

ผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของ
โรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร
EFFECTS OF TRISIKKHA COUNSELING TOWARDS ANXIETY LEVEL DUE TO THE IMPACT OF
THE COVID-19 OUTBREAK OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN
SIRIRATTANATHORN SCHOOL BANGKOK

อุม่า ประเสริฐศรี¹, ชาตชาย พิทักษ์ธนาคม และลำพอง กลมกุล

Uma Prasertsri, Chartchai Phitaktanakhom and Lampong Klomkul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : umaor19@gmail.com¹

Received 22 June 2021; Revised 8 March 2022; Accepted 8 March 2022



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพความวิตกกังวลจากผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา และเพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี ใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/9 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา 3) แบบสอบถามวัดระดับความวิตกกังวล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ t-test ผลการวิจัย พบว่า 1. มีความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต การเงิน ความวิตกกังวลและความเบื่อจากการได้พบปะผู้คนหรือออกจากบ้านที่น้อยลง และความกังวลด้านสุขภาพ ส่วนในด้านแนวทางการดำเนินชีวิต พบว่า ใช้ชีวิตอยู่ในที่พักเป็นหลัก ออกจากที่พักเมื่อจำเป็นและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง วางแผนชีวิตและทำกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาตามหลักอริสติกสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา และผลระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ก่อนการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา พบว่า ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$ S.D. = 0.43) ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$ S.D. = 0.57) ด้านการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$ S.D. = 0.99) 3. หลังการให้คำปรึกษาผู้เรียน มีระดับความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีระดับความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา , หลักไตรสิกขา , ความวิตกกังวล , โรคโควิด-19

Abstract

This research aims to study the anxiety level due to the impact of the covid-19 of lower secondary school students in Sirirattanathorn school Bangkok to develop a trisikkha-based counseling program and to compare anxiety level due to the impact of covid-19 at lower secondary school students in Sirirattanathorn school Bangkok before and after using trisikkha counseling program by using mixed-use research and quantitative methods to expand qualitative findings. Key informants include middle school students. Sirirattanathorn school is not in the experimental group. In the sample group we uses simple randomness by raffle 40 students in grade 3/9. The tools used in the research are 1) in-depth interviews, 2) trisikkha-based consultation programs 3) questionnaires on anxiety levels from the covid-19 pandemic. Statistics used to analyze data include percentages, averages, and standard deviations, and test assumptions using t-test for dependent samples. The results of the research showed that 1. There is a change in lifestyle such as increased monetary divide between higher and lower income, increased anxiety and / or boredom due to meeting less people or leaving homes less often, and health concerns. In terms of lifestyle, it was found that participants mainly spent time within their accommodation. They left their property only when necessary and wore surgical masks every time. They planned their life well and came up with activities to reduce anxiety. They changed the way they meet friends, washed their hands regularly, and also otherwise took care of themselves. 2. The trisikkha-based consultation program significantly reduces anxiety levels due to the covid-19 pandemic. It consists of consultations based on the principles of atthecy. Adhijit sikkha and adhipanya sikkha and the effects of anxiety levels from the covid-19 pandemic of secondary school students. At Sirirattanathorn school in Bangkok, before using the trisikkha counseling program, found that the anxiety levels were very high. The average is very high ($\bar{X} = 4.08$ s.d. = 0.43). Emotionally expressive anxiety moderate, average ($\bar{X} = 3.45$ s.d. = 0.57) rationally facing the situation, moderate average ($\bar{X} = 2.82$ s.d. = 0.99) 3. After trisikkha counseling, there was a statistically significant decrease in levels of physical anxiety at .05, a statistically significant decrease in emotionally expressive anxiety levels at .05, and a statistically significantly higher level of situational response at .05.

