

การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุข ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

Integrating Buddhist Psychology with Guidance to Enhance the Happiness of Lower Secondary School Students

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา¹, พระวชิรรัตนารณ² และ
พระครูปลัดอุทัย พลเทโว³

Phrapalad Soravit Aphipanyo¹, Phravajirattanaporn² and
Phrakhruplad U-thai Balatevo³
(soravit.dua@mcu.ac.th)

Received: November 10, 2025
Revised: April 09, 2026
Accepted: April 17, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2. พัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา และ 3. ประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียน การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ใช้รูปแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลัง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนอนุบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธและแบบสอบถามความสุข (IOC = 0.93, Cronbach's alpha = 0.87) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ (Paired samples t-test)

^{1, 2} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริหารสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Office of Buddhist Propagation and Social Administration, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า 1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($\bar{X} = 2.90$) ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X} = 3.47$) ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X} = 3.33$) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.43$) ตามลำดับ 2. ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ประกอบด้วย 8 ชุดกิจกรรม คือ 1. สุขแท้หรือสุขเทียม 2. ตื่นรู้ด้วยลมหายใจ 3. รู้ทันอารมณ์ 4. ฝึกสติในชีวิตประจำวัน 5. ส่งใจให้กันและกัน 6. พลังแห่งการเชื่อมโยง 7. มองโลกในแง่บวก และ 8. สร้างสุขด้วยปัญญา 3. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขโดยภาพรวมเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 4.00$) และยังพบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ จากการติดตามผล 1 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การแนะแนว, เสริมสร้างความสุข

Abstract

This study aimed to: 1. examine the level of happiness among lower secondary school students; 2. develop a Buddhist psychology-integrated counseling activity package; and 3. evaluate the effectiveness of the activity package in enhancing students' happiness. The study employed a quasi-experimental research design using a one-group pretest-posttest approach with a one-week follow-up assessment. The sample consisted of 30 lower secondary school students from Kindergarten Wang Muang School, Saraburi Province, selected through purposive sampling. The research instruments included a Buddhist counseling activity package and a student happiness questionnaire. The quality of the instruments was confirmed by an Index of Item-Objective

Congruence (IOC) of 0.93 and a Cronbach's alpha coefficient of 0.87. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-samples t-test, and content analysis.

The findings revealed that: 1. Prior to participation in the program, the students' overall happiness was at a moderate level ($\bar{X} = 3.28$). When ranked from the lowest to the highest mean score, the dimensions were life satisfaction ($\bar{X} = 2.90$), relationship and compassion ($\bar{X} = 3.33$), mindfulness and present-moment awareness ($\bar{X} = 3.43$), and emotional management ($\bar{X} = 3.47$), respectively. 2. The Buddhist psychology-integrated counseling activity package demonstrated the highest level of appropriateness, with a content validity index of 0.93 as evaluated by experts. The package consisted of eight activities: (1) True Happiness or False Happiness, (2) Awakening Through the Breath, (3) Emotional Awareness, (4) Practicing Mindfulness in Daily Life, (5) Sharing Kindness with One Another, (6) The Power of Connectedness, (7) Positive Thinking, and (8) Cultivating Happiness Through Wisdom. 3. After participating in the program, the students' overall happiness significantly increased ($\bar{X} = 4.00$, $p < .05$). Furthermore, all dimensions of happiness showed statistically significant improvements. The follow-up assessment conducted one week later indicated that the students' happiness remained at a higher level, demonstrating the sustained effectiveness of the activity package.

Keywords: Buddhist Psychology, Guidance, Enhancing Happiness

บทนำ

ตลอดระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เรื่องสุขภาวะทางจิตใจของเด็กและเยาวชนได้เป็นประเด็นสำคัญในระดับนานาชาติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญกับแรงกดดันและความคาดหวังของสังคมรอบตัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่

ในช่วงพัฒนาการที่มีความเปราะบางสูง ทั้งด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ ความคิดและอัตลักษณ์ตนเอง วัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า สามารถส่งผลกระทบต่อความสุขและการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในระยะยาวได้อย่างมีนัยสำคัญ (Steinberg, 2021)

จากผลการวิจัยระดับนานาชาติ พบว่า ความเครียดทางการศึกษา ความกดดันจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสอบและความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคมและการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน สำหรับประเทศไทยปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตใจของนักเรียนเริ่มมีแนวโน้มความรุนแรงอย่างต่อเนื่องมากขึ้น โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่าเด็กและวัยรุ่นไทยกำลังเผชิญปัญหาความเครียดในระดับที่น่ากังวล โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า เด็กและวัยรุ่นไทยมีความเครียดสูงถึงประมาณร้อยละ 28 ของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ นอกจากนี้ การประเมินสุขภาพจิตในช่วงปี 2021 ยังพบว่า เด็กและเยาวชนถึง ร้อยละ 30.1 มีความเครียดสูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาความเครียดในกลุ่มเยาวชนไทยซึ่งเป็นปัญหาระดับโครงสร้างที่มีสัดส่วนสูงและต้องได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง (กรมสุขภาพจิต, 2566) ขณะเดียวกัน ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและความเครียดจากการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชนไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ถึงแม้ว่าสถานศึกษาจะมีระบบและกลไกการดูแลช่วยเหลือนักเรียนผ่านการแนะแนวและการปรึกษาแล้ว แต่ในทางปฏิบัติยังพบข้อจำกัดหลายประการ เช่น งานวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน พบว่า การแนะแนวส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ให้ผลในระยะสั้นและขาดการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (Weare & Nind, 2011) นอกจากนี้ ยังพบว่า

