

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

พรเมธินท์ ฐิตินพรัตน์¹, ประสิทธิ์ แก้วศรี และ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน

¹คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อีเมล: phanompop@gmail.com

วันรับบทความ: 15 มิถุนายน 2565 วันแก้ไขบทความ: 19 มิถุนายน 2565 ตอบรับบทความ: 20 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร 2) ทดลองโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติอนพารามิติก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analysis Induction)

ผลการศึกษาพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเชิงพุทธนั้น เน้นการสร้างบรรยากาศของกัลยาณมิตร สร้างพื้นที่ปลอดภัยเพียงพอให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออกในความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยใช้กระบวนการ เน้นการมีส่วนร่วมของคนในกลุ่ม รับฟัง สังเกต สะท้อน ถอด ตั้งประเด็น เสริมพลังบวก ทำให้กลุ่มทดลองได้ รับฟัง ตระหนักรู้ เรียนรู้เชื่อมโยง วิเคราะห์ ไตร่ตรอง จากประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลที่ได้นำไปสู่การคิดเร้ากุศลทั้ง 5 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ยอมรับความจริง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง คิดแก้ปัญหาด้วยปัญญา 2) หลังจากการทดลองเด็กวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการคิดเร้ากุศลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเชิงพุทธ ; การคิดเร้ากุศล; วัยรุ่น

The Results of Buddhist Group Consultation Program to Enhance the Meritorious Thinking of Teenagers in Bangkok

Pornmethin Thitipongworapat¹, Prasit Kaewsri and
Phrakhrusangharak Ekapatra Abhichando

¹Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: phanompop@gmail.com

Abstract

This research has two objectives: 1) to create the Buddhist group counseling program for enhancing meritorious thinking of teenagers in Bangkok, and 2) to apply the Buddhist group counseling program to the test for enhancing meritorious thinking in teenagers in Bangkok. The method used in this study is a quasi-experiment with eight individuals. For quantitative data, a Wilcoxon matched pairs test was used, and for qualitative data content analysis and analysis induction were used to draw conclusion.

The results showed that 1) using processes that focus on group participation, listening, observing, replying, questioning, raising an issue, enhancing positiveness, and helping participants listen, realize, learn, and analyze from their own experience and self-directed learning. The Buddhist group counseling building program can build a friendly atmosphere and give them more confidence in expressing their opinions. The findings set the path for the development of meritorious thinking in five aspects: emotional management, truth acceptance, self-worth recognition, self-confidence, and problem solving using their own wisdom. 2) The results also demonstrated that the meritorious thinking posttest scores were much higher than the pretest values .05.

Keyword: Program Consultation with Buddhist Groups, Charity Thinking, Teenagers,

บทนำ

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน สำหรับวัยรุ่นที่มีความเปลี่ยนแปลงและซับซ้อนมากกว่าอดีต ระบบการศึกษาเน้นการเสริมสร้างคนให้มีคุณลักษณะพร้อมอำนวยความสะดวกให้แก่สังคมและสามารถเผชิญความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันความรู้สึก ที่ไม่มั่นคงปลอดภัย รู้สึกด้อยค่า ไร้ความสามารถและความรู้สึกกังวล หรือเครียด โดยพยายามเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ซึ่งแท้จริงแล้ว ระบบการศึกษาก็ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญหาอย่างแท้จริง ปัญหาที่หนีไม่พ้นคือ เรื่องเพศ การใช้สารเสพติด และความรุนแรงซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ใช่เป็นเฉพาะกับวัยรุ่นไทยเท่านั้นแต่เป็นสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทั่วโลก (ณรงค์เดช สกุดดำรงเกียรติ, 2558 : 194)

กรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ Zmulnithun ยพิทักษ์สิทธิเด็ก 2555 : 52) ซึ่งได้รับทราบสถานการณ์ด้านเด็กวัยรุ่นทั่วโลก พบว่า สถานการณ์ที่กำลังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับกลุ่มเด็กวัยรุ่น มีด้วยกัน 4 เรื่อง คือ เรื่องเพศ ความรุนแรง การใช้สารเสพติด และ ใช้จ่ายเงินเกินตัวหรือใช้ชีวิตโดยปราศจากทิศทาง ได้แก่ การดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองและการมีเพศสัมพันธ์ ปัญหาการรู้จักวางตนในด้านเพศกับบุคคลอื่น ๆ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ในทางตรงข้ามหาได้อบรมสั่งสอนวัยรุ่น (sense of self) การเข้าใจตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง การเห็นความแตกต่างในเรื่องความสวยงาม ความสูง เตี้ย ขาว ดำ แตกต่างจากผู้อื่นให้ถือเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในห้วงแห่งความทุกข์จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (Empathy) จะทำให้เด็กไม่คิดถึงเกี่ยวกับตัวเอง (ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นอารมณ์เพศ) และจะมีความระมัดระวังไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายจากการกระทำของตนเอง เข้าใจและนึกถึงผู้อื่นมากขึ้น เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรง ปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้วัยรุ่นใช้ความรุนแรง คือ ขาดทักษะในการจัดการปัญหา ขาดทักษะในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งวัยรุ่นจะมีน้อย เนื่องจากในช่วงวัยนี้ สมองส่วนกลางซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์พัฒนาเต็มที่ ขณะที่สมองส่วนหน้าซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญเพิ่งเริ่มพัฒนาแบบก้าวกระโดด สาเหตุที่สองสภาพแวดล้อมทางสังคมที่แก้ไขปัญหาหรือมีสัมพันธภาพกันบนพื้นฐานของการใช้ความรุนแรง โดยไม่จำกัดเฉพาะการใช้กำลังทำร้าย หากรวมถึงคำพูด กิริยา ที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง นอกจากนี้อีกสาเหตุที่สำคัญคือ มีปัญหาเรื่อง มองตนเองไม่มีคุณค่า ต้องการการยอมรับ จึงพยายามแสดงออกให้คนยอมรับ การขาดทักษะการจัดการปัญหาและทักษะสังคม ทำให้ยึดถือการใช้ความรุนแรงเป็นเครื่องมือการยอมรับจากเพื่อน จากสังคม ดังจะเห็นได้จากวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนจึงต้องทำตัวเองให้เป็นทีโดเด่นและเป็นที่ยอมรับ ปัญหาการใช้สารเสพติด เพราะขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ไร้ความสุข ปัญหาเด็กวัยรุ่น ใช้ยาเสพติด ดื่มเหล้าสุรา ใช้สารเสพติด รวมทั้งติดเกม ติดการ chat เล่น Facebook สาเหตุหลักๆมาจาก ขาดที่พึ่งพา หรือที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ไม่มีสิ่งเรียกว่า ความสุขในการดำรงชีวิต ขาดความสุขในครอบครัว รวมทั้งเด็กไม่มีภูมิคุ้มกันทางแรงกดดันจากเพื่อน อีกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น คือ การใช้จ่ายเงินเกินตัว รวมทั้งดำเนินชีวิตโดยปราศจากทิศทาง ไม่เคยทบทวน เมื่อไม่มีเงินก็จะกระทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายตามที่ต้องการ แม้จะมีความผิดทางอาญาก็ตาม การที่จะทำให้วัยรุ่นไม่ใช้จ่ายเงินเกินตัว มีแนวทางหลักคือ ให้รู้จักประเมินประโยชน์และต้นทุนที่

ต้องจ่ายเพื่อให้ได้ประโยชน์คุ้มค่ากับเงินที่ต้องจ่ายออกไป วางแผนการใช้จ่ายเงินและการดำเนินชีวิตควบคู่กันไปย่อมสามารถยับยั้งอารมณ์อยากได้ที่เกินตัวหรือเกินจำเป็น วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ เพื่อให้ตนเองพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้า จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้คอยชี้แนะและแนะนำแนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ไม่ปล่อยให้ดำเนินชีวิตตามลำพัง เพื่อให้เติบโตและพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์

การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหาของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองโดยสมาชิกในกลุ่มจะเปิดโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ รวมถึงความขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตรวจสอบตนเอง ฝึกการยอมรับตนเองยอมรับผู้อื่น กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ได้ตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาต่าง ๆ เหมือนกันไม่ใช่เขาคนเดียว ลักษณะการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธมีบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้และนำความคิดหรือประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ, 2558 : 195)

