้การประมาณค่ามีความน่าเชื่อถือได้

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักหลักอิทธิบาท 4 แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และอายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักหลักอิทธิบาท 4

2. แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

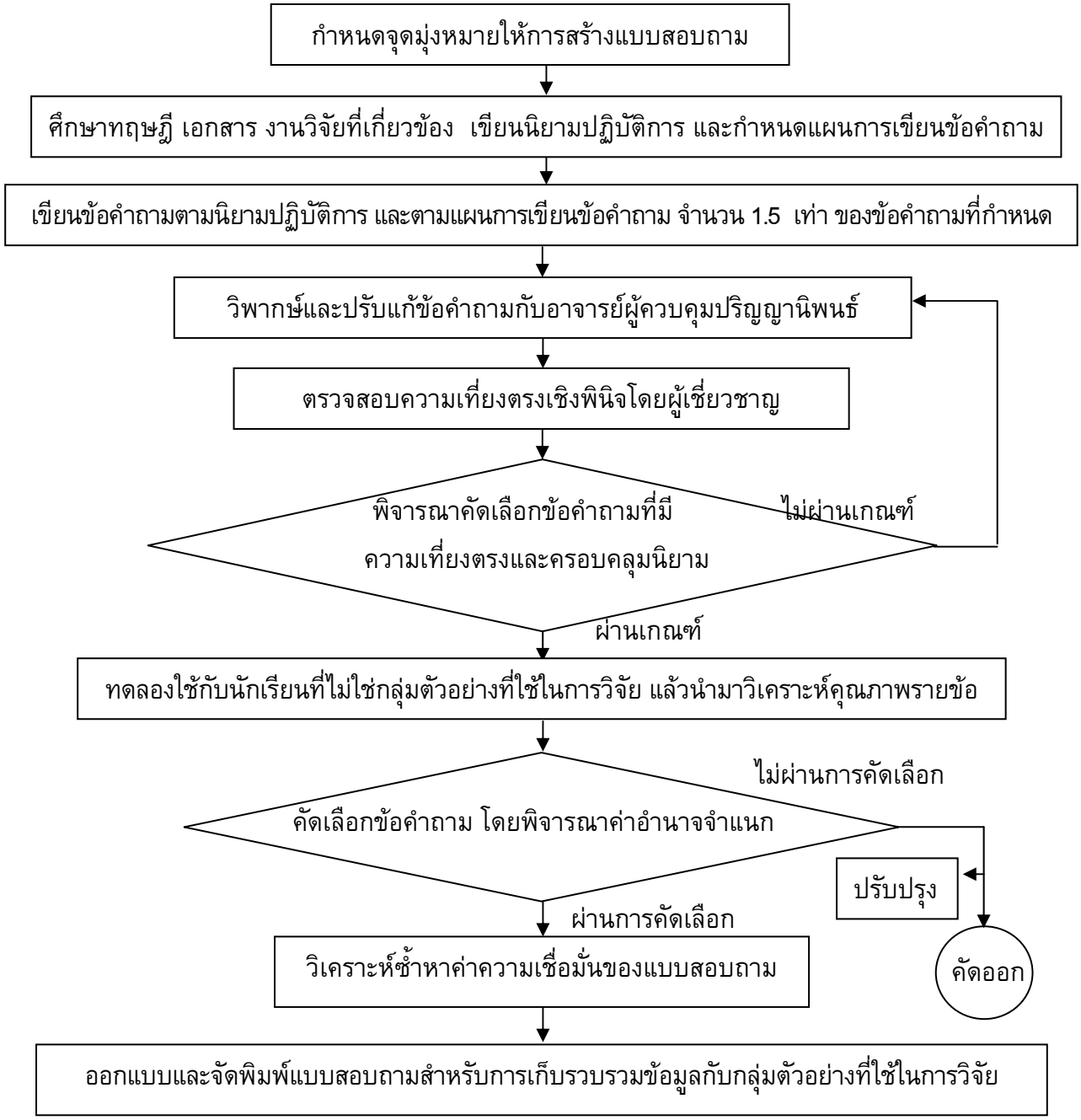
โดยมีวิธีดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือดังนี้

2.2 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือ โดยมีรายละเอียดขั้นตอนดังแผนภาพ

1. แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท4

แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เป็นแบบ ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้



ภาพประกอบ 2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนอิทธิบาท 4

จากภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัย ทั้งในด้านคำนิยาม แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลักษณะการเขียนข้อคำถาม การให้คะแนน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

4. เขียนข้อคำถามในแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ลักษณะของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นข้อความ (Statement) โดยให้นักเรียนตอบเป็นระดับพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนด 5 ระดับ จาก 1 (น้อยที่สุด) ถึง 5 (มากที่สุด)

4.2 สร้างข้อความให้ครอบคลุมและสอดคล้ององค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งได้แก่ ด้านฉันทะ จำนวน 14 ข้อ ด้านวิริยะจำนวน 15 ข้อ ด้านจิตตะ จำนวน 13 ข้อ และด้านวิมังสาจำนวน 16 ข้อ รวม 58 ข้อ

5. วิพากษ์และปรับแก้ข้อคำถามกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรง และครอบคลุมโครงสร้างทฤษฎี คัดเลือกข้อคำถาม และจัดพิมพ์แบบสอบถาม

6. นำแบบสอบถามมาตรวจคุณภาพเบื้องต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและความชัดเจนของภาษาในการเขียนข้อคำถาม และความสอดคล้องของแบบสอบถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการในแต่ละด้าน แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Consistency) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ผลการคัดเลือกได้ข้อคำถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำนวน 55 ข้อ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 ซึ่งประกอบด้วยด้านฉันทะ จำนวน 11 ข้อ ด้านวิริยะจำนวน 15 ข้อ ด้านจิตตะ จำนวน 13 ข้อ และด้านวิมังสาจำนวน 16 ข้อ

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) ครั้งที่ 1 กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 3 โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีย์ โรงเรียนคลองปักหลัก จำนวน 300 คน จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น

ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item –Total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

8. นำผลการวิเคราะห์ที่ได้จากข้อ 7 มาพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ผลการคัดเลือกปรากฏว่า ได้ข้อคำถาม 40 ข้อซึ่งประกอบด้วยด้านฉันทะ จำนวน 10 ข้อ ด้านวิริยะ จำนวน 10 ข้อ ด้านจิตตะ จำนวน 10 ข้อ และด้านวิมังสาจำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.363 – 0.701

9. คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกไม่เหมาะสมออก แล้วนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัคซ้ำอีกครั้ง ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.951

10. นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพ มาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ฉบับจริงเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลหลังจากนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พบว่า แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.939 ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสมในการใช้สำหรับเก็บรวบรวม

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของตนเองมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0) (00)	**ฉันทะ (ความพอใจ)** เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกท้อแท้กับการเรียน นักเรียนมีวิธีสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้ เมื่อนักเรียนได้รับการมอบหมายให้ปฏิบัติงานมากขึ้นนักเรียนคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีและสามารถทำงานนั้นได้สำเร็จ					
(0)	**วิริยะ (ความเพียร)** เมื่อนักเรียนทำงานไม่ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ นักเรียนจะพยายามตั้งใจทำงานนั้นมากขึ้นจนกว่างานจะสำเร็จ					
(00)	เมื่อนักเรียนได้รับมอมหมายให้ทำงานที่ยาก นักเรียนจะพยามทำงานนั้นจนสำเร็จและตั้งใจทำงานนั้นอย่างสุดฝีมือ					
(0) (00)	**จิตตะ (ความคิด)** เมื่ออยู่ในห้องเรียนนักเรียนจะตั้งใจเรียนโดยไม่ปล่อยให้จิตใจ ฟุ้งซ่านคิดถึงปัญหาต่าง ๆจนเสียการเรียน นักเรียนจะตั้งใจทำงานจนเสร็จแม้มีกิจกรรมที่น่าสนใจกว่ากว่าการทำงานล่อใจอยู่					
(0) (00)	**วิมังสา (ความไตร่ตรอง)** เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาดนักเรียนจะนำงานกลับมาพิจารณาแก้ไขและปรับปรุงด้วยความตั้งใจมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อนักเรียนสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนในกลุ่มนักเรียนจะอ่านหนังสือเพิ่มและพยามทำข้อสอบโดยเพิ่มความรอบคอบในการคิดมาก					

<u>เกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัด</u> มีดังนี้

ตอบช่องมากที่สุด	ให้ 5	คะแนน
ตอบช่องมาก	ให้ 4	คะแนน
ตอบช่อง ปานกลาง	ให้ 3	คะแนน
ตอบช่องน้อย	ให้ 2	คะแนน
ตอบช่องน้อยที่สุด	ให้ 1	คะแนน