Keywords: Counseling , Trisikkha , Anxiety , Covid-19

บทนำ

กรมควบคุมโรค(2563) อธิบายว่า ไวรัสโคโรนาหรือโควิด-19 เป็นไวรัสที่พบครั้งแรกในปีค.ศ 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาชัดเจนว่ามาจากที่ใดแต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์สายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อนคือสายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่าโควิด-19 (COVID-19) เป็นไวรัสในวงใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และในคนในคนนั้น

ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่นโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางและโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรงไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 โรคโควิด-19 คือโรคติดต่อซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส corona ชนิดที่มีการค้นพบล่าสุดไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้มีการระบาดใหญ่ไปทั่วส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก อาการทั่วไปของโรคโควิด-19 ที่พบมากที่สุดคือ มีไข้ เจ็บคอ ไอแห้งๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยและอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่มีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือปวดเมื่อย คัดจมูก น้ำมูกไหลเจ็บคอ ท้องเสีย ลิ้นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น มีผื่นตามผิวหนังหรือสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่น่ารุนแรงมาก และค่อยเริ่มทีละน้อยบางรายถึงติดเชื้อมีอาการรุนแรง ผู้ป่วยร้อยละ 80 สามารถหายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิดมีอาการหนักหายใจลำบาก ส่วนอาการของผู้ป่วยไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 มีอาการทั่วไปได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจมีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบากในกรณีมีอาการรุนแรงมากอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเช่น ปอดบวมปอดอักเสบไตวายหรืออาจเสียชีวิต สำหรับการรักษารักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการป่วยต่าง ๆ โดยปัจจุบันยังไม่มียาป้องกันโรค หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ) กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติหรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่ คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก) ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล เป็นต้น

โดยกรมควบคุมโรค(2563) อธิบายการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ว่าสามารถแพร่กระจายเชื้อส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อผ่าน ทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูกน้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางพื้นผิวสัมผัสที่มีไวรัสแล้ว มาสัมผัสปากจมูกและตาสามารถแพร่เชื้อผ่านทาง fexo oral route และการแพร่กระจายเชื่อดังนั้นจึงใช้ข้อมูลวิชาการของเชื้อไวรัสโคโรนาที่มีพันธุกรรมใกล้เคียงกันซึ่งพบว่าไวรัสโคโรนาที่มีความสามารถในการมีชีวิตอยู่บนผิวสัมผัสได้ไม่ดีจึงมีความเสี่ยงน้อยมากที่จะแพร่กระจายเชื้อไวรัสจากสินค้าหีบห่อหรือสิ่งของปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางสินค้านำเข้าจากประเทศจีนและยังไม่พบผู้ป่วยที่มีความสัมพันธ์กับการขนส่งสินค้าแต่อย่างใด ป้องกันตัวเองและสังคมจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-19 เป็นมาตรการที่ประชาชนทุกคนควรทำและให้ความร่วมมือ เพื่อช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมถึงลดการแพร่กระจายเชื้อในสังคม สามารถทำได้ ดังนี้ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การรักษาระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำ ไม่ว่าจะได้สัมผัสเชื้อหรือไม่ ซึ่งรวมถึงการหลีกเลี่ยงการจับมือ เลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร เลี่ยงไปในสถานที่แออัดหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และสิ่งสำคัญที่สุดคือการพักอยู่บ้านหากรู้สึกไม่สบาย การเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ หลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ดีที่สุด หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ

หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก การเฝ้าระวังและสังเกตอาการตัวเองนั้น นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสแล้ว หากระหว่างสังเกตพบว่ามีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อ ทำให้สามารถเข้ารับการตรวจและรักษาได้ทัน่วงทีอีกด้วย มาตรการป้องกันการติดเชื้อไม่ใช่เป็นเพียงหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์ หรือประชาชนคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำร่วมกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อทั้งต่อตัวเอง คนรอบข้าง และสังคม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(2544) อธิบายว่า การเตรียมความพร้อมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จำต้องอาศัยหลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่าง ประกอบด้วย 1. อธิศีลสิกขา สิกขา คือ ศีล อันยัง 2. อธิจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยัง หมายถึง สมาธิ 3. อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยัง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาในระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขากิจเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

จากการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์นักเรียนของโรงเรียนสิริรัตนาร พบว่า สภาพความวิตกกังวลจากผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต ปัญหาการเงิน ความวิตกกังวลและความเบื่อจากการได้พบปะผู้คนหรือออกจากบ้านที่น้อยลง และความกังวลด้านสุขภาพ ส่วนในด้านแนวทางการดำเนินชีวิต พบว่า ใช้ชีวิตอยู่ในที่พักเป็นหลัก ออกจากที่พักเมื่อจำเป็นและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง วางแผนชีวิตและทำกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล เปลี่ยนวิธีการพบปะเพื่อน หมั่นล้างมือ และดูแลตนเอง ซึ่งการพัฒนาตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล และรับมือต่อสถานการณ์อย่างสมเหตุสมผล สามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ได้ ตามประเด็นดังนี้ 1) อธิศีลสิกขา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย 2) อธิจิตตสิกขา เป็นการพัฒนาในด้านของจิตใจ 3) อธิปัญญาสิกขา เป็นการพัฒนาในเรื่องของปัญญา อาจช่วยในการลดความวิตกกังวล และรับมือต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมตามหลักเหตุและผล

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงนำหลักไตรสิกขามาให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์การวิจัย

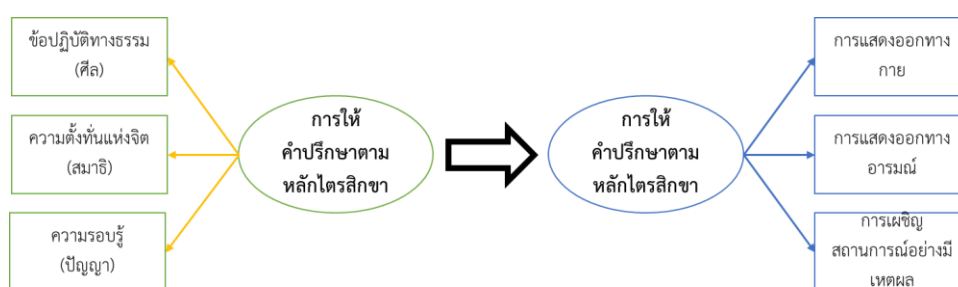
1. เพื่อศึกษาสภาพความวิตกกังวลจากผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาเพื่อลดระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร มีระดับความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร มีระดับความวิตกกังวลทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) หลังการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร มีระดับการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิจัยเชิงปริมาณด้วยวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร โดยมีการแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และไม่ได้อยู่ในกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เรื่อง ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ผลกระทบที่ได้รับจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 การเตรียมความพร้อมในการรับมือ ตอนที่ 3 แนวทางการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และ ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะทั่วไป จำนวน 2 ข้อ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 - 15 ธันวาคม 2563 และใช้วิธีการจัดกระทำข้อมูล 3 กระบวนการได้แก่ การลดทอนข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการควบคู่ไปกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา เพื่อลดระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโควิด-19

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา กลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/9 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโควิด-19 ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2564 - 11 กุมภาพันธ์ 2564 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ t - test for dependent Samples

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโควิด-19 เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร” ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ผลกระทบที่ได้รับจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ คือการใช้ชีวิตลำบากขึ้น ปัญหาทางการเงิน ความวิตกกังวลในการออกนอกที่พักและพบปะผู้คน ความเครียดและความเบื่อสะสมจากการไม่ได้เจอเพื่อนหรือออกนอกบ้าน ความกังวลกับอาการเจ็บป่วย ปัญหาในการเรียนออนไลน์และอุปกรณ์ป้องกันตนเองมีราคาสูงขึ้น และแนวทางการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางในการดำเนินชีวิตดังนี้ ประหยัดค่าใช้จ่าย หมั่นดูแลตนเอง ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อออกจากบ้าน ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ วางแผนชีวิตใหม่ ติดต่อผู้คนผ่านระบบสื่อสารอื่น ๆ ทำใจยอมรับความจริง และหากิจกรรมทำเพื่อลดความเบื่อหน่ายและความวิตกกังวล จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ในด้านผลกระทบพบว่า มีความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต ปัญหาการเงิน ความวิตกกังวลและความเบื่อจากการได้พบปะผู้คนหรือออกจากบ้านที่น้อยลง และความกังวลด้านสุขภาพ ส่วนในด้านแนวทางการดำเนินชีวิต พบว่า ใช้ชีวิตอยู่ในที่พักเป็นหลัก ออกจากที่พักเมื่อจำเป็นและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง วางแผนชีวิตและทำกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล เปลี่ยนวิธีการพบปะเพื่อน หมั่นล้างมือ และดูแลตนเอง

2. ระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร ก่อนการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$ S.D. = 0.43) ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$ S.D. = 0.57) ด้านการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$ S.D. = 0.99) หลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$ S.D. = 0.85) ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = 0.82) ด้านการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$ S.D. = 0.48)