นักเรียนบางส่วนยังไม่กล้าเข้ารับบริการแนะแนว เนื่องจากเกิดความรู้สึกอายหรือไม่กล้าเข้าพบครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษา ทำให้การแนะแนวไม่สามารถเข้าถึงปัญหาทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง ขณะที่นักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เสนอว่าสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะด้านจิตใจของผู้เรียน โดยเฉพาะทักษะการจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ในตนเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตและความสุขในชีวิต ซึ่งการพัฒนาทักษะเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้และยอมรับอารมณ์ด้านลบได้อย่างเหมาะสม ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานานและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดียิ่งขึ้น

ขณะที่สังคมไทยมีวิถีชีวิตอยู่กับความเชื่อของพุทธศาสนามาตั้งแต่เกิดจนตาย การนำเอาหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการแนะแนวจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมทั้งในเชิงวัฒนธรรมและเชิงการศึกษา เพราะพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดและการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดร่วมสมัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยจากการศึกษาของ (Kabat-Zinn, 2015) พบว่า การฝึกสติและการพัฒนาจิตตามแนวพุทธสามารถช่วยลดความเครียด ส่งเสริมความสุขและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ยังขาดงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึงยังมีข้อจำกัดในการทดสอบประสิทธิผลของกิจกรรมดังกล่าวผ่านการใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสม เพื่อลดช่องว่างดังกล่าวของการวิจัยดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีโครงสร้าง ขั้นตอนและเนื้อหาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่สามารถนำไปใช้ในสถานศึกษาได้จริง

ดังนั้น การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติการ โดยในเชิงวิชาการ งานวิจัยนี้ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยา

ประยุกต์และการแนะแนวในสถานศึกษาของประเทศไทย ส่วนในเชิงปฏิบัติการ ผลจากการวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการแนะแนวในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างความสุข สุขภาวะทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา การแนะแนวเชิงพุทธและแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่น ได้แก่ Subjective Well-Being และ PERMA Model เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน รูปแบบการวิจัยใช้การออกแบบแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลองและมีการติดตามผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอนุบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) เป็นนักเรียนที่มีระดับความสุขอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง 2) มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง 3) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการทดลอง และ 4) ไม่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม

G*Power ในการคำนวณ โดยกำหนดค่า Effect size = .50 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ผลการคำนวณพบว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 27 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเพิ่มความเหมาะสมและป้องกันการสูญหายของข้อมูล สอดคล้องกับหลักเกณฑ์ของแนวปฏิบัติในการวิจัยเชิงทดลองทางการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา และพุทธจิตวิทยา จำนวน 3 คน ทำหน้าที่ตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมและเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธ ซึ่งพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดที่กำหนด และผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.93 และ 2) แบบสอบถามความสุขของนักเรียน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.87 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง

และระยะหลังการทดลอง โดยกำหนดช่วงเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2568 ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมและขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความสุข (Pre-test) ในระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธ จำนวน 8 ครั้ง โดยดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตามแผนที่กำหนด เน้นการพัฒนาสติ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความสุขอีกครั้ง (Post-test) เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงและดำเนินการติดตามผล (Follow-up) ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ สำหรับ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสนับสนุนการอธิบายผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการศึกษาระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกเป็นรายด้าน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (n = 30)

ด้านของความสุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความพึงพอใจในชีวิต	2.90	0.61	ปานกลาง
การจัดการอารมณ์	3.47	0.86	ปานกลาง
ความสัมพันธ์และความเมตตา	3.33	0.25	ปานกลาง
สติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.43	0.67	ปานกลาง
รวม	3.28	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.86) รองลงมาคือ ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.67) และด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.25) ขณะที่ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.90$, S.D. = 0.61)

2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว พบว่า ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม ครบถ้วนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดของการพัฒนา ดังนี้

1) โครงสร้างและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 8 หน่วยกิจกรรมหลัก ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ โดยออกแบบในรูปแบบกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม ซึ่งแต่ละหน่วยกิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1. ชื่อกิจกรรม 2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3. เนื้อหาสาระและหลักพุทธจิตวิทยาที่ใช้ 4. วิธีดำเนินกิจกรรม 5. สื่อและอุปกรณ์ และ 6. การประเมินผลกิจกรรม โดยการออกแบบกิจกรรมเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนและการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทางจิตใจอย่างเป็นลำดับขั้น

2) แนวคิดและหลักการที่ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมพัฒนามาบนฐานแนวคิดพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักสำคัญ ได้แก่ สติ เมตตา กรุณาและโยนิโสมนสิการ และหลักการแนะแนวร่วมสมัย ทั้งนี้ กิจกรรมแต่ละหน่วยถูกออกแบบให้สอดคล้องกับมิติของความสุขของนักเรียน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกและความเมตตา และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน

3) ผลการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม

ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 คน พบว่า ชุดกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.93 ซึ่งอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด แสดงว่าชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย มีความชัดเจนด้านเนื้อหาและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ได้จริง

