

ผลการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา :
กรณีศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

EFFECT OF BUDDHIST SELF-ESTEEM PROGRAM :
A CASE STUDY OF MATHAYOMSUKSA I STUDENT IN
MATHAYOMWATDUSITARAM SCHOOL

นางพวงเพชร วัชรรัตน์พงศ์¹

Mrs.Puangpet Wcharatapong

ผศ.ดร.สาระ มุขดี²

Assist. Prof. Dr.Sara Mookdee

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อคือ 1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม และ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามก่อนและหลัง ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ประชากร คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 30 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา และสถิติที่ใช้ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัย พบว่า การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเข้าร่วมกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01 และการวิเคราะห์ความแตกต่างของการเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งคุณค่าแท้คุณค่าเทียมในตนเอง คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเอง และคุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, คุณค่าแท้คุณค่าเทียม, พระพุทธศาสนา

¹ นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพมหานคร

Abstrac

This research possessed 2 objectives were 1) to study the level of self – appreciation accorded with the principle of Buddhism to students and 2) to study the effect of Buddhist self-esteem program to the student of Mathayomsuksa I in Mathayomwatdusitaram School. The research methodology is Quasi Experimental Research. The sampled group of 60 persons were comprised each of 30 experimented and controlled persons. While the instruments for research were questionnaires about self-esteem and Buddhist self-esteem program. The statistics used for searching an average as a standard deviation and an using a type of t-test in two paired samples t-test. The consequence of research was found that after experiment it was found that two groups of students had an average of marks about a self-esteem by an aggregate image which was different about an important implication at 0.01%. An analytical of difference before and after in experimented group which the true and false values in the self and value in performing the self-benefit and the benefit to the other had the difference with an important implication at 0.01%.

Keywords: Self-Esteem, False and True Values, Buddhism.

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ความสามารถหรือศักยภาพที่มนุษย์สามารถจะพัฒนาตนเองได้ โดยการมีความรู้สึกเคารพตนเอง มีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2542 : 69) มนุษย์มีศักยภาพ มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องปล่อยชีวิตของตนเองให้ขึ้นอยู่กับอำนาจของพรหมหรือเทวดาแต่ฝ่ายเดียว คำสอนของพระพุทธองค์เกือบทั้งสิ้น ส่วนหนึ่งเพื่อให้ชาวพุทธหรือมนุษย์เข้าใจตนเอง การพัฒนาสติสัมปชัญญะหรือการพัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริง ความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงตามศักยภาพของตนเอง ความเป็นจริงสอดคล้องกับอุปนิสัยความเป็นจริงสอดคล้องกับวาสนาความเป็นจริงสอดคล้องกับความสามารถ

การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่งเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต สมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสามารถยอมรับ สถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความ กล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จมีความสุขสามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (สุรณี ลิกะไชย, 2555 : 1)

ดังนั้นผู้วิจัยจะศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม เพราะนักเรียนในชั้นนี้เป็นช่วงวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (10 -12 ปี) การยกย่อง (Self-Esteem) ทำได้ยาก เพราะเด็กเริ่มเปรียบเทียบกับคนอื่น เด็กที่มี (Self-Esteem) ต่ำมักจะต่ำต่อไปในวัยผู้ใหญ่ เมื่อเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กหญิงที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วมักมีปัญหา (Low Self-Esteem) และ ปัญหาทางอารมณ์ พ่อแม่หากทราบสามารถช่วยเหลือได้มาก เด็กต้องพัฒนาความขยัน เด็กจะต้องรู้สึกว่ามี ความสามารถ และไม่รู้สึกมีปมด้อย หากเด็กรู้สึกไม่เก่งในสิ่งที่เขาให้ความสำคัญเขาจะพัฒนา (Low Self-Esteem) ได้ การได้รับความกตัญญูจากพ่อแม่ว่าต้องทำได้ดีขึ้น ต้องพยายามให้มากขึ้น นอกจากเด็กจะกตัญญูในการเปรียบเทียบกับเพื่อนแล้วยังกตัญญูจากพ่อแม่ อีก การไม่ได้รับการยอมรับจากคนที่เด็กให้ความสำคัญมีผลต่อ (Self-Esteem) ของเด็ก(Brooks, R.B., 1992 : 43)

ผู้วิจัยต้องการศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจะจัดโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นความสำคัญของคุณค่าแท้คุณค่าเทียมในตนเอง คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเองและคุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเผยแพร่พระพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่เยาวชน (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา, 2556 : 7)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

