

การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสมุหราชบุรีบารุง จังหวัดปทุมธานี
ENHANCING EDUCATIONAL SELF-CONFIDENCE THROUGH A GUIDANCE
ACTIVITY PACKAGE BASED ON THE FIVE BALA FOR UPPER PRIMARY STUDENTS
AT WAT SAMUHARAT BAMRUNG SCHOOL IN PATHUM THANI PROVINCE

¹สวัตดี เกลียงขาว Vasawat Kleangkhaw

²พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา PhrapaladSoravit Aphipanyo

³สายหยุด มีฤกษ์ Sayyud Mererk

^{1, 2, 3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author E-mail: Baskleang@gmail.com

Article Received: June 24, 2025. Revised: December 28, 2025. Accepted: December 29, 2025.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุหราชบุรีบารุง จังหวัดปทุมธานี และ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุหราชบุรีบารุง จังหวัดปทุมธานี งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีแบบกึ่งทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 และใช้แบบสอบถามวัดตัวแปรตาม ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและเป็นประโยชน์ที่สุดจากทรัพยากรที่จำกัด เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปลายโรงเรียนวัดสมุหราชบุรีบารุง จังหวัดปทุมธานี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ คือ ชุดกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที โดยกิจกรรมได้รับการออกแบบให้ส่งเสริมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเรียนอย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นด้านการเรียนของนักเรียน ทั้งนี้ ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเรียน โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเรียน มีคะแนนจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเรียนตามหลักพละ 5 ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในตนเอง, การศึกษา, กิจกรรมแนะแนว, หลักพละ 5, นักเรียนประถมศึกษา

Abstract

This research article aims to: 1) create a set of guidance activities based on the Five Powers (Bala 5) Principles to enhance academic self-confidence of upper primary school students at Wat Samuharat Bamrung School, Pathum Thani Province; and 2) study the effects of using the guidance activities set based on the Five Powers (Bala 5) in enhancing academic self-confidence of upper elementary school students at Wat Samuharat Bamrung School, Pathum Thani Province. This research utilized a quasi-experimental research design to evaluate the impact of a guidance activity set based on the Five Powers (Bala 5) and a questionnaire to measure the dependent variable before and after the use of the guidance activities based on the Five Power (Bala 5) with a sample group of 30 Grade 5 students at Wat Samuharat Bamrung School, selected through simple random sampling to obtain the most in-depth and useful information from limited resources. Data were analyzed using research statistics: mean and standard deviation.

The research findings revealed that: 1) The guidance activity set developed consisted of 10 sessions, each lasting 50 minutes. The activities were designed to systematically promote the development of educational self-confidence through a learning process conducive to developing students' educational self-confidence. This developed activity set can be effectively applied in the school context to enhance students' educational self-confidence. 2) After using with students participating in guidance activities based on the Five Powers (Bala 5), the sample group of students who participated in the guidance activities based on the Five Powers (Bala 5), showed a statistically significant improvement in their scores on the educational self-confidence test after the experiment compared to before the experiment at the 0.05 level.

Keywords: Self-Confidence, Education, Guidance Activities, The Principles of Five Power (Bala 5), Primary School Students

บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษานั้นไว้ โดยยึดหลักผู้เรียนว่ามีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษานั้นต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมการศึกษาให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัด ของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ ทั้งประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยีนั้น ก่อให้เกิดทั้งผลดี และผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดความยุ่งยากและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตนั้นให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี มีความสุขอยู่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจอย่างพอเพียงและยั่งยืน ซึ่งแนวทางดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติให้เข้า

สู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม รักความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิด วิเคราะห์ และ คิดสร้างสรรค์ เสริมทักษะด้านเทคโนโลยี ความสามารถในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมโลกได้อย่างสันติ

ประเทศไทยเรานี้มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนามายาวนานนับตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานี ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และลึกซึ้งกับประเทศไทย โดยเป็นศาสนาหลักของ ประเทศ และมีบทบาทสำคัญในด้านต่างๆ ของสังคมไทย

พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้หลัก พละ 5 เป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในการสอนสาวก เพื่อให้สามารถ พัฒนาตนเองไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์และความสุขที่แท้จริง หนึ่งในตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าใช้พละห้าใน การสอนคือ เรื่องของพระมหาโมคคัลลานะ หนึ่งในพระอัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธเจ้า ที่ได้รับยกย่องว่า เป็นผู้มั่งมีฤทธิ์มากที่สุดในบรรดาพระสาวกทั้งหมด พระมหาโมคคัลลานะ ในช่วงหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ท่าน ต้องเผชิญกับอุปสรรคใหญ่คือความขี้เกียจและความง่วง พระมหาโมคคัลลานะไม่สามารถนั่งสมาธิได้อย่าง มั่นคง เนื่องจากความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นอย่างมาก พระพุทธเจ้าได้มอบคำสอนเกี่ยวกับพละห้า เพื่อให้ ท่านเอาชนะอุปสรรคนี้ได้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระมหาโมคคัลลานะใช้พละ 5 ในการแก้ปัญหา ด้วยการ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระมหาโมคคัลลานะสามารถเอาชนะความง่วงได้ และกลับมาปฏิบัติธรรม ได้อย่างมั่นคง จนในที่สุดท่านก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์และเป็นผู้ที่มีฤทธิ์มากที่สุดในบรรดาพระสาวก ทั้งหลาย หลักธรรม คือ พละ 5 แปลว่า กำล้างหรือล้าง หมายถึง หลักธรรมอันทำให้เกิดกำลังใจ ทำให้ให้ เกิดความเชื่อมั่น ความมุ่งมั่น และความคงทางด้านจิตใจ

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาการเสริมสร้างความ เชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน ปลาย โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชนให้เกิดมีความ เชื่อมั่นตนเองอันจะทำให้เกิดประโยชน์ในการเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้าน การศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปลาย โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2567 จำนวน 92 โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยใช้ชั้นเรียนเป็นหน่วยการเลือก

2. เครื่องมือการวิจัย

- 2.1 แบบสอบถามวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองทั้งก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะ แนวตามหลักพละ 5 โดยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2) กำหนด

กรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 3) พัฒนาแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย 4) นำเสนอร่างเครื่องมือต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความชัดเจนของคำถาม และความเหมาะสมของภาษา 5) หาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC) โดยจะคงข้อความหรือคำถามที่มีค่าดัชนีที่ 1.00 ไว้ 6) ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยทดลองใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดอนใหญ่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด แล้วคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) และ 7) ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำเสนอเพื่อขอความเห็นชอบก่อนจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์

2.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 และความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษ จากนั้นจึงได้นำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมตามหลักพละ 5 เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา โดยดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กิจกรรมแต่ละครั้ง และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ครอบคลุมความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้าน ด้านการกล้าแสดงออก ด้านกล้าเผชิญความจริงด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ด้านการกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าความถี่ออกมาเป็นร้อยละ ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลผลการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี จากคะแนนแบบสอบถามวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มการพัฒนาของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยมีดำเนินการตามขั้นตอนสำคัญ ดังนี้ 1) การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาไว้พอสรุปได้ดังนี้ โดยเริ่มจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลแนวคิด ทฤษฎี จากตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบถึงประเด็นที่สำคัญ เพื่อจะได้สร้างชุดกิจกรรมได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย 2) การกำหนดโครงสร้างและรูปแบบของชุดกิจกรรม ผู้วิจัยได้วางแผนกิจกรรมให้ครอบคลุมทั้ง 5 ด้านของความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา มีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน และใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกันในแต่ละด้าน พร้อมทั้งออกแบบการประเมินผลทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อวัดผลพัฒนาการของนักเรียนอย่างเป็นระบบ 3) การออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนว การออกแบบชุดกิจกรรมเน้นการเชื่อมโยงหลักธรรมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยแต่ละกิจกรรมได้รับการออกแบบให้มีความหลากหลาย เช่น การเรียนรู้ผ่านการเล่นเกม การอภิปรายกลุ่ม การเขียนบันทึก และการฝึกปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของนักเรียน 4) การตรวจสอบและปรับปรุงกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมที่ออกแบบไปขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา จิตวิทยา และการแนะแนว เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรม และได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะเพื่อให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 5) การทดลองใช้ชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมที่ได้ถูกนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างวิจัย ณ วัดดอนใหญ่ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน โดยมีการสังเกตพฤติกรรมและเก็บข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง 6) การประเมินและสรุปผลการสร้างชุดกิจกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองใช้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนได้จริง และการนำผลการประเมินมาปรับปรุงเพิ่มเติมทำให้ชุดกิจกรรมมีความสมบูรณ์และพร้อมสำหรับการนำไปใช้จริงในการวิจัย

กระบวนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 นี้ได้ดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนาควบคู่กับแนวคิดทางจิตวิทยา ทำให้เกิดกิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนได้เป็นอย่างดี และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปลายโรงเรียนสมุทราชูร์บำรุง จากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุงจำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย นักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา

ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว			หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. ด้านการแสดงออก (สัทธา)	2.73	0.034	ปานกลาง	3.74	0.668	มาก
2. ด้านเผชิญความจริง (วิริยะ)	2.82	0.029	ปานกลาง	3.88	0.727	มาก
3. ด้านการตัดสินใจ (สติ)	2.79	0.069	ปานกลาง	3.86	0.111	มาก
4. ด้านมั่นคงทางจิตใจ (สมาธิ)	2.7	0.037	ปานกลาง	3.65	0.093	มาก
5. ด้านกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ปัญญา)	2.96	0.063	ปานกลาง	3.89	0.109	มาก
รวม	2.80	0.093	ปานกลาง	3.80	0.093	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ปัญญา) รองลงมา ด้านเผชิญความจริง (วิริยะ) และน้อยที่สุด ด้านมั่นคงทางจิตใจ (สมาธิ) ตามลำดับ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปลายโรงเรียนวัดสมุหราชภูมย์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ปัญญา) รองลงมา ด้านเผชิญความจริง (วิริยะ) และน้อยที่สุด ด้านมั่นคงทางจิตใจ (สมาธิ) ตามลำดับ

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุหราชภูมย์บำรุง จังหวัดปทุมธานี เป็นการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสมุหราชภูมย์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยพิจารณาปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ได้แก่ เพศ สถานภาพครอบครัว และอาชีพของผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว เมื่อนำข้อมูลมาจำแนกตามเพศ สถานภาพครอบครัว และอาชีพผู้ปกครอง พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่านักเรียนจะมีเพศใด มาจากครอบครัวรูปแบบใด หรือมีผู้ปกครองประกอบอาชีพใด กิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 สามารถส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาได้อย่างทั่วถึง นอกจากนี้ เมื่อตรวจสอบผลในรายด้าน พบว่า นักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยข้างต้นต่างได้รับผลจากกิจกรรมในระดับใกล้เคียงกัน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมแนะแนวที่ใช้สามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบผลการวิจัยสำคัญที่นำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุหราชภูมย์บำรุง จังหวัดปทุมธานี มุ่งเน้นการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสมุหราชภูมย์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) การกล้าแสดงออก 2) การเผชิญความจริง 3) การตัดสินใจ 4) การมั่นคงทางจิตใจ 5) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าหลักพละ 5 คือเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจและการพัฒนาตนเองในเชิงบวก โดยแต่ละองค์ประกอบของพละ 5 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา ดังนี้ 1) ศรัทธา การกล้าแสดงออก กิจกรรมที่ออกแบบตามหลักศรัทธาช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง เชื่อมั่นในเป้าหมายทางการศึกษา และกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยนักเรียนที่มีศรัทธาจะมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น แสดงความคิดเห็นในห้องเรียน และกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ 2) วิริยะ การเผชิญความจริง วิริยะเป็นแรงผลักดันให้เกิดความพยายามและความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค กิจกรรมที่มุ่งเน้นการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้ เช่น การตั้งเป้าหมายและพยายามเอาชนะข้อจำกัดของตนเอง ทำให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของการเรียนรู้ โดยไม่หวาดกลัวต่อความผิดพลาด 3) สติ การตัดสินใจ การมีสติช่วยให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ และพิจารณาทางเลือกต่างๆ อย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ กิจกรรมแนะแนวที่ใช้หลักสติ เช่น การฝึกคิดก่อนทำ หรือการไตร่ตรองผลของการกระทำช่วยให้เด็ก ๆ มีทักษะการตัดสินใจที่ดีขึ้น และสามารถเลือก

แนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง 4) สมาธิ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ สมาธิเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนมีความสงบ มั่นคงทางอารมณ์ และมีจิตใจที่แน่วแน่ต่อเป้าหมายทางการศึกษา กิจกรรมแนะแนวที่ออกแบบให้ฝึกสมาธิ เช่น การฝึกจดจ่อกับงานที่ทำ หรือการตั้งเป้าหมายระยะยาว ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น และไม่ออกแวกต่อสิ่งรบกวนรอบข้าง 5) ปัญญา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ปัญญาทำให้นักเรียนสามารถใช้ความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาทางการเรียน กิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมปัญญา เช่น การแก้โจทย์ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย การคิดนอกกรอบ ทำให้นักเรียนกล้าคิด กล้าลอง และสามารถสร้างสรรค์วิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของของประดินันท์ อูปรมย์ (2545) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวนั้นเป็นกระบวนการในการจัดบริการในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง ทำให้บรรลุศักยภาพสูงสุดได้ โดยกิจกรรมแนะแนวนั้นจะส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน ทำให้รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา และกำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ ทั้งสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้เรียน และสอดคล้องกับการวิจัยของกนกวรรณ จิตตั้งงามขำ (2558) ที่พบว่า พละ 5 หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ทำให้จิตใจมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ อันประกอบไปด้วยธรรม 5 ประการที่จะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นดำเนินไปสู่ นิพพานได้

จากการประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการด้านความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาเพิ่มขึ้นในทุกด้าน โดยเฉพาะด้าน ด้านกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ปัญญา) รองลงมา ด้านเผชิญความจริง (วิริยะ) และน้อยที่สุด ด้านมั่นคงทางจิตใจ (สมาธิ) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบสามารถช่วยให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองด้านกล้าศึกษา มากขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การใช้หลักพละ 5 เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมแนะแนว สามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังชี้ให้เห็นว่า กระบวนการแนะแนวที่เน้นการพัฒนาพลังภายในของผู้เรียน สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมที่เอื้อต่อความสำเร็จทางการศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ผลการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี พบว่า การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสมุทราชูร์บำรุง จากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุงจำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย อยู่ในลำดับปานกลาง นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดสมุทราชูร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี ผ่านชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาเพิ่มขึ้นจนอยู่ในระดับมาก

สอดคล้องกับการวิจัยของสมจินตนา คุปตสุนท (2547) ที่พบว่า การศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันและแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นที่บ้านของไทย ก่อนการจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์ ผลการวิจัยพบจำเด็กปฐมวัยก่อนการจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์การเล่นที่บ้านของไทยในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย ด้านการกล้าแสดงออกด้านการเป็นตัวของตัวเอง และด้านการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพิ่มขึ้นต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ และสอดคล้องกับเยาวรักษ์ ปวงคำคง (2549) ที่พบว่า การวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทำการทดสอบก่อน และหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชาวเขาที่อยู่หอพัก โรงเรียนแม่สะเรียง "บริพัตรศึกษา" หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้ คือ การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษากับชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดสมุทราษฏร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี ได้แก่

1. ด้านการกล้าแสดงออก(ศรัทธา) การสร้างศรัทธาในตนเองและสิ่งที่ทำช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออก ทั้งในเรื่องความคิดเห็น ความสามารถ และการสื่อสารกิจกรรมที่เกี่ยวข้องช่วยปลูกฝังให้ผู้เรียนเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ในสภาพแวดล้อมการเรียน กิจกรรมที่เกี่ยวข้องช่วยปลูกฝังให้ผู้เรียนเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ในสภาพแวดล้อมการเรียน

2. ด้านการเผชิญความจริง(วิริยะ) การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ผู้เรียนเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคในการเรียน โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือยอมแพ้ การฝึกฝนผ่านกิจกรรมช่วยสร้างนิสัยความพากเพียรและความอดทน ส่งเสริมให้ผู้เรียนพยายามหาทางแก้ไขปัญหามุ่งมั่นสู่เป้าหมายทางการศึกษา

3. ด้านการตัดสินใจ(สติ) การพัฒนาสติช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลรอบด้าน และตัดสินใจอย่างรอบคอบในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น การวางแผนการเรียน การเลือกทางแก้ปัญหา หรือการกำหนดเป้าหมาย

4. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ(สมาธิ) สมาธิช่วยให้ผู้เรียนควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับแรงกดดัน ความเครียด หรือความล้มเหลวในการเรียน กิจกรรมที่เน้นการฝึกสมาธิ เช่น การทำสมาธิ การฝึกผ่อนคลาย ช่วยเสริมสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ ให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

5. ด้านการกล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์(ปัญญา) การเสริมสร้างปัญญาช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยพิจารณาและตรึงตรองข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำการออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดนอกกรอบ คิดเชิงวิเคราะห์ หรือคิดแก้ปัญหาด้วยมุมมองใหม่ ๆ ช่วยพัฒนาความสามารถในการสร้างสรรค์และพึ่งพาตนเองในเชิงวิชาการ

โดยสรุปทำให้ทราบได้ว่า การนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักผล 5 มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาของนักเรียนในทุกด้านตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สรุปดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 ผู้ที่ต้องการนำแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักผล 5 ควรศึกษารายละเอียดควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนนำไปใช้
 - 1.2 ผู้ที่ต้องการนำชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักผล 5 ไปใช้ควรศึกษาให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและรายละเอียดอื่นๆ ก่อนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดของนักเรียน
 - 1.3 ผู้ที่ต้องการนำชุดกิจกรรมแนะแนวและแบบวัดไปใช้ควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทที่ตรงตามความเป็นจริงในสถานศึกษาของท่าน
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมมากขึ้น
 - 2.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้านการศึกษาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักผล 5 ไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนการศึกษาต่อเพื่อเตรียมความพร้อมในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ จิตต์งามขำ. (2558). ผลของโปรแกรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ประดิษฐ์ อูปรมย์. (2545). เอกสารการสอน ชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว หน่วยที่ 1-8 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 45. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- เยาวรักษ์ ปวงคำคง. (2549). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองของนักเรียนชาวเขาที่อยู่ในหอพัก โรงเรียนแม่สะเรียงบริพัตรศึกษา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมจินตนา คุปตสุนทร. (2547). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.