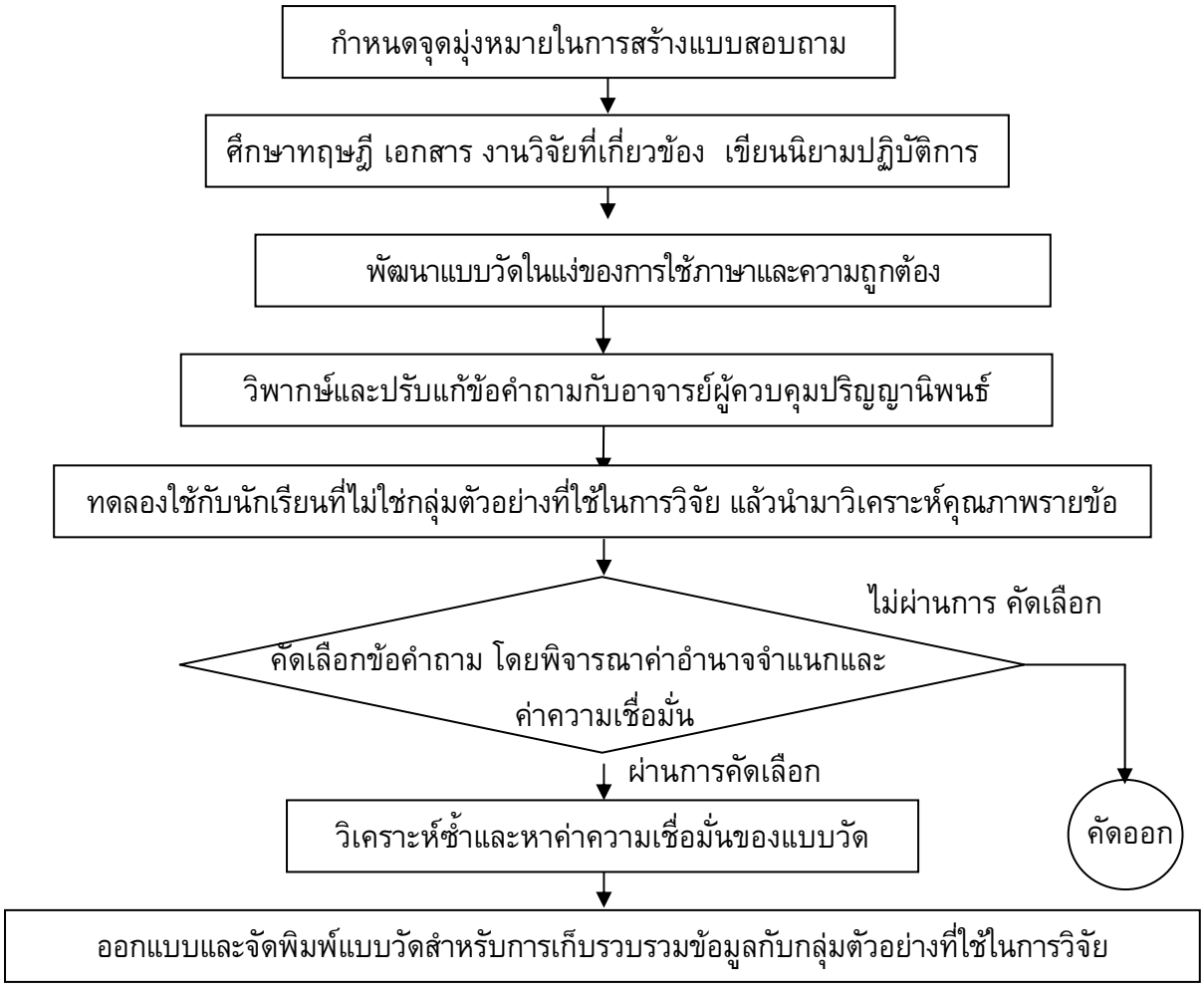
<u>เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน</u>

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 มีจำนวน 40 ข้อ คะแนนเต็ม 200 คะแนน โดยมีการแปลความหมายของคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน		**การแปลความหมาย**
140.00 - 200.00	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับสูงมาก
120.00 - 139.99	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับสูง
100.00 - 119.99	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับปานกลาง
60.00 - 99.99	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับต่ำ
40.00 - 59.99	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับต่ำมาก

2. แบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดการตระหนักรู้ตนเองของ ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์ (2549) ซึ่งสร้างเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง ปานกลาง ส่วนใหญ่ไม่จริง ไม่จริง แบบวัดการตระหนักรู้ตนเองมีค่าความเชื่อมั่น ที่ได้จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficien) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .914 จำนวน 36 ข้อ และดำเนินการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือโดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้



ภาพประกอบ 3 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

จากภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง ที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองในที่นี้ผู้วิจัยต้องการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง(Emotionnal Awareness) การประเมินตนเองได้ถูกต้องตามจริง (Accurate Self Assessment) ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence)

2. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตนเอง ทั้งในด้านคำนิยาม แนวคิด ลักษณะการเขียนข้อคำถาม การให้คะแนน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

3. นำแบบสอบถามที่ต้องการนำมาพัฒนามาปรับแก้ในเรื่องของภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

4. นำแบบสบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองมาวิพากษ์และปรับแก้ข้อคำถามกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรง และครอบคลุมโครงสร้างทฤษฎี คัดเลือกข้อคำถาม และจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

5. นำแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้(Try Out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีย์ โรงเรียนคลองปักหลัก รวม 300 คน

6. นำแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จากนั้นนำผลการตอบแบบวัดการตระหนักรู้ตนเองมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item –Total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - C0efficient) ของครอนบัค ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองจำนวน 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.465 – 0.641 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.945

7. คัดเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสมโดยตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอีกครั้ง โดยการวิเคราะห์ซ้ำเฉพาะข้อที่ได้รับการคัดสรร เพื่อพิจารณาแนวโน้มค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ผลการคัดเลือกได้แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองจำนวน 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.507 – 0.653 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.939

8. นำแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเองที่มีคุณภาพ มาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดการตระหนักรู้ตนเองฉบับจริงเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พบว่า แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.911 ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสมในการใช้สำหรับเก็บข้อมูล

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความและพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	ปานกลาง	ส่วนใหญ่ไม่จริง	ไม่จริง
(0) (00)	**การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง** นักเรียนสามารถบอกลักษณะอารมณ์ของตนเองได้ทุกเวลา นักเรียนรู้ตัวทุกครั้งที่อารมณ์เปลี่ยนแปลง					
(0) (00)	**การประเมินตนเองได้ถูกต้องตาม** นักเรียนทราบว่าตนเองมีจุดอ่อนในเรื่องใดบ้าง เมื่อนักเรียนทราบว่าตนเองทำผิด นักเรียนรู้ว่าตนเองควรทำอย่างไร					
(0) (00)	**ความมั่นใจในตนเอง** นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถไม่น้อยไปกว่าผู้อื่น เมื่อนักเรียนไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบสอบถาม มีดังนี้

ตอบช่องจริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
ตอบช่องส่วนใหญ่	ให้	4	คะแนน
ตอบช่อง ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบช่องส่วนใหญ่ไม่จริง	ให้	2	คะแนน
ตอบช่องไม่จริง	ให้	1	คะแนน

<u>เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน</u>

แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง มีจำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 150 คะแนน ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 726 คน โดยมีการสร้างเกณฑ์ในการแปลความหมายข้อมูล คือนำคะแนนดิบจากการตอบแบบสอบถาม มาจำแนกเป็น 3 ระดับเพื่อจัดกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง กลุ่มนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับปานกลาง และกลุ่มนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับต่ำ

ระดับคะแนน		**การแปลความหมาย**
111.10 – 150.00	หมายถึง	นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง
70.00 – 111.09	หมายถึง	นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลาง
30.00 – 69.99	หมายถึง	นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองระดับต่ำ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากหัวหน้าสถานศึกษา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า

2. ติดต่อโรงเรียนที่ไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนัดหมายวัน เวลา เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งมี 2 ชุด คือ แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง ให้มีจำนวนเพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการเก็บข้อมูล

4. นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปเก็บรวบรวมข้อมูล ตามวัน เวลา ที่ได้นัดหมายไว้ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งก่อนที่นักเรียนทำการตอบแบบวัด ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงเพื่อให้นักเรียนวางใจว่า ในการตอบแบบวัดในครั้งนี้ว่าไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียน เพื่อนักเรียนจะได้ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมากที่สุด พร้อมทั้งรับแบบวัดคืน ภายในวันเดียวกัน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2551 ถึงวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2551

5. นำแบบสอบถามที่ได้ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบถ้าแบบสอบถามไม่สมบูรณ์คัดออก

6. ทำการลงรหัสและจัดระบบเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจให้คะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้

2. จัดกลุ่มนักเรียนตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง ระดับชั้น และเพศ

3. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน จากแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

4. วิเคราะห์หาค่าความแปรปรวนแบบ 3 ทิศทาง (Three-Way Analysis of Variance) พร้อมทั้งทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติที่ใช้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง

สูตรการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยใช้สูตรการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Statified Random Sampling) ด้วยความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (α = .05) ซึ่งมีค่า $Z_{\frac{\alpha}{2}}$ = 1.96 (มยุรี ศรีชัย. 2538: 105)

$$n = \frac{\left(\sum_{g=1}^{k} \frac{N_g^2 S_g^2}{W_g}\right)}{\frac{N^2 e^2}{Z_{\frac{\alpha}{2}}} + \sum_{g=1}^{k} N_g S_g^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากรทั้งหมด

k แทน จำนวนขนาดของโรงเรียน (3 ขนาด)

N_g แทน จำนวนประชากรในแต่ละชั้น

S_g^2 แทน ค่าความแปรปรวนแต่ละชั้น

W_g แทน $\frac{N_g}{N}$

e แทน ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า ($Z_{\frac{\alpha}{2}}.S_{\bar{x}}$)

