

Effects of Studying a Course of Self-Development follow the Principle of Religion on Self-Esteem and Happiness in Nursing Students

Phuangphet Kaesornsamut, Wanna Kongsuriyanavin,
Aroonrasamee Bunnag, Arunrat Srichantaranit,
Kanjana Krongthammachart, Klinchaba Suvarnarong

Corresponding author:

P. Kaesornsamut

E-mail: nspks@mahidol.ac.th

Phuangphet Kaesornsamut RN PhD

Lecturer

*Department of Mental Health and
Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing,
Mahidol University*

Wanna Kongsuriyanavin RN EdD

Assistant Professor

*Department of Mental Health and
Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing,
Mahidol University*

Aroonrasamee Bunnag RN MSc

Associate Professor

*Department of Pediatric Nursing,
Faculty of Nursing, Mahidol University*

Arunrat Srichantaranit RN PhD

Lecturer

*Department of Pediatric Nursing,
Faculty of Nursing, Mahidol University*

Kanjana Krongthammachart RN MNS

Lecturer

*Department of Pediatric Nursing,
Faculty of Nursing, Mahidol University*

Klinchaba Suvarnarong RN MEd

Lecturer

*Department of Mental Health and
Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing,
Mahidol University*

Abstract:

Purpose: This research aimed to investigate the effects of studying a course of self-development follow the principle of religion on self-esteem and happiness in nursing students.

Design: A quasi- experimental study design.

Methods: A study sample consisted of 127 third year nursing students from a faculty of nursing in Bangkok. They were divided into intervention (n = 66) and control group (n = 61). The intervention group attended a 54-hour course of self-development follow the principle of religion. The control group attended another courses. The research instruments included a student information form, a self-esteem questionnaire, and a happiness index. For both intervention and control groups, a set of questionnaires were administered at baseline and after the completion of the course. Descriptive statistics and t-test were used for data analysis.

Main findings: Upon completion of the self-development course, nursing students participating in the course had significantly increased self esteem and happiness when compared to those in the control group.

Conclusion and recommendations: The findings support the benefits of the course of self-development follow the principle of religion for enhancing the self-esteem and happiness in nursing students. Encouraging the nursing students to enroll this course is highly recommended.

Keywords: happiness, nursing students, self-development, self-esteem

ผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

พวงเพชร เกษรสมุทร วรรณภา คงสุริยะนาวิณ อรุณรัศมี บุนนาค อรุณรัตน์ ศรีจันทร์นิตย์
กาญจนา ครองธรรมชาติ กลิ่นชบา สุวรรณรงค์

Corresponding author:

พวงเพชร เกษรสมุทร

E-mail: nspks@mahidol.ac.th

พวงเพชร เกษรสมุทร ปร.ด.

อาจารย์

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วรรณภา คงสุริยะนาวิณ ศษ.ด.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อรุณรัศมี บุนนาค วท.ม.

รองศาสตราจารย์

ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อรุณรัตน์ ศรีจันทร์นิตย์ ปร.ด.

อาจารย์

ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กาญจนา ครองธรรมชาติ พย.ม.

อาจารย์

ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ กศ.ม.

อาจารย์

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์แห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 127 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เลือกเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา จำนวน 66 คน เข้าเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกจิตให้เกิดปัญญา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลาทั้งสิ้น 54 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมเลือกเรียนวิชาเลือกอื่น จำนวน 61 คน กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย: เมื่อสิ้นสุดกระบวนการเรียนการสอนของวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา พบว่านักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และมากกว่านักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาเลือกอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุปและข้อเสนอแนะ: จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การเข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีประโยชน์ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและช่วยเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตให้แก่ นักศึกษาพยาบาล จึงควรสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนมีโอกาสเข้าเรียนวิชานี้

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสุข นักศึกษาพยาบาล พัฒนาตนตามหลักศาสนา

