

การศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล:  
กรณีศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี<sup>1</sup>  
(A STUDY OF AUTHENTIC SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATES  
AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF ECHNOLOGY : A CASE STUDY OF  
THAI TRADITIONAL MEDECINE COLLEGE AT RAJAMANGALA UNIVERSITY  
OF TECHNOLOGY THANYABURI)

ธนารัฐ มีสวय<sup>2</sup>

อ้อมเดือน สดมณี<sup>3</sup>

สุภาพร ณะชานันท์<sup>4</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเชิงคุณภาพ ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง และเพื่อศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เป็นสาเหตุของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้การเลือกแบบเจาะจง จำนวน 18 ราย ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะของนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง มีทั้งหมด 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) ให้ความเคารพในตัวเองที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน 2) ยอมรับในความสามารถและสถานภาพของตนตามความเป็นจริง 3) กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง 4) สามารถพูดถึงข้อผิดพลาดหรือปมด้อยของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา 5) ชอบสั่งสมประสบการณ์ที่ทำทลายความสามารถ 6) พยายามพิสูจน์ความสามารถของตนเมื่อถูกตำหนิ 7) สามารถประนีประนอมเอาความต้องการของผู้อื่นและของตนเองไว้ร่วมกันได้ ในส่วนของลักษณะสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นสาเหตุของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษา พบว่า มีสาเหตุหลัก ได้แก่ 1) การถ่ายทอดทางสังคม 2) อิทธิพลกลุ่มอ้างอิง 3) การสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ ในการถ่ายทอดทางสังคม สามารถแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันครอบครัว 2) การถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันศาสนา 3) การถ่ายทอดทางสังคมจาก

<sup>1</sup> ปริญญาพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> นิสิตมหาวิทยาลัย สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

<sup>4</sup> อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สถาบันการศึกษา โดยในการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันครอบครัว คือ การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ใช้เหตุผลและรักสนับสนุนมาก และมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สำหรับการถ่ายทอดทางสังคมจาก สถาบันศาสนา เป็นการได้รับการสั่งสอนอบรมจากพระสงฆ์ให้รู้จักว่าอะไรคือคุณค่าที่ดั่งงามและไม่ดั่งงาม ส่วนการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันการศึกษา เป็นการที่นักศึกษาได้รับการปลูกฝังให้รู้จักการพึ่งตนเอง และรู้จักความพอเพียงอันส่งผลต่อความพึงพอใจในตนเอง รวมถึงการได้รับความรัก ความจริงใจ และความเอาใจใส่จากอาจารย์ ส่วนสาเหตุด้านอิทธิพลกลุ่มอ้างอิงเป็นการได้รับอิทธิพลจากบุคคลในครอบครัวหรือ บุคคลในสังคมอันเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ สื่อยังมีอิทธิพลที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษา คิดว่าสื่อนั้นมีคุณประโยชน์หรือมีโทษต่อตนเองอย่างไร และสำหรับสาเหตุด้านการสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่นักศึกษาสามารถรับรู้ได้ว่าสังคมที่มีแต่คนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็น สังคมที่สนับสนุนบุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในตนเอง สำหรับสาเหตุในด้านลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษา พบว่า มี 5 สาเหตุ ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง 2) การเคารพตนเอง 3) ความเชื่อในผลของการกระทำของ ตนเองและทำนายผลนั้นได้ล่วงหน้า 4) ความมุ่งมั่นตั้งใจและอดทนที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และ 5) ความเชื่อทางพุทธ โดยสาเหตุด้านการยอมรับตนเอง แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การยอมรับในความสามารถที่จำกัดสติใจกระทำ 2) การยอมรับในความสามารถที่เป็นข้อจำกัดของตน และ 3) การยอมรับในความสามารถที่จะเกิดข้อผิดพลาดหรือความพ่ายแพ้ โดยผลจากการยอมรับตนเองนี้ ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และมีลักษณะเด่นที่แสดงออกมา ได้แก่ ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองสูง การไม่แสดงความรู้สึกเข้าข้างตนเอง และการไม่ปกป้องความผิดหรือข้อจำกัด ของตนเอง ส่วนสาเหตุด้านการเคารพตนเอง เป็นความรู้สึกมีคุณค่าในความสามารถของนักศึกษา ซึ่งแบ่ง ได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถตามบทบาทหน้าที่ 2) ความรู้สึกในคุณค่า ของความสามารถด้านความชอบและความถนัด 3) ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถในการใช้ชีวิต อย่างมีอิสระ และ 4) ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถที่จะปฏิเสธแรง โน้มหรือคุณค่าภายนอก ซึ่งผล จากการเคารพตนเองจะทำให้ศึกษามีความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความสุขในชีวิต โดยลักษณะที่แสดง ออกมา ได้แก่ การให้เกียรติตนเอง ความหยิ่งในศักดิ์ศรี และความต้องการพึ่งตนเอง ส่วนความเชื่อในผล ของการกระทำของตนเองและทำนายผลนั้นได้ล่วงหน้า เป็นสาเหตุที่สนับสนุนการยอมรับตนเอง คือมี ความเชื่อมั่นและยอมรับในความสามารถของตนเอง โดยลักษณะเด่นที่แสดงออกมาก็คือ ความรับผิดชอบ และยอมรับผลจากการกระทำของตนเอง และสาเหตุด้านความมุ่งมั่นตั้งใจและอดทนที่จะฝ่าฟันอุปสรรค คือ นักศึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ฝ่าฟันต่อการเรียน การทำงาน และ สาเหตุด้านความเชื่อทางพุทธคือ นักศึกษามีความรู้และความเชื่อในคำสอนทางพระพุทธศาสนาค่อนข้างดี โดยเฉพาะการยึดถือคำสอนที่ สนับสนุนการพึ่งตนเอง และการละทิ้งคุณค่าภายนอกตนเอง

