

ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิต  
ที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
THE EFFECTIVENESS USING BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING GROUPS  
PROGRAM FOR STUDENTS' LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT IN  
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

Received : November 3, 2018

ประยูร สุยะใจ

Revised : November 29, 2018

prayoon suyajai

Accepted : December 30, 2018

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักบูรณาการรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และการให้การปรึกษาในทางตะวันตก เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระดับการพัฒนานิวิชีคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหา แตกต่างกัน โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระดับการมีการพัฒนานิวิชีคิดตามแนวปัญญา และการเชิญปัญหา ของนิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลให้นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับการพัฒนานิวิชีคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระดับการพัฒนานิวิชีคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาในระยะก่อนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ย ระดับการการพัฒนานิวิชีคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** ประสิทธิผลการใช้โปรแกรม, การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา, ผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ

## Abstract

This research was of the purposes and objectives to study an integrative principle of Buddhist counseling and Western one, to study an effectiveness using Buddhist psychology counseling groups for students low academic achievement in Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The consequence of research was found in two categories, such as 1. After participation in Buddhist psychology counseling programme caused students in an experimented group and in a controlled group of developing the way of wisdom thinking and confronting the problem to be different by analyzing a difference of average marks. The level of developing the way of wisdom thinking and confronting the problem of students in the experimented group after participation in the activities, as found, to be higher than students in a controlled group with an important implication accorded with statistical significance at the 0.01. level and 2. After participation in Buddhist psychology counseling made students in the experimented group have the level of developing the way of wisdom thinking and confronting different problems in a stage of experiment by analyzing difference of average marks at the level of developing the way of wisdom thinking and facing the problem in the stage before and after participation in activities of experimented group. It was found that students in the experimented group had average marks at the level of developing the way of wisdom thinking and confronting the problem after more participation in activities with an important implication accorded with statistical significance at the 0.01. level

**Keywords:** The Effectiveness using program, Buddhist psychology counseling groups, Low Academic Achievement

## บทนำ

กระบวนการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน การศึกษาระดับอุดมศึกษามีความมุ่งหมายที่จะพัฒนานิสิต นักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้นิสิตสามารถนำความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพไปประกอบสัมมาอาชีพในอนาคตได้ และส่งเสริมให้นิสิตมีทักษะการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีพัฒนาการการใช้ชีวิตที่ถูกต้องถึงพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือและสร้างสรรค์สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด จึงจะเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่ได้รับการศึกษา และผ่านการฝึกฝนอบรมตนเองมาเป็นอย่างดี ได้ซึ่งอ้ววเป็นปัญญานและบัณฑิตอย่างแท้จริง กระบวนการพัฒนานิสิตให้มีคุณภาพถึงพร้อมด้วยการเป็นบัณฑิตอย่างแท้จริงโดยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเป้าหมายพันธกิจ วิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์ของการผลิตบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษา นอกจากจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของระบบการพัฒนานิสิตทางด้านวิชาการและวิชาชีพแล้ว