ความสำคัญของปัญหา

วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญและเป็นความต้องการของสังคม เนื่องจากเป็นวิชาชีพที่ให้การดูแลด้านสุขภาพอนามัยแก่ประชาชนทั้งที่มีภาวะสุขภาพดีและมีความเจ็บป่วย สังคมจึงคาดหวังและต้องการพยาบาลที่มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติพยาบาล มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม เคารพและปกป้องสิทธิของประชาชนผู้รับบริการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนที่ไม่เพียงแต่มุ่งผลิตบัณฑิตพยาบาลให้มีความรู้และความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาลเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญในการจัดการศึกษาให้นักศึกษาหรือบัณฑิตพยาบาลเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม เข้าใจสภาพและความแตกต่างของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ ปฏิบัติการพยาบาลด้วยความเมตตาต่อผู้ป่วย เห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความสามารถและตัดสินใจได้ มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้นักศึกษา โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในการปฏิบัติงานและมีความสุขในการดำเนินชีวิต ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา คณะพยาบาลศาสตร์ได้เปิดวิชาเลือกเสรี “การพัฒนาตนตามหลักศาสนา” ขึ้นสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติการพยาบาลที่ประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล มีคุณธรรมจริยธรรม เห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน โดยได้บรรจุเนื้อหาในลักษณะของการบูรณาการ ให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การละความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความรู้เชิงประจักษ์ในกลยุทธ์ของการวิเคราะห์ตนเองทั้งด้านความคิดอย่างมีเหตุผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หรือสร้างเหตุอย่างไร ได้รับผลอย่างนั้น ซึ่งอธิบายได้ว่าเหตุคือการกระทำ ผลคือสิ่งที่ได้รับหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ผลในทางธรรมมี 3 ประการ ได้แก่ 1) ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำโดยตรง 2) ผลที่ผู้กระทำได้รับ และ 3) ผลที่ตนเองและผู้อื่นได้รับ

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพและช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ผู้ที่มีความทุกข์ ด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เปรียบเทียบกับหลักธรรมเรื่องของเหตุ

และผล เช่น เมื่อพยาบาลป้อนอาหารให้ผู้ป่วย (พยาบาลคือ ผู้กระทำ หรือ ผู้สร้างเหตุ เหตุ คือ การกระทำ ได้แก่ กิริยาที่ป้อนอาหาร) เมื่อกระทำไปแล้ว ผลที่เกิดขึ้นพิจารณาในทางธรรมได้ 3 ประการ คือ 1) ผลที่เกิดจากการกระทำ คือ อาหารเข้าปากผู้ป่วย 2) ผลที่ผู้กระทำได้รับ คือ พยาบาลได้รับความสุขใจจากการได้ป้อนอาหารให้ผู้ป่วย 3) ผลที่ตนเองและผู้อื่นได้รับ คือ พยาบาลได้รับความสุขที่เห็นผู้ป่วยรับประทานอาหารได้ ผู้ป่วยได้รับอาหาร ร่างกายแข็งแรงขึ้น ทูเลาจากอาการเจ็บป่วย และญาติผู้ป่วยมีความสุข สบายใจ ญาติอาจชื่นชมพยาบาลที่ดูแลดี ผู้ร่วมงานพลอยยินดีด้วย การนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดูแลผู้ป่วยเช่นนี้ ผลที่ได้รับจึงเป็นผลดีทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงรัตน์ ศุขะนิล² พบว่าการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดูแลผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยมีความสุข ส่งผลให้พยาบาลมีความสุขไปด้วย การพิจารณาการกระทำในชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติหน้าที่ ทั้งการกระทำที่ดีและที่บกพร่องต้องปรับปรุงแก้ไข ทำให้ทราบว่าตนเองมีจุดเด่น จุดด้อยอะไรบ้าง การพิจารณาตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้นักศึกษาเห็นความสามารถของตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และปรับปรุงตนเองได้ดีขึ้น³ นอกจากนี้การเรียนรู้ผ่านการสังเกต จดจำ ทำความเข้าใจโดยใช้หลักเหตุและผล ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญ ยอมรับด้วยเหตุผล มีโอกาสแสดงออกในสิ่งที่ตนเรียนรู้และยอมรับ หากนักศึกษาแสดงออกในสิ่งที่ตนเรียนรู้และเห็นคุณค่าจากการกระทำของตน นักศึกษาจะทำช้าบ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัย ในที่สุดความมีคุณธรรมจริยธรรมจะค่อยๆ เกิดขึ้นในตัวของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Doane⁴ พบว่าการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมต้องกระทำทุกวันอย่างต่อเนื่อง ให้นักศึกษาตระหนักว่าคุณค่าในตนเอง ทำให้ตนเองมีความสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ส่งผลต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การที่บุคคลนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติงาน ทำให้บุคคลมีการพิจารณาตนเองปรับปรุงตนเอง มีความเครียดลดลง มีสุขภาพจิตดีขึ้น⁵⁻⁶ และช่วยลดปัญหาทางจิต⁶⁻⁹ และจากการสังเคราะห์งานวิจัยคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่าการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้มีความสุขในชีวิต ลดปัญหาทางจิต ช่วยให้บุคคลไม่คิดฆ่าตัวตาย¹⁰ ดังนั้น