4) ความพร้อมในการนำชุดกิจกรรมไปใช้

จากการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ พบว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวมีความพร้อมในการนำไปใช้เป็น นวัตกรรมการแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความสุขและสุขภาพทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน

สรุปผลได้ว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวที่พัฒนาขึ้น มีโครงสร้างชัดเจน ยึดหลักพุทธจิตวิทยาและการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและมีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. ผลการเปรียบเทียบระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การเปรียบเทียบระดับความสุขของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนว พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนเพิ่มขึ้นในทุกด้าน โดยภาพรวมจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (n = 30)

ด้านของความสุข	ก่อน			หลัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความพึงพอใจในชีวิต	2.90	0.61	ปานกลาง	3.97	0.33	มาก
การจัดการอารมณ์	3.47	0.86	ปานกลาง	4.03	0.34	มาก
ความสัมพันธ์และความเมตตา	3.33	0.25	ปานกลาง	4.62	0.33	มาก
สติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.43	0.67	ปานกลาง	3.95	0.39	มาก
รวม	3.28	0.64	ปานกลาง	4.00	0.35	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนก่อนและหลังการอบรม โดยภาพรวม พบว่า ก่อนการอบรม นักเรียนมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) และภายหลังการอบรม ระดับความสุขเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยด้านความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นจาก 2.90 เป็น 3.97 ด้านการจัดการอารมณ์เพิ่มขึ้นจาก 3.47 เป็น 4.03 ด้านความสัมพันธ์และความเมตตาเพิ่มขึ้นจาก 3.33 เป็น 4.62 ซึ่งเป็นด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงที่สุดและด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันเพิ่มขึ้นจาก 3.43 เป็น 3.95

4. ผลการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับความสุขก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุข

ด้านของความสุข		N	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความพึงพอใจในชีวิต	ก่อนเข้า	30	2.90	0.61	9.12	p < .001*
	หลังการ	30	3.97	0.33		
การจัดการอารมณ์	ก่อนเข้า	30	3.47	0.86	4.85	p < .001*
	หลังเข้า	30	4.03	0.34		
ความสัมพันธ์และความเมตตา	ก่อนเข้า	30	3.33	0.25	12.40	p < .001*
	หลังเข้า	30	4.62	0.33		
สติและการอยู่กับปัจจุบัน	ก่อนเข้า	30	3.43	0.67	4.20	p < .001*
	หลังเข้า	30	3.95	0.39		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน โดยด้านความสัมพันธ์และความเมตตามีค่าความแตกต่างสูงที่สุด ($t = 12.40$, $p < .001$) รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($t = 9.12$, $p < .001$) ด้านการจัดการอารมณ์ ($t = 4.85$, $p < .001$) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($t = 4.20$, $p < .001$) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีประสิทธิภาพสูงในการเสริมสร้างความสุขของนักเรียน

5. ผลการติดตามผลหลัง 1 สัปดาห์

ผลการติดตามผลหลัง 1 สัปดาห์โดยใช้ t-test แบบวัดซ้ำ พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนยังคงสูงและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนกิจกรรม แสดงถึงความคงทนของผลลัพธ์จากกิจกรรม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับความสุขของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามผล
หลัง 1 สัปดาห์ (n = 30)

ด้านของความสุข	ก่อน			ติดตาม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความพึงพอใจในชีวิต	2.90	0.61	ปานกลาง	4.30	0.33	มาก
การจัดการอารมณ์	3.47	0.86	ปานกลาง	4.50	0.34	มาก
ความสัมพันธ์และความเมตตา	3.33	0.25	ปานกลาง	4.30	0.33	มาก
สติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.43	0.67	ปานกลาง	4.50	0.33	มาก
รวม	3.28	0.60	ปานกลาง	4.40	0.33	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนภายหลังการติดตามผล 1 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน โดยภาพรวมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.60) เป็นระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านการจัดการอารมณ์และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.50$) แสดงให้เห็นถึงความคงทนของผลลัพธ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมและ ขณะเดียวกันผลการทดสอบ paired samples t-test พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

6. ทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่มีเพศต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
จำแนกตามเพศ

ความสุขของนักเรียน	เพศ		t	P-value
	ชาย	หญิง		
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	3.45	3.35	0.54	.59
ด้านการจัดการอารมณ์	3.70	3.68	0.27	.79
ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา	3.65	3.68	0.22	.83
ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.63	3.72	0.45	.65
รวม	3.61	3.60	0.10	.92

*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามเพศ โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความสุขใกล้เคียงกัน ($\bar{X} = 3.61$ และ 3.60 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยในทุกด้าน เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ($p > .05$) แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวมีประสิทธิผลในการส่งเสริมความสุขของนักเรียนได้อย่างเท่าเทียมกันระหว่างเพศ

สมมติฐานที่ 2 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่มีอายุต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
จำแนกตามอายุ

ความสุขของนักเรียน	อายุ		t	P-value
	ต่ำ/เท่ากับ 13 ปี	สูงกว่า 13 ปี		
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	3.66	3.39	1.14	.14
ด้านการจัดการอารมณ์	3.75	3.47	1.38	.16

ตารางที่ 6 แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
จำแนกตามอายุ (ต่อ)

ความสุขของนักเรียน	อายุ		t	P-value
	ต่ำ/เท่ากับ 13 ปี	สูงกว่า 13 ปี		
ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา	3.41	3.18	1.25	.14
ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.80	3.32	1.42	.18
รวม	3.65	3.34	1.55	.19

