

รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตน  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร  
A Model of Buddhist Psychological Active Learning for  
Self - Esteem Development of Senior High School Students  
in Bangkok

พระมหาประสิทธิ์ ญาณุปทีโป  
Phramaha Prasit Nānappadipo (Kaewsri)<sup>๑</sup>  
พระครูพิพิธปริยัติกิจ  
Phrakru Pipithpariyattikit<sup>๒</sup>

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาสภาพการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร และ ๓) เพื่อนำเสนอผลการทดลองกิจกรรมรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผลการวิจัยพบว่า ๑) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการรู้คุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง (= ๓.๓๕) ๒) รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนคือ KIDS3A ได้แก่ ให้ข้อมูล (K) กระตุ้นให้คิด (I) พิชิตด้วยการลงมือทำ (D) ฝึกหัดทักษะ (S) ด้วยบรรยากาศที่เบิกบานอบอุ่นซึ่งจะนำไปสู่การรู้คุณค่าแห่งตนด้านคุณตนออก (A) ด้านบอกตนได้ (A) และใช้ตนเป็น (A) และ ๓) ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ผ่านการอบรมการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยามีระดับการรู้คุณค่าแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับการรู้คุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา การเรียนรู้เชิงรุก การรู้คุณค่าแห่งตน

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Psychology, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>๒</sup> ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Department of Buddhist Psychology, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

### Abstract

The purposes of this research were 1) to study the state of self-esteem of senior high school students in Bangkok, 2) to develop a model of Buddhist psychological active learning for self – esteem development of senior high school students, and 3) to propose experimental result of a model of Buddhist psychological active learning for self – esteem development of senior high school students. Mixed methods research was used for research design. Results were as follows: 1) Senior high school students in Bangkok had the average level of self-esteem ( = 3.35). 2) A model of Buddhist psychological active learning for self – esteem development of senior high school student was KIDS3A which came from Knowledge, Idea, Doing and Skill, and developed to Awareness, Attitude and Agenda. 3) Students who passed the course increased the level of self-esteem at the significant level of .05, and the experiment group had higher self-esteem than control group at the significant level of .05.

**Keywords :** Buddhist Psychology, Active Learning, Self – Esteem



## ๑. บทนำ

ในปัจจุบันปัญหาสังคมเพิ่มมากขึ้นและรุนแรงขึ้น อาทิ ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาศีลธรรม วัฒนธรรม และจิตใจ<sup>๑</sup> ในบรรดาปัญหาสังคมต่างๆ ดังกล่าว มีปัญหาศีลธรรม วัฒนธรรม และจิตใจ เป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด เพราะเป็นปัญหาพื้นฐานที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ด้วยความกดดันทั้งสภาพสังคมและภาวะทางเศรษฐกิจที่ผลักดันให้เด็กไม่ได้รับการดูแลอย่างที่เหมาะสมจะเป็น ขณะที่เด็กจะต้องเติบโตขึ้นเพื่อเผชิญกับชีวิตที่ผจญกับปัญหาหลายหลาก วัยรุ่นที่มีภาวะจิตใจไม่เข้มแข็งก็จะถูกระแสบกพร่องหรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีชักนำไปในทางเสื่อมดังที่สมจิตต์ ภาติกร และคณะ<sup>๒</sup> ได้ศึกษาเด็กชายวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมและวิทยาลัยในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๔๕๘ คน พบว่ามากกว่าครึ่งเคยเสพสารให้โทษ และบางส่วนที่ทั้งสารให้โทษและสารเสพติดหลายชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ดมสารระเหย โดยสาเหตุมาจากความทุกข์ทางใจ สภาพสังคม ตามแฟชั่นอายุเพื่อน จึงอยากเข้าสังคมกับเพื่อนให้ได้รับยอมรับมีความสนุกสนาน ความเครียด วัยรุ่นเสพติดแอมเฟตามีน มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับค่อนข้างน้อย วไลลักษณ์ ทองคำบรรจง<sup>๓</sup> ศึกษาพบว่า การรู้คุณค่าแห่งตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วย และธนาธิป หอมหวาน<sup>๔</sup> ได้ศึกษาพบว่า ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เสพติดแอมเฟตามีนมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับค่อนข้างน้อย ในขณะที่วัยรุ่นบางกลุ่มได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากครอบครัวและโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ค้นพบตัวตนและความต้องการของตนเองจึงมีเส้นทางเดินชีวิตที่ชัดเจน ไม่หวั่นไหวไปกับการจูงใจจากภายนอกมากนัก จุดต่างที่ค้นพบอย่างหนึ่งระหว่างเด็กสองกลุ่มนี้ คือ การมองคุณค่าใน