การเรียนรู้วิชาพัฒนาตนตามหลักศาสนาน่าจะส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ภายหลังจากสิ้นสุดการเรียนรู้วิชาเลือกเสรี “การพัฒนาตนตามหลักศาสนา” นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้นหรือไม่ โดยกรอบแนวคิดของการศึกษาครั้งนี้ได้ยึดตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา¹ โดยนำหลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญทางพุทธศาสนา ที่ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน เกิดศรัทธา คือ มีความเชื่อด้วยเหตุด้วยผลว่า ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว กรรม (การกระทำ) มีจริง-ผลกรรม (สิ่งที่ได้รับ) มีจริง บุคคลสร้างเหตุ (กรรมหรือการกระทำ) อย่างไร ย่อมได้รับผลของกรรมอย่างนั้น หลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์มีใจความสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การไม่ทำความชั่ว (ความชั่ว คือ อุกุศลกรรมบถ 10) เพราะถ้าทำแล้วจะก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น 2) การทำความดี (ความดีที่ถูกต้องตามพระธรรมคำสอน คือ บุญกิริยาวัตถุ 10) ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะทำแล้วจะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต และ 3) การทำจิตให้บริสุทธิ์ (ชั่วขณะ-สมาธิ และตลอดไป-วิปัสสนา หรือ ปัญญา) บุคคลผู้ฝึกจิตเป็นนิจจะทำให้จิตมั่นคง เยือกเย็น มีความสุขสงบของจิตใจเกิดขึ้น¹¹ ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ การฝึกนำผลการกระทำของตนเองในแต่ละวันมาทบทวน หาข้อบกพร่อง (ความชั่ว) วิเคราะห์หาสาเหตุ แนวทางแก้ไข ลงมือปฏิบัติ การแก้ไข แล้วประเมินตนเอง ไม่เพ่งโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง หลักในการปฏิบัติการรู้จักเหตุรู้จักผล ได้เรียนรู้ สังเกต จดจำ ทำความเข้าใจ เห็นความสำคัญ ยอมรับด้วยเหตุและผล เมื่อบุคคลได้แสดงออกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ และได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากการกระทำของตน บุคคลจะกระทำซ้ำบ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัย และการกระทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้บุคคลเห็นความสามารถของตนเอง เห็นว่าตนเองมีความสำคัญ สามารถประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้ตนเองมีคุณค่า และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข^{3, 9, 11, 12}

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการ

ดำเนินชีวิตในนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าเรียน
2. นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental study design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบสะดวก (convenience sampling) เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ (inclusion criteria) ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา หรือวิชาเลือกอื่นๆ ในภาคการศึกษาฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552 เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากกรวิจัย (exclusion criteria) ได้แก่ นักศึกษาที่มีชั่วโมงการเข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่ำกว่าร้อยละ 90

ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากการวิเคราะห์ power analysis ด้วยโปรแกรม G*Power¹³ ผู้วิจัยใช้สถิติ t-test เพื่อทดสอบค่าเฉลี่ย โดยกำหนดค่า alpha = .05, power = .90 ค่าขนาดอิทธิพลปานกลาง (d = 0.5) และมีการทดสอบแบบหางเดียว พบว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 102 คน และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 สำหรับแนวโน้มที่กลุ่มตัวอย่างอาจจะขาดหายไปก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุด รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ควรทำการศึกษา 112 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 56 คน กลุ่มควบคุม 56 คน แต่เนื่องจากมีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีจำนวน 66 คน ดังนั้น นักศึกษาที่เลือกวิชาอื่นตามความสมัครใจ จึงถูกสุ่มเข้ามาเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 66 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 132 คน

อย่างไรก็ตาม นักศึกษากลุ่มควบคุมจำนวน 5 คน ตอบแบบสอบถามในระยะหลังการทดลองไม่สมบูรณ์ และ

ไม่สามารถติดตามนักศึกษาได้ ฉะนั้นจำนวนนักศึกษากลุ่มควบคุมจึงเหลือเพียง 61 คน กลุ่มควบคุมที่ขาดหายไปก่อนการวิจัยจะสิ้นสุด (drop out rate) คิดเป็นร้อยละ 7.6