การศึกษาที่ถึงพร้อมด้วยการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะพิจารณาถึงระบบการพัฒนาทักษะชีวิตหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา เพราะระบบดังกล่าวเนี้ยเป็นส่วนที่สำคัญที่จะช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้การใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพทำให้นิสิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตที่ดีงามถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเป็นการเตรียมนิสิตให้มีความพร้อมในการก้าวสู่โลกของการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ทุกคนก็มีปัญหา มีความทุกข์เป็นไปตามสภาพหรือสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยิ่งสังคมเมืองหลวง ในเขตพื้นที่เจริญ เราจะพบปัญหาทั้งจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นยังพบปัญหาด้านการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจและสังคมถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกลางบีบคั้นให้คนในสังคมต้องดีบูน แกร่งแย่ โอกาสที่จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทก็เพิ่มขึ้น พระพุทธศาสนา กล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์เอาไว้ว่า เป็นสภาพที่ทันได้ยากสภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความแตกสลาย เนื่องจากสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ความรู้สึกที่ไม่สบาย กล่าวคือ ทุกเวทนา ได้แก่ ความไม่สบายกาย คือ ทุกข์ กาย ความไม่สบายใจ คือ ทุกข์ใจ (พระธรรมปีภูก (ป.อ. ปยุตโต, 2538: 77) ซึ่งมนุษย์รามีความทุกข์มาบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องหาหนทางแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อตนเองจะอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ไว้ 2 ด้าน คือ 1. ความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บป่วย หรือโรคภัยต่าง ๆ เป็นต้น ความทุกข์ทางกายนี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีทางการแพทย์ 2. ความทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ คับแค้นใจ ขุนข้องใจ โศกเศร้าเสียใจ เป็นต้น ความทุกข์ทางใจนี้ เมื่อเกิดขึ้นบุคคลมักจะพยายามแก้ด้วยตนเองก่อน หากแก้ปัญหาถูกจุดก็ทำให้ความทุกข์ หรือปัญหาบรรเทาลง และหมดไป หากไม่รู้วิธีในการแก้ปัญหาเพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็อาจจะใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ทำให้ตนเองสบายใจขึ้น กลไกที่เชื่อว่าสามารถป้องกันตนเองจากความทุกข์ได้มีหลายวิธี แต่กลไกเหล่านี้ไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหาโดยตรง เช่น การเก็บกด (Repression) คือ การเก็บความรู้สึกทุกข์ไว้ การยินบาก (Projection) คือ การโยนความผิดให้คนอื่น การอ้างเหตุผล (Rationalization) คือ การหาเหตุผลมาอ้าง หรือแก้ตัว การปฏิเสธ (Denial) คือ การบอกปัดไม่ยอมรับความจริง การหลอกลวง (Displacement) คือ การแสดงออกต่อสิ่งอื่น เพื่อทดแทนสิ่งที่

ทำให้ตนกังวลใจ การแยกตัว (Isolation) คือ การใช้วิธีการแยกตัวออกจากจากสังคม เป็นต้น (กิงแแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542: 201-202) เมื่อนำมาใช้บ่อยๆ เข้าจะทำให้เกิดปัญหาต่อการปรับตัวอยู่ในสังคม เพราะเท่ากับเป็นการบิดเบือนความเป็นจริง ไม่มี ความสุขกับการดำเนินชีวิต เกิดความทุกข์ขึ้น และ เป็นการเพิ่มปัญหาทางใจให้บุคคลมากยิ่งขึ้น

สำหรับปัญหาทางการเรียนของนิสิตปัจจุบัน ในการศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอน นิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 ของทุกคณะในมหาวิทยาลัย จึงพบว่า พื้นฐานการเรียนรู้ของนิสิตต่างกันมาก ทั้งระดับอายุ การศึกษา และสถานภาพทางครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการศึกษาด้านภาษาอังกฤษและ/หรือภาษาบาลี จึงเป็นไปได้ว่า นิสิตไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ทำให้ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (ศิริกัญญา เนตรธนา, 2547: 3.) พบว่า ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางและสูง และคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการเรียนของผู้เรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ (Samany, อ้างในศิริกัญญา เนตรธนา, 2547:3) พบว่า ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบ มีประสิทธิภาพน้อยและประเมินสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่าเป็นภาระที่มีความเครียดสูง เช่นเดียวกับการศึกษาของ (Gomez, 1993) อ้างถึงใน (วรรณรัตน์ รัตน์ วิศิษฐ์กุล, 2545:42-43) พบว่า ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมักใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่ลงมือจัดการโดยตรงกับปัญหา และยังมีประดิษฐ์ตัวเอง ตลอดจนมีทัศนคติไม่ดีต่อสภาพแวดล้อมและอาจารย์ของตน และไม่ค่อยนึกถึงอนาคตของตนเอง นอกจากนี้พบว่า องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน คือ องค์ประกอบด้านส่วนตัว ครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และมีอิทธิพลต่อการมีสัมฤทธิ์ผลต่ำกว่าระดับความเป็นจริง