การให้การปรึกษาเชิงพุทธ เป็นกระบวนการให้การปรึกษาเป็นไปตามแนวอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์) เป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาได้พัฒนาตนเอง ตลอดจนแก้ปัญหาโดยใช้วิธีแบบทางสายกลาง ตามแบบไตรสิกขา คือฝึกฝนพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน ในสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา คือ การรู้จักคิด คิดเป็นตามวิธีการโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยที่ทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ คือคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาที่มีลักษณะของกัลยาณมิตรสามารถชี้แนะแนวทางแห่งปัญญาให้แก่ผู้รับการศึกษา ดังนั้นการให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีขั้นตอนเป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาตามแนวทางมรรควิธี คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรตลอดกระบวนการให้การปรึกษา (พระครูภาวนาวิธานสุวิ., 2560, : 147)

สามารถเชื่อมโยงกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (ทัชชา สุริโย 2559 : 34) พัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า กลุ่มเป้าหมายเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนซึ่งเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน 4 คน และไม่มีความเสี่ยงจำนวน 4 คน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นใช้ระยะเวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที มี 3 ขั้นตอนได้แก่ 1.เริ่มต้นการให้คำปรึกษา 2.ดำเนินการให้คำปรึกษา 3.ยุติการให้คำปรึกษา และประเมินผล ซึ่งโปรแกรมนี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนา องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม 2 ปัจจัยคือ การตระหนักรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ระยะเวลาในการใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที ในช่วงเวลา 15:30-17:00 น. ซึ่งโปรแกรมนี้มีการประเมินผลแบบ (IOC) พบว่า มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.00 และเมื่อนำไปใช้ พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การพัฒนา สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจกระบวนการพัฒนาการคิดเร้ากุศลของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรมการ
ปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธด้วยความคาดหวังให้เป็นสารสนเทศแนวทางให้ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วน
เกี่ยวข้องเข้าใจกระบวนการคิดเร้ากุศลของกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น และนำวิธีการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปเป็น
วิธีการเสริมสร้างและพัฒนาต่อยอดกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขต
กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นใน
เขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้การประเมินผลก่อน
และหลังเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลกับกลุ่มทดลอง โดย
ประเมินระดับการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มาเข้าร่วมกิจกรรมตามขั้นตอน การวิจัย
เรื่องผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขต
กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design) เป็นการ
ทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว โดยคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองด้วยการสุ่มจากนักเรียนที่มีคะแนน
การคิดเร้ากุศล ในระดับปานกลางลงมาถึงน้อย จำนวน 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นใน
เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมตามขั้นตอน และแบบประเมินการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นใน
เขตกรุงเทพมหานคร โดยเครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความ
สอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ IOC
(Index of Item Objective Congruence) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design) ซึ่งจะมี
การประเมินหรือวัดระดับการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นก่อน และเมื่อผ่านกระบวนการแล้ว จึงวัดอีกครั้ง เรียกได้
ว่า เป็น Pretest – Posttest และขณะดำเนินกระบวนการจะมีการสังเกต สัมภาษณ์หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม
จนครบที่กำหนด เป็นเวลา 4 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติอนพารามิตริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analysis Induction)

ผลการวิจัย

จากการศึกษา พบว่า

1. การสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธนั้น เน้นการสร้างบรรยากาศของกัลยาณมิตร สร้างพื้นที่ปลอดภัยเพียงพอให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออกในความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยใช้กระบวนการ เน้นการมีส่วนร่วมของคนในกลุ่ม รับฟัง สังเกต สะท้อน ถาม ตั้งประเด็น เสริมพลังบวก ทำให้กลุ่มทดลองได้ รับฟัง ตระหนักรู้ เรียนรู้เชื่อมโยง วิเคราะห์ ไตร่ตรอง จากประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลที่ได้นำไปสู่การคิดเร้ากุศลทั้ง 5 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ยอมรับความจริง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง คิดแก้ปัญหาด้วยปัญญา

2. การทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

ผลการศึกษา โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ โปรแกรมการให้การศึกษาเป็นไปตามแนว อริยสัจ 4 เป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาได้พัฒนาตนเอง ตลอดจนแก้ปัญหาโดยใช้วิธีแบบทางสายกลาง ตามแบบไตรสิกขา คือฝึกฝนพฤติกรรมรู้จักคิดเป็นตามวิธีการโยนิโสมนสิการ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของการคิดเร้ากุศล ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ 2) ยอมรับความจริง 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง 4) ความมั่นใจในตนเอง 5) คิดแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา

เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด การจัดโปรแกรมจึงเป็นแบบกลุ่มปิด คือมีสมาชิกที่เข้าร่วมเป็นกลุ่มเดิม ตลอดระยะเวลาการจัดโปรแกรม โดยตลอด 5 วัน (15 ชั่วโมง) จะมุ่งเน้นการฟังและการตั้งคำถาม การสะท้อน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีพื้นที่ในการถ่ายทอดความรู้สึก และความคิดของตนเอง ตลอดจนการปรึกษาแบบกลุ่มผ่าน กิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ และมองเห็นการคิดเร้ากุศลในตนเอง รวมไปถึงสามารถเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลให้องกามขึ้นในตนเอง เริ่มจากการทำให้เกิดการพัฒนาการ ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีลักษณะของความไว้วางใจ การยอมรับกันและกัน การสื่อสารต่อกันและความรู้สึกเข้าใจกันโดย ผ่านผู้ให้การศึกษา

(นำกระบวนการ) และผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายๆคนที่มาปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่พึงพอใจในชีวิต ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น (Trotter James P., 1977 p. 11) การสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการช่วยบุคคลโดยเฉพาะ มีลักษณะต่างไปจากการให้ความช่วยเหลือโดยวิธีอื่นโดยที่การสร้างสัมพันธ์ภาพดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากการสร้างสัมพันธ์ภาพโดยทั่วไป (เสถียร ศรีรัตน์, 2538 : 2) ใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสำรวจความรู้สึกค่านิยม และข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง (อาภา จันทรสกุล, 2531, น. 2) โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งซึ่งผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าเรียนหนึ่งซึ่งมาเข้าร่วมโปรแกรมได้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ทำให้เห็นในสิ่งที่ทำให้ใจกระเพื่อมหวั่นไหวไม่สงบ และเห็นถึงความชอบความต้องการแต่ไม่เป็นไปตามนั้น รวมทั้งเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้หรือปัญญาที่เป็นแนวทางในการดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงด้วยใจที่ไม่หวั่นไหว นอกจากนี้ยังเอื้อให้เกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้โดยการอาศัยหลักอริยสัจ 4 ในพุทธธรรมเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการใช้เป็นกระบวนการ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553 : 15) การจัดกิจกรรมในโปรแกรมการให้คำปรึกษายึดหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ จิตวิทยาการศึกษา 3 หลักการได้แก่ 1.การเชื่อมสมาน (tuning in) 2.การพิจารณาแยกแยะ (identify split) 3.การประจักษ์แจ้ง (realization)

ออกแบบกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เกิดการไว้วางใจ เกิดพื้นที่ปลอดภัย สบายใจไม่รู้สีกว่าโดนตัดสิน สอน หรือบังคับจิตใจ ทำให้ค้นพบร่องรอย ความแตกแยก ความไม่ลงรอยของความจริง กับความคาดหวังในจิตใจของผู้เข้าร่วม เห็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ คือภาวะใจที่กระเพื่อม เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม เช่น เสียใจ กังวล เศร้า เหงา กลัว โกรธ ไม่พอใจ อาย ฯลฯ โดยล้วน ทุกข์เกิดจากความคาดหวังในจิตใจ ความคาดหวังในจิตใจคือปรากฏการณ์แห่ง วงจรปฏิจลสมุปบาท หากผู้ให้การศึกษาสามารถค้นพบร่องรอยแห่งความแตกแยกนั้นได้ จะสามารถแสดงและชี้ให้ผู้เข้าร่วมเห็นเหตุแห่งทุกข์นั้น แล้วอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งส่วนตน ชวนผู้เข้าร่วมให้ออกจากความไม่รู้ (อวิชชา) โดยเอื้อให้พบกับความจริงแท้ในชีวิต ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการแห่งปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอย่างแท้จริง ในการช่วยเหลือผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการมีสติ สมาธิ และปัญญา นำพาตนเองไปสู่ทางสว่าง เดินไปกับความจริงที่แท้อย่างสอดคล้องกันได้ กระบวนการแห่งปัญญาของผู้ให้การศึกษานั้นจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมต่างๆ เพื่อนำพาผู้รับบริการ ให้ก้าวข้ามจากความทุกข์ใจได้

โปรแกรมการศึกษาเชิงพุทธ ยึดตามขั้นตอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ การปฏิสนธิด้วยจิตเมตตา การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร การพิจารณาทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และการให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี (วิชุดา ฐิติโชติรัตน, 2561, : 49-50) โดยผู้ให้การศึกษาเป็นหลักในการปฏิบัติตนคือประพฤติพรหมวิหาร 4 มีความเป็นกัลยาณมิตร มีสติสัมปชัญญะ มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดำรงตนตามหลักไตรสิกขา

โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ มีการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มผู้เข้าร่วม ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังอยากรู้อยากเห็น อยากลอง ชอบเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ชอบกิจกรรม มีจินตนาการ รักอิสระ มีโลกส่วนตัวสูง มีแนวคิดทัศนคติเป็นตัวของตัวเอง ไว้วางใจคนแปลกหน้ายาก ทำให้ผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น เกิดความไว้วางใจ เกิดพื้นที่ปลอดภัย กล้าแสดงความเป็นตัวตนที่

แท้จริง ถ้าเปิดเผยเรื่องเปาะบาง แสดงความคิดเห็น เล่าเรื่อง จินตนาการ แשרประสบการณ์ เรียนรู้กันและกัน ได้คำตอบที่ตนเองนำไปใช้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมกลุ่ม โดยบรรยากาศ โดยกัลยาณมิตรร่วมวง ยอมรับสิ่งที่ตนเองเลือกนำไปใช้ด้วยตนเองด้วยความเต็มใจ

ผลการทดลองพบว่า ก่อนการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 3.89 ค่า SD เท่ากับ .30 หลังการทดลอง ค่า Mean เท่ากับ 4.78 ค่า SD เท่ากับ 0.19 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคะแนนการคิดเร้ากุศลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched pairs พบว่า คะแนนเฉลี่ยการคิดเร้ากุศล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการทดลองดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถอภิปรายแยกประเด็นตามกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 “ความสามารถในการจัดการอารมณ์” จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เข้าใจความหมายและผลกระทบของอารมณ์ ต่อดนเองและผู้อื่น รวมถึงสังครบตัวมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น มีความสุขขึ้นจากการแสดงอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนไป รับรู้อารมณ์ผ่านความรู้สึกทางกาย อารมณ์ดีส่งผลให้บรรยากาศรอบตัวดีขึ้นด้วย ชอบอยู่ใกล้คนอารมณ์ดี อารมณ์ดีมีผลต่อการเบื่ออาหาร การท่องเที่ยว มีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสดชื่น ความสุข ทำให้พ่อแม่สบายใจส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข

สภาวะทางอารมณ์ เจตคติ สภาวะอารมณ์ และพฤติกรรม ทางสังคมต่าง ๆ ซึ่ง Rosenberg และ Coopersmith กล่าวว่า การรับรู้ อารมณ์ความรู้สึก ทำให้เห็น คุณค่าแห่งตน ความคิด มุมมอง ความเชื่อที่บุคคลมีต่อดนเอง ถ้าสูง หมายถึง การรู้จักยอมรับ เคารพ และมองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญเป็นที่ยอมรับ ของผู้อื่น ถ้าต่ำ จะขาดความสามารถ เติมไปด้วยข้อด้อย เมื่อต้อง เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มักเกิดความหวั่นไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลรอบข้าง จนอาจทำให้บุคคลตอบโต้โดย แสดงถึงความก้าวร้าวต่อการคุกคาม มีปัญหาชีวิตอย่างมากมยและมีความสุขน้อยลง (ชัยญา ลีศัตรุพ่าย, 2560, : 23)

กิจกรรมครั้งที่ 2 “รู้จักและเข้าใจความจริงกับความต้องการ” จากการรับรู้ ฟัง พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ สะท้อน ถาม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เข้าใจความหมายความจริงกับความต้องการเพิ่มขึ้นจากเดิม ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง รับผิดชอบสิ่งที่ทำ เข้าใจว่าตนเองทำอะไรก็ได้ผลอย่างนั้น ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมี ยอมรับคนในครอบครัว เพื่อน รู้ว่าถ้าขยันก็เรียนจบ อยากทำตามฝันก็ต้องแบ่งเวลา รู้จัก ยอมรับและรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ภูมิใจในตนเองมากขึ้นจากเดิม