ประเด็น	ระดับความวิตกกังวล		แปลผล
	$\bar{x}$	S.D.	
ก่อนให้คำปรึกษา			
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย	4.08	0.43	มาก
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์	3.45	0.57	ปานกลาง
การเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล	2.82	0.99	ปานกลาง
หลังให้คำปรึกษา			
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย	2.85	0.85	ปานกลาง
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์	2.68	0.82	ปานกลาง
การเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล	3.90	0.48	มาก

3. ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย โดยภาพรวม หลังการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 2.85$ S.D. = 0.85 ซึ่งลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 4.08$ S.D. = 0.43 และเมื่อทดสอบก่อน-หลังการให้คำปรึกษาด้วยค่า t-test พบว่า มีค่า t อยู่ที่ 8.33 แสดงให้เห็นว่าก่อนและหลังการให้คำปรึกษามีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีระดับความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยภาพรวม หลังการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 2.68$ S.D. = 0.82 ซึ่งลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 3.45$ S.D. = 0.57 และเมื่อทดสอบก่อน-หลังการให้คำปรึกษาด้วยค่า t-test พบว่า มีค่า t อยู่ที่ 5.17 แสดงให้เห็นว่าก่อนและหลังการให้คำปรึกษามีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันเล็กน้อย โดยหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีระดับความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้านการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล โดยภาพรวม หลังการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 3.94$ S.D. = 0.48 ซึ่งเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา $\bar{X} = 2.82$ S.D. = 0.99 และเมื่อทดสอบก่อน-หลังการให้คำปรึกษาด้วยค่า t-test พบว่า มีค่า t อยู่ที่ 6.54 แสดงให้เห็นว่าก่อนและหลังการให้คำปรึกษามีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

หัวข้อ	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		N	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย	ก่อนการให้คำปรึกษา	40	4.08	0.43	8.33	0.00**
	หลังการให้คำปรึกษา	40	2.85	0.85		
ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์	ก่อนการให้คำปรึกษา	40	3.45	0.57	5.17	0.00**
	หลังการให้คำปรึกษา	40	2.68	0.82		
การเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล	ก่อนการให้คำปรึกษา	40	2.82	0.99	6.54	0.00**
	หลังการให้คำปรึกษา	40	3.94	0.48		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร” สามารถอภิปรายผลตามลำดับได้ดังนี้