5.2 สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

5.2.1 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และแบบวัดการตระหนักรู้ตนเองโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2543: 248; Rovinelli; & Hambleton. 1977) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

5.2.2 วิคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และแบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง จากค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) คำนวณโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 165 - 166)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left[N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2\right]\left[N\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right]}}$$

เมื่อ r_{XY} แทน ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

X แทน คะแนนของข้อคำถาม

Y แทน คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทุกข้อ

5.2.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และแบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ . 2543: 312)

$$\alpha = \frac{n}{n-1}\left\{1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือ

$\sum$ แทน ผลรวมทั้งหมด

5.3 สถิติพื้นฐาน

5.3.1 ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

5.3.2 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย($S_{\overline{X}}$) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2546:147) ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตร

$$S_{\overline{X}} = \frac{S}{\sqrt{n}}$$

เมื่อ $S_{\overline{X}}$ แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย

S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

5.3.3 ประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรคำนวณได้จากสูตร (มัลลิกา บุนนาค. 2548: 71)

$$\mu = \overline{X} \pm Z_{\frac{\alpha}{2}} \frac{S}{\sqrt{n}}$$

เมื่อ μ แทน ค่าเฉลี่ยของประชากร

$\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$Z_{\frac{\alpha}{2}}$ แทน ค่าสถิติซี ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ $(1-\alpha)$

5.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 3 ตัว (Three way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1-3 (นิคม ตังคะพิภพ. 2543: 185 -193)หาค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง ซึ่งเป็นค่าที่เกิดจากการนำค่าความเป็นอิสระ(df) ไปหารค่าผลบวกกำลังสอง (SS) ตามแหล่งความแปรปรวนที่สมนัยกัน ดังนั้นค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของกรณีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 3 ตัว จึงสามารถคำนวณได้จากสูตร ดังต่อไปนี้

$$MS_A = \frac{SS_A}{I-1}$$

$$MS_B = \frac{SS_B}{J-1}$$

$$MS_C = \frac{SS_C}{K-1}$$

$$MS_{AB} = \frac{SS_{AB}}{(I-1)(J-1)}$$

$$MS_{AC} = \frac{SS_{AC}}{(I-1)(K-1)}$$

$$MS_{BC} = \frac{SS_{BC}}{(J-1)(K-1)}$$

$$MS_{ABC} = \frac{SS_{ABC}}{(I-1)(J-1)(K-1)}$$

$$MS_W = \frac{SS_W}{IJK(n-1)}$$

หาค่า F ซึ่งเป็นค่าอัตราส่วน ที่เกิดจากอัตราส่วนของค่าไคสแควร์ สามจำนวนที่เป็นอิสระจากกัน ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตร ต่อไปนี้

$$F_A = \frac{MS_A}{MS_W}$$

$$F_B = \frac{MS_B}{MS_W}$$

$$F_C = \frac{MS_C}{MS_W}$$

$$F_{AB} = \frac{MS_{AB}}{MS_W}$$

$$F_{AC} = \frac{MS_{AC}}{MS_W}$$

$$F_{BC} = \frac{MS_{BC}}{MS_W}$$

$$F_{ABC} = \frac{MS_{ABC}}{MS_W}$$

ทดสอบนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยโดยวิธีการเปรียบเทียบพหุคูณ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe's Method)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	คะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$S_{\overline{X}}$	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างข้อมูลและค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูล (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean Square)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
A	แทน	ตัวแปรการตระหนักรู้ตนเอง
B	แทน	ตัวแปรเพศ
C	แทน	ตัวแปรระดับชั้นเรียน
$A \times B$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรเพศ
$A \times C$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรระดับชั้นเรียน
$B \times C$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียน
$A \times B \times C$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการตระหนักรู้ตนเอง ตัวแปรเพศ และตัวแปรระดับชั้นเรียน
b_1	แทน	ตัวแปรเพศชาย
b_2	แทน	ตัวแปรเพศหญิง
c_1	แทน	ตัวแปรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
c_2	แทน	ตัวแปรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
c_3	แทน	ตัวแปรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
$p-value$	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ
* $p < .05$	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
** $p < .01$	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียนต่างกัน ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

1.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเองเพศและระดับชั้นเรียน

1.2 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย $(\overline{X})$ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยประชากร $(S_{\overline{X}})$ และการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร จำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ด้วยสถิติทดสอบเอฟ(F-test) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง(Three–way Analysis of Variance) และการวิเคราะห์ Simple Main Effect ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับระดับชั้นเรียน

2.1 เปรียบเทียบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ด้วยสถิติทดสอบเอฟ(F-test) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง(Three–way Analysis of Variance)

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน ด้วยสถิติทดสอบของเชฟเฟ่(Scheffe)

2.3 การวิเคราะห์ Simple Main Effect ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียน

2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันด้วยสถิติทดสอบของเชฟเฟ่(Scheffe)

3. เส้นภาพแสดงแนวโน้มของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ตามระดับชั้นเรียนเมื่อจำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 มีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 726 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน(Two Stage Random Sampling) เมื่อจำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน จะปรากฏดังตารางที่ 4

ตาราง 4 จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน

การตระหนักรู้ตนเอง	ระดับชั้นเรียน						รวม (%)
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3		
	ชาย(%)	หญิง(%)	ชาย(%)	หญิง(%)	ชาย(%)	หญิง(%)	
ระดับสูง	54 (7.43)	42 (5.8)	49 (6.74)	39 (5.38)	59 (8.12)	39 (5.37)	282 (38.84)
ระดับปานกลาง	57 (7.85)	92 (12.67)	72 (9.91)	90 (12.39)	59 (8.12)	74 (10.19)	444 (61.15)
ระดับต่ำ	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
รวม	111 (15.28)	134 (18.45)	121 (16.67)	129 (17.76)	118 (16.25)	113 (15.57)	726 (100)
รวมทั้งหมด	245(33.75)		250(34.43)		231(31.82)		

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า มีจำนวนนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลางมีจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 61.15 รองลงมาคือนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 38.84 และจำนวนนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับต่ำไม่มี เนื่องจากในการจัดกลุ่มระดับการตระหนักรู้ตนเองผู้วิจัยใช้หลักการจัดกลุ่มแบบอิงเกณฑ์ซึ่งไม่มีนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับต่ำ ซึ่งคะแนนจะอยู่ในช่วง 30.00 – 69.99

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ค่าเฉลี่ย$\left(\overline{X}\right)$ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน$\left(S\right)$ ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย

$\left(S_{\bar{X}}\right)$ และการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร จำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน ดังตาราง 5 - 8

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน

ระดับชั้น	การตระหนักรู้ตนเอง						รวม		รวมทั้งหมด
	ระดับสูง			ระดับปานกลาง					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	
ม.1	159.72	164.27	162.53	134.67	141.02	137.45	147.53	156.99	152.70
ม.2	159.35	159.09	159.20	140.45	131.08	136.30	151.69	150.62	151.14
ม.3	153.12	156.95	155.25	132.76	139.23	135.34	142.94	150.83	146.80
รวม	157.51	160.33	159.14	135.72	137.21	136.35	147.42	152.95	150.29

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง ระดับปานกลาง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในระดับสูงและระดับปานกลางซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 159.14 ,136.35 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในระดับสูงทั้งสามระดับชั้นซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 147.53, 151.69 และ 142.94 ตามลำดับ และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในระดับสูงทั้งสามระดับชั้น ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 156.99 ,150.62 , 150.83 ตามลำดับ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระดับสูงทั้งสามระดับชั้นซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 152.70 ,151.14 และ 146.80 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ผู้วิจัยได้นำคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง ระดับปานกลางทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาคำนวณค่าสถิติต่างๆ ดังปรากฏในตาราง 6–8

ตาราง 6 ค่าสถิติพื้นฐานความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองต่างกัน

การตระหนักรู้ตนเอง	ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4				ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร	การแปลความหมาย
	n	$\overline{X}$	S	$S_{\overline{X}}$		
ระดับสูง	444	159.14	16.364	.777	157.61 - 160.66	สูง
ระดับปานกลาง	282	136.35	14.286	.851	134.68 - 138.03	ปานกลาง
รวม	726	150.29	19.136	.710	148.89 - 151.68	สูง

จากตาราง 6 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง(150.29) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร อยู่ระหว่าง 148.89-151.68 โดยนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับสูงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับสูง(159.14) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 157.61–160.66 นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลางมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับปานกลาง(136.35) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร อยู่ระหว่าง 134.68–138.03

ตาราง 7 ค่าสถิติพื้นฐานความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ95 ของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4				ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร	การแปลความหมาย
	n	$\overline{X}$	S	$S_{\overline{X}}$		
ชาย	350	147.32	18.941	1.012	145.33 - 149.31	สูง
หญิง	376	153.05	18.925	.976	151.13 -154.97	สูง
รวม	726	150.29	19.136	.710	148.89 - 151.68	สูง

จากตาราง 7 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง(150.29) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร อยู่ระหว่าง 148.89 -151.68 โดยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนชายอยู่ในระดับสูง (147.32) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร 145.35-149.31 และความสามารถในการ

เผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนหญิงอยู่ในระดับสูง(153.05) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร อยู่ระหว่าง 151.13-154.97