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนา

2) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง¹⁴ ฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย พัทธวีวิไล แสงศรี¹⁵ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 5 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ให้ 4 คะแนน) เห็นด้วย (ให้ 3 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (ให้ 2 คะแนน) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ให้ 1 คะแนน) ข้อคำถามทางลบให้คิดคะแนนในทางตรงข้าม คะแนนรวมของแบบสอบถามเท่ากับผลรวมของคะแนนรายข้อทุกข้อ ซึ่งมีคะแนนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 40 การแปลผล คือ คะแนนสูงหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองสูง คะแนนต่ำ หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองมีความตรงเชิงเนื้อหา¹⁴ ค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำอยู่ระหว่าง .82 - .88¹⁶ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .77 - .86¹⁵⁻¹⁶ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 30 ราย คำนวณค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถามได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .75

3) ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (THI-15) เป็นแบบวัดมาตรฐานฉบับสั้นจำนวน 15 ข้อ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁷ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 12 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ ไม่เลย (ให้ 0 คะแนน) เล็กน้อย (ให้ 1 คะแนน) มาก (ให้ 2 คะแนน) มากที่สุด (ให้ 3 คะแนน) ข้อคำถามทางลบให้คิดคะแนนในทางตรงข้าม คะแนนรวมของแบบสอบถามมีพิสัยอยู่ระหว่าง 0 ถึง 45 การแปลผล คือ คะแนนรวมตั้งแต่ 35 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) คะแนนรวม 28-34 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) คะแนนรวมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 27 หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 30 คน คำนวณค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถามได้ค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาย C สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (หมายเลขรหัสโครงการ MU-IRB/C2009/06.0406)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ประสานงานกับรองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาของคณะพยาบาลศาสตร์ที่ทำการเก็บข้อมูลเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยเข้าพบนักศึกษาในชั่วโมงแรกของการเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และการดำเนินการวิจัย นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 66 คน ตอบแบบสอบถามก่อนเรียน

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกอื่นๆ จำนวน 66 คน และเข้าพบนักศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินการวิจัย และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นกลุ่มควบคุม นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ ตอบแบบสอบถามก่อนการเรียนวิชาเลือกอื่น

นักศึกษากลุ่มทดลอง เข้าเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกจิตให้เกิดปัญญา ณ สถานปฏิบัติธรรม เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา เป็นเวลา 3 วัน รวมเวลาทั้งสิ้น 54 ชั่วโมง

การเรียนการสอนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ประกอบด้วย

1) การสอนอย่างมีแบบแผนเรื่องโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การละความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็นการสอนตามแผนการสอนซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการประจำวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ในหัวข้อ ศรัทธา พระพุทธเจ้าสอนอะไร กรรมและผลของกรรม บุญกิริยาวัตถุ 10 อกุศลกรรมบถ 10 การพิจารณาตนเอง การแผ่รู้ วิธีการสอนที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย (lecture) การบรรยายแบบนักศึกษามีส่วนร่วม (active participation) การระดมความคิดเห็นและค้นหาข้อสรุป (brain storming) เป็นต้น สื่อการสอนที่ใช้ ได้แก่ เอกสารประกอบการบรรยาย หนังสือหลักโอวาทปาติโมกข์ หนังสือ

สวดมนต์ วิดีโอ วิดีทัศน์ สถานการณ์สมมุติ ใบบงานและ การบ้าน

2) การจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิด ความรู้เชิงประจักษ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้ นักศึกษาเข้ากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ จากการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง (group sharing) ใช้เวลา ประมาณ 30-45 นาทีต่อครั้ง

3) การวิเคราะห์ตนเองทั้งด้านความคิดและการ กระทำในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องต้อง แก้ไข และให้การบ้านแก่นักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาฝึกสังเกต ตนเอง พิจารณาและวิเคราะห์ตนเองด้วยหลักเหตุและผล ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา จากนั้นนำมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียน

4) กิจกรรม “โครงการทำความดีถวายในหลวงฯ” แบ่งนักศึกษาเป็น 5 กลุ่ม ให้คิดและจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น 1 กิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะมีจิตอาสา กระทำความดีที่เป็นประโยชน์แก่สังคม เรียนรู้ที่จะมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และนึกถึงผู้อื่น

