

การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ
เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น*

The Development of a Buddhist Group Counseling Model to Enhancing
Self-Regulated Learning Behaviors among Adolescent Students

¹พระเชวง โสภจักร, ศิริพงษ์ เสาภายน และ มณฑิรา จารุเพ็ง

¹Phra Chaweng Sophachon, Siriphong Sauphayana and Monthira Charupheng

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Ramkhamhaeng University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Chinaja2525@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 2) พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธและระหว่างหลังการทดลองกับสิ้นสุดการติดตามผล และ 4) เปรียบเทียบระดับความพึงพอใจของนักเรียนวัยรุ่นต่อรูปแบบดังกล่าว การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 400 คน ในปีการศึกษา 2564 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน ที่มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้คือรูปแบบการให้คำปรึกษา และแบบวัดความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่ แบบไม่อิสระจากกัน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และสถิติที่ แบบอิสระจากกัน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย พบว่า 1) ภาพรวมของพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น อยู่ในระดับมาก และด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผสมหลักจิตวิทยาและหลักพุทธศาสนา ช่วยพัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์ การตั้งเป้าหมาย และการจัดการปัญหาการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่พฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน 3) หลังการทดลองพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระหว่างหลังสิ้นสุดการทดลองกับสิ้นสุดการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน และ 4) นักเรียนวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (> ร้อยละ 80) ซึ่งให้เห็นว่ารูปแบบการให้

คำปรึกษามีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาการตัดสินใจพร้อมควบคุมพฤติกรรมให้มีสมาธิและคงไว้ซึ่งความตั้งใจทางการเรียน อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้เป็นเพียงแนวทางหนึ่งเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถบริหารจัดการการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ; พฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน; นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the self-regulated learning behaviors of adolescent students in schools under the Secondary Educational Service Area Office, Bangkok Area 2; 2) to develop a Buddhist group counseling model to enhance self-regulated learning behaviors; 3) to compare the self-regulated learning behaviors between the experimental and control groups before and after participating in the Buddhist group counseling program, as well as between the post-test and follow-up stages; and 4) to compare the satisfaction levels of adolescent students with the model. The study was conducted in two phases. Phase 1 was a survey research with a sample of 400 Grade 9 students in the 2021 academic year, selected through multi-stage sampling. Data were collected using a self-regulated learning behavior scale, which had a reliability coefficient of 0.89, and analyzed with descriptive statistics including frequency, percentage, mean, and standard deviation. Phase 2 was an experimental study with a sample of 24 Grade 9 students from Chan Hun Bamphen School, divided into an experimental group and a control group, with 12 students in each, selected through multi-stage sampling. The research instruments were the Buddhist group counseling model and a student satisfaction scale. Data were analyzed using dependent-sample t-tests to compare behaviors before and after counseling, and independent-sample t-tests to compare behaviors between the experimental and control groups.

The research findings indicate that: 1) overall, self-regulated learning behaviors of adolescents are at a high level, with the highest mean observed in self-reaction; 2) group counseling that integrates psychological principles with Buddhist teachings enhances adolescents' analytical thinking, goal-setting, and learning problem-solving skills. This approach promotes continuous self-development and enables practical application in daily life. As a result, it leads to sustained improvement in self-regulated learning behaviors; 3) post-intervention, significant differences were observed in self-regulated learning behaviors between the experimental and control groups, as well as between pre- and post-tests, at the .05 significance level, whereas no significant differences were found between post-test and follow-up assessments; and 4) adolescents participating in the group expressed the highest level of satisfaction (>80%) with the Buddhist-oriented group counseling approach. This suggests that this counseling model is effective in fostering decision-making, behavioral control, concentration, and persistence in learning. Nonetheless, this study provides only one approach to supporting learners in managing their own learning effectively.

Keywords: Buddhist-Oriented Group Counseling; Self-Regulated Learning Behaviors; Adolescents

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี การพัฒนาประเทศให้สมดุลและยั่งยืนจำเป็นต้องมุ่งเน้นที่ “ทุนมนุษย์” ซึ่งถือเป็นทรัพยากรสำคัญที่สุดสำหรับการขับเคลื่อนการพัฒนาทุกมิติ โดยเฉพาะการศึกษาที่ไม่เพียงเน้นการพัฒนาด้านวิชาการ แต่ต้องควบคู่กับการพัฒนาทักษะชีวิต คุณธรรม และจริยธรรม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต (Wongyai, 2011) อย่างไรก็ตาม สังคมไทยปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาความไม่สมดุลระหว่างความเจริญทางวัตถุกับคุณธรรมจริยธรรม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งสะท้อนจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ความรุนแรง การขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และการละเลยหน้าที่ทางการเรียน (Kiawpoompong, 2014)