ตาราง 8 ค่าสถิติพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4 และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

ระดับชั้นเรียน	ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4				ผลการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร	การแปลความหมาย
	n	$\overline{X}$	S	$S_{\overline{X}}$		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	245	152.70	20.19	1.290	150.16 - 155.24	สูง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	250	151.14	18.39	1.163	148.85 - 153.43	สูง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	231	146.80	18.33	1.206	144.42 - 149.18	สูง
รวม	726	150.29	19.13	.710	148.89 - 151.68	สูง

จากตาราง 8 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง(150.29) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 148.89-151.68 จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับสูง(152.70) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากร อยู่ระหว่าง 150.16-155.24 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับสูง(151.14) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 148.85-153.43 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับสูง(146.80) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของประชากรอยู่ระหว่าง 144.42-149.18

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ด้วยสถิติทดสอบเอฟ(F-test) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง(Three–way Analysis of Variance) และการวิเคราะห์ Simple Main Effect ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับระดับชั้นเรียน

เนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญข้อหนึ่งคือ ข้อมูลที่ได้ต้องมาจากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มที่มีความเป็นเอกพันธ์กันของความแปรปรวน จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 12 กลุ่ม ซึ่งผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของข้อมูลความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ทั้ง 12 กลุ่มย่อยด้วยสถิติ Levene's Test ผลปรากฏดังตาราง 9

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของข้อมูลความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

ตัวแปร	*df*	Levene's Test *F*	*p – value*
การเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4	11	.929	.512

$$^{*}\, p < .05\,,\ ^{**}\, p < .01$$

จากตาราง 9 พบว่า ค่า F เท่ากับ .929 และไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (p = .512) นั่นคือ มีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน ของข้อมูล ความสามารถในการการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 3 ทาง(Three–way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

2.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แบ่งตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียนและผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบเอฟ(F-test) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง(Three–way Analysis of Variance) ปรากฏผลดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*	$p-value$
ระดับการตระหนักรู้ตนเอง(A)	1	82683.717	82683.717	353.551**	.000
เพศ (B)	1	623.571	623.571	2.666	.103
ระดับชั้นเรียน (C)	2	2170.224	1085.112	4.640**	.010
ปฏิสัมพันธ์ $A\times B$	1	101.435	101.435	.434	.510
ปฏิสัมพันธ์ $A\times C$	2	851.706	425.853	1.821	.163
ปฏิสัมพันธ์ $B\times C$	2	3830.779	1915.389	8.190**	.000
ปฏิสัมพันธ์ $A\times B\times C$	2	1204.643	602.321	2.575	.077
ความคลาดเคลื่อน	714	166980.746	233.867		
รวม	726	265482.408			

$$* p < .05, ** p < .01$$

จากตาราง 10 สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นั่นคือนักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2. นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

4. ผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ที่ระดับ.01 นั่นคือ ตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

5. ไม่พบปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของ ตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรเพศ ตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรระดับชั้นเรียน และตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองตัวแปรเพศและตัวแปรระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

2.2 จากตาราง 10 พบว่านักเรียนที่เรียนในระดับชั้นเรียนต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกตามระดับชั้นเรียน ด้วยสถิติทดสอบของเชฟเฟ่(Scheffe) ดังตาราง 11

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4		ม.3	ม.2	ม.1
ระดับชั้นเรียน	$\overline{X}$	146.80	151.14	152.70
ม.3	146.80	-	4.34**	5.90**
ม.2	151.14		-	1.56
ม.1	152.70			-

$$^{*}\, p < .05\,,\ ^{**}\, p < .01$$

จากตาราง 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 กล่าวคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลดลงตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น

2.3 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (ตาราง 10) พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงสนใจว่ามีความแตกต่างระหว่างอิทธิพลของตัวแปรหนึ่งในแต่ละระดับของอีกตัวแปรหนึ่งหรือไม่ จึงดำเนินการทดสอบ Simple main effects เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทุกระดับตัวแปรหนึ่งในแต่ละระดับของ

อีกตัวแปรหนึ่ง(ระวีวรรณ พันธ์พานิช. 2541 : 250 - 255) นั่นคือผู้วิจัยสนใจเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างระดับชั้นจำแนกตามเพศเพื่อเปรียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงจำแนกตามระดับชั้นเรียนดังนี้

เปรียบเทียบระหว่างระดับชั้น ม.1 , ม.2 , ม.3 จำแนกตามเพศ(B)

- เพศชาย (b_1)
- เพศหญิง (b_2)

เปรียบเทียบระหว่างชายกับหญิง จำแนกตามระดับชั้นเรียน (C)

- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (c_1)
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (c_2)
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (c_3)

ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบ Simple main effects เมื่อพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างระดับชั้น ม.1,ม.2,ม.3 ในแต่ละเพศและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในแต่ละระดับชั้น ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ในแต่ละเพศ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในแต่ละระดับชั้น

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*	$p-value$
เพศ (B)	1	623.571	623.571	2.666	.103
ระหว่างชั้น ม.1,ม.2,ม.3 ที่ b_1	2	4579.507	2289.753	6.544**	.002
ระหว่างชั้น ม.1,ม.2,ม.3 ที่ b_2	2	3388.975	1694.356	4.841**	.008
ระดับชั้นเรียน (C)	2	2170.224	1085.112	4.640**	.010
ระหว่างชายกับหญิง ที่ c_1	1	5425.639	5425.639	14.017**	.000
ระหว่างชายกับหญิง ที่ c_2	1	72.026	72.026	.212	.645
ระหว่างชายกับหญิง ที่ c_3	1	3594.450	3594.450	11.163**	.001
ความคลาดเคลื่อน	714	166980.746	233.867		
รวม	726	265482.408			

$^{*}\ p < .05$, $^{**}\ p < .01$

จากตาราง 12 สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนเพศชายที่เรียนในระดับชั้นเรียนต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนเพศหญิงที่เรียนในระดับชั้นเรียนต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4 จากตาราง 12 พบว่านักเรียนเพศชายที่เรียนในระดับชั้นเรียนต่างกัน และนักเรียนเพศหญิงที่เรียนในระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศหญิงและเพศชายในแต่ละระดับชั้น ด้วยสถิติทดสอบของเชฟเฟ่(Scheffe) ดังตาราง 13–14

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศชายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4		เพศชาย ระดับชั้น ม.3	เพศชาย ระดับชั้น ม.2	เพศชาย ระดับชั้น ม.1
เพศ/ระดับชั้นเรียน	$\overline{X}$	142.94	147.53	151.69
เพศชายระดับชั้น ม.3	142.94	-	4.58	8.75**
เพศชายระดับชั้น ม.2	147.53		-	4.16
เพศชายระดับชั้น ม.1	151.69			-

$^{*}\, p < .05, \; ^{**}\, p < .01$

จากตาราง 13 พบว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนเพศหญิงที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4		เพศหญิง ระดับชั้น ม.2	เพศหญิง ระดับชั้น ม.3	เพศหญิง ระดับชั้น ม.1
เพศ/ระดับชั้นเรียน	$\overline{X}$	150.62	150.83	156.99
เพศหญิงระดับชั้น ม.2	150.62	-	0.21	6.37**
เพศหญิงระดับชั้น ม.3	150.83		-	6.16**
เพศหญิงระดับชั้น ม.1	156.99			-

$^{*}\, p < .05, \; ^{**}\, p < .01$

จากตาราง 14 พบว่านักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ

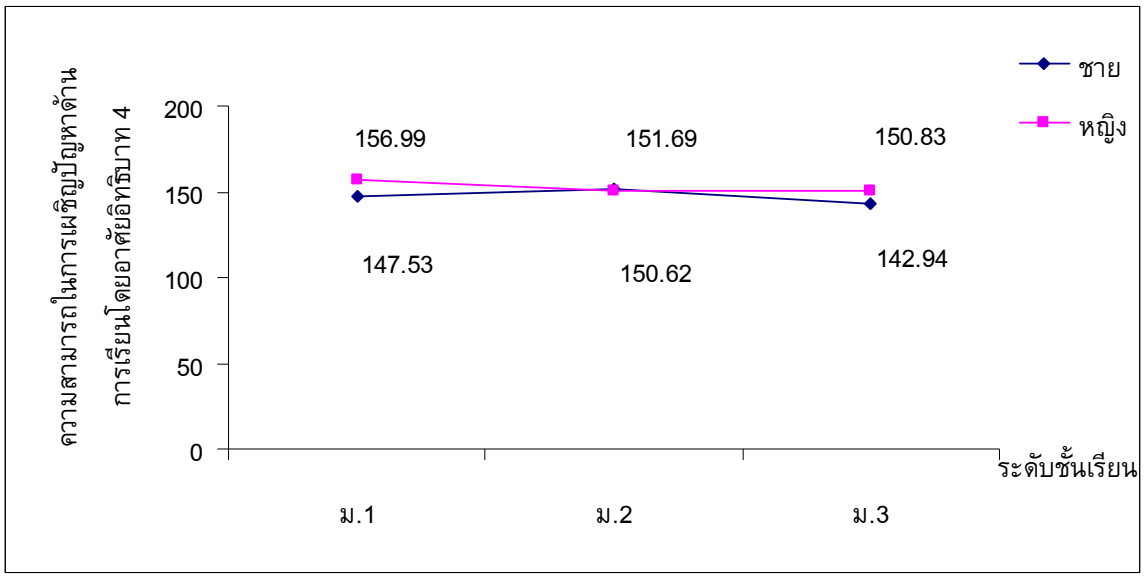
นักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. เส้นภาพแสดงแนวโน้มของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำแนกตามเพศ และระดับการตระหนักรู้ตนเองต่างกัน