รู้จักและเข้าใจความจริงที่ต้องการเริ่มจากการยอมรับตนเอง คือการที่บุคคลไม่ประเมินตนเองกับผลสำเร็จภายนอกหรือทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา และจะหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองแต่จะยอมรับความเป็นจริงของตนเอง ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองถึงข้อดีและข้อจำกัด ของตนเองอย่างถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง มีความพอใจในตนเองและมีความสุขกับชีวิต การยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดี รู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น แสดงบทบาทในแบบของตน และพึงพอใจกับความเป็นตนเอง ตามความเป็นจริง ไม่หลงตนเองหรือถ่อมตนเองจนเกินไป ไม่นำคุณค่าของตนเองไปขึ้นกับคำชื่นชมหรือคำตำหนิของผู้อื่น มีความสุขในชีวิต ปรับตัวได้ดีส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากความเป็นจริงนั้นแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน (อัจฉรา วรรณานันต์, 2554, : 188)

กิจกรรมครั้งที่ 3 “รู้จักและเข้าใจคุณค่าที่แท้จริง” ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ เข้าใจความหมายของคุณค่าในตนเอง ยอมรับและกล้าแสดงออกถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในคนอื่น อยากเพิ่มคุณค่าในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าการช่วยงานพ่อแม่เป็นคุณค่าที่ตนเองมีและอยากทำเพิ่มขึ้น การมีคุณค่าของตนเองคือการทำให้เพื่อนสนุก มีความสุข มีรอยยิ้ม ภูมิใจในความสามารถในการร้องเพลง เล่นดนตรีของตนเอง ทำให้คนฟังและคนดูมีความสุข ตนเองก็มีความสุข คุณค่าคือการเป็นเด็กชอบอ่านหนังสือ ชอบเรียนชอบสอนการบ้านเพื่อน และทำให้พ่อแม่ภูมิใจ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเอง แล้วแสดงออกมาเป็นความพึงพอใจ การยอมรับไม่ยอมรับตนเองแสดงถึงขอบเขตความเชื่อที่มีต่อตนเองของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความสามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างกล้าหาญ มีความหวังและความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีความเคารพตนเองสูง ตระหนักรู้ถึงศักยภาพในตนเอง มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย มีความเชื่อมั่น และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าอย่างไม่ย่อท้อสามารถใช้ศักยภาพเพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ (วารุณี สอนจันทร์, 2558, : 60-69) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มี 4 กระบวนการ คือ 1. มีสติ 2. ควบคุมตนเอง 3. นำไปสู่ปัญญา 4. วิถีธรรม สู่วิถีสุข โดยมี สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 พละ 5 เป็นฐาน สำหรับข้อค้นพบ คือ พละ 5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของ เยาวชน ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (สุวรรณี อ้อแสงชัย, 2562, : 154-167)

กิจกรรมครั้งที่ 4 “รู้จักและเข้าใจคุณประโยชน์ของความคิดบวกและความเชื่อมั่น” ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ เข้าใจความหมายของการคิดบวกและความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีความคิดบวกและความเชื่อมั่นในเรื่องใดบ้าง และแสดงออกมาอย่างไร ในเหตุการณ์ใด มีความสุขสนุกในเรื่องที่ท้าทาย ไม่กลัวปัญหา ความเชื่อมั่นทำให้ผลลัพธ์ออกมาดี คิดบวกทำให้ไม่จมอยู่กับปัญหา สิ่งที่ได้จากการคิดบวกและความเชื่อมั่นทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุข

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในความคิด การกระทำ การพูด ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการ แก้ปัญหา ถ้าหากมีการพัฒนาในด้านนี้แล้วเขาสามารถที่จะต่อสู้กับสภาพที่เปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (ชัยภัทร ทองอยู่, 2558, : 86)

ครั้งที่ 5 “จับมือกับปัญญาพาใจให้มั่นคง” ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ รับรู้ สังเกต อารมณ์ ความจริง คุณค่า ความเชื่อมั่น คิดบวก และปัญญา ที่มีอยู่ในตนเอง ในคนอื่นรอบตัว รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับการแสดงออกของสิ่งเหล่านี้ ต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน สังคม สิ่งแวดล้อม ทำให้ตนเองมีความสุขขึ้น อารมณ์ดีมากขึ้น อารมณ์ไม่ตึงเครียด มองโลกในแง่ดี โกรธน้อยลง ทำให้รู้แนวทางในการดำเนินชีวิต คิดแบบไหนก็จะได้ผลลัพธ์แบบนั้น เข้าใจตนเองมากขึ้น กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองชอบ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น อยากมาโรงเรียนมากขึ้น รักครอบครัว ทะเลาะกับเพื่อนน้อยลง ชอบทำกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น หงุดหงิดน้อยลง ยอมรับสิ่งที่ตนเองทำ เข้าใจความรู้สึกตนเอง เข้าใจผลกระทบจากการกระทำมากขึ้น คิดบวกมากขึ้น เหนื่อยน้อยลง