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สมองส่วนหน้าที่ควบคุมการตัดสินใจและพฤติกรรมยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ส่งผลต่อการควบคุมตนเองและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (Steinberg, 2014) ส่งผลให้เกิดปัญหาการเรียน เช่น การขาดแรงจูงใจ ขาดทักษะในการบริหารเวลา และขาดความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม (Zimmerman, 2002; Duckworth, and Seligman, 2007)

พฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียน (Self-Regulated Learning) จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน ควบคุมตนเอง และประเมินผลการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จทางการศึกษาและการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน (Pintrich, 2004) การศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีทักษะด้านนี้สูง มักมีความรับผิดชอบ มีความเพียร และสามารถจัดการอารมณ์ได้ดี ขณะที่ผู้ที่ขาดทักษะนี้มักมีแนวโน้มหลุดออกจากระบบการศึกษา (Zimmerman, 2008)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ (Buddhist-Based Group Counseling) เป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียน โดยประยุกต์ใช้หลักธรรม เช่น มรรคมิองค์ 8 และไตรสิกขา เพื่อพัฒนาปัญญา สมาธิ และศีล ซึ่งสามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์ และการจัดการชีวิตได้อย่างสมดุล (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2000) งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่า การอบรมและให้คำปรึกษาด้วยหลักพุทธธรรมช่วยส่งเสริมทั้งการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hunsaen, and Potjana-areewong, 2020)

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งพัฒนาและประเมินผลรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยบูรณาการแนวคิดด้านจิตวิทยาการเรียนรู้เข้ากับหลักธรรมทางพุทธศาสนา อันจะนำไปสู่การสร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาศักยภาพนักเรียนให้สามารถบริหารจัดการการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมปรับตัวต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น และระหว่างหลังการทดลองกับสิ้นสุดการติดตามผล

4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษาและการติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นแบบผสมระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการทดลองดำเนินการ 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียน ม. 3 ในโรงเรียนสังกัด สพม. กทม. เขต 2 โดยสุ่มตัวอย่าง 400 คน จาก 5 โรงเรียนในพื้นที่กลุ่มรัชโยธิน เพื่อสำรวจพฤติกรรมเบื้องต้น โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ โดยอ้างอิงทฤษฎีการให้คำปรึกษาของ Trotzer และหลักธรรมพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการ ผ่านกระบวนการออกแบบ ทดสอบ และปรับปรุงรูปแบบ จนได้รูปแบบที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลองกับนักเรียนโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ภายใน 1 เดือน และวัดผลก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังติดตามผล 2 สัปดาห์ รวมทั้งประเมินความพึงพอใจในรูปแบบที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเอง และประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้เครื่องมือ 3 ประเภทหลัก ได้แก่

1. แบบวัดพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน พัฒนาโดยอิงจากทฤษฎีและสัมภาษณ์ครู-นักเรียน เพื่อสร้างข้อคำถามในรูปแบบ Likert 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (IOC > 0.60) ทดลองใช้กับนักเรียน 30 คน พบค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .434-.700 และมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .941

2. รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ ออกแบบโดยผสมหลักธรรมพุทธศาสนากับกระบวนการกลุ่มของ Trotzer (1999) ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงก่อนทดลองใช้จริง