*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามอายุ โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี มีค่าเฉลี่ยความสุขสูงกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่า 13 ปีเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี ($\bar{X} = 3.80$) รองลงมาคือ ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X} = 3.75$) ขณะที่กลุ่มนักเรียนที่มีอายุมากกว่า 13 ปีมีค่าเฉลี่ยในทุกด้านต่ำกว่าเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างดังกล่าวไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 3 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนที่อยู่ชั้นปีต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 แสดงความระดับความสุขของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
จำแนกตามชั้นปีที่

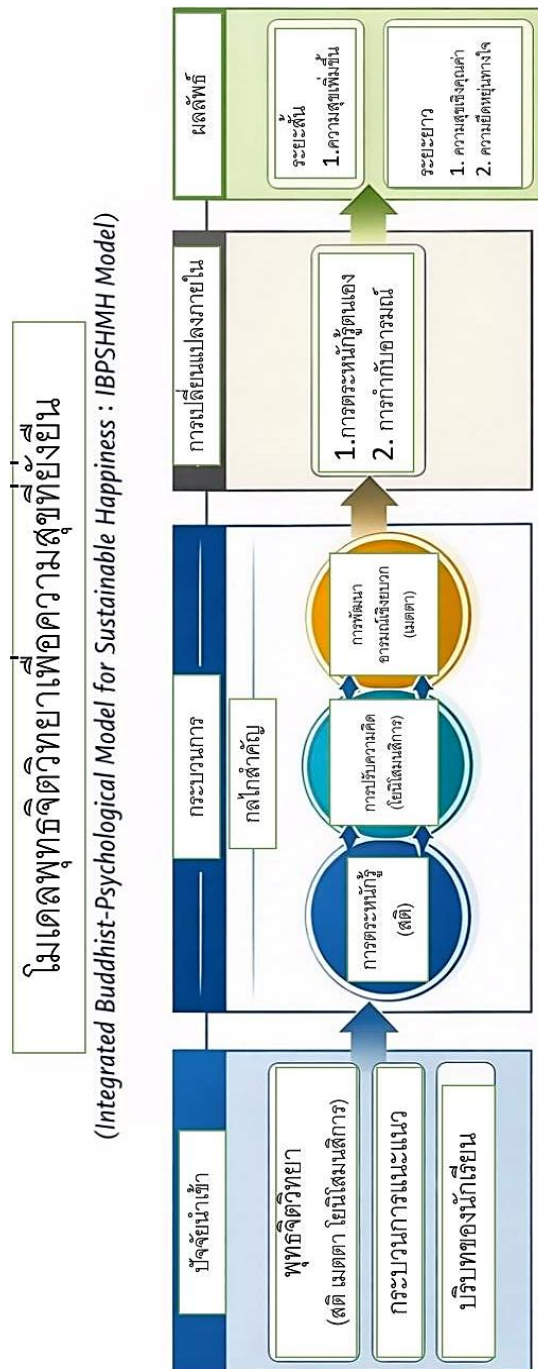
ความสุขของนักเรียน	ชั้นปีที่ศึกษา			t	P-value
	ม. 1	ม. 2	ม. 3		
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	3.32	2.63	3.67	4.09	0.01
ด้านการจัดการอารมณ์	3.40	2.70	3.75	3.86	0.01
ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา	3.14	2.67	3.38	2.09	0.11
ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน	3.12	2.90	3.76	3.96	0.01
รวม	3.24	2.73	3.64	3.50	0.04

*ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อจำแนกตามชั้นปี โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยความสุขสูงที่สุด รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามลำดับเมื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ระดับความสุขมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน และโดยรวม ($p < .05$) ขณะที่ด้านความสัมพันธ์และความเมตตาไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยด้านชั้นปีมีอิทธิพลต่อระดับความสุขของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีแนวโน้มได้รับประโยชน์จากกิจกรรมในระดับสูงกว่า อาจเนื่องมาจากวุฒิภาวะทางอารมณ์และประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่า

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถเขียนเป็นโมเดลบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นกรอบโมเดลทัศน์กลไกการพัฒนาความสุขของนักเรียนผ่านการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับกระบวนการแนะแนวเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้ออกแบบโมเดลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลขององค์ประกอบต่าง ๆ ตั้งแต่ปัจจัยนำเข้า กระบวนการภายใน การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ไปจนถึงผลลัพธ์ในระยะสั้นและระยะยาว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลพุทธจิตวิทยาเพื่อความยั่งยืน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการพัฒนา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) พุทธจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วยหลักสติ เมตตาและโยนิโสมนสิการ ทำหน้าที่เป็นแกนกลางของการพัฒนาจิตใจ 2) กระบวนการแนะแนว ซึ่งเป็นกลไกเชิงระบบในการออกแบบกิจกรรมและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และ 3) บริบทของวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนถึงสภาพพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ องค์ประกอบทั้งสามนี้ทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขตั้งต้นที่กำหนดทิศทางของกระบวนการพัฒนา