5) กิจกรรม “การฝึกจิตให้เกิดปัญญา” ณ สถาน ปฏิบัติธรรม เขาใหญ่ เป็นการเชิญพระวิทยากรมาบรรยาย ธรรม ฝึกปฏิบัตินำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน และ การทำสมาธิให้จิตสงบ

นักศึกษากลุ่มควบคุม เข้าเรียนวิชาเลือกอื่น ตามที่ลง ทะเบียนเรียนไว้ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบ แบบสอบถามอีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา การทดสอบที แบบสองกลุ่มอิสระ (independent t-test) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ศึกษา และการทดสอบทีแบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (paired t-test) เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มที่ศึกษา

ผลการวิจัย

กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ลงทะเบียนเรียน วิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา จำนวน 66 คน มีอายุระหว่าง 20 ถึง 27 ปี อายุเฉลี่ย 21.27 (ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.18) เป็นเพศหญิงร้อยละ 98.5 นับถือ ศาสนาพุทธร้อยละ 98.5 และนับถือศาสนาคริสต์ร้อยละ 1.5

กลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษาพยาบาลที่เลือกเรียนวิชา เลือกอื่นตามความสมัครใจ จำนวน 66 คน มีอายุระหว่าง 20 ถึง 22 ปี อายุเฉลี่ย 20.32 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.27) เป็นเพศหญิงร้อยละ 98.5 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 100

เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการ เห็นคุณค่าในตนเองและความสุขก่อนการทดลอง พบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n = 66)		กลุ่มควบคุม (n = 61)		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
การเห็นคุณค่าในตนเอง	30.79	3.51	31.90	3.65	-1.75	.08
ความสุข	31.38	3.92	32.79	4.31	-1.93	.06

เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและ หลังการเรียนวิชาพัฒนาตนตามหลักศาสนา พบว่า กลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองและ ความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง (ตารางที่ 2) แสดงว่าการเข้า เรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาทำให้นักศึกษาเห็น คุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและ หลังการเรียนวิชาเลือกเสรีอื่นๆ พบว่า กลุ่มควบคุมมี คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขลดลงอย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) แสดงว่านักศึกษาที่เรียน วิชาเลือกเสรีอื่นๆ มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง และไม่มี การเปลี่ยนแปลงของความสุขที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เรียน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง (n = 66)						
การเห็นคุณค่าในตนเอง	30.79	3.51	32.05	3.52	-3.68	.00
ความสุข	31.38	3.92	34.05	3.24	-6.14	.00
กลุ่มควบคุม (n = 61)						
การเห็นคุณค่าในตนเอง	31.90	3.65	30.92	3.50	2.08	.02
ความสุข	32.79	4.31	32.56	4.09	.196	.43

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดการทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขมากขึ้นกว่ากลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 3) แสดงว่านักศึกษาที่เรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เรียนวิชานี้

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n = 66)		กลุ่มควบคุม (n = 61)		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
การเห็นคุณค่าในตนเอง	32.05	3.52	30.92	3.50	1.81	.04
ความสุข	34.05	3.24	32.56	4.09	2.26	.01

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนาเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ในขณะที่ นักศึกษาที่ไม่ได้เรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตไม่เปลี่ยนแปลงจากก่อนมาเรียน (ตารางที่ 2) แสดงให้เห็นว่าการศึกษาวิชาเลือก การพัฒนาตนตามหลักศาสนามีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล น่าจะเกิดจากการจัดการเรียนการสอนในวิชานี้ ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีความเข้าใจในหลักโอวาทปาติโมกข์ 1 คือ การละความชั่ว (อกุศลกรรมบถ 10) การทำความดี (บุญกิริยาวัตถุ 10) และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (ฝึกจิตให้ตั้งมั่น เพื่อให้เกิดสติ ระลึกรู้ และเท่าทันการกระทำของตน) เรียนรู้กฎแห่งธรรมชาติ กรรมและผลของกรรม สร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี สร้างเหตุชั่วย่อมได้รับผลชั่ว เรียนรู้ที่จะพิจารณา