คิดแก้ปัญหาด้วยปัญญา ด้วยพุทธปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยกระบวนการ ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา มี 4 ขั้นตอนคือ 1.) ขึ้นกำหนดปัญหา เป็นการสืบสาวหาสาเหตุของ ปัญหาที่แท้จริง เพื่อ

หาทางแก้ไขและป้องกันปัญหาการกระทำผิดซ้ำ 2.) ขึ้นกำหนดเป้าหมาย เป็นการวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย 3.) ขึ้นดำเนินตามเป้าหมายที่วางไว้ 4.) ขึ้นการกระทำซ้ำ ๆ เป็นการฝึกการคิดเชิงบวก เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน เกิดจิตสำนึกที่ เสริมสร้างคุณธรรม องค์ความรู้ที่ได้คือ การคิดแก้ปัญหาด้วยพุทธปัญญา แบบโยนิโสมนสิการ จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์และเป็นการสร้างพุทธปัญญาภายใน (Intelligence) สร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กและเยาวชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในยุคดิจิทัลได้อย่าง ยั่งยืน (วิลาสินี วัฒนมงคล, 2563, : 160-165)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

ผู้ที่จะนำโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของเด็กวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร ไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นนักเรียน สามารถจัดให้เป็นคาบวิชาเสริม หรือกิจกรรมเสริมของโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างให้วัยรุ่นนักเรียนมีการคิดเร้ากุศลเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้ปัญหาวัยรุ่นน้อยลง อาจจะขยายผลไปถึงกลุ่มเยาวชนนอกโรงเรียน หรือกลุ่มเยาวชนวัยอื่น ๆ ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการวิจัย “โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศล” กับกลุ่มทดลองอื่น ๆ เช่น นักเรียนทุกระดับชั้น ประถม มัธยมต้น มัธยมปลาย อาชีวศึกษา มหาวิทยาลัย สายวิชาชีพต่าง ๆ รวมไปถึงเยาวชนนอกระบบการศึกษา

2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ในการเสริมสร้างด้านอื่น ๆ บ้าง หรืออาจจะพัฒนาเครื่องมือ กิจกรรมอื่นเพิ่มเติม

3. ควรมีการศึกษาติดตาม ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการคิดเร้ากุศลของกลุ่มเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะที่เหมาะสม เพื่อความเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

Trotzer James P. (1977). *The counselor and the group: integrating theory, training, and practice*. Monterey, Calif.: Cole Pub. Co.

ชัยญา ลีศัตรุพ่าย. (2560). การพัฒนาชุดฝึกอบรมทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และลดเจตคติการขึ้นช้อหรือรังเกียจกลุ่ม ของวัยรุ่นตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 23(1), 21-40.

ชัยภัทร ทองอยู่. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัว ทางสังคม กับทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 21(1), 83-94.

ชุตตา ฐิติโชติรัตน. (2561). *หนังสือคู่มือแนวปฏิบัติ การปรึกษา แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ณรงค์เดช สกุดดำรงเกียรติ. (2558). การพัฒนาอัตลักษณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ทัชชา สุริโย. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. วารสารวิชาการฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ, 9(1), 582-597.
- พระครูภาวนาวิธานสุวิ. (2560). กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 13(3), 144-155.
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2555). สูดยอคปัญหาหนักกอกของวัยรุ่นทั่วโลก. สืบค้น 22 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.thaichildrights.org/report/>.
- วาร์ณี่ สอนจันทร์. (2558). บทบาทของอนามัยโรงเรียนในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงตอนต้น. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย, 8(2), 60-69.
- วิลาสินี วัฒนมงคล. (2563). การปรับพฤติกรรมทางปัญญาของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดทางอาญาด้วยพุทธปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(8), 160-174.
- สุวรรณี อ้อแสงชัย. (2562). รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 7(ฉบับเพิ่มเติม), ตีพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี 2562, 154-167.
- เสถียร ศรีรัตน์. (2538). เทคนิคการให้คำปรึกษา. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจแนวคิดแนวทางประสบการณ์และงานวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะครู ศาสตราจารย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา วรรณานันต์. (2554). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์หญิงจังหวัดอุดรธานี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 3(1), 185-198.
- อาภา จันทรสกุล. (2531). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.