การให้ความช่วยเหลือนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำให้มีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาให้ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้มีแนวทางในการคิดและการเผชิญปัญหาอย่างถูกต้องเพื่อการแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงและการมีความสุขในการดำเนินชีวิต (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2535:34) ซึ่งเป็นนักปราชญ์ทางการศึกษา ได้นำเสนอถึงความสำคัญของการคิดเป็นในกระบวนการศึกษาสรุปได้ว่า การรู้จักคิดหรือการคิดเป็น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เมื่อพิจารณาในแง่ของการรับรู้ความคิดเป็นจุดศูนย์รวมที่ข่าวสารข้อมูลทั้งหมดให้มาชุมชน ในแง่ของการกระทำความคิด เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกาย และวาจา ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และ การกระทำความคิดเป็นศูนย์กลางประสานเชื่อมการรับรู้และการกระทำ ฉะนั้นความคิดที่ถูกต้อง รู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการปรึกษาเชิงพุทธวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ ซึ่งนิสิตจะสามารถปรับตัว เข้าใจตนเองและชีวิต รู้จักคิดให้สอดคล้องกับความจริงได้

มากขึ้น เพราะการคิดเป็นและรู้จักเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้นิสิตเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีได้ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะเอื้อต่อการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักบูรณาการรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาและการให้การปรึกษาในทางตะวันตก

2. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

## วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ Pretest-posttest design ซึ่งผู้วิจัยจำแนกข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Sample)

1 ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารังนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 คณะพุทธศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ จำนวน 500 รูป/คน

2. ผู้เข้าร่วมการวิจัย (Research participants)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 คณะพุทธศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ โดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวนนิสิต รวมทั้งสิ้น 217 คน และนิสิตที่คัดสรรเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 30 รูป/คน

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยการใช้การประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เสนอข้อมูล ดังนี้

1) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ใช้อธิบายถึง พฤติกรรมลักษณะตามสถานการณ์และจิตลักษณะเดิม

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การวิเคราะห์ค่าคะแนน การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเผชิญปัญหาเปรียบเทียบความแตกต่าง t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานและค่า One-way ANOVA

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในหลักการบูรณาการและผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาหลักบูรณาการรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาและการให้การปรึกษาในทางตะวันตก พบว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางโดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องค่อยทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและสามารถให้รวมใจเพื่อการปรึกษาต่อๆ กัน ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ของงาน Trotzer (อ้างใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539:539) กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีคุณลักษณะของความไว้วางใจ (Trust) การยอมรับ (Acceptance) การให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การติดต่อสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจ เพื่อให้ความช่วยเหลือแต่ละบุคคลให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถค้นพบ เข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยดังนี้ เยนเซนและคณะ (Trotzer อ้างใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539:540) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคน มาเกี่ยวข้องกันเพื่อร่วมกันสำรวจตนเองและปัญหาต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเอง

ส่วนกระบวนการกลุ่มจึงเป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่าง ๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจ แก้ปัญหา การจัดข้อขั้ดแย้ง และการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรม กระบวนการกลุ่มจัดเป็นที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคล การที่บุคคลได้พัฒนาสัมพันธ์กัน ทำให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ต่อกัน นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์และปฏิบัติจริง ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง พ้อมที่จะแก้ไข และรู้จักผู้อื่นมากขึ้น ตลอดทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตอย่างเข้าใจ รู้จักรับผิดชอบในบทบาทของตนเอง มีเหตุผลเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการทำงานกับผู้อื่น