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน

เพศ	ระดับชั้นเรียน			รวม
	ม.1	ม.2	ม.3	
ชาย	147.53	151.69	142.94	147.42
หญิง	156.99	150.62	150.83	152.95
รวม	152.70	151.14	146.80	150.29

เส้นภาพแสดงแนวโน้มของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 และลักษณะของปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนที่มีเพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน โดยนำค่าเฉลี่ยจากตาราง 15 มาจัดทำเป็นเส้นภาพ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 เส้นภาพแสดงแนวโน้มความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 3 ของนักเรียนตามระดับชั้นเรียนเมื่อจำแนกตามเพศ

จากภาพประกอบ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 มีผลเนื่องมาจากเพศและระดับชั้นเรียนซึ่งลักษณะของกราฟเป็นปฏิสัมพันธ์แบบตัดกัน(Disordinal) นักเรียนเพศชายและนักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เพิ่มขึ้นและลดลงจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในทิศทางตรงกันข้ามกัน นั่นคือนักเรียนเพศชายมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เพิ่มขึ้นจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และลดลงจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่นักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลดลงจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพิ่มขึ้นจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นจึงไม่สามารถสรุปได้ว่านักเรียนเพศใดมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่ากันเนื่องจากความแตกต่างของเพศขึ้นอยู่กับอิทธิพลของตัวแปรระดับชั้นเรียน กล่าวคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ดีกว่านักเรียนเพศชาย และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ไม่แตกต่างกับนักเรียนเพศหญิง และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ดีกว่านักเรียนเพศชาย จากความแตกต่างดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าทิศทางของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของเพศในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความแตกต่างกัน นั่นคือความแตกต่างของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างเพศขึ้นอยู่กับระดับชั้นเรียน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองต่างกัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังกล่าวข้างต้น จะพบว่านักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนเพศหญิงและนักเรียนเพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้าน

การเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน เพื่อศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการตะหนักรู้ตนเองกับเพศ การตระหนักรู้ตนเองกับระดับชั้นเรียน เพศกับระดับชั้นเรียน รวมทั้งผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 726 คนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 245 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 111 คน และนักเรียนหญิง 134 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 250 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 121 คน และนักเรียนหญิง 129 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 231 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 118 คน และนักเรียนหญิง 113 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน(Two Stage Random Sampling) และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 2 ฉบับ คือ แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.939 และแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 30 ข้อมีค่าความเชื่อมั่น 0.911

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 2 ฉบับไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่าที่ได้วางแผนไว้จำนวนร้อยละ 10 หลังจากที่ได้แบบสอบถามคืน ผู้วิจัยได้คัดแยกแบบสอบถามที่มีการตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ออก และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window V.16 หาค่าสถิติพื้นฐาน และประมาณค่าสถิติ เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ระหว่างนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกัน พร้อมทั้งศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรเพศ ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรระดับชั้นเรียน ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียน และผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรเพศและตัวแปรระดับชั้นเรียน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยใช้สถิติทดสอบเอฟ(F- Test) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง(Three–way Analysis of Variance) แล้วทดสอบภายหลัง โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe) และทำการทดสอบ Simple Main Effect ภายหลังจากพบว่าเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนหนึ่งตัวแปร(Univariate Test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทุกระดับตัวแปรหนึ่งในแต่ละระดับของอีกตัวแปรหนึ่ง และทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ภายหลัง โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ่(Scheffe) จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุป

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียนต่างกัน ของโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า

1.1 นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองแตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่า นักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลาง

1.2 นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีการของเชฟเฟ่(Scheffe) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ 2 ทาง(Two way interaction effects) ที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับชั้นเรียน และในการทดสอบผลปฏิสัมพันธ์ 3 ทาง(Three-way interaction effect) ไม่ปรากฏผลปฏิสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ และระดับชั้นเรียน และกรณีที่พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบ Simple Main Effect (ตาราง 12) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภายหลังโดยวิธีการของเชฟเฟ่(Scheefe) (ตาราง 13-14) ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียนที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเพศหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชายมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียนต่างกันของนักเรียนโรงเรียนในกลุ่มศรีนครินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับสูง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนที่มีการตระหนักรู้ตนเองระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานตามข้อที่ 1 แสดงว่านักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโกลแมน(Goleman : 1995) ได้กล่าวถึงคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงว่า มีคุณสมบัติดังนี้คือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น ทนความผิดหวังได้เข้าใจจิตใจผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่ายๆ สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทันจนทำอะไรไม่ถูก ซึ่งผลการวิจัยใกล้เคียงกับงานวิจัยของสุพัตรา ตันประเสริฐ(2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ผล

การศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์(2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุ ด้านเจตคติต่อพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแนวการปฏิบัติตนทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเอง ดังแนวคิดของ สุมน อมรวิวัฒน์ ที่ว่าการปฏิบัติตนเพื่อสามารถเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาในการเรียนและการดำเนินชีวิตนั้น หลักพุทธศาสนาเน้นที่การมองตนเองเพื่อรู้จักตนเองก่อนที่จะนำปัจจัยแวดล้อมและเงื่อนไขอื่นๆ มาพิจารณาประกอบ(สุมน อมรวิวัฒน์. 2546: 58-59)

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในสภาพสังคมปัจจุบัน ระบบข้อมูลข่าวสารเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เพศหญิงและเพศชายมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน ดังนั้น เพศหญิงจึงกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าคิดกล้าทำ และกล้าตัดสินใจในการเผชิญปัญหาทัดเทียมกับเพศชาย นั่นคือเพื่อความอยู่รอดต่อการดำรงชีวิต และเพื่อการแข่งขันทางด้านความคิด ความสามารถเพื่อความเจริญก้าวหน้าในชีวิต โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพื่อนำไปพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ดังทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา(Bandura.1977:127-130) ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญว่า การเรียนรู้ทางสังคมเป็นกระบวนการที่บุคคลได้รับข้อมูลต่างๆ จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม โดยจะมีกระบวนการจำและนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตาม การแสดงออกของพฤติกรรมจึงได้มาจากการสังเกต และกระบวนการเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมมาใช้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภิตา พุ่มดียิ่ง(2547 : 79 - 80)ที่ได้ทำการศึกษาการอนุมานสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ผลการศึกษาพบว่านิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรับผิดชอบต่อการเกิดปัญหาและต่อการแก้ไขปัญหาด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานตามข้อที่ 1 โดยนักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (152.70) มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (151.14) และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (146.80) แสดงว่านักเรียนมีความสามารถใน

การเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลดลงตามลำดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมคิด โครธา (2547 : 85 - 86) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า พระนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 มีการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และสอดคล้องกับงานวิจัย ของจรรยา เกษศรีสังข์ (2537 :68 - 70) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจตามตัวแปรด้านชั้นปี บุคลิกภาพ ทัศนคติต่ออาชีพตำรวจ บรรยากาศในครอบครัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นเรียนพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจในระดับชั้นปีต่างกัน ใช้วิธีการเผชิญปัญหาและมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติด้านส่วนตัวและด้านครอบครัวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการที่ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลดลงในระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นสามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของบุคคลในแต่ละบุคคล จะมีความเป็นอิสระแตกต่างกันไป และการที่บุคคลจะจะจัดการกับปัญหา หรือความเครียดได้ประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ (มุกข์ดา ผดุงยาม;2547:30 อ้างถึงใน Jusmin; & trystad 1979 :40) ความรุนแรงของปัญหาหรือความเครียด ระยะเวลาของการเกิดปัญหา ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน อายุซึ่งมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตซึ่งจะส่งผลต่อถึงการตอบสนองต่อปัญหา ในวัยรุ่นจะพบว่ามีความสามารถและใช้ความพยายามในการเผชิญปัญหามากเนื่องจากวัยนี้ต้องการดำรงไว้ซึ่งลักษณะความมีเอกลักษณ์ส่วนตัวและภาพลักษณ์ของตนไว้ และจากการศึกษาของจงลักษณ์ สีหาราช (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความมานะอุตสาหะในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความอุตสาหะในการเรียน คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน การอบรมเลี้ยงดู การควบคุมตนเอง

จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยและแนวคิดของนักจิตวิทยาดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนไม่ได้เพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้นหรืออายุที่มากขึ้นแต่จะขึ้นกับลักษณะของปัญหาที่บุคคลประสบและพื้นฐานการถูกอบรมเลี้ยงดูและปัจจัยภายในของความแตกต่างของนักเรียนแต่ละบุคคล

4. ตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรเพศ และตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเองกับตัวแปรระดับชั้นเรียน ตัวแปรระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและตัวแปรระดับชั้นเรียน ไม่มีผลปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ทั้งนี้เพราะความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ไม่ได้เกี่ยวพันระหว่างระดับการตระหนักรู้ตนเองกับเพศ ระหว่างระดับการตระหนักรู้ตนเองกับระดับชั้นเรียน ระหว่างการตระหนักรู้ตนเองเพศกับระดับชั้นเรียน แต่การที่นักเรียนจะมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ต่างกันนั้นอาจจะขึ้นอยู่กับ ระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศ หรือระดับชั้นเรียนเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้นักเรียนที่มีระดับการ

ตระหนักรู้ตนเองระดับเดียวกัน เพศเดียวกัน และระดับชั้นเรียนเดียวกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ไม่แตกต่างกัน เพราะจากงานวิจัยของโกลแมน (Goleman. 1998 : 7) ได้ศึกษาเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของผู้หญิงและผู้ชายจำนวน 1,000 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีความตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ความเห็นอกเห็นใจและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาการควบคุมความเครียดดีกว่าเพศหญิง แต่พบว่า องค์ประกอบโดยรวมของผู้ชายกับผู้หญิงไม่แตกต่างกันแต่จากงานวิจัยของ ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์ (2549 :บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่าลักษณะความเป็นหญิงมีน้ำหนักความสำคัญทางอ้อมโดยรวมต่อการตระหนักรู้ตนเองเท่ากับ .11 และลักษณะความเป็นชายมีน้ำหนักความสำคัญทางตรงโดยรวมต่อการตระหนักรู้ตนเองเท่ากับ .14 ซึ่งจากงานวิจัย ดังกล่าวพบว่าเพศหญิงไม่มีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้ตนเอง จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ตนเอง แต่ถ้านักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองสูงเพียงปัจจัยเดียวนักเรียนก็สามารถแก้ไขปัญหาของตนได้เพราะการตระหนักรู้ตนเองนั้นจัดเป็นองค์ประกอบแรกของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนเราสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างมาก ถ้าหากคนเราไม่มีความตระหนักรู้ตนเอง จะทำให้เราจัดการกับตนเองไม่ถูกต้องเกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นภายในตน และไม่สามารถผลักดันตนเองให้นำไปข้างหน้าได้ แต่ถ้าหากคนเรามีการตระหนักรู้ตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้นก็จะยิ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ตามที่หวังไว้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2544: 161 – 162)

5. ตัวแปรเพศกับตัวแปรระดับชั้นเรียน พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 นั่นคือตัวแปรระดับชั้นเรียนส่งผลให้นักเรียนแต่ละเพศมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 เป็นนักเรียนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ประกอบกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับ และสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนได้ประสบมีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในปัจจุบันให้ความสำคัญกับนักเรียนเป็นรายบุคคล มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียนเลือกตามความสนใจและความถนัดของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนแต่ละคนจึงมีโอกาสพัฒนาตนเองตามความสามารถและความถนัดของตน จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการเรียนที่เหมาะสม ปัญหาด้านการเรียนจึงลดน้อยลงทำให้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มนี้ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย และตัวแปรเพศส่งผลให้นักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยนี้มีความแตกต่างทางด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ ต่างกันซึ่งส่งผลให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละเพศแตกต่างกัน เช่น นักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุ 12 – 13 ปี

นักเรียนเพศหญิงเริ่มสนใจเพศชายแต่นักเรียนเพศชายยังไม่สนใจเพศหญิง แต่นักเรียนเพศชายสนใจการเล่นซุกชน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ และนักเรียนเพศหญิงเริ่มสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง (มหาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2545 : 7) จากความแตกต่างทางความสนใจดังกล่าวทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนจึงไม่เหมือนกัน จึงทำให้พฤติกรรมความสนใจในการเรียนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้น(ช่วงอายุ) แตกต่างกันดังนั้นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นเรียนจึงแตกต่างกันด้วย

6. จากผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง เพศและระดับชั้นเรียน พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงขึ้นตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง และเมื่อพิจารณาผลการศึกษาระหว่างเพศกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงขึ้นตามระดับการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายของการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ที่ต้องการให้ครูพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยกำหนดหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามพระราชบัญญัติการศึกษา 2542 (มาตรา 24 ที่กำหนดไว้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรฝึกให้นักเรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ และฝึกให้นักเรียนประยุกต์ความรู้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา และให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถใช้สติปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา) ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมในการเผชิญปัญหานั้นเป็น พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะชีวิต (Life Skill) ซึ่งเมื่อคนเรารู้จักตนเองดีมองตนเองได้ถูกต้อง ก็จะสามารถนำพาตนเองในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองพบได้อย่างคนที่สติและประสบผลสำเร็จ และเมื่อพิจารณาผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปสู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ลดลงตามลำดับชั้นที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 เนื่องจากผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่านักเรียนที่มีระดับการตระหนักรู้ตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ตนเองมีความสัมพันธ์กับกระทำของบุคคล นั่นคือ ถ้านักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งสูงนักเรียนก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นกัน ดังนั้นถ้าสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้นแล้วจะมีผลทำให้นักเรียนมี

ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยอิทธิบาท 4 สูงขึ้นด้วย จึงควรมีการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีระดับการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้นเพราะการตระหนักรู้ตนเอง คือการเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้เรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้วก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน
(นันทนา ธรรมบุศย์. 2540: 19)

1.2 เนื่องจากผลการศึกษาพบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับชั้นเรียน ดังนั้น ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรร่วมมือกันพิจารณาและคัดเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นเรียนเพศและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียน ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายหลักในการจัดการเรียนการสอน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการทำวิจัยความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เรียนในช่วงชั้นอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ตามเป้าหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานหรือไม่ รวมไปถึงการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในสังคมเมือง และสังคมอื่น ๆ หรือนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนของเอกชน กับนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนของรัฐบาล

2.2 ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 โดยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบทดสอบที่สร้างสถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่นักเรียนพบจริง เพื่อฝึกนักเรียนในการตัดสินใจและเผชิญปัญหาจริง

2.3 เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำคะแนนการตระหนักรู้ตนเองเองมาจัดกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม และจากการกำหนดรูปแบบของเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงต้องจัดกลุ่มคะแนนเป็นแบบอิงเกณฑ์ซึ่งเมื่อนำคะแนนของนักเรียนมาจัดกลุ่มตามเกณฑ์ดังกล่าว จึงทำให้กลุ่มที่นักเรียนมีการตระหนักรู้ตนระดับต่ำไม่มี กลุ่มที่จะนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางจึงไม่ครบ ซึ่งไม่เป็นไปตามแบบการวิจัยที่กำหนดไว้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรกำหนดรูปแบบเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถาม ให้สอดคล้องกับการจัดกลุ่มแบบอิงกลุ่มซึ่งจะทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิเคราะห์ครบตามแบบการวิจัยที่กำหนด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กนิษฐา ตัณฑพันธ์. (2541). *ลักษณะจิตสังคมและลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการให้พยาบาล บทบาทเชิงวิชาชีพ*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

กนก จันทร์ขจร. (2532). *คู่มือครูการอบรมความรู้และจริยธรรมเพื่อชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 4.

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี. (2545). *สมองกับการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : บริษัท 21 เซ็นจูรี่.

กรมการศาสนา. (2550). *แผนพัฒนาส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพุทธศักราช2550.* พิมพ์ครั้งที่2 กรุงเทพฯ:ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____ . (2526). *คู่มือการจัดการศึกษาสงฆ์ ฝ่ายการศึกษาพระปริยัติธรรม.*กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.

กรมวิชาการ. (2523). *แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทย.* กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ศาสนา.

_____ . (2545). *เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุดพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม ฉบับที่ 2 ส่งเสริมลูกน้อยให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม.* กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

_____ . (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

จรรยา เกษศรีสังข์. (2537) วิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จงลักษณ์ สีหราช. (2547). *โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความมานะอุตสาหะในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(เทคโนโลยีวิจัยการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.ถ่ายเอกสาร.

ชัยมงคล. (2542). *มงคลชีวิต 38 ประการ.* กรุงเทพฯ: สร้อยทอง.

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์. (2545). *หลักพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2548). *Q ที่คุณควรมี.* กรุงเทพฯ: เอ็กซเปอร์เน็ท

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.* พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: เทพนิรมิตการพิมพ์.

ญาดา หลาวเพ็ชร. (2544). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). *จากความฉลาดอารมณ์สู่สติและปัญญา.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มติชน.

ทศพร ประเสริฐสุข. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา.* ในรวมบทความทางวิชาการ EQ เรื่อง อีคิว . อัจรา สุขารมณ์ ; วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี; และอรพิม ชูชม. 89–120. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : เดสท็อป.

ธมฺมวฑโต ภิกขุ. (2544). *อานุภาพความเพียร.* พิมพ์ตรั้งที่ 4 กรุงเทพฯ:เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ฟ.

ธรรมสภา. (2538). *ชีวิต การงาน หลักธรรม พระธรรมวิสุทธาจารย์ (มงคล วิโรจโน).* กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

นิคม ตังคะพิภพ. (2543). *สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา : มโนทัศน์และการประยุกต์การวิเคราะห์ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และการออกแบบการวิจัยทางการศึกษา.* นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.

นันทนา ธรรมบุศย์. (2540). *การเข้าใจตนเองและผู้อื่น.* วารสารแนะแนว.13(168): 13 –19.