และปรับปรุงการกระทำของตนเอง นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนในลักษณะที่นักศึกษามีส่วนร่วม (active participation) มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมระหว่างผู้เรียน (group sharing) ในการเรียนแต่ละครั้ง และมีการบ้านให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง และพัฒนาตนเอง การจัดการเรียนการสอนดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาคิด พิจารณา และนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อนักศึกษาเริ่มฝึกฝนความชั่ว หมั่นทำความดี และทำจิตใจให้สงบ ในขณะที่มีการพิจารณาตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญศิริ อิมมุดม³ พบว่า กลุ่มที่มีการประเมินตนเองด้านจริยธรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการประเมินอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับการสังเคราะห์งานวิจัยคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศที่พบว่า การปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้มีความสุขในชีวิต¹⁰

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนเองตามหลักศาสนาเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เรียน วิชานี้อาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 3) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยที่ 2 น่าจะเป็นผลจากการที่ นักศึกษาที่เรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนเองตามหลักศาสนา มีโอกาสได้เรียนรู้และนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธ ศาสนามาใช้ในชีวิตรประจำวัน ได้มีโอกาสทำความดี (ในกิจกรรม “โครงการทำความดีถวายในหลวงฯ”) ละเว้น ความชั่ว ได้พิจารณาตนเอง และได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำจิตให้สงบ (กิจกรรม “การฝึกจิตให้เกิดปัญญา” ณ สถานปฏิบัติธรรม เขาใหญ่) ในขณะที่นักศึกษาที่เรียนวิชาเลือกอื่นๆ ไม่มี โอกาสได้เรียนรู้ ไม่มีโอกาสประเมินตนเองและฝึกปฏิบัติ จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษาที่เรียนวิชาเลือกอื่นเห็น คุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อยกว่านัก ศึกษาที่ไม่ได้เรียนวิชานี้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศิริ อิมมุดม³ ที่พบว่า กลุ่มที่มีการประเมินตนเองด้าน จริยธรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ การประเมินอย่างมีนัยสำคัญ และการประเมินตนเองด้าน จริยธรรม ยังส่งผลต่อการรับรู้ตนเองตามความจริง ยอมรับ ความจริง เปลี่ยนแปลงตนเองในทางบวก มีความกระตือ รือร้น ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร มีความ ยึดหยุ่นสูง และพอใจในตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการเห็น คุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Edwards และคณะ¹² และ Oguz-Duran และ Tezer¹⁸ ซึ่งพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความพึงพอใจที่จะทำให้ เกิดความรับผิดชอบ จัดการกับความเครียดได้ ยอมรับและ พัฒนาตนเองมากขึ้น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น ส่งผล ให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น¹⁹ และจากผลการ ประเมินการจัดการเรียนการสอนของวิชาการพัฒนาตนเองตาม หลักศาสนา พบว่า นักศึกษาร้อยละ 82.69 รับรู้ถึงคุณค่าใน ตนเองมากขึ้น ร้อยละ 96.15 มีความสุขในการเรียน และ นักศึกษาร้อยละ 100 มีความเห็นว่าเป็นวิชาที่มีประโยชน์ มากและควรจัดการเรียนการสอนให้แก่นักศึกษาทุกคน ด้วย เหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่าการเรียนวิชาเลือก เสรี การพัฒนาตนเองตามหลักศาสนาส่งเสริมให้นักศึกษา พยายามเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในการดำเนิน ชีวิตมากขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

การแปลผลการศึกษาค้างนี้จำเป็นต้องกระทำด้วยความ รอบคอบ เนื่องจากนักศึกษาที่คัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองเป็น นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนเอง ตามหลักศาสนา นักศึกษาที่เลือกลงทะเบียนวิชานี้ด้วยตนเอง อาจจะเป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในคำสอนตามหลัก ศาสนา และมีความต้องการในการพัฒนาตนเองเป็นเบื้องต้น อยู่แล้ว เมื่อเข้าเรียนในวิชานี้ อาจจะมีใจฝืด และมีความกระตือรือร้นมากเป็นพิเศษ ซึ่งอาจส่งผลต่อผล การวิจัยได้

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัย พบว่า การเรียนรู้หลักธรรมตามหลัก ศาสนาในเรื่องการทำความดี ละเว้นความชั่ว และการทำจิต ให้งดงาม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ในกลุ่ม การวิเคราะห์ตนเอง และการฝึกจิตให้เกิดปัญญา ทำให้นัก ศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต มากขึ้น จึงควรมีการสอดแทรกความรู้และกิจกรรมดังกล่าว ในการจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้นักศึกษา เป็นพยาบาลที่ดี มีหลักธรรมในการปฏิบัติกรพยาบาล ยึดหลักธรรมเรื่องดี-ชั่ว ถูก-ผิด สามารถวิเคราะห์ความคิด และการกระทำของตนเอง อันจะนำไปสู่การปรับปรุงและ พัฒนาตนเองได้ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตและ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

2. ควรมีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะเดียวกับที่ จัดในวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนเองตามหลักศาสนา ให้แก่นัก ศึกษาพยาบาลหลักสูตรอื่นๆ เช่น ในระดับบัณฑิตศึกษา เป็นต้น เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักในคุณค่าของตน และมีคุณธรรมจริยธรรมมากขึ้น

3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของการเรียนวิชาเลือกเสรี การพัฒนาตนเองตามหลักศาสนา ก่อนและหลังการทดลอง แต่ ไม่ได้ศึกษาถึงผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนเองตามหลัก ศาสนาในระยะยาว จึงควรมีการศึกษาถึงผลของการเรียน วิชานี้ในระยะยาว เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี หรือจนกระทั่ง สำเร็จการศึกษา

4. การศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยพบว่า การเรียนรู้ร่วมกันใน กลุ่มย่อย สะท้อนถึงความคิด ทศนคติ การรับรู้ และการ เปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ

เกี่ยวกับผลของการเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ต่อการเติบโตและพัฒนาตนในมุมมองและการรับรู้ของผู้เรียน

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Phra Brahmaganabhorn (P. A. Pattutto). *Buddhadhamma*. 15th ed. Bangkok: Chanphen Publication; 2008.
2. Sukkhanil D. The roles of Buddhist Nurses in caring the end of life patients. [thesis]. Bangkok, Thailand: Mahidol University.; 2008.
3. Imudom P. Effects of self-evaluation of moral behaviors on elementary school students' self-esteem: A solomon four-group experiment. (Thesis). Bangkok, Thailand: Chulalongkorn University.; 2008.
4. Doane GH. Win the spirit of creativity: the learning and teaching on ethics in nursing. *J Adv Nurs*. 2002;39(6):521-8.
5. Kongsuriyanavin W, et al. The effect of behavioral promotion by the use of Buddhist principles on nursing students' behaviors. *J Nurs Sci*. 2003;21(3):48-59.
6. Kongsuriyanavin W, Tullayatom P, Suchalearn B. The effects of practicing the insight meditation program on stress. *J Nurs Sci*. 2006;24(1):32-43.
7. Likitlersuang P. Wisdom psychotherapy- the nine basic steps. *J Psychiatr Assoc Thailand*. 2007;52(3):240-48.
8. Silpahit C & Silpakit O. Mindfulness meditation and mental well-being indicators. *J Mental Health Thailand*. 2008;16(1):253-60.
9. Losatiankij P, Teangtum S, Punchote K. The effect of mindfulness on stress, happiness and its usage in daily living. *J Mental Health Thailand*. 2006;14(3):199-206.
10. Puntumanawin D. Research analysis about moral and ethic in Thailand and international country. Bangkok: Prickwan graphic Co; 2008
11. Phra Brahmaganabhorn (P. A. Pattutto). *Buddhadhamma*. 7th ed. Bangkok: Plitham Publication; 2011.
12. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden, Una H. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurse. *Nurse Education Today*. 2010;30:78-84.
13. Erdfelder E, Faul F, & Buchner A. GPOWER: A general power analysis program. *Behav Res Meth Instrum Comput*. 1996;28:1-11
14. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. NJ: Princeton University Press; 1965.
15. Srisang P. Self-esteem, stressful life events, social support, and postpartum depression in adolescent mothers in Thailand. (Dissertation). Case Western, USA: Case Western Reserve University.; 2003.
16. Silbert E & Tippett J. Self-esteem: Clinical assessment and measurement validation. *Psychol Rep*. 1965;16:1071-81.
17. Mongkol A, Wongpiromsan Y, Tungsaree T, Hathapanum W, Romsai P, Jutha W. Research report Development and testing of Thai Mental Health Indicator (Version 2007). Bangkok: The Department of Mental Health, Ministry of Public Health and Agricultural Credit Cooperatives of Thailand Printing; 2009.
18. Oguz-Duran N, Tezer E. Wellness and Self-esteem Among Turkish University Students. *Int J Adv Counselling*. 2009;31:32-44.
19. Lyubomirsky S, Tkach C, Dimatteo MR. What are the differences between happiness and self-esteem.? *Soc Indic Res*. 2006;78:363-404.