2.2 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามก่อนและหลังโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 **ด้านเนื้อหา** ศึกษาจากเอกสาร (Documentary Survey) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและศึกษารวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสืองานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองในแนวทางตะวันตกและพระพุทธศาสนา

3.2 **ด้านพื้นที่** ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

3.3 **ด้านประชากร** คือ นักเรียนระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โดยกลุ่มตัวอย่างจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยที่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความสมัครใจในการเข้าร่วมและสามารถเข้าร่วมได้ครบ 3 ครั้ง ตามที่โปรแกรมกำหนด

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัยขึ้นโดยเฉพาะ ซึ่งแบ่งเครื่องมือออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ทดลองกับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และทำการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัย คือ แบบสอบถามประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา มีทั้งหมด 30 ข้อ คือคุณค่าแท้คุณค่าเทียมในตนเอง 10 ข้อ คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเอง 10 ข้อ คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น 10 ข้อ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัด

ระดับความตระหนักรู้ในการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมตามแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา และได้รับการตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามฉบับที่จะนำไปทดสอบสมมติฐานใช้ทดสอบในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งเป็นฉบับเดียวกัน โดยแบบสอบถามเพื่อการวิจัยทั้ง 3 ส่วนนี้สำหรับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2) ค่าสถิติที (T-Test) แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ (Two Paired Samples T-Test) ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ของกลุ่มต่างๆ ที่ใช้ทดสอบตามสมมติฐาน

5. ผลการวิจัย

5.1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมดุสิตาราม ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01 ส่วนรายด้านพบว่า คุณค่าแท้คุณค่าเทียมในตนเอง คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเอง และคุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

5.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมดุสิตาราม ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01 ทั้งคุณค่าแท้คุณค่าเทียมในตนเอง คุณค่าในการทำประโยชน์แก่ตนเอง และคุณค่าในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 อภิปรายผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม ดังนี้

พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อาชีพของบิดาหรือมารดา มีอาชีพรับจ้าง เกรดเฉลี่ยสะสมในระดับชั้นประถมปีที่ 6 อยู่ในระดับ 2.0 – 2.5 จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมดุสิตาราม มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรอนกิน (Ronkin, 1982 : 93) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจากการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่ง แบ่งเป็นเด็ก ทดลอง 2 กลุ่ม จะได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นรายวิชาที่จัดขึ้น 1 ภาคการศึกษา และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ (The Tennessee Self – Concept Scale) ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มากกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และ(กัญช์ เกสรสุขคนธ์, 2546 : 48) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี ที่ได้รับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของคูเปอร์สมิท (Coopersmith,1984 : 23) และกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเยาวชน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

6.2 อภิปรายผลของโปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามก่อนและหลังโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

พบว่า สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้คือนักเรียนมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นมีความมั่นใจในตัวเองสูงขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ในห้องมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล, 2532 : 105) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนสามเสนวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 16 คน แบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท และแบบสอบถาม ประเมินผลจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัย พบว่าการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และ (วิไลรัตน์ หิรัญศุภโชติ, 2550 : 66) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าเป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีจุดมุ่งหมาย เพื่อจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในด้านการมองเห็นตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นำโปรแกรมเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาไปพัฒนากับนักเรียนทุกระดับชั้น โดยให้อยู่ในแผนการเรียนการสอนประจำภาคการศึกษาของโรงเรียน

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการวิจัยการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่างอื่นที่เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษา

2) ควรมีการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลของการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา กับหลักธรรมด้านอื่นๆ บ้าง

3) ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อเข้าถึงความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเอง

บรรณานุกรม

- กัญช์ เกสรสุนทร. 2546. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. 2532. ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. *ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2556. *การเห็นคุณค่าในตนเอง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2542. การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารการศึกษา*.
- วิไลรัตน์ หิรัญศุภโชติ และคณะ. 2550. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า. *รายงานการวิจัย*. ประกอบการเรียนการสอนวิชาวิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนันท์ ลิกชะไชย. 2555. ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Brooks, R.B.. 1992. *Self-Esteem During the School Years*. Pediatric Clinics of North America.
- Coopersmith, S.. 1984. *Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Ronkin, A. M.. 1982. An Analysis of Changes In Self - Esteem Among Secondary School Students, Induced or Produced By Human Relations Training. *Dissertation Abstracts International*, (43).