หลักการแนวคิดตามกระบวนการพุทธจิตวิทยาได้ให้กระบวนการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ประโยชน์ และหนทางที่จะเป็นไปได้มากที่สุดในทางถูกต้องและดีงามให้แก่ผู้มาขอรับการปรึกษา เพื่อที่จะนำไปสู่แนวทางของการแก้ปัญหาความทุกข์ในชีวิตหรือความทุกข์ในใจ ผู้ให้การปรึกษา ต้องสนับสนุนให้ผู้มาขอรับการปรึกษาคิดเห็นทางด้วยตนเอง ใน การคุ้มครอง ปัญหา กระบวนการคิดดังกล่าวถือว่าเป็นกระบวนการในการสร้าง โynosimn สิการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายใน ในการที่จะเกิดสัมมาทิฏฐิในการนำไปสู่การ ปัญหาความทุกข์ในชีวิตของตนเองได้ และในหลักโynosimn สิการ จึงหมายถึง “ทำในใจโดยแยกคาย” หรือมนสิการโดยแยกคาย หรือ คิดแยกคาย เป็นการใช้ความอย่างถูกวิธีหรือคิดอย่างมีวิธีตามความหมายที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับวิธีคิดตามแนวปัญญาและเป็น

กระบวนการพัฒนาปัญญา โภนิสомнสิการ อยู่ในระดับเหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระและเป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึงตันได้และนำไปสู่จุดหมายของคำสอนตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างแท้จริง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบร่วมกันที่ระดับนี้

### การทดสอบสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1 นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเชิงปัญหาแตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ 1 ระดับการมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเชิงปัญหา นิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบร่วมกันที่ระดับ .01 ถูกลงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ที่	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		<i>t</i>
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ด้านการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา	144.73	10.491	183.13	28.046	4.967**
2	ด้านการเชิงปัญหา	117.53	5.56	150.00	17.95	6.693**
3	โดยภาพรวม	131.13	8.03	166.57	23.00	5.830**

\*\* $P < .01$

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการโดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบร่วมกันที่ระดับ .01 ถูกลงกว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานที่ 2 นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการแข่งขันปัญหาระยะห่างการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการแข่งขันปัญหาแตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะห่างการทดลองและระยะติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ 2 ระดับมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการแข่งขันปัญหา นิสิตกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะห่างการทดลองสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

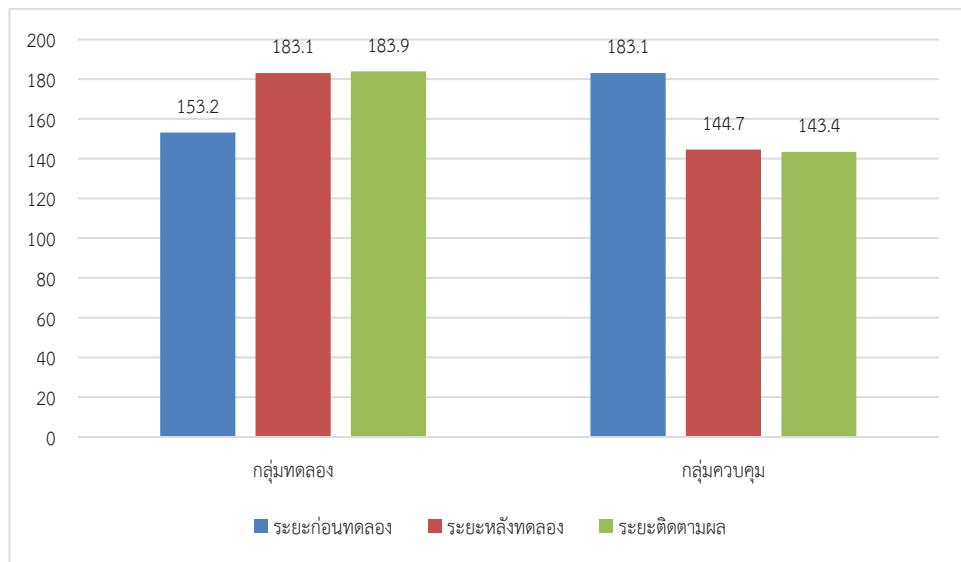
ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการ โดยภาพรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ในก่อนทดลอง และหลังการทดลอง