ส่วนที่ 2 กระบวนการ ทำงานเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ 1. การตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเกิดจากการฝึกสติ ทำหน้าที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้สภาวะทางอารมณ์และความคิดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเปลี่ยนแปลง 2. การปรับโครงสร้างความคิด ผ่านการฝึกโยนิโสมนสิการ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ แยกแยะ และตีความประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดจากเชิงลบไปสู่เชิงสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น และ 3. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก ผ่านการบ่มเพาะเมตตา ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขเชิงสังคม ซึ่งกลไกทั้ง 3 นี้จะทำหน้าที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การมีสติช่วยให้การคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะที่การคิดอย่างมีเหตุผลช่วยลดอารมณ์เชิงลบ และการมีเมตตาช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางอารมณ์และความสัมพันธ์ ส่งผลให้ระบบภายในเกิดความสมดุล ซึ่งผลจากกระบวนการดังกล่าวนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งเป็นตัวแปรเชิงสื่อกลางของโมเดล ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเองและการกำกับอารมณ์ โดยผู้เรียนสามารถเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์

ส่วนที่ 3 ผลลัพธ์แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะสั้น คือ การเพิ่มขึ้นของระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญและระยะยาว คือ การเกิดความสุขเชิงคุณค่าและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ($\bar{X} = 2.90$), ด้านการจัดการอารมณ์ ($\bar{X} = 3.47$), ด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ($\bar{X} = 3.33$) และด้านสติและการอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.43$) ตามลำดับ

2. ชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 ประกอบด้วย 8 ชุดกิจกรรม คือ 1. สุขแท้หรือสุขเทียม 2. ตื่นรู้ด้วยลมหายใจ 3. รู้ทันอารมณ์ 4. ผีกลืนชีวิตประจำวัน 5. สงใจให้กันและกัน 6. พลังแห่งการเชื่อมโยง 7. มองโลกในแง่บวก และ 8. สร้างสุขด้วยปัญญา

3. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 4.00$) และยังพบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ผลจากการติดตามผล 1 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนมีระดับความสุขสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านความพึงพอใจในชีวิตซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงพัฒนาการที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และอัตลักษณ์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคาดหวังด้านการเรียนและแรงกดดันทางสังคม (Steinberg, 2021) งานวิจัยระดับนานาชาติส่วนใหญ่ยังพบว่า ช่วงที่ระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตลดลงเมื่อเข้าสู่ช่วงมัธยมต้น เช่น จากการศึกษาของ คาซัส และคณะ (Casas et al., 2020) พบว่า ระดับความพึงพอใจในชีวิต

ของเด็กจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี (มัธยมต้น) เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและการปรับตัวทางสังคมที่ซับซ้อนขึ้น สอดคล้องกับผลงานวิจัยในประเทศไทย โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2566) เกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพฯ พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีความสุขอยู่ในระดับ "ปานกลาง ขณะเดียวกันผลการวิจัยนี้ยังพบว่า "ความพึงพอใจในชีวิต" มีคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำ อาจเกิดจากปัจจัยภายในของเด็ก โดยจากการรายงานของ (OECD, 2022) พบว่า นักเรียนไทยมีความรู้สึกแปลกแยกในโรงเรียนและมีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศในกลุ่ม OECD ซึ่งความกดดันนี้ส่งผลโดยตรงให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำลง นอกจากนี้ ยังอาจจะเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจากการวิจัยของ ทเวนจ์ และคณะ (Twenge et al., 2022) พบว่า วัยรุ่นช่วงมัธยมต้นที่ใช้เวลาบนโลกโซเชียลมาก มักจะมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ส่งผลให้ระดับความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าวัยรุ่นในยุคก่อน

จากผลการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามสภาพปัญหาในบริบทของสังคมไทยมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ของสังคมไทย โดยจากการสำรวจของ (กรมสุขภาพจิต, 2568) พบว่า นักเรียนมัธยมต้นมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต (ความเครียด ซึมเศร้า) เพิ่มขึ้นหลังยุค COVID-19 โดยเฉพาะปัญหาเรื่อง "สัมพันธภาพในครอบครัว" และ "ความกดดันจากการสอบแข่งขัน" ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ลดระดับความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) ที่พบว่า เด็กวัย 13-15 ปี เป็นกลุ่มที่มีดัชนีสุขภาพจิตต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็กประถม เนื่องจากอยู่ในช่วงรอยต่อของการสร้างอัตลักษณ์และการเปลี่ยนสภาพทางสังคม

ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับรายงานการวิจัยระดับนานาชาติที่พบว่า สุขภาพทางจิตใจของวัยรุ่นมีแนวโน้มได้รับผล กระทบจากบริบททางการศึกษาและสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะความกดดันด้านผลสัมฤทธิ์และการแข่งขันทางการเรียน รวมถึง สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยซึ่ง พบว่า ปัญหาความเครียดและความไม่พึงพอใจในชีวิตของเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กรมสุขภาพจิต, 2566; สำนักงานสถิติแห่งชาติ,

2565) ดังนั้น ระดับความสุขที่อยู่ในเกณฑ์ปานกลางจากผลการวิจัยนี้ สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนมัธยมต้นขาดทักษะการจัดการอารมณ์ในภาวะวิกฤตและต้องการโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้น

2. ความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยา

ผลการประเมินชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ เมตตาและโยนิโสมนสิการ เข้ากับกระบวนการแนะแนว มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชุดกิจกรรมมีโครงสร้างชัดเจนและมุ่งพัฒนาไกลภายในทางจิตใจของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

ผลการพัฒนาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนที่เน้นการเสริมสร้างทักษะภายในของผู้เรียนในระยะยาว มากกว่าการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า (Weare & Nind, 2011) อีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิดการฝึกสติของ Jon Kabat-Zinn (2015) ซึ่งมองว่า สติเป็นกระบวนการพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์ภายในอย่างมีสติ ลดการถูกครอบงำด้วยอารมณ์เชิงลบและเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตอย่างยั่งยืน

จากสาระสำคัญของชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้พบว่า พุทธจิตวิทยาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเรื่องศาสนาเพียงอย่างเดียว แต่ถูกจัดอยู่ในกลุ่ม Mindfulness-Based Interventions (MBI) ซึ่งมีงานวิจัยรับรองอย่างแพร่หลาย เช่น โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2020) ศึกษาเรื่องการฝึกสติในโรงเรียนมัธยม พบว่าการบูรณาการสติ (Mindfulness) ช่วยให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง (Self-regulation) และลดภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรงได้จริง สอดคล้องกับแนวคิดของ จอน คาบัท-ซิน (Jon Kabat-Zinn) ที่ระบุว่า การฝึกสติช่วยให้บุคคลไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ลบ (Decentering) โดยเฉพาะในสังคมไทยได้พยายามใช้หลักของสติและเมตตาช่วยในการพัฒนาความฉลาดอารมณ์ของวัยรุ่น เช่น จากการศึกษาของ สุทธิรักษ์ และคณะ (2565) ได้ศึกษาการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักสติและเมตตา พบว่า ช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) ซึ่งเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกัน การบูรณาการโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างถูกวิธี)

เข้ากับการแนะแนว สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกในกลุ่มการปรับเปลี่ยนความคิดของมนุษย์ คือ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ของ อารอน เบค (Aaron Beck) ซึ่งเน้นการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์ โดยมีงานวิจัยของ พระมหาบุญช่วย และคณะ (2564) ที่พบว่า การสอนให้นักเรียนมัธยมใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ปัญหาชีวิต ช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skills) ได้ดีกว่าการแนะแนวแบบปกติ นอกจากนี้ การบูรณาการสติและเมตตาช่วยการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกันระยะยาวได้ด้วย โดยจากการวิจัยของ เดอร์ลัก และคณะ (Durlak et al., 2021) ได้ยืนยันว่า โปรแกรมที่เน้นการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ (SEL) อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนกว่าการแก้ปัญหาแบบครั้งคราว (Targeted intervention) สอดคล้องกับมิติทางพุทธจิตวิทยาในหนังสือ Altered Traits ของ โกลแมน และเดวิดสัน (Goleman & Davidson, 2017) ได้สรุปว่า การฝึกจิต (Meditation/Mindfulness) ที่บรรจุเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตหรือกิจกรรมปกติ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสมองและการจัดการอารมณ์ในระยะยาว (Trait change) ไม่ใช่แค่สถานะชั่วคราว (State change) สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินว่า ชุดกิจกรรมนี้มีความเหมาะสม เพราะเป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันออก (พุทธจิตวิทยา) ที่เน้นความสงบภายใน กับศาสตร์ตะวันตก (จิตวิทยาการแนะแนว) ที่เน้นกระบวนการที่เป็นระบบ ทำให้เข้าถึงเด็กไทยได้ง่ายแต่ก็มีความเป็นสากลในเชิงการปฏิบัติ

3. ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมต่อความสุขของนักเรียน

3.1 การเปลี่ยนแปลงระดับความสุขโดยรวมและรายด้าน

ผลการวิจัยยืนยันว่า หลังเข้าร่วมชุดกิจกรรม นักเรียนมีระดับความสุขโดยรวมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้เรียนอย่างชัดเจน การเพิ่มขึ้นของความสุขสามารถอธิบายได้จากการที่กิจกรรมช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม สำหรับโปรแกรมฝึกสติโรงเรียนสามารถส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนเกิดทักษะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ สำหรับด้านความสัมพันธ์และความเมตตา ซึ่งการบ่มเพาะคุณธรรมภายในตามหลักเมตตาและกรุณา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผาสุกทางจิตใจ และคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฉะนั้น ความสุขจึงเป็นโครงสร้างทางจิตใจที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนภายในอย่างเป็นระบบ ซึ่งจากผลงานวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีความสุขระดับปานกลาง และมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ สอดคล้องกับทฤษฎีและงานวิจัยระดับนานาชาติหลายฉบับ เช่น จากการศึกษาของ โกลด์เบค และคณะ (Goldbeck et al., 2007) พบว่า วัยรุ่นกว่า 1,000 คน ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเข้าสู่อายุ 12-16 ปี เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและการขยายขยายความคาดหวังทางสังคม รวมถึง สอดคล้องกับรายงานของ สภาพัฒนา (2567) ที่รายงานว่า เด็กและเยาวชนไทยมีความเครียดสะสมจากระบบการศึกษาที่เน้นการสอบแข่งขันและการเปรียบเทียบตนเองในโลกโซเชียล ส่งผลให้ดัชนีความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องเฝ้าระวัง ขณะเดียวกัน ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิผลของกิจกรรมครั้งนี้ เช่น จากการศึกษาของ คอยเคน และคณะ (Kuyken et al., 2013) ที่พบว่า โปรแกรมฝึกสติในโรงเรียนช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความเครียด พร้อมทั้งเพิ่มความผาสุกได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Self-Compassion ที่ให้ความสำคัญกับการบ่มเพาะความเมตตาต่อตนเองอันเป็นหัวใจของหลักเมตตา-กรุณาในพุทธจิตวิทยา และเป็นตัวแปรหลักที่ทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น เพราะช่วยลดการตำหนิตนเองเมื่อทำผิดพลาด (Self-criticism)