3. แบบประเมินความพึงพอใจ สร้างขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมคำปรึกษาในรูปแบบ Likert 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ (1) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บข้อมูลจากนักเรียน ม.3 จำนวน 400 คน จาก 5 โรงเรียนในพื้นที่กลุ่มรัชโยธิน เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ ≤ 26) และ (2) การทดลองรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธกับนักเรียน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยใช้วิธีการจับสลากแบบสุ่มอย่างมีระบบเพื่อป้องกันอคติในการเลือกกลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาโดยเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ จำนวน 10 ครั้ง ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาใด ๆ ในช่วงเวลาดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม เพื่อปกป้องสิทธิ์ของกลุ่มควบคุมและลดความเหลื่อมล้ำจากการไม่ได้รับการพัฒนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการทางจริยธรรมอย่างชัดเจน โดยแจ้งให้กลุ่มควบคุมรับทราบตั้งแต่ต้นว่าเป็นกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาในช่วงการทดลอง พร้อมทั้งรับรองว่าจะมีการจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาตามแนวพุทธให้ภายหลังสิ้นสุดการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ดูแลด้านจิตใจและรักษาความลับของข้อมูลอาสาสมัครทุกคนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเป็นธรรม เคารพในศักดิ์ศรีของผู้เข้าร่วม และเป็นไปตามจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ดำเนินการวัดผล 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทดลอง (Pre-test), หลังทดลอง (Post-test) และติดตามผล (Follow-up) โดยกิจกรรมให้คำปรึกษาจัด 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และเก็บข้อมูลความพึงพอใจภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ขั้นตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนาใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนและระดับความพึงพอใจของนักเรียน สำหรับการทดสอบสมมติฐาน ใช้ t-test ทั้งแบบ Dependent และ Independent ในการเปรียบเทียบพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ รวมถึงการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการติดตามผลในระยะเวลา 1 เดือนหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 จากการศึกษาพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นบุตรคนเล็ก และมาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน รายได้เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ในช่วง 15,000-20,000 บาทต่อเดือน ขณะที่นักเรียนส่วนมากมีผลการเรียนในระดับดี และนิยมใช้เวลาว่างกับสื่อบันเทิง เช่น ดูซีรีส์ ฟังเพลง และอ่านการ์ตูน

ด้านพฤติกรรมการกำกับตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งมีระดับคะแนนเฉลี่ยในระดับมากทุกด้าน

ด้านการสังเกตตนเอง นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมและติดตามพฤติกรรมของตนเองในระดับดี โดยเฉพาะการตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้คะแนนดี อย่างไรก็ตาม ยังพบจุดอ่อนในเรื่องการจดบันทึก การใช้เครื่องมือช่วยควบคุมพฤติกรรม และการทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

ด้านการตัดสินใจตนเอง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียน เช่น การทำการบ้านให้เสร็จตรงเวลา การส่งงาน และการติดตามผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ข้อที่ได้คะแนนต่ำที่สุดคือการอ่านหนังสือจนจบตามเป้าหมาย ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริมวินัยและการวางแผนระยะยาว

ด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ดี เช่น การให้รางวัลตัวเองเมื่อทำงานสำเร็จ หรือรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชื่นชม อย่างไรก็ตาม ควรมีการส่งเสริมเพิ่มเติมในด้านความกระตือรือร้นในการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมในห้องเรียน

โดยสรุป ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนในระดับที่น่าพึงพอใจ แต่ยังมีประเด็นบางด้านที่ควรได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน

วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดำเนินการผ่านกระบวนการออกแบบกิจกรรมที่ผสมหลักจิตวิทยาการศึกษาเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยอ้างอิงแนวคิดของ Trotzer และ Jacobs เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง การวางแผน และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รูปแบบดังกล่าวพัฒนาขึ้นใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ศึกษาพฤติกรรมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่น (2) การออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการสนทนา การตั้งเป้าหมาย และการฝึกวินัยในตนเอง และ (3) การประเมินผลเพื่อวัดประสิทธิภาพของรูปแบบที่พัฒนา โดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง มีลำดับเป้าหมายชัดเจน ตั้งแต่การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ การระบุปัญหา การตั้งเป้าหมาย การวางแผนแก้ปัญหา การฝึกคิดวิเคราะห์ ฝึกสังเกตพฤติกรรม จนถึงการประเมินผลตนเองและยุติกระบวนการโดยกิจกรรมในแต่ละครั้งใช้เทคนิคที่หลากหลาย ทั้งการตั้งคำถาม การระดมความคิด การประเมินตนเอง และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงจากภายใน ซึ่งผลการดำเนินการพบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองด้านการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านการคิดวิเคราะห์ การตั้งเป้าหมาย และการจัดการปัญหา นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถนำแนวทางที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนวัยรุ่นในเชิงบวกได้อย่างยั่งยืน โดยเน้นทั้งมิติพฤติกรรม ความคิด และจิตใจผ่านกระบวนการที่มีโครงสร้าง ชัดเจน และสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

วัตถุประสงค์ที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการกำกับตนเองก่อน-หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ และระหว่างหลังการทดลองกับสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนในระดับต่ำกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะด้านการสังเกตตนเองอยู่ในระดับต่ำสุด อย่างไรก็ตาม หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ นักเรียนแสดงพฤติกรรมการกำกับตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการสังเกตตนเอง ซึ