นรารัตน์ กิจเจริญ. (2547). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแก้ปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยาลัยมิชชัน วิทยาเขตหมวกเหล็ก* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *การวัดประเมินการเรียนรู้.* กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญา ณ วันจันทร์. (2536). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานของครูประถมศึกษาในจังหวัดเชียงราย.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2542). *คิดเก่ง สมองไว.* กรุงเทพฯ: โปรดิคทีฟ บุ๊ค.

ปิ่น มุทุกันต์. (2535). *แนวสอนธรรมตามหลักสูตรนักธรรมชั้นตรี.* กรุงเทพฯ: คลังวิทยา

ปิยนาฏ สิทธิฤทธิ์. (2549). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ผ่องพันธ์ เกิดพิทักษ์. (2545). *คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. ในรวบบทความทาวิชาการ EQ เรื่อง อีคิว* . อัจรา สุขารมณ์ ; วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี; และอรพิม ชูชม. 13–19. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เดสท็อป.

พุทธทาสภิกขุ. (2518). *เป้าหมายของการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เลี่ยงเชียง.

———— . (2538). *บรมธรรมกับการศึกษาในโลกปัจจุบันในปรัชญาการศึกษาและปรัชญาการศึกษาของไทย เล่มที่ 1* .ไพฑูรย์ สินลารัตน์ บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพาณิช.

พระกวีวรญาณ. (2502). *วิชาศาสนา.* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

————. (2540ก). *ธรรมะกับการทำงาน.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรม.

————. (2542). *ถึงเวลาปรับรื้อระบบพัฒนาคนกันใหม่.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

————. (2542ข). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ: ศยาม.

————. (2543). *พุทธธรรม.* กรุงเทพฯ:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสุพจน์ สมเพชร. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อโมหจริตด้านการเรียน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4* .ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

พระมหาสมคิด โครธา. (2547). *การใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2548). *มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า* (ชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมป์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์). กรุงเทพฯ: เอส พี เค เปเปอร์.

พระโสภณคณาจารย์. (2527). *ธรรมปริทรรศน์.* กรุงเทพฯ:กรมการศาสนา.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: ต้นอ้อการพิมพ์.

เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร. (2550, มกราคม–เมษายน). *ความเฉลียวฉลาดทางด้านต่าง ๆ ที่ทุกคนพึงมี วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์.* 8(1): 87–95.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

ฟื้น ดอกบัว. (2542). *พระพุทธศาสนากับคนไทย.* กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2545). *เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

มงคล วิโรธโน. (2538). *มงคลชีวิต*. กรุงเทพฯ: พัฒนาการพิมพ์.

มันทรา ธรรมบุศย์. (2545, ตุลาคม). *AQ กับความสำเร็จของชีวิต* สาส์นรัฐประศาสนศาสตร์. 4(19): 25–28.

มนัส บุญประกอบ ; และ สาลิกา เมธนาวิน. (2545). *พยาบาลไทยกับความฉลาดทางอารมณ์.ใน รวมบทความวิชาการ เล่ม 2 เรื่อง อีคิว : จากแนวคิด ... สู่การปฏิบัติ.* อัจรา สุขารมณ์ ; วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี; และอรพิ ชูชม. 41–56. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : เดสท็อป.

มยุรี วิสูตราศัย. (2547). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.* วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

มยุรี ศรีชัย. (2538). *เทคนิคการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Samplig Techniques).* กรุงเทพฯ: วี.เจ.พริ้นติ้ง.

มัลลิกา บุนนาค. (2548). *สถิติเพื่อการวิจัยและตัดสินใจ.* กรุงเทพฯ: วี.เจ. พริ้นติ้ง.

มุกข์ดา ผดุงยาม. *(2547). ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น :การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อการพัฒนานักเรียนวัยรุ่น.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ระวีวรรณ พันธ์พานิช. (2541). *สถิติเพื่อการวิจัย.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

วรินทร์ วิชาญานุโรจน์. (2549). *เข้าใจ เข้าถึง พระพุทธศาสนา.*กรุงเทพฯ:สามลดา.

วศิน อินทสระ. (2530). *การเผยแพร่ศาสนา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.

วิทยา นาควัชระ. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข (IQ EQ AQ MQ).*กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

วิเชียร พากเพียร. (2531). *การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านอิทธิบาท 4 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542*). เชาว์อารมณ์(EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ทจำกัด.

————. (2545). เชาว์อารมณ์(EQ) : *ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ทจำกัด.

สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย. (2525). *บทความวิทยุกระจายเสียงการศึกษาเพื่อคุณธรรม.* กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.

สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร. (2550). *ข้อมูลนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.* สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2550, จาก http://www.bmaeducation.in.th/download/student501.xls.

สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2535). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน.*กรุงเทพฯ: สถิติการพิมพ์.

สุพัตรา ตันประเสริฐ. (2547). *ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กริณชัย ที่มีต่อความฉลาดอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ทีมีลักษณะเก็บตัว.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2546). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.* กรุงเทพฯ: มปท.

สุวิภา ภาคย์อัด. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุวารี มงคลศิริ. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.* กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค.

โสภิตา พุ่มดียิ่ง. (2547). *การอนุมานสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ.*วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมคิด อิสรวัฒน์. (2542,ธันวาคม). *ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กของคนไทยซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง.* วารสารการศึกษานอกโรงเรียน. 3(1):40-47.

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์. (2542). *มงคลธรรมกับคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพฯ: นานาสิ่งพิมพ์.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. (2542). *มุ่งสู่คุณภาพการศึกษา.* กรุงเทพฯ:วัฒนาพานิช.

อนันต์ นวลใหม่. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อารี พันธ์มณี. (2544). *จิตวิทยาการเรียนการสอน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ 1999

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ.* กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด.

Bandura, Albert. (1981). *Social Foundations of Thought and Action*: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.

_____ .(1997). *Social Learning Theory*: New Jersey : Engle Wood Cliffs,Prentice-Hall.

Bar- on, Reuven. (1977). *Emotional intelligence quotience inventory : Technical manual***.** Toronto : Multi – Health System.

————. (1998). *EQ-I : Facilitator's Resource Manual*. New York : Multi Health Systems,hInc

Bem , Sandra L. (1981). *Gender Schema Theory* : A Cognitive Account of Sex Typing Phychological Review 88(4):354 – 364.

Bloom, B,S; et al. (1971). *Hand Book on Formative and Summative evaluation of student learning.* New York :McGraw – Hill.

Boyd, Herbert F; Johnson,Orville G. (1981). *Analysis of Coping Style*. Psychological Corporation : Harcourt Brace Jovanovich,Inc.

Cohen, Louis.;Manion, Lawrence.; & Morrison, Keith. (2000). *Research Methods in Education.* 5^{th} ed, New York; Routledge.

Goleman Daneil. (1995). *Emotional Intelligence : why it can matter move than IQ. New York* : Bantam Bank.

_____. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Book.

Good Carter V.ed. (1973). *Dictionary of education*. 3d ed. New York: McGraw-Hill Book.

Kaplan.N.R. ; Dreyre.D.E. (1974). *The effect of self – awareness training on Student tSpecch pathologist-client relationship*. Journal of Communication Disorder.

Kinney,Terry. (2001). *The Influence of sex ,gender self-Discrepancies, and self-Awareness on anger and verbal Aggressiveness among U.S. College student. The Journal of Social Phychology*.141(2) ,from http://vnweb.hwwilsonweb.com.

Lazarus,R.S. ; Folkman,S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York :Springger Publishing Co.

Parks. P.A. (1997*). Psychophysiologic self- awareness and assement of EEG Amplitude score and divergent thinking measure(biofeedback*). [CD-ROM]. Psychobiology 0349.Abstrac from Proquest File: Dissertation Abstracs Item;9811762.

Salovey , Mayer,J.D. Goldman,P. (1997). *“What is your Emotional Intelligence? “ in Emotionnal Development and Emotional Intelligence.* New Yock : Book.

Stoltz,P.G. (1997). *Adversity Quotient turning obstacles into opportunities*. New York :John Wiley & Son.

Steven, Stein. (1997, March). *Emotional Intelligence(EQ) Gets Better with Age*. New York, 9(3) : 47.