3.2 ความแตกต่างของผลลัพธ์ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์พบว่า ระดับความสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกันตามเพศ สะท้อนให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมมีประสิทธิผลในลักษณะที่เท่าเทียมกันระหว่างเพศ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ แคง และคณะ (Kang et al., 2018) ที่รายงานว่าการฝึกสติในโรงเรียนสามารถส่งผลเชิงบวกต่อวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และจากการวิจัยของ ฮูบท์เนอร์ และคณะ (Huebner et al.,

2014) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นองค์ประกอบของความสุขที่เปราะบางที่สุดในวัยรุ่น เพราะไม่ได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ชั่วคราว แต่ขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองเทียบกับความคาดหวัง ซึ่งนักเรียนมัธยมต้นมักได้รับแรงกดดันจากการเปรียบเทียบทางสังคมสูง สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2566) ที่รายงานสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย พบว่า เด็กกลุ่มมัธยมต้นเป็นช่วงรอยต่อที่มีความเครียดสูงกว่าประถมศึกษาอย่างเห็นได้ชัด

ขณะเดียวกันผลการวิจัยยังพบว่า ชุดกิจกรรมฉบับนี้สามารถใช้ได้ผลดีทั้งเพศหญิงและเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ เซนเนอร์, เฮร์นเลเบน-เคิร์ซ และ วาลัช (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014) ที่พบว่า โปรแกรมการฝึกสติและจิตวิทยาในโรงเรียนให้ผลลัพธ์ในด้านการจัดการอารมณ์และสมาธิแก่เพศชายและหญิงในระดับที่ใกล้เคียงกัน แม้ว่ารูปแบบความเครียดของทั้งสองเพศจะต่างกันก็ตาม อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามระดับชั้นปี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีระดับความสุขสูงกว่าชั้นปีอื่นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเกิดระดับวุฒิภาวะทางจิตใจและประสบการณ์ทางสังคมที่เพิ่มขึ้น มีผลทำให้ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านจิตใจ การสนับสนุนทางสังคมและบริบททางการเรียนรู้มากขึ้นตามไปด้วย

สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของ อิริคสัน (Erikson) ที่ระบุว่า วัยรุ่นตอนต้น (ม.1-ม.2) จะอยู่ในช่วงสับสนในบทบาทสูงกว่า ขณะที่วัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่วัยตอนกลาง (ม.3) จะเริ่มมีอัตลักษณ์ที่ชัดเจนขึ้นและมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงนามธรรมที่มั่นคงกว่ารุ่นน้อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิกโก (Pikó, 2023) ที่พบว่า นักเรียนที่มีอายุน้อยกว่ามักจะมีทักษะการกำกับตนเอง (Self-regulation) ที่พัฒนามากกว่า ทำให้เมื่อได้รับเครื่องมือทางจิตวิทยา (ชุดกิจกรรม) จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ชีวิตได้ลึกซึ้งกว่านักเรียนชั้นปีที่ 1 และอาจจะเป็นไปได้ว่า การที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปี 3 มีความสุขสูงกว่า อาจเป็นเพราะว่าได้ผ่านช่วงปรับตัวของการขึ้นมัธยมมาแล้ว 2 ปี ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ในบริบทโรงเรียนมากกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

ขณะเดียวกันผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับความสุขต่ำที่สุดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่า เป็นช่วงวัยที่อยู่ในภาวะวิกฤตของ

พัฒนาการ ตามแนวคิดของอีริคสันที่วัยรุ่นจะเผชิญกับความสับสนในบทบาทสูงที่สุด ประกอบมีความตื่นตัวในการปรับตัวเข้าสู่โรงเรียนใหม่ในชั้น ม.1 เริ่มลดน้อยลง ในขณะที่แรงกดดันทางสังคมและการสร้างอัตลักษณ์ส่วนตนมีมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมน และเพนเดอร์แกสต์ (Main & Pendergast, 2017) ที่พบว่า สุขภาวะทางจิตของนักเรียนจะลดลงต่ำสุดในช่วงชั้นปีกลางของระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.3 ความคงทนของผลลัพธ์หลังการติดตามผล

ผลการติดตามหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า ระดับความสุขของนักเรียนยังคงอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่มีความคงทนในระยะสั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดการแทรกแซงเชิงโรงเรียนที่เน้นการฝึกสติและการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

สรุปว่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การบูรณาการพุทธจิตวิทยาเข้ากับการแนะแนวในโรงเรียน เป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการเสริมสร้างความสุข สุขภาวะทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ผลการศึกษานี้ จึงมีคุณูปการต่อองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาประยุกต์และการแนะแนวทางการศึกษาและสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนานวัตกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและการศึกษาของสังคมไทยได้อย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ โดยชุดกิจกรรมการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยามีได้เพียงแต่แก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่มีความคงทน ดังนั้น สถานศึกษาควรพิจารณาบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้าไปในคาบเรียนพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับความเปราะบางทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่พบว่า มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาอื่น ๆ ควรพิจารณานำชุดกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการแนะแนวนี้ไปปรับใช้ในหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมโฮมรูม ชมรม หรือค่ายคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน โดยอาจปรับเนื้อหาและรูปแบบให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการเฉพาะของแต่ละโรงเรียน

2) ควรจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยา และสามารถนำเทคนิคการฝึกสติ เมตตาและการคิดอย่างมีปัญญา ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแนะแนวได้อย่างเหมาะสมและควรเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรม

3) ควรมีการพัฒนาสื่อการเรียนรู้และแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาและการแนะแนว เช่น แอปพลิเคชัน สื่อออนไลน์ หนังสือคู่มือ เป็นต้น เพื่อสนับสนุนการนำชุดกิจกรรมไปใช้ และให้นักเรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้เหล่านี้ได้ง่ายยิ่งขึ้น

4) โรงเรียนที่นำชุดกิจกรรมไปใช้ ควรกำหนดแผนการติดตามผลในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลกระทบต่อความสุขของนักเรียนและนำข้อมูลมาปรับปรุงชุดกิจกรรมให้เหมาะสมและคงประสิทธิภาพในระยะยาว โดยคำนึงถึงความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในการรักษาผลลัพธ์ในระยะยาวของโปรแกรมเชิงบวกในบริบทของโรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาเชิงลึกถึงประสบการณ์และความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจโลกทัศน์นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความสุขได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง กลไกการทำงานของสติและเมตตาในชีวิตประจำวันของนักเรียนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการนำหลักการไปประยุกต์ใช้

2) ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างให้ใหญ่ขึ้นและเพิ่มความหลากหลายของบริบท เช่น นักเรียนจากโรงเรียนในเขตเมือง เขตชนบท โรงเรียนรัฐบาลและเอกชน รวมถึงนักเรียนจากภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในการสรุปอ้างอิงของผลการวิจัย

3) ควรมีการศึกษาแบบกึ่งทดลอง หรือการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของชุดกิจกรรมนี้กับชุดกิจกรรมแนวแบบอื่น ๆ หรือกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการแทรกแซง เพื่อยืนยันประสิทธิผลที่โดดเด่นของชุดกิจกรรมนี้ และประเมินคุณภาพของหลักฐานอย่างเป็นระบบและเข้มงวดมากขึ้น การศึกษาเพิ่มเติมควรชี้ชัดว่าอะไรได้ผล สำหรับใครและอย่างไร ในการฝึกสติในโรงเรียน

4) ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความสุขของนักเรียนร่วมด้วย เช่น สภาพแวดล้อมทางครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนและครู คุณภาพการนอนหลับ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้ได้แนวทางการเสริมสร้างความสุขที่ครอบคลุมและรอบด้านยิ่งขึ้น

5) ควรมีการวิจัยติดตามผลในระยะยาว เป็นเวลาหลายเดือนหรือเป็นปี เพื่อประเมินว่า ผลของชุดกิจกรรมสามารถคงอยู่ได้นานแค่ไหนและปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความยั่งยืนของผลลัพธ์ รวมถึง การสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของนักเรียน

6) ควรทำการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับความแตกต่างของผลลัพธ์ตามเพศ อายุ และชั้นปีการศึกษา โดยอาจใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความแตกต่างที่พบและออกแบบชุดกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนแต่ละกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) บูรณาการพุทธจิตวิทยาในสถานศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการและสถานศึกษาควรนำกิจกรรมแนวที่บูรณาการหลักสติ เมตตาและการคิดอย่างมีเหตุผล ไปใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมความสุขและสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบ

2) พัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรมครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาให้มีความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา เพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) สร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาวะนักเรียน โดยหน่วยงานด้านการศึกษา สาธารณสุขและชุมชน ควรร่วมกันพัฒนากิจกรรมและระบบติดตามสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- พระมหาบุญช่วย และคณะ. (2564). การใช้โยนิโสมนสิการในการพัฒนาทักษะการคิดของนักเรียน. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 15(1), 23–38.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). รายงานภาวะสังคมไทยและคุณภาพชีวิตประชากร. กรุงเทพฯ : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สุทธิรักษ์ และคณะ. (2565). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้สติและเมตตาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 19(2), 45–60.
- Casas, F., González-Carrasco, M., & Malo, S. (2020). The well-being of children and adolescents: A longitudinal perspective. *Child Indicators Research*, 13(2), 493–512.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969–979.
- Huebner, E. S., Gilman, R., & Suldo, S. M. (2014). Life satisfaction and school satisfaction in adolescence. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 119–140.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.

- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., et al. (2013). Effectiveness of mindfulness training in schools. *British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131.
- Main, K., & Pendergast, D. (2017). Children's and adolescents' subjective well-being. *Australian Educational Researcher*, 44(2), 151–168.
- OECD. (2022). *PISA 2022 results*. OECD Publishing.
- Pikó, B. F. (2023). Adolescent mental health and well-being: A global perspective. *Current Psychology*, 42, 1123–1135.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2020). Mindfulness training and teachers' professional development. *Mindfulness*, 11, 1–14.
- Steinberg, L. (2021). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in adolescents' media use and mental health. *Journal of Adolescence*, 67, 1–10.
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools. *Health Promotion International*, 26(Suppl. 1), i29–i69.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.