**คำสำคัญ :** การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง

## Abstract

This research was conducted as a qualitative research that has two objectives: 1) to study characteristics of students with authentic self-esteem and 2) to study psychological and social factors as the caused of authentic self-esteem. Area of this study is Thai Traditional Medicine College at Rajamangala University of Technology Thanyaburi. Key informants were undergraduate year 1-4 students with major in Applied Thai Traditional Medicine, enrolled in second semester of 2008 academic year. The purposive sampling method was used to select a sample group of 18 key informants. Data was collected by in-depth interview and focus group discussion. Content analysis was used to analyze qualitative data.

The results found that there are 7 characteristics of students with authentic self-esteem as follows: 1) respect for others with diverse characteristics, 2) accept our ability and status in fact, 3) dare to think and do the right thing, 4) ease in talking of our mistakes or shortcomings with directness, 5) like to accumulate experience as a challenge of life, 6) attempt to prove our ability when was to blamed, and 7) can compromise altogether about oneself and the other's needs. The social environment factors found 3 causes that effect to authentic self-esteem as follows: 1) socialization, 2) reference group influence, and 3) social support; the socialization consist of: 1) family socialization, 2) religious socialization, and 3) school socialization. Family socialization can divide as reasoning and love & support rearing practices and good family relation. Religious socialization, receiving instructions from the Buddhist priest to know what is good and not good worth. In school socialization, was established to know self-reliance and adequateness which effect to build the contentment in oneself, include receiving love and pay attention from the teacher. In the factor of reference group influence, was received influence from family insider or social insider who have good model in the way of life. Besides, mass media still has influential power in the character of the thing that help to think that how mass media has the advantage or be punished to oneself ?, and social support factor, was acknowledged that the social that have the most assistant who help and give honor each other is support persons who have authentic self-esteem. In the psychological factor that affect to authentic self-esteem, found that there are 5 factors, 1) self-acceptance 2) self-respect 3) confidence and predict for any results of our acting 4) the will to cope the challenge of life, and 5) Buddhist belief. Self-acceptance can divide in 3 characteristics as follows: 1) acceptance in ability to decide to do 2) acceptance in ability that has the limitation of oneself and 3) acceptance in ability that happened the mistake or defeat. Results from this acceptance cause the contentment in oneself and have the dominant feature that express to others,

for example, has the honesty in oneself, has the responsibility in oneself, do not show the feeling takes sides with oneself, and don't protect the mistake or the limitation of oneself. Self-respect is the feeling worthy in the ability of a person, which divide in 4 conditions as follows: 1) feeling in the worth of the ability follows to one's role and duty 2) feeling in the worth of liking ability and skill 3) feeling in the worth of the ability in living freely and 4) the feeling in the worth of the ability to deny the bending power or outside worth. Self-respect can make a student has the pride and happy in the life. In the character that express to others, for example, honoring oneself, pride in the dignity, and require self-reliance. Confidence and predict for any results of our acting the factor that support self-acceptance, have the confidence and admit in the ability of oneself, the dominant feature that express to others is responsibility and admit the result from the behavior of oneself. The will to cope the challenge of life is the will, intending, and paying attention to the education and work. Buddhist belief is having a good knowledge and the belief about the Buddhism, especially doctrines that support self-reliance and denying outside worth.

**Key words** : authentic self-esteem

## บทนำ

ปัจจุบัน ชาวชนกำลังอยู่ในสังคมที่มีนิสัยชอบปกป้องตนเอง ( Ego oriented) มีความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองสูงมาก มีความรู้สึกต่อความเป็นอิสระ ความภาคภูมิใจ และความมีศักดิ์ศรีค่อนข้างลึกซึ้ง ทำให้ไม่สามารถอดกลั้นได้เมื่อความเป็นตัวตนถูกกระทบกระทั่ง และมักจะแสดงอารมณ์รุนแรงได้ตอบโต้ได้ง่าย (Komin. 1991: 161) เหตุการณ์ที่วัยรุ่นใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา จึงเกิดขึ้นบ่อยครั้งในขณะนี้ นอกจากนี้ ยังมีความรุนแรงอีกรูปแบบหนึ่งที่นักวิชาการชี้ว่าเป็นปรากฏการณ์เฉพาะของวัยรุ่นไทย ก็คือการ “ยกพวกตีกัน” ซึ่งข้อมูลการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ระบุว่านักเรียนยกพวกตีกันมีเฉพาะเด็กไทยชาติเดียว ” โดยสาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่นประการหนึ่งที่สำคัญคือ เกิดจากภาวะ “ศักดิ์ศรีบพร่อง” จึงทำให้วัยรุ่นอยากอวดศักดิ์ศรีด้วยการแสดงถ้อยคำและพฤติกรรมรุนแรง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551: ออนไลน์)

นักศึกษาที่มีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก และพยายามเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับนับถือ ได้รับเกียรติ ศักดิ์ศรี และการยกย่อง เป็นลักษณะของการเห็นคุณค่าเทียมในตนเอง (pseudo self-esteem) ไม่ใช่การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง (authentic self-esteem) (Branden. 1981: 140) โดยแบรนเดน (Campbell.; & Foddis. 2003: online; citing Branden. n.d.) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าเทียมในตนเองนี้เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น การได้รับการยอมรับหรือความพึงพอใจจากผู้อื่น ( being admired or approved by others) สถานภาพทาง

สังคม (social status) หรือลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏ (physical appearance) เพราะคุณค่าเหล่านี้ทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะได้มาซึ่งการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเผชิญความจริงในชีวิต และการประสพกับคุณค่าแห่งความสุข ในชีวิตได้ด้วยตนเอง จากความคิดดังกล่าวจึงสามารถอธิบายได้ว่า ทำไมงานวิจัยในอดีตจึงพบว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อตนเองถูกดูหมิ่นหรือถูกคุกคามจากบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากงานวิจัยนั้นใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการยอมรับนับถือของผู้อื่น หรือจากสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าเทียมในตนเองตามแนวคิด ของแบรนเดน และงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในอดีตที่ผ่านมา นั้น มักจะใช้แบบวัดการรายงานตนเอง ซึ่งเป็นการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรากฏ (explicit self-esteem) ไม่ใช่การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แฝง (implicit self-esteem) โดยใช้วิธีการประเมินคุณค่าของบุคคล โดยที่ผู้ตอบไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังถูกประเมิน (evaluations of oneself that are not conscious) ดังนั้น การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบวัดการรายงานตนเองทั่วไปจึงไม่สามารถมั่นใจได้ว่าเป็นการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้จริงของผู้ตอบได้ ดังนั้น การศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการยึดถือศักดิ์ศรีและการเห็นคุณค่า ในตนเองของเยาวชนเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ดีที่สุดคือ การทำให้เขาารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง ตระหนักในศักดิ์ศรีที่มาจากการค้นพบคุณค่าภายในตัวบุคคล เพราะการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับการมีชีวิตที่สมบูรณ์ (Branden, 1985)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง และเพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางสังคม และลักษณะทางจิตที่เป็นสาเหตุของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษาจากวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

### กรอบแนวคิด

เนื่องจากการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความนึกคิด และเป็นลักษณะภายในตัวบุคคลที่มีความซับซ้อน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของเยาวชนไทย ว่ามีลักษณะของประสบการณ์ชีวิต ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของตนเองในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร และมีสาเหตุอะไรที่เกี่ยวข้องตามบริบทของสังคมไทย โดยแสดงเป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาอย่างกว้างๆ กล่าวคือ ศึกษาลักษณะของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## วิธีดำเนินการวิจัย

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาที่มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และปัญหาของการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์บุคคลที่มีความสำคัญหรือเกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักด้วย เช่น เพื่อน อาจารย์ หรือบุคคลใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำการตรวจสอบแบบสามเส้า

**การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล** การเก็บข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) การสนทนากลุ่ม (focus group) และการสังเกต (participant observation) เพื่อให้ได้ข้อมูลเฉพาะเรื่องอย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยมีประเด็นที่ใช้สัมภาษณ์คือ ประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน ในขณะที่สัมภาษณ์หากผู้ให้ข้อมูลอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงได้ ผู้วิจัยจะใช้ทั้งการจดบันทึกและการบันทึกเสียงไปด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและแม่นยำที่สุด ส่วนในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

## สรุปและอภิปรายผล

### ลักษณะของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง

ลักษณะของนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองที่สอดคล้องตามแนวคิดของแบรนเดน พบว่า นักศึกษามีลักษณะการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองทั้งหมด 7 ลักษณะ ได้แก่ หนึ่ง ให้ความเคารพในตัวบุคคลที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน เช่น ให้เกียรติผู้อื่นแต่ไม่ใช้อยกยอ และพยายามปกป้องแทนคนที่กำลังถูกวิจารณ์หรือถูกติฉินนินทาด้วยเหตุและผล สอง ยอมรับในความสามารถและสถานภาพของตนตามความเป็นจริง คือการแสดงออกถึงความไม่หวั่นไหวเมื่อถูกกระทบกระทั่งหรือถูกคนอื่นมาพูดดูหมิ่น พร้อมทั้งแสดงการยอมรับบทบาทและสถานภาพของตนเอง ถึงแม้สถานภาพนั้นจะไม่ใช่ที่ยอมรับของสังคม สาม กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง คือกล้าพูดในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผล รวมไปถึงคิดที่จะทำอะไรใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนคนอื่น โดยอยู่บนความถูกต้อง สี่ สามารถพูดถึงข้อผิดพลาดหรือปมด้อยของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา คือการพูดถึงข้อเสียของตนเองหรือพูดถึงเรื่องน่าอายของตนเองได้โดยไม่เงินอายหรือมีอารมณ์ตกขบขัน ห้า ชอบตั้งสมประสงค์ที่ทำทลายความสามารถ คือชอบเข้าไปแข่งขันในเวทีต่างๆ เพื่อฝึกฝนความเชื่อมั่นในความสามารถของตน หก คือพยายามพิสูจน์ความสามารถของตนเมื่อถูกตำหนิ โดยการพยายามพิสูจน์ตนเองเพื่อแสดงให้เห็นว่าความสามารถ

ของนักศึกษามีคุณค่าเพียงใด และเจ็ด สามารถประนีประนอมเอาความต้องการของผู้อื่นและของตนเองไว้ร่วมกันได้ คือการตัดสินใจกระทำตามความต้องการของผู้อื่นแต่ยังคงไม่ละทิ้งความต้องการของตนเอง

### สาเหตุของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง

ในส่วนของปัจจัยด้าน **สภาพแวดล้อมทางสังคม** จะประกอบด้วย การถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา กล่าวคือ การถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันครอบครัว สามารถแบ่งได้เป็น การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและรักสนับสนุนมาก กับความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยนักศึกษา ที่มีครอบครัวสมบูรณ์และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและรักสนับสนุนมาก และมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล, 2547 27-28; อ้างอิงจาก Coopersmith, 1981: 118-148) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวมีอิทธิพลมากต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก และนอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนข้อค้นพบที่ว่า การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เป็นปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เช่น ศิณภาพร แสงใส ( 2548) นภาพร เอื้ออุปถัมภ์ ( 2546) สุดา สงเดช ( 2546) เป็นต้น สำหรับการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันศาสนา เป็นการที่นักศึกษาได้รับการสั่งสอนอบรมจากพระสงฆ์ให้รู้จักว่าอะไรคือคุณค่าที่ดีงามและไม่ดีงาม จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ส่วนการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันการศึกษา เป็นการที่นักศึกษาได้รับการปลูกฝังให้รู้จักพึ่งตนเอง รู้จักความพอเพียง รู้จักการให้มากกว่าการรับ มีความอดทน เสียสละ และซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพ รวมถึงการได้รับความรักและเอาใจใส่จากอาจารย์ ทำให้นักศึกษามีลักษณะของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองและพร้อมที่จะจะไปเป็นบัณฑิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล, 2547 : 27-28; อ้างอิงจาก Coopersmith, 1981: 118-148) ที่กล่าวว่า สถาบันการศึกษาเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากบ้าน และมีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ ทักษะและคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ ยังพบงานวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้อง คือพบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น กรองกาญจน์ ใจชื่อตรง ( 2548) ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547) สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยเชิงทดลองที่มีความสอดคล้องอีก เช่น เขาวนารถ เลหาบรรจง (2545) อนุชา ต้นสายเพชร (2547) เป็นต้น

ส่วนปัจจัยอีกด้านหนึ่งคือ **อิทธิพลกลุ่มอ้างอิง** เป็นการได้รับอิทธิพลจากบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลในสังคม ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง โดยนักศึกษาจะมีบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลมีชื่อเสียงในสังคมที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และบุคคลที่เป็นแบบอย่างนั้นมีลักษณะเด่นของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองที่แสดงออกอย่างชัดเจนมากต่อครอบครัวหรือคนในสังคมนอกจากนี้ สื่อ ยังมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบ โดยจะมีอิทธิพลในลักษณะของการเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดว่าสื่อนั้นมีคุณประโยชน์หรือมีโทษต่อตนเอง

อย่างไร นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางบวกและทางลบเพราะเคยอาศัยอยู่ทั้งในสังคมชนบทและสังคมเมือง นักศึกษาจึงสามารถรับรู้ได้ว่าสังคมแบบไหนที่สนับสนุนการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ หม่อมพ่อนุช(2544) และวีพรรณ เลขะวิวัฒน์ (2544) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับสาเหตุภายในหรือ **ลักษณะทางจิต** ปัจจัยแรกคือ การยอมรับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย หนึ่ง การยอมรับในความสามารถที่จะตัดสินใจกระทำ สอง การยอมรับในความสามารถที่เป็นข้อจำกัดของตน และสาม การยอมรับในความสามารถที่จะเกิดข้อผิดพลาดหรือความพ่ายแพ้ โดยการยอมรับตนเองเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถในการคิดและตัดสินใจ รวมถึงการยอมรับข้อจำกัดในความสามารถและผลจากการใช้ความสามารถนั้น โดยเป็นความรู้สึกที่มีสถานะที่มั่นคงอยู่ข้างในและไม่มีความต้องการที่จะแสดงออกมา ผลจากการยอมรับตนเองนี้ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ลักษณะเด่นที่แสดงออกมา ได้แก่ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง ไม่แสดงความรู้สึกเข้าข้างตนเอง และไม่ปกป้องความผิดหรือข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนเดน (Branden, 1981: 237, 1985: 212, 1997: online) ที่กล่าวว่า เสาหลักประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองคือ การยอมรับตนเอง ( self-acceptance) ซึ่งหมายถึง ความเต็มใจที่จะยอมรับ ประสบและแสดงความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองโดยปราศจากการหลีกเลี่ยง ปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ รอส (บุญญาภา แจ้งสี. 2544: 70-72; อ้างอิงจาก Ross, 1992: 109-110) ที่กล่าวว่า การยอมรับตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรวิมล เจริญวุฒิวินิตา ( 2546) ที่พบว่า การยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยในต่างประเทศก็พบเช่นกันว่า ความสามารถในการยอมรับตนเอง มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (ศศิวิมล นูราณทวีคุณ, 2547: 31-37, วรวิมล เจริญวุฒิวินิตา, 2546: 27-28, Enger; John.; et al. 1993: online) ส่วนอีกปัจจัยหนึ่งคือ การเคารพตนเอง เป็นลักษณะทางจิตตามสถานการณ์ที่ถูกแสดงออกมาจากความรู้สึกในลักษณะของความหยิ่งในศักดิ์ศรี หยิ่งในคุณค่าที่เกิดจากความรู้ความสามารถของตน เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นใน คุณค่าของตนที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งมีอยู่ 4 ประการที่นักศึกษาแสดงออกมาไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่งในสี่อย่างทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในชีวิตของนักศึกษาแต่ละคน อันได้แก่ หนึ่ง ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถตามบทบาทหน้าที่ สอง ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถด้านความชอบและความถนัด สาม ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ และสี่ ความรู้สึกในคุณค่าของความสามารถที่จะปฏิเสธแรงโน้มหรือคุณค่าภายนอก โดยปกตินักศึกษาจะมีความรู้สึกเชื่อมั่นในคุณค่าของความสามารถเหล่านี้อยู่ในตัวตนของนักศึกษาอยู่แล้ว และแสดงออกมาให้เห็นอย่างเปิดเผยได้ทันทีตามสถานการณ์ในชีวิตของแต่ละคน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่นักศึกษาถูกกระทบกระทั่ง ถูกคุกคามหรือถูกดูหมิ่น

ซึ่งผลจากการเคารพตนเองจะทำให้ นักศึกษามีความภาคภูมิใจและมีความสุขในชีวิต โดยลักษณะที่แสดงออกมา ได้แก่ การให้เกียรติตนเอง ความหึงในศักดิ์ศรี และความต้องการพึ่งตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนเดน (Branden. 1992: 16) ที่กล่าวว่า การเคารพตนเอง เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นในคุณค่าของตน และเป็นการยืนยันในสิทธิของตนที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

สำหรับในส่วนของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะซึ่งเป็นลักษณะทางจิตของบุคคล และคนเก่ง และเป็นลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง พบว่า **ความเชื่อในผลของการกระทำของตนเองและทำนายผลนั้นได้ล่วงหน้า** เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นและยอมรับในความสามารถของตนเอง โดยลักษณะเด่นที่แสดงออกมากคือ ความรับผิดชอบและยอมรับผลจากการกระทำของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่ออำนาจในตนตามทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะคือ มีความเชื่อว่าผลที่เกิดกับตนเป็นเพราะการกระทำของตนไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญ หรือ โชคเคราะห์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือบุคคลอื่นดลบันดาลให้ (จุฬารัตน์ ธารว. 2550 ; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2538 : 87) นอกจากนี้ งานวิจัยของ สุทธิดา มีสวัสดิ์ และชัชวฤทธิ์ โภธิสุวรรณ (2547) ยังพบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และยังสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนเดน (Branden. 1981: 237, 1985: 212, 1997: online) ที่กล่าวว่า สาเหตุหลักประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองคือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง (self-responsibility) ซึ่งหมายถึง การตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนคือผู้สร้างสรรค์ทางเลือกและการกระทำต่างๆ ของตนเอง อันนำมาซึ่งความรับผิดชอบต่อชีวิตและเป้าหมายของแต่ละคน และสำหรับ **ความมุ่งมั่นตั้งใจและอดทนที่จะฝ่าฟันอุปสรรค** เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่พบในค่านักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง โดยนักศึกษาจะมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ฝ่าฟันต่อการเรียนและการทำงานมาก ซึ่งสอดคล้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะคือ ยอมรับที่จะแก้ปัญหา มานะบากบั่น ฝ่าฟันอุปสรรคในการทำงานหรือแก้ปัญหาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างเหมาะสม กับความรู้ความสามารถของตน มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายโดยไม่ย่อท้อ (จุฬารัตน์ ธารว. 2550 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2538 87) และยังมีงานวิจัยของ ศิณาพร แสงใส (2548) ที่พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนเดน (Branden. 1981: 114, 118-119) ที่กล่าวว่า การได้มาซึ่งการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองประการหนึ่งคือ ความตั้งใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถ (the will to understand; the will to efficacy) นอกจากนี้ ยังมีลักษณะทางจิตอีกด้านหนึ่งที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองคือ **ความเชื่อทางพุทธ** กล่าวคือ นักศึกษาที่มีหลักศีลธรรมประจำใจในการยึดเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต จะมีความรู้และความเชื่อในเรื่องพระพุทธรูปศาสนาอันซึ้งดี และหลักคำสอนในทางศาสนาที่นักศึกษายึดถือนั้นก็มีความสัมพันธ์กับคุณค่าแท้ในตนเอง ซึ่งเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีการเคารพและยอมรับในความรู้ความสามารถภายในตนเอง นอกจากนี้ยังปฏิเสธคุณค่าภายนอกหรือไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอก เช่น เงิน วัตถุมรดก ชื่อเสียง หรือยศตำแหน่ง เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนเดน (Branden, 1981: 237, 1985: 212, 1997: online) ที่กล่าวว่า เสาหลักประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองคือ การยึดหลักคุณธรรม (personal integrity) หมายถึงการใช้ชีวิตให้มีความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เรารู้และยอมรับ กับสิ่งที่เรากระทำ เช่น การพูดความจริง การรักษาคำมั่นสัญญา เป็นต้น นอกจากนี้ ผลจากการพบสาเหตุดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ วิจิตรา เปรมปรี (2550) ที่พบว่า ความเชื่อหรือความศรัทธาทางพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

จากผลการศึกษาที่พบว่า สาเหตุหลักที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองคือ การยอมรับตนเองและการเคารพตนเอง การนำลักษณะดังกล่าวนี้ไปพัฒนาต่อเพื่อใช้เป็นโปรแกรมการศึกษาในสถาบันการศึกษานั้น ควรนำลักษณะทั้งสองปัจจัยนี้ไปใช้ควบคู่กัน เพราะทั้งสองลักษณะนี้มีความสำคัญแตกต่างกันในตัวบุคคลและมีความต่อเนื่องกันตลอดเวลา โดยการยอมรับตนเองเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถซึ่งเปรียบเสมือนรากฐานทางจิตใจที่มีความมั่นคง และพร้อมที่จะขยายขอบเขตของความสามารถในด้านต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพได้ ในขณะที่การเคารพตนเองเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นในคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิดความพึงพอใจและความสุขในชีวิต ดังนั้น การที่นักศึกษามีคุณสมบัติทั้งการยอมรับตนเองและการเคารพตนเอง จะทำให้นักศึกษามีภูมิต้านทานที่เปรียบเสมือนเกราะกำบังสองชั้นในการป้องกันและการรักษาไว้ซึ่งการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองได้อย่างมั่นคง

ในการปลูกฝังคุณลักษณะดังกล่าวในตัวของนักเรียนนักศึกษา นอกจากการอบรมเลี้ยงดูและการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่หรือผู้ปกครองจะมีส่วนสำคัญแล้ว การเป็นแบบอย่างที่ดีของอาจารย์และการเรียนสอนในสถาบันการศึกษายังมีส่วนสำคัญมากต่อการปลูกฝังการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษา นอกจากนี้ สื่อยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะต้องนำไปใช้สนับสนุนลักษณะทางจิตทั้งสองประการคือ จะต้องมี การนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางจิตที่พบดังกล่าว ผ่านสื่อต่างๆ เช่น จัดทำวารสาร จุลสาร เขียนบทความและข้อสรุปเชิงนโยบายลงในหนังสือและตำราวิชาการต่างๆ โดยส่วนหนึ่งส่งให้กับผู้ปกครอง และส่วนหนึ่งส่งให้กับวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย รวมทั้งหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสนับสนุนให้มีการใช้สื่อวิทยุหรือโทรทัศน์นำเสนอตัวบุคคลที่มีแบบอย่างของการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองให้มาก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสร้างสร้งงานขึ้นต่อไปได้อีก เช่น จัดทำโครงการฝึกอบรมหรือสร้างโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองในแวดวงวิชาการไทยนั้นเป็นเรื่องที่ยังมีการศึกษาน้อย ดังนั้น ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองในบริบทของกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นการขยายหรือต่อยอดองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้เป็นที่แพร่หลายยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้การนำตัวแปรนี้ไปใช้ในการศึกษาวิจัย ควรตระหนักถึงระเบียบวิธีวิจัยที่จะนำมาใช้ในการศึกษา เพราะตัวแปรการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองเป็นตัวแปรที่มีลักษณะเฉพาะและมีความซับซ้อน อย่างไรก็ตาม การทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสร้างนิยามของตัวแปรนี้ให้ชัดเจนในบริบทของกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจทำการวิจัยต่อไป และเพื่อเป็น ฐานในการศึกษาวิจัยในรูปแบบอื่นต่อไปด้วย เช่น การวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติ รับรู้และเข้าใจอย่างแท้จริง

### เอกสารอ้างอิง

- จุฬารัตน์ ถาวร. (2550). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำเกษตรกรรมยั่งยืนของแกนนำเกษตรกร จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล. ( 2547). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นในชุมชนแออัด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน . (2538). ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- บุญญาภา แจ่มสี. ( 2544). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความผูกพันใกล้ชิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการยอมรับตนเอง ของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและไม่เสี่ยง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. ( 2544). การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ ตอนต้น: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี2543. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรวิภา เจริญวุฒิวิทยา. ( 2546). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความภาคภูมิใจในตนเองของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาช่างอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เทคโนโลยีวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิจิตรา เปรมปรี. (2550). ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุอำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ศศิวิมล บูรณทวีคุณ. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงบ้านราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิณาพร แสงใส. ( 2548). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4* . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ หม่อมพอนุช. ( 2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะผู้นำที่เป็นแบบอย่างของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ (การบริหารการพยาบาล)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดธิดา มีสวัสดิ์; และ ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ. (2547). *ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโครงการอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ (การศึกษาระดับปริญญาโท)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2551). *วัยรุ่นไทยสมัยนี้ ทำไม 'ดู' (จิง)*. โพสต์ทูเดย์. ฉบับวันที่ 4 มิถุนายน 2551. สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2551, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/4550>.
- อมรวิชัย นาคทรพร . (2550, ตุลาคม). *สสส.ถกปัญหาเด็กยังอยู่ในวังวนตบ-ตะ. กรุงเทพธุรกิจออนไลน์*. ฉบับวันที่ 2 ตุลาคม 2550. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2551, จาก [http://www.dmh.go.th/sty\\_libnews/news/view.asp?id=7895](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=7895).
- อ้อมเดือน สดมณี. (2539). *ลักษณะทางพุทธศาสนาและจิตสังคมของครูมัธยมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางศาสนา*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 58. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2539, พฤศจิกายน). *ภูมิปัญญาชาวบ้านกับปัญหาสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม : ศึกษากรณี หมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคกลาง*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. (3) 1.
- Branden, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. Los Angeles, CA: Bantam Books.
- (1985). *Honoring the Self*. Los Angeles, CA: Bantam Books.
- (1992). *The Power of Self-Esteem*. Dearfield Beach, FL: Health Communications.
- (1997). *What Self-Esteem is and is Not*. Retrieved April 19, 2008, from [http://www.nathanielbranden.com/catalog/articles\\_essays/what\\_self\\_esteem.html](http://www.nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/what_self_esteem.html).

- Campbell, Robert L.; & Foddis, Walter F. (2003). *Is High Self-Esteem Bad for You?*. Retrieved April 19, 2008, from [http://www.objectivistcenter.org/cth--670-Is\\_High\\_Self\\_Esteem\\_Bad\\_You.aspx](http://www.objectivistcenter.org/cth--670-Is_High_Self_Esteem_Bad_You.aspx).
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- (1981). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Psychologist Press.
- Enger; John M.; et al. (1993). *At-Risk Adolescent Black Males: Findings for Internal/External Locus of Control, Self-Esteem and Parental Verbal Interaction*. Retrieved April 22, 2008, from [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?\\_nfpb=true&\\_ERICExtSearch\\_SearchValue\\_0=ED368816&ERICExtSearch\\_SearchType\\_0=no&accno=ED368816](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED368816&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED368816).
- Komin, S. (1991). *Psychology of the Thai People: Values and Behavioral Patterns*. Bangkok: Research Center, National Institute of Development Administration (NIDA).