Weisinger, Hendrie. (1998). *Emotional intelligence at work : the untapped edge for success*. Sanfrancisco : Jossey – Bass.Goleman, D. (1998). Woking with emotion intellgence. New York : Bantam Book

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์	ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย มีชาญ	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง	ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์สุจิต กรอุไรวัฒนา	โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว กระทรวงศึกษาธิการ
นายณรงค์ แจ้งใจ	บริษัทผู้ประเมินภายนอก

ภาคผนวก ข

คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามที่ใช่ในการวิจัย

แบบสอบถาม	ข้อที่	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อที่	IOC	ผลการคัดเลือก
แบบสอบถามวัด	1	1	นำไปใช้	31	1	นำไปใช้
ความสามารถในการ	2	1	นำไปใช้	32	1	นำไปใช้
เผชิญปัญหาโดย	3	1	นำไปใช้	33	1	นำไปใช้
อาศัยหลักอิทธิบาท	4	1	นำไปใช้	34	1	นำไปใช้
4	5	0	คัดออก	35	1	นำไปใช้
	6	1	นำไปใช้	36	1	นำไปใช้
	7	1	นำไปใช้	37	1	นำไปใช้
	8	1	นำไปใช้	38	1	นำไปใช้
	9	1	นำไปใช้	39	1	นำไปใช้
	10	1	นำไปใช้	40	1	นำไปใช้
	11	0	คัดออก	41	1	นำไปใช้
	12	0	คัดออก	42	1	นำไปใช้
	13	0.60	นำไปใช้	43	1	นำไปใช้
	14	0.60	นำไปใช้	44	1	นำไปใช้
	15	1	นำไปใช้	45	0.60	นำไปใช้
	16	1	นำไปใช้	46	1	นำไปใช้
	17	1	นำไปใช้	47	1	นำไปใช้
	18	1	นำไปใช้	48	1	นำไปใช้
	19	1	นำไปใช้	49	1	นำไปใช้
	20	1	นำไปใช้	50	0.60	นำไปใช้
	21	1	นำไปใช้	51	1	นำไปใช้
	22	1	นำไปใช้	52	1	นำไปใช้
	23	1	นำไปใช้	53	1	นำไปใช้
	24	1	นำไปใช้	54	1	นำไปใช้
	25	1	นำไปใช้	55	1	นำไปใช้
	26	1	นำไปใช้	56	1	นำไปใช้
	27	1	นำไปใช้	57	1	นำไปใช้
	28	1	นำไปใช้	58	1	นำไปใช้
	29	1	นำไปใช้			
	30	1	นำไปใช้			

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนก (r) และความเชื่อมั่น ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยอาศัย หลักอิทธิบาท 4

ข้อ	ขั้นทดลองใช้	ขั้นคัดเลือกข้อคำถาม	ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล
1	0.527	0.518	0.332
2	0.494	0.490	0.459
3	0.538	0.530	0.370
4	0.455	0.448	0.439
5	0.393	0.396	0.320
6	0.427	0.425	0.362
7	0.549	0.558	0.459
8	0.362	0.363	0.447
9	0.416	0.425	0.486
10	0.524	0.520	0.500
11	0.558	0.561	0.557
12	0.633	0.644	0.536
13	0.600	0.622	0.565
14	0.605	0.605	0.526
15	0.622	0.613	0.586
16	0.630	0.634	0.544
17	0.691	0.701	0.621
18	0.600	0.596	0.602
19	0.672	0.670	0.563
20	0.526	0.572	0.534
21	0.546	0.557	0.541
22	0.584	0.587	0.563
23	0.599	0.586	0.562
24	0.506	0.497	0.547
25	0.520	0.504	0.427
26	0.485	0.482	0.517
27	0.692	0.682	0.570
28	0.600	0.597	0.574
29	0.601	0.604	0.578

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ขั้นทดลองใช้	ขั้นคัดเลือกข้อคำถาม	ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล
30	0.512	0.517	0.450
31	0.533	0.512	0.495
32	0.617	0.622	0.582
33	0.548	0.532	0.523
34	0.525	0.520	0.526
35	0.656	0.647	0.497
36	0.658	0.655	0.572
37	0.570	0.554	0.527
38	0.565	0.551	0.507
39	0.642	0.639	0.546
40	0.599	0.593	0.476
ความเชื่อมั่น	0.959	0.951	0.939

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ฉบับ คือ

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 จำนวน 40 ข้อ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 30 ข้อ

2. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่กำหนดให้นักเรียนตอบตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนักเรียน เนื่องจากแบบสอบถามนี้**ไม่ใช่แบบทดสอบ** จึงไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ซึ่งนักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ และคำตอบทั้งหมดจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียน จึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุดและครบทุกข้อทุกชุด เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ที่จะสามารถนำไปใช้วิเคราะห์ในการทำงานวิจัยให้เกิดประโยชน์สูงสุดทางวิชาการ

นางสาวสุพวรรณ จันทมาศ
นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ฉบับที่ 1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (√) ลงในช่องคำตอบที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. ระดับชั้นเรียน

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือพฤติกรรมของนักเรียนระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นหรือระดับพฤติกรรมของตนเองมากที่สุด

ระดับพฤติกรรม

มากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/พฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่อยู่นอกเหนือบทเรียน					
2	ฉันมีบุคคลในอุดมคติที่ยึดเป็นแบบ เพื่อสร้างกำลังใจในการเรียนและการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ					
3	ฉันรู้สึกสนุกกับการเรียน					
4	ฉันอยากให้แต่ละวันมีเวลามากขึ้น เพราะมีสิ่งที่น่าศึกษาค้นคว้าอีกมากมาย					
5	ฉันคิดว่าอนาคตที่ดีของตนเองขึ้นอยู่กับความสำเร็จทางการเรียน					
6	เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้กับการเรียน ฉันมีวิธีสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้					
7	เมื่อได้รับการมอบหมายให้ปฏิบัติงานมากขึ้น ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้แสดงความสามารถ					
8	ฉันรู้สึกพอใจในผลการเรียนที่ได้มาจากความสามารถของตนเอง					
9	ฉันคิดว่าการบ้านที่ทำทุกวันเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน					
10	เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานมากๆ ฉันรู้สึกว่าเป็นการท้าทายความสามารถที่ต้องทำให้สำเร็จ					
11	เมื่อได้รับมอมหมายให้ทำงานที่ยาก ฉันจะพยายามทำงานนั้นจนสำเร็จ					
12	ฉันจะตั้งใจทำงานทุกอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อให้งานนั้นออกมาดี					
13	ฉันจะมุ่งมั่นทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีและสมบูรณ์ที่สุด					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/พฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14	แม้จะป่วยแต่ถ้ายังมีการบ้านหรืองานที่ทำค้างอยู่ ฉันจะพยายามทำต่อให้เสร็จ					
15	แม้ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านฉันก็จะพยายามทำการบ้านให้เสร็จ					
16	เมื่อฉันสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันจะอ่านหนังสือเพิ่มและพยายามทำข้อสอบเพื่อให้ได้คะแนนสูงขึ้น					
17	แม้จะไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน ฉันก็จะอ่านหนังสือเพิ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น					
18	แม้ครูจะให้งานมากในช่วงใกล้สอบจนไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ฉันก็จะพยายามทำงานจนเสร็จและอ่านหนังสือ					
19	ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดผลสำเร็จ					
20	ถ้าฉันยังเรียนได้ไม่ดี และยังไม่บรรลุตามความคาดหวัง ฉันก็จะพยายามให้มากยิ่งขึ้น					
21	เมื่ออยู่ในห้องเรียน ฉันจะตั้งใจเรียนโดยไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านคิดถึงปัญหาต่างๆจนเสียการเรียน					
22	ฉันจะตั้งใจทำงานจนเสร็จแม้จะมีกิจกรรมที่น่าสนใจกว่าการทำงาน รอให้ทำอยู่					
23	ฉันจะสนใจการเรียนมากกว่ากิจกรรมอื่นใด					
24	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันจะทบทวนบทเรียนและทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
25	ฉันมักจะใช้จ่ายเงินในการซื้อหนังสือและอุปกรณ์การเรียนมากกว่าสิ่งของอื่นๆ ที่ตนเองอยากได้					
26	เมื่ออ่านหนังสือเรียนแล้วฉันจะไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/พฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
27	แม้ว่าในห้องเรียนมีเสียงดัง ทำลายสมาธิในการเรียน แต่ฉันก็จะตั้งใจเรียนและฟังครูสอน					
28	เมื่อตั้งเป้าหมายในเรื่องใดแล้วฉันจะมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะทำงานให้เกิดผลสำเร็จ					
29	ฉันจะเอาใจใส่ในการเรียนเพราะต้องการมีความรู้					
30	ฉันจะจัดตารางเรียน เตรียมหนังสืออุปกรณ์การเรียนให้พร้อมสำหรับการเรียนในแต่ละวัน					
31	ฉันจะวางแผนในการปฏิบัติงานเพื่อใช้เวลาในการทำงานให้น้อยที่สุดและให้ผลงานถูกต้อง					
32	ฉันจะศึกษาวิธีการปฏิบัติงานจนเกิดความเข้าใจก่อนจะลงมือปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง					
33	เมื่อทำรายงานเสร็จ ฉันจะอ่านทบทวนซ้ำเพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด					
34	ฉันมีวิธีการในการอ่านหนังสือให้ได้ผลดี					
35	เมื่อได้รับสมุดแบบฝึกหัดจากครู ฉันมักจะตรวจสอบดูว่า ถูกกี่ข้อ ผิดกี่ข้อ และผิดอย่างไร					
36	เมื่อพบอุปสรรคขณะทำงาน ฉันจะหาหนทางที่จะทำงานต่อให้สำเร็จ					
37	ฉันมีวิธีการเรียนที่ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนได้ผลดี					
38	ฉันจะจัดสรรเวลาในการทบทวนบทเรียนให้มากขึ้นในช่วงเวลาใกล้สอบ เพื่อจะได้มีเวลาในการอ่านหนังสือมากขึ้น					
39	หากผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ฉันจะคิดหาวิธีการใหม่ๆ ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย					
40	ฉันจะเปรียบเทียบผลการเรียนของตนเองในอดีต เพื่อปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสุพวรรณ จันทมาศ
วันเดือนปีเกิด	28 เมษายน 2522
สถานที่เกิด	อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	251 โรงเรียนงามมานะ แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครู คศ.1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนงามมานะ แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) สาขาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