

แค่ เด็กน้อยที่หัวใจเราแห้วภายในตัวเรา: การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนา
การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหญิงขาดโอกาสโรงเรียนธรรมจารินีวิทยา

TO OUR LITTLE CHILD WITHIN WHOSE HEART IS FRAGMENTED: THE
CONTEMPLATIVE LEARNING FACILITATION FOR DEVELOPING SELF-ESTEEM IN
UNDERPRIVILEGED FEMALE STUDENTS AT DHAMMAJARINEE WITTHAYA SCHOOL

นภัสรณันท์ ศรีนวลดี 6138055 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สมสิทธิ์ อัสครนธิ์, Ph.D., จิรัชกาล พงศ์ภักดิ์, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลจากการเข้าร่วมกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าภายในตนเองของนักเรียนหญิงขาดโอกาสในโรงเรียนธรรมจารินีวิทยา อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 18 คน อายุระหว่าง 15-18 ปี เป็นกลุ่มกรณีศึกษา ใช้รูปแบบงานวิจัยแบบเชิงทดลองคล้ายธรรมชาติ ใช้กลุ่มทดลองกลุ่มเดียวกันเพื่อวัดผลก่อนหลัง โดยไม่มีการกำหนดควบคุมตัวแปรภายนอก ประเมินผลด้วยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสังเกต บันทึกเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบกับการทดสอบโดยใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES) และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก (Children's Depression Inventory: CDI) โดยมีเครื่องมือหลักในการออกแบบกระบวนการจากการสังเคราะห์แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ร่วมด้วยเสาหลักแห่งการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 6 ประการของแบรนเดน

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ได้แก่ เกิดความตระหนักรู้ภายในตนเองมากขึ้น สามารถปล่อยวางตนเองจากความผิดพลาดในอดีต กล้าเปิดเผยตัวเองมากขึ้น มีความเมตตาตนเอง เกิดความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมาย และเชื่อมั่นในอนาคตมากขึ้น สอดคล้องกับสอดคล้องกับผลการทดสอบ RSES และ CDI หลังเข้าร่วมกระบวนการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นจากช่วงเวลาก่อนเข้าร่วม

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง/จิตตปัญญาศึกษา/นักเรียนหญิงขาดโอกาส

TO OUR LITTLE CHILD WITHIN WHOSE HEART IS FRAGMENTED:
THE CONTEMPLATIVE LEARNING FACILITATION FOR DEVELOPING SELF-
ESTEEM IN UNDERPRIVILEGED FEMALE STUDENTS AT DHAMMAJARINEE
WITTHAYA SCHOOL

NAPACHANAN SRINUALDEE 6138055 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D.,
JIRATTAKARN PONGPAKATIEN, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this article is to study the effect of participating in the contemplative education process on the development of self-esteem among the underprivileged-female students. The study sample is set for 18 voluntary participants who are 15- to 18-year-old students of Dhammajarinee Wittaya school in Pak Tho, Ratchaburi.

This study is non-experimental research with a selected one-group of pretest and posttest without external variable control. The evaluation is based on cumulative information from observations, previous literature, in-depth interviews, and testing results using Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) test and the Children's Depression Inventory (CDI) test.

After implementing the contemplative education process blended with Branden's six pillars of self-esteem to the participants, it reveals that participants have more self-awareness and self-exposure. They also tend to release themselves from their past mistakes. Furthermore, the participants can increase their self-kindness and willingness to live more purposefully, in consistent with the results from the RSES and CDI posttests that also shows positive direction among the participants.

KEYWORDS: SELF-ESTEEM / CONTEMPLATIVE EDUCATION /
UNDERPRIVILEGED FEMALE STUDENT