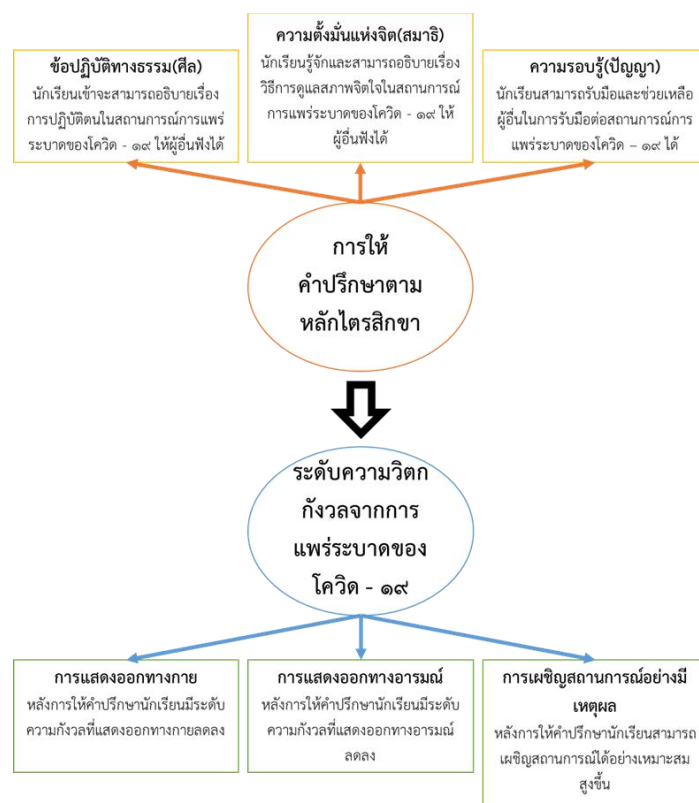
1) จากการวิจัยผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต ปัญหาการเงิน ความวิตกกังวลและความเบื่อจากการได้พบปะผู้คนหรือจากบ้านที่น้อยลง และความกังวลด้านสุขภาพ ส่วนในด้านแนวทางการดำเนินชีวิต พบว่า ใช้ชีวิตอยู่ในที่พักเป็นหลัก ออกจากที่พักเมื่อจำเป็นและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง วางแผนชีวิตและทำกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล เปลี่ยนวิธีการพบปะเพื่อน หมั่นล้างมือ และดูแลตนเอง สอดคล้องกับ รายงานการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา พ.ศ. 2562-2563 ที่ปรากฏในสารานุกรมเสรี ที่ได้รายงานผลกระทบที่เกิดจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา โดยแบ่งไว้ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคม ที่มีผลให้เกิดการขาดแคลนอุปทานสินค้าในหลายภาคส่วน โดยเฉพาะในส่วนของการรักษาโรคและอุปกรณ์การป้องกันตัว ทำให้ราคาสินค้าสูงขึ้นผิดปกติ และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจระดับใหญ่ และส่วนที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ การท่องเที่ยว เนื่องจากการห้ามเดินทาง และการปิดสถานที่สาธารณะ 2) ผลกระทบทางด้านจิตใจ ซึ่งพบว่า ในสหรัฐอเมริกาและประเทศในยุโรปบางส่วน มีเด็กร้อยละ 76 ที่มีความวิตกกังวล โดยสาเหตุมาจากเรื่องการเรียนรู้ และกลัวคนรอบข้าง รวมถึงการกลัวตนเองติดเชื้อ จากผลกระทบด้านการเรียน ส่งผลทำให้โอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาของเด็กลดลง โดยองค์การยูนิเซฟได้ร่วมกับหลายภาคส่วน สำรวจเด็กและเยาวชนอายุ 6 ปี ถึง 25 ปี พบว่า ผลกระทบเกิดกับเด็กทุกกลุ่ม แต่น่าจะมีความรุนแรงเป็นพิเศษต่อนักเรียนในกลุ่มยากจน ครอบครัวเปราะบาง มีปัญหาความรุนแรง ยาเสพติด นักเรียนกลุ่มการศึกษาพิเศษ นักเรียนผู้พิการ ผู้มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการการดูแลจากครูอย่างใกล้ชิด สาเหตุความวิตกกังวลในเด็กและเยาวชนไทยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเรื่องสถานะการเงินของครอบครัว โอกาสในการเรียน และกังวลเรื่องการติดเชื้อไวรัส อีกทั้งความเสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรม ทำร้ายร่างกาย เนื่องจากครอบครัวได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้ปกครองมีความวิตกกังวลสูงขึ้น ร่วมกับการอยู่บ้านด้วยกันเป็นเวลานาน ทำให้โอกาสที่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ในบ้านจะใช้อารมณ์ในการลงโทษเด็กอย่างรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นได้ อีกประการหนึ่ง เด็ก ๆ จะเข้าสู่สังคมออนไลน์มากขึ้น มีความเสี่ยงในการถูกชักจูง ล่อลวงจากผู้ไม่หวังดีที่แฝงมาในสังคมออนไลน์ได้เพิ่มมากขึ้น

2) จากการวิจัยผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร หลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า **ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย** มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$ S.D. = 0.85) **ด้านความวิตกกังวลที่แสดงออกทางอารมณ์** มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = 0.82) **ด้านการเผชิญสถานการณ์อย่างมีเหตุผล** มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.9$ S.D. = 0.48) ซึ่งดีขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาเพื่อลดระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ สอดคล้องกับทฤษฎีการ

ให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป กล่าวคือเป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ที่รวมกันเป็นกระแสน้ำ ลักษณะของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์จึงเป็นแบบ Holistic Approach ซึ่ง Perls เชื่อว่าจะทำให้เกิดบูรณาการได้มากกว่าที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน และสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฬามาต เหลืองธานี, สีน งามประโคน, พระมหาสมบัติ ธนปญโญ พบว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ตามสมมติฐานของการศึกษา แนวทางการลดความวิตกกังวลของครูและบุคลากรของเครือข่ายสนับสนุนประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ 6 คือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิตและการทำงาน หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม ได้แก่ การฝึกไตรสิกขาลักษณะร่วมสามประการ การพิจารณาที่เหมาะสม การทำสมาธิ การเจริญสติและอริยสัจสี่ อีกวิธีหนึ่งคือการทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ การพูดคุยและการกำกับดูแลอย่างเป็นกันเองปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมและปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัยและสถานที่ทำงานให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตและการทำงาน

3) จากการวิจัย ผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร หลังการให้คำปรึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร มีความวิตกกังวลลดลง และสามารถปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา พบว่า โดยสรุปทั้ง 3 ด้าน พบว่า มีผลสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ทุกประการ สอดคล้องกับ 1. การฝึกศึกษาด้านสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสรรพสัตว์ หรือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุก็ตาม ด้วยอินทรีย์ (เช่น ตา หู) หรือด้วย ทางกาย วาจา ก็ตาม เรียกว่าศีล (เรียกเต็มว่าอภิสีลสิกขา) 2. การฝึกศึกษาด้านจิตใจ เรียกว่าสมาธิ (เรียกเต็มว่า อภิจิตสิกขา) 3 . การฝึกศึกษาด้านปัญญาเรียกว่า ปัญญา (เรียกเต็มว่า อภิปญญาสิกขา) รวมความว่าการฝึกศึกษานั้น มี 3 อย่าง เรียกว่า สิกขา 3 หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งพูดถ้อยคำของคนยุคปัจจุบันว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนามีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของจันทร์สม์ ตาบุลิง, อินทร์วงศ์ อิศรภาณี, พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ ที่พบว่า พระพุทธศาสนาลือว่าการฆ่าบุคคลอื่นหรือการฆ่าตนเองนั้นเป็นบาป คือ สิ่งที่เราห้ามองส่งผล ทำให้จิตชุ่มมัว เป็นมลทิน ในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงการฆ่าตัวตายของภิกษุ เช่น พระฉันทะ พระโคธิกะ และพระวักลี เป็นต้น ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการต้องการพ้นทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย ทางด้านร่างกายและพ้นจากทุกข์ที่อยู่ในวัฏสงสาร แต่ตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้นถือว่าการ ฆ่าตัวตาย เป็นพฤติกรรมที่ขัดต่อหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง เพื่อการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่ถูกต้อง ด้วย เหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเอง ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อการลดระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร ประกอบด้วย โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้านศีล โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้านสมาธิ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้านปัญญา ซึ่งเป็นการจัดโปรแกรมตามกรอบของไตรสิกขา เพื่อให้โปรแกรมสามารถดูแลช่วยเหลือผู้เรียนได้ครอบคลุมกับสภาพความเป็นไปของนักเรียน ทั้ง 3 กรอบ คือ กาย อารมณ์ และปัญญา เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - 19 ทั้งในด้านการปฏิบัติตน สภาพอารมณ์ และแนวทางการรับมือและแก้ปัญหาได้อย่างเท่าทันต่อเหตุการณ์

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อระดับความวิตกกังวลจากการแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยพิจารณาองค์ประกอบด้านกรอบเวลา เป้าหมาย และความแตกต่างของกลุ่มประชากร เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา สามารถช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2) ควรศึกษาข้อมูลของผู้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขา โดยแยกเป็นรายบุคคล เพื่อจัดโปรแกรมที่เหมาะสมกับประชากรแต่ละกลุ่ม

3) ควรนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามหลักไตรสิกขาไปใช้ในกลุ่มประชากรที่แตกต่างจากกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2) ควรศึกษาลักษณะพื้นฐานของกลุ่มประชากร โดยคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมในด้านต่าง ๆ ที่กลุ่มประชากรมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด และควรเพิ่มรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีกระบวนการหลากหลาย

3) ในการเปรียบเทียบควรพิจารณาความแตกต่างของกลุ่มประชากร และรูปแบบการให้คำปรึกษาที่กลุ่มประชากรได้รับ

References

- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2020). “**Corona Virus Infection 2019 Coronavirus Disease 2019(COVID-19)**”, [Online]. Accessed 1 September 2020. From https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_km/handout001_12032020.pdf
- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. **Knowledge media about coronavirus disease 2019 for the public.** [Online]. Accessed 1 September 2020. From <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php>
- Nongluck Wiratchai. (2009). **Research and Statistics: Questions and Answers.** Bangkok: Department of Research and Educational Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University.
- Somdej Phra Buddhakosachan. (2001). *Buddha Dharma (original version); Trisikkha: the education system, which improves the whole system of life.* (10th ed.). Bangkok: Dharma Council.