ที่	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		<i>t</i>
		$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>	
1	ด้านการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา	153.20	18.029	-29.93	30.765	-3.768**
2	ด้านการแข่งขันปัญหา	126.47	15.833	-23.53	18.04	-5.053**
3	โดยภาพรวม	139.84	16.93	-26.73	24.40	-4.41**

\*\* $P < .01$

### การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา

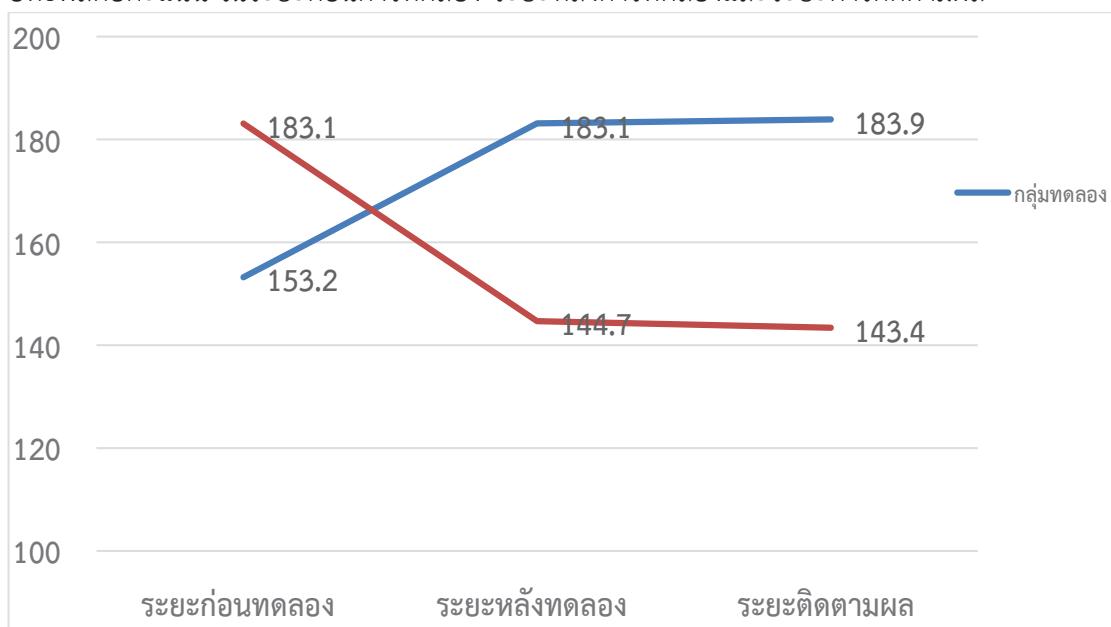
ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบวัดการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะต่าง ๆ ของการทดลองโดยรวม



ภาพที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาในกลุ่มควบคุม พบว่าระยະก่อนการทดลองเป็น 183.1 ระยะหลังการทดลองเป็น 144.7 ซึ่งต่ำกว่าระยະก่อนการทดลอง เท่ากับ 38.4 และส่วนระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 143.4 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาในกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะก่อนทดลองเป็น 153.2 ระยะหลังการทดลองเป็น 183.1 ซึ่งสูงกว่าระยະก่อนการทดลองเท่ากับ 29.9 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 183.9 ซึ่งสูงกว่าระยະทดลองเท่ากับ 30.7 และสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.8

### การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา

รูปภาพกราฟ 2 ค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง มีอิทธิพลต่อคะแนน ในระยະก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล



ภาพกราฟที่ 2 ชี้ว่าแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองของการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง

จากภาพกราฟที่ 2 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา ในกลุ่มควบคุมและในกลุ่มทดลองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกัน คือ ในระยะหลังการทดลอง พบร่วมนิสิตในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาแตกต่างกับกลุ่มควบคุม และระยะในการติดตามผล พบร่วมนิสิตในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมเพื่อกัน

แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมส่งผลร่วมกันต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของกลุ่มทดลองสูงขึ้น และในงานวิจัยนี้ ไม่พบวิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่า นิสิตกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์แนวความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ทัศนคติของตนเองเป็นกระบวนการของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมการคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาได้น้อย ไปสู่พฤติกรรมการคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหา ได้มากขึ้นอันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของการดำเนินชีวิต โดยการใช้กระบวนการหรือวิธีการในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือใช้หลายวิธีการ สิ่งสำคัญจะต้องเป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมายและกระบวนการปรับเปลี่ยนด้วยตัวของกลุ่มเองและสามารถที่จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยตนเอง ผู้ที่ต้องการพัฒนาการคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาจะต้องใช้ความสามารถของตนในการคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหาใช้ความอดทนมุ่งมั่นที่จะทำพุติกรรมนั้นในปริมาณและคุณภาพที่มาก พอและเหมาะสม มีระยะเวลามากเพียงพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต

ในทางพุทธศาสนาสามารถกล่าวได้ว่ากระบวนการคิดตามแนวปัญญาและการเชิญปัญหา ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการปลูกกุศลจิตเพื่อปิดกั้นอกุศลจิตอันจะนำไปสู่ความประพฤติที่ดีงาม อันทำให้บุคคลไม่กล้าล่วงละเมิดต่ออุกคุก การที่บุคคลปรารถนาที่จะมีความประพฤติที่ดีงามได้ต้องอาศัยการมีสติ สัมปชัญญะให้ได้ระหันกรุในสิ่งที่เกิดขึ้นทุก ๆ ขณะของกระบวนการคิด การกระทำการประพฤติปฏิบัติมีความอดทนที่ต่อเนื่องมากพอต่อการคงไว้ในพุติกรรมที่ดีงามจึงต้องอาศัยหลักพุทธจิตวิทยา นำมาเรียงร้อยให้สามารถขึ้นให้ใจให้หยุดยั้งตนเองไม่ให้เหลือตามกระแสแห่งหนทางที่เป็นอกุศล ทั้งหลายทั้งปวง

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยเสนอสรุปอภิปรายผลตาม

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธิวิทยาสำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สามารถอภิปรายได้ดังนี้

พบว่าสมมติฐานที่ 1 นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาระยะหลังการทดลองมีระดับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา และการเชิงปัญหาแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสมมติฐานข้อที่ 1 ระดับการมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเชิงปัญหา นิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่า กลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเชิงปัญหาได้อย่างดี เพราะผลการทดลองทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะการทดลองและระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมซึ่งมี การเปลี่ยนระดับคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน และการเชิงปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และตัวแปรจิตลักษณะ ตัวแปรจิตลักษณะเดิมตามสถานการณ์มุ่งจัดการกับอารมณ์ที่สนับสนุนการ แก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.01 ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยขั้นเรื่อง อัครศักดิ์ (2543:1) ได้ทำ งานวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกล่าววิธีการเชิงปัญหาของนักเรียน มัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกล่าววิธีการเชิง ปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกล่าววิธีการเชิงปัญหาต่ำโดยศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอู่ทอง อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ภัยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีวิธีคิดตามแนวโน้มสิ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการเชิงปัญหาทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเพียงด้าน เดียว แต่ถึง 3 ด้านได้แก่ ด้านการมุ่ง เน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา ด้านการมุ่งเน้น ทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบหลักหนี้ปัญหา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยานี้ สามารถ พัฒนากล่าววิธีการเชิงปัญหาเฉพาะด้านการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนและกล่าววิธีการเชิงปัญหาต่ำได้ และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่า สามารถกลุ่ม พอดีที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและตระหนักรู้ประโยชน์ที่ได้รับคือการได้สำรวจตนเองได้เรียนรู้ ได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริงทั้งส่วนตัวและส่วนที่บกพร่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของอรยา ด้าน พานิช (2541:1) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเชิง ปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กลุ่ม ตัวอย่างเป็นเพศชายในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา จำนวน 297 คน เป็นเพศหญิงในสถานฝึกและ อบรมบ้านปราณี จำนวน 172 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 3 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูล ส่วนตัว แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดการเชิงปัญหาของ Carver , Scheier และ

Weintraubสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และสัมประสิทธิ์สัมพนธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการเผยแพร่ปัญหาในเยาวชน ผู้กระทำผิดชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกัน องค์ประกอบด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา และอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน ด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการ ให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนว ปัญญาและการเผยแพร่ปัญหา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1. พบร่วมกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนต่ำ ดังนั้นอาจารย์แนะนำให้การปรึกษาครรภ์ นำหลักกระบวนการเรียน การสอนให้เสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของนิสิตที่มีปัญหาด้านการปรับพฤติกรรมการเรียน โดยเฉพาะนิสิตที่เข้ามาใหม่ได้อย่างเหมาะสม

2. พบร่วมกับนิสิตที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางถือว่ามีความสำคัญต่อพัฒนาวิธีการคิด ตามแนวปัญญาและการเผยแพร่ปัญหา โดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ในด้านการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ มาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรได้กำหนดได้ ดังนั้นการปรึกษากลุ่มจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่อาจารย์ที่ ผู้สอนควรนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและรู้จักเผยแพร่ปัญหาด้วยการเรียน และ การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพให้แก่นิสิตได้

3. การคัดเลือกนิสิตกลุ่มการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ควรตระหนักในการคัดเลือกโดย ยึดหลักความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ เพราะสาเหตุหลักความสมัครใจของนิสิตเป็น องค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครอบคลุมระยะเวลาที่กำหนดได้ไว้และ ให้ความสนใจตระหนักรู้ รับผิดชอบต่อหน้าที่พร้อมให้ความร่วมมือปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ทำให้ เกิดพลังกลุ่มและทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ประสบการณ์เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา กลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการทดลองต่อไปอีกรยะหนึ่ง หลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน เพื่อติดตามดูว่ามีความคงทนอยู่มากน้อยเพียงใด

2) ควรนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา และการเผยแพร่ปัญหาไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบได้ผลเหมือนหรือแตกต่างกัน

3) ควรศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวพุทธ ปัญญาและหลักกลวิธีการเผยแพร่ปัญหาที่ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในบริบทประเทศไทย

## เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). เอกสารแนวนิยม กลวิธีสู่การเป็นผู้ให้คำปรึกษา. ฉบับที่ 1. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

กรมรัฐน์ กรีทอง. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา (หน่วยที่ 13). นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปีฎก 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะนำและการให้การปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์.

\_\_\_\_\_. (2534). ทักษะการให้บริการปรึกษา การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ. เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ คุณเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543). ยุทธวิธีการเรียนและการศึกษาของนักเรียน วัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะนำและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์.

พรรณพิศ วานิชย์กุล. (2528). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิช. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุร้างค์ โควัตรากุล. (2537). จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภา จันทร์สกุล. (2544). การปรึกษาแบบจุลภาค. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะนำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall.. 1986. Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.

Corey, G. (1986). Theory and Practice of Group Counseling and Psychotherapy. (3rd ed.). California: Brooks / Cole Publishing Company.

Dyer, W. and J. Vriend. (1975). Counseling Techniques at Work. Washington D.C.: A.P.G.A. Press.

Mehrens, W.A. and I.J. Lehman. (1973). Measurement and Evaluation in Education and Psychology. New York: Holt Rinehart and Winston.

Nystul, M.S. (1999). *Introduction to Counseling*. Allyn and Bacon: New Mexico State University.

Ohlsen, M. M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winstom. Inc.

\_\_\_\_\_. (1977). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winstom.

Patterson, C.H. (1973). *Theory of Counseling and Psychotherapy*. (2nded.). New York: Holt Rinhart and Winson.