<sup>๑</sup> พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), การพัฒนาตนเอง (ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) ฉบับที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

<sup>๒</sup> สมจิตต์ ภาติกร และคณะ, มูลเหตุจูงใจเสพยาให้โทษ และสารเสพติดของเด็กชายวัยรุ่น อ.เมือง จ.เชียงใหม่, (เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๒๗), หน้า ๔๔-๔๖.

<sup>๓</sup> วไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔, หน้า ๑๐๔.

<sup>๔</sup> ธนาธิป หอมหวาน, การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยวัยรุ่นเสพติดแอมเฟตามีน, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน) ๒๕๕๗, หน้า ๘๑ - ๘๒.



ตนเองที่ต่างกัน เด็กที่ค้นพบคุณค่าแห่งตน (Self Esteem) จะมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง และสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ ทำให้มีแนวโน้มที่จะใช้วิธีที่สร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ที่จะต้องได้รับการดูแลทั้งทางกายและใจ สถิติปัญญา อารมณ์คุณธรรมจริยธรรม<sup>๗</sup> การรู้คุณค่าแห่งตนเอง (Self-Esteem) มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์สังคมและการเรียนรู้ของเด็ก เป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ภาพหรือความคิดเกี่ยวกับตัวเรานี่เองจะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรา หรือเป็นแนวโน้มพฤติกรรมของเรา ถ้ามีความภาคภูมิใจ (Self-Esteem) สูงหมายความว่าเรามีสุขภาพจิตที่ดี จะเป็นคนสุขุม ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด มองโลกในแง่ดี มีความมุ่งมั่น กล้าแสดงออก และมีความมั่นใจ เข้ากับคนอื่นได้ง่ายและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดูแลสุขภาพตนเอง ปรับปรุงพัฒนาการทำงานของตนเองเสมอ ในขณะที่บุคคลผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะกลายเป็นคนขี้กลัว มองโลกในแง่ร้าย เคร่งเครียด ก้าวร้าว อารมณ์แปรปรวน ชอบทำร้ายตัวเอง และขาดแรงจูงใจ จะรู้สึกไร้อำนาจและไร้ค่า รวมทั้งไม่มีความสุขในชีวิต ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยพบว่า การรู้คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) ของวัยรุ่นไทยสมควรได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม การแสวงหาแนวทางเพื่อการพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นจึงมีความจำเป็น ซึ่งกระบวนการที่ประยุกต์หรือบูรณาการกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่าง ๆ ได้ ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to lean) ทำให้ค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองไปบนพื้นฐานของการเรียนรู้ ซึ่งถือว่าเป็นแนวโน้มพฤติกรรมที่ดี

<sup>๗</sup> สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑(พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙), (กรุงเทพมหานคร : สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

<sup>๘</sup> สุริรัตน์ วงศ์ชาชม, การพัฒนาโปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างเจตคติต่อต้านการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน, วารสารคุณศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฉบับพิเศษ), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, กันยายน ๒๕๕๗, หน้า ๔.

เกิดอ้อมโนทัศน์ มองโลกในแง่ดีส่งเสริมให้เกิดการรู้คุณค่าแห่งตน<sup>๙</sup> กระบวนการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยา อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้บุคคลค้นพบตัวตนที่แท้จริง และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ของแต่ละคน พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความเป็นที่พึงใจของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยหรือสิ่งเสริมแรงภายนอกมากนัก ดังคำที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งเราได้ คนที่ฝึกตนดีแล้ว จะมีตนเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุด”<sup>๑๐</sup> การฝึกฝนตนเองจึงเป็นภารกิจอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชน หรือคนที่สนใจทั่วไป ซึ่งก็จะมุ่งเน้นไปที่การฝึกจิตใจดังคำว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้” ผู้วิจัยจึงมีความคาดหวังว่าจะบูรณาการพุทธจิตวิทยาสร้างกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชนหรือวัยรุ่น โดยสร้างเป็นชุดฝึกอบรมที่ประยุกต์ปรับใช้หลักการทางพุทธจิตวิทยาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยกระตุ้นให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ ปรับทัศนคติต่อตนเอง ค้นพบตนเองและเห็นคุณค่าแห่งตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่แนวโน้มพฤติกรรมที่ดีขึ้นของเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรม หรือได้เรียนรู้ตามกระบวนการพุทธจิตวิทยา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษา รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนเอง โดยทำการวิจัยเชิงทดลอง มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพื่ออธิบายเปรียบเทียบผลก่อนหลังการฝึกและความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อนำผลการวิจัยนำมาพัฒนาให้เป็นชุดการฝึกอบรมที่สามารถต่อยอดนำไปสู่การใช้ได้จริงและแพร่หลายต่อไป รวมทั้งเพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา พระสงฆ์และคนที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและพัฒนาเยาวชนของชาติต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร

๒.๒ เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

<sup>๙</sup> เนาวนิตย์ สงคราม, การศึกษา นอกสถานที่และการศึกษานองสถานที่เสมือนเพื่อการเรียนรู้เชิงรุก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๓ - ๓๔.; วิชาวิ วงศ์อนันต์นนท์, ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต ๑, วารสารการวิจัยสังคมศาสตร์, สมาคมวิจัยสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓, หน้า ๘๘ - ๘๙.

<sup>๑๐</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒)



๒.๓ เพื่อนำเสนอผลการทดลองตามรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ๓. ขอบเขตการวิจัย

**๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาและพัฒนาการการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนตอนปลาย โดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา การเรียนรู้เชิงรุก ตามเอกสารหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา วรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย บทความ พร้อมทั้งเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์

**๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร** ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ จำนวน ๕๖,๑๒๔ คน<sup>๑๑</sup>

**๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่** ในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครจาก โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑

**๓.๔ ขอบเขตด้านเวลา** ในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาในระหว่างภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ และ ภาคการเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดยการเก็บข้อมูลและศึกษา เป็นระยะเวลาในการศึกษาประมาณ ๙ เดือน

### ๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยแบบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อสำรวจระดับความรู้ค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร และทำการทดลองกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ค่าแห่งตนเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งจะต้องมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการควบคุมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการติดตามผลเชิงลึก เพื่อให้มีความชัดเจนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดการดำเนินวิจัยดังนี้

---

<sup>๑๑</sup> สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ข้อมูลนักเรียน ปีการศึกษา ๒๕๕๘, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://data.bopp-obec.info> สืบค้น [๒๗ ก.พ. ๒๕๕๙].

**กลุ่มตัวอย่าง** ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane) เป็นตารางที่ให้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจ เท่ากับ ๐.๕ และระดับความเชื่อมั่น ๙๕ % ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ควรมีขนาด ๓๙๗ คน

**เครื่องมือ** แบบสอบถามเกี่ยวกับการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ชุดฝึกอบรมการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าในตนเอง

**การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ** ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามไปตามโรงเรียนตามที่ได้ทำการสุ่มตัวอย่าง แล้วรับกลับมาคือข้อมูลเพื่อจัดกระทำสู่การวิเคราะห์ข้อมูล

**การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ** ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งมีคุณสมบัติเหมาะสมต่อการให้ข้อมูลเพื่อการศึกษาสภาพการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นครู จำนวน ๑๐ ท่าน นักเรียน ๑๐ ท่าน

**การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ** ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อนำข้อมูลมาสรุปและวิเคราะห์โดยใช้สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ยเพื่อศึกษาสภาพการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

**การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ** ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic of Induction) การศึกษาภาคทดลอง โดยการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความรู้ค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้วางแผนไว้แล้วเมื่อได้ฉบับร่างมาแล้วจึงได้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ (๑) นำฉบับร่างกิจกรรมที่จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ค่าแห่งตนให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและนำมาปรับปรุงหากมีคำแนะนำ (๒) นำชุดฝึกอบรมที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองแต่มีลักษณะใกล้เคียงกัน (๓) ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และประเมินผล ระหว่างดำเนินกิจกรรมและหลัง ๑ สัปดาห์ พร้อมทั้งติดตามผลหลังจากนั้นอีก ๑ เดือน ซึ่งรายละเอียดของชุดฝึกอบรมดูได้จากภาคผนวก เป็นการทดลองแบบสองกลุ่ม (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) เป็นการทดลองที่ต้องสุ่มตัวอย่างจากประชากร แล้วแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม โดยที่กลุ่มหนึ่งใช้นวัตกรรม และอีกกลุ่มไม่ใช่

## ๕. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย



ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการรู้คุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง ที่ ๓.๓๕ ผลการวิเคราะห์ผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้นักเรียนที่ผ่านการอบรมมีการรู้คุณค่าแห่งตนมากขึ้น ซึ่งผลการทดสอบทางสถิติพบว่า ระดับการรู้คุณค่าแห่งตน หลังการอบรม สูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เช่นเดียวกับระดับการรู้คุณค่าแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นำเสนอรูปแบบกิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อการรู้คุณค่าแห่งตนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการนำหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกสร้างกิจกรรมพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีรูปแบบ (Model) คือ KIDS3A

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาสภาพการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๓.๓๕ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธนีย์ สิกชะไชย<sup>๑๒</sup> ที่พบว่านักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากคำสัมภาษณ์ที่พบว่า นักเรียนมีการรู้คุณค่าแห่งตนในระดับปานกลาง โดยเรียนขาดการรู้จักตนเองดีพอ ขาดเป้าหมายในชีวิตและไม่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ควบคุมตนเองไม่ได้ และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่จะส่งผลให้ตนเองรู้สึกตกต่ำลงไปอีก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะดา ศรีสุวรรณ<sup>๑๓</sup> ได้ทำวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนในระดับปานกลาง รองลงมา เป็นระดับต่ำ จากการศึกษาภาคสนามยังพบว่า นักเรียนที่มีการรู้คุณค่าแห่งตนต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว แยกตัวเอง ไม่เข้าสังคมและขาดความมั่นใจในการแสดงออก ทำให้ขาดโอกาสที่จะทำให้ตนเองก้าวไปข้างหน้าในอนาคตให้ดีเหมือนกับกลุ่มที่มีการรู้คุณค่าแห่งตนสูง ซึ่งจะมีพฤติกรรมตรงกันข้ามกัน คือจะเป็นคนที่ดูตนออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น ซึ่ง

<sup>๑๒</sup> สุธนีย์ สิกชะไชย ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร, วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๔ เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๘, หน้า ๑๔๔.

<sup>๑๓</sup> ปิยะดา ศรีสุวรรณ, การศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.



สอดคล้องกับผลการศึกษาของทิพย์วัลย์ สุรินยา<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาพบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย

ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า คะแนนระดับการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้ากระบวนการทดลอง ผลการศึกษาสามารถสร้างเป็นรูปแบบการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ KIDS3A ได้แก่ ๑) ให้ข้อมูล (Knowledge) กระตุ้นให้คิด (Idea) พิสูจน์ด้วยการลงมือทำ (Doing) ฝึกหัดทักษะ (Skill) ซึ่งจะนำไปสู่ การรู้คุณค่าแห่งตน คือ ดูตนเอง (Awareness) บอกตนได้ (Attitude) ใช้ตนเป็น (Agenda) ซึ่งสอดคล้องกับ ปราณี บุญญา<sup>๑๕</sup> ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ที่พบว่า กิจกรรมฝึกทักษะชีวิตพัฒนาให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยกิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะเน้นการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม มีความคิดเชิงบวก ในบรรยากาศที่ร่มเย็นต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของ หงษ์ฟ้า อีรวงศ์นุกูล<sup>๑๖</sup> ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมของโปรแกรม มี ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ๒) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๓) การสรุปความคิดรวบยอดถอดบทเรียน ๔) การตรวจสอบ

---

<sup>๑๔</sup> ทิพย์วัลย์ สุรินยา, อิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย, วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ เมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๘, หน้า ๑๙๕ - ๒๒๘.

<sup>๑๕</sup> ปราณี บุญญา, ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๖, หน้า ๓๑.

<sup>๑๖</sup> หงษ์ฟ้า อีรวงศ์นุกูล, การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖, บทคัดย่อ.



ความคิดรวบยอดด้วยการลงมือปฏิบัติ และธิดารัตน์ คะนิงเพียร<sup>๑๗</sup> ได้ศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า กิจกรรมการคิดบวกช่วยให้การเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งพระวิทยากรในการทดลองได้ปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประทีป พิษทองกลาง<sup>๑๘</sup> ที่พบว่าบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรในกระบวนการปรึกษา ช่วยสกัดปัญหา เยียวยาคนทุกข์ เพิ่มสุขยั่งยืน ซึ่งไม่ได้ทำหน้าที่เป็นครูสอน แต่เป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning พระวิทยากรเป็นเหมือน โค้ช ที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับ นวพร ชลารักษ์<sup>๑๙</sup> ศึกษาเกี่ยวกับ บทบาทของครูกับการเรียนการสอนในศตวรรษที่ ๒๑ กระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning นั้น มีครูเป็นเหมือน “โค้ช” ที่คอยออกแบบการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนบรรลุผลได้ โดยไม่ต้องตนเป็นผู้รู้ แต่ต้องแสวงหาความรู้ไปพร้อมๆ กันกับนักเรียน เรียนรู้และถอดบทเรียนไปด้วยกัน

ผลจากการติดตามผล ๑ เดือน พบว่า นักเรียนได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าค่ายกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาใช้ในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ครูและผู้ปกครองได้สังเกตเห็น สะท้อนถึงการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียน อันมีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ ดูตนเอง (Awareness) นักเรียนรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ยอมรับและพอใจในตนเองมากขึ้น บอกตนได้ (Attitude) นักเรียนมีทัศนคติต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป มีการใช้ชีวิตด้วยความคิดบวกมากยิ่งขึ้น มีภาวะอารมณ์ที่คงที่ เตือนตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อถูกเข้าแหย่ และสามารถที่จะบอกตนเองให้มุ่งมั่นในเป้าหมายได้มากขึ้น ใช้ตนเป็น (Agenda) นักเรียนมีการวางแผนเพื่อสิ่งที่ตนเองต้องการ และได้ลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น มีนักเรียนบางคนสะท้อนถึงการอ่านหนังสือมากขึ้นและความตั้งใจเรียนมากขึ้น ซึ่งเป็นการนำตนเองให้ไปถึงเป้าหมายตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แค่เพียงคิดฝันแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังสร้างตนเองและพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ด้วย สอดคล้องกับ

<sup>๑๗</sup> ธิดารัตน์ คะนิงเพียร, ผลของกิจกรรมการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง, ร่วมมือ ร่วมพลัง : มุ่งหวังสู่สุขภาพจิตดี ในปี ๒๕๕๑, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ ๗ ประจำปี ๒๕๕๑, (นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๓.

<sup>๑๘</sup> ประทีป พิษทองกลาง, รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร, พุทธศาสตร์คุณปฏิบัณฑิต(พระพุทธศาสนา), (อยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๙.

<sup>๑๙</sup> นวพร ชลารักษ์, บทบาทของครูกับการเรียนการสอนในศตวรรษที่ ๒๑, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยพาร์อีสเทอร์น, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ พฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๕๘, หน้า ๖๔.



การศึกษาของ ปรีชา รัตนบุรี<sup>๒๐</sup> พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับผลการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ทักษะคิดในการทำงานและการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกันมีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น และธนารัฐ มีสวຍ<sup>๒๑</sup> ศึกษาพบว่า ลักษณะของนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง เป็นคนที่ให้ความเคารพในความหลากหลายแตกต่างกัน ยอมรับความจริง กล้าคิดกล้าทำ ตรงไปตรงมา กล้าหาญออกไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ ยอมรับคำตำหนิและพยายามพิสูจน์ตัวเอง ยึดหยุ่นไม่ยึดมั่นตนเองเป็นศูนย์กลาง

## ๖. ข้อเสนอแนะ

### ๖.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรนำการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียนโดยกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้นักเรียนเข้าถึงโดยทั่วถึงกัน

### ๖.๒ ข้อเสนอแนะในการนำชุดฝึกอบรมกิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปใช้

ผู้ที่นำชุดฝึกอบรมรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปใช้ ควรศึกษาคู่มือให้เข้าใจ และสามารถที่จะปรับให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนแต่ละภูมิภาคหรือแล้วแต่กรณีได้ พระวิทยากร ควรศึกษาหลักการทางพุทธและทักษะการสนทนา การปรึกษาและจิตวิทยาวัยรุ่นประกอบด้วย

### ๖.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้ากลุ่มทดลองมีระดับการเรียนรู้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น จึงควรนำการวิจัยนี้ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นในวัยรุ่นหรือนักเรียนระดับอื่น ที่อาจจะเป็กลุ่มเสี่ยงต่อการไม่เห็นคุณค่าตนเอง เช่น นักศึกษาอาชีววะ นักศึกษา กศน. นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาส

<sup>๒๐</sup> ปรีชา รัตนบุรี ๒๕๕๖ ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการทำงานและความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัทอุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้าง, วารสารเทคโนโลยีภาคใต้ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๖, หน้า ๔๓.

<sup>๒๑</sup> ธนารัฐ มีสวຍ, การศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรณีศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๓, หน้า ๖๕ – ๖๖.



## บรรณานุกรม

- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. อิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย. วารสารสงขลานครินทร์ฉบับ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๘.
- ธนาธิป หอมหวน. การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยวัยรุ่นเสพติดแอมเฟตา มีน. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๕๗.
- ธนารัฐ มีสวຍ. การศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรณีศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธิญบุรี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๓.
- ธิดารัตน์ คะนิงเพียร. ผลของกิจกรรมการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง, ร่วมมือ ร่วมพลัง : มุ่งหวังสู่สุขภาพจิตดี ในปี ๒๕๕๑. การประชุมวิชาการสุขภาพจิต นานาชาติ ครั้งที่ ๗ ประจำปี ๒๕๕๑. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๑.
- นวพร ชลารักษ์. บทบาทของครูกับการเรียนการสอนในศตวรรษที่ ๒๑. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ พฤษภาคม-กรกฎาคม ๒๕๕๘.
- เนาวนิตย์ สงคราม. การศึกษานอกสถานที่และการศึกษานองสถานที่เสมือนเพื่อการเรียนรู้ เชียงรุก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ประทีป พิษทองกลาง. รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทฺธตามหลักกัลยาณมิตร. พุทฺธศาสตร์ดุษฎี บัณฑิต (พระพุทฺธศาสนา). อยู่ธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- ประภาส ณ พิกุล. การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนภาคเหนือ. ปริญญาโท การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.
- ปราณี บุญญา. ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๖.
- ปรีชา รัตนบุรี. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการทำงานและความรู้สึกการเห็นคุณค่าใน ตนเองกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัทอุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้าง. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๖.

- ปิยะดา ศรีสุวรรณ. การศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. **รายงานการวิจัย**, กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓,
- พระราชวรมณี (ประยูรช ญัตโต). **การพัฒนาตนเอง (ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) ฉบับที่ ๖**. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- วัลลัทธิคุณ ทอังกาบรจ. ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔.
- วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต ๑. **วารสารการวิจัยสังคมศาสตร์**. สมาคมวิจัยสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒.
- สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙)**. กรุงเทพมหานคร: สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕.
- สมจิตต์ ภาติกรและคณะ. **มูลเหตุจูงใจเสพสารให้โทษ และสารเสพติดของเด็กชายวัยรุ่นน อ. เมือง จ.เชียงใหม่**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๒๗.
- สุธนีส ลิกชะไชย. ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. **วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๔ เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๘.
- สุรรัตน์ วงศ์ชาวม. การพัฒนาโปรแกรมฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างเจตคติต่อต้านการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน. **วารสารคุณศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฉบับพิเศษ)**. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, กันยายน ๒๕๕๗.
- หงษ์ฟ้า อีรวงศ์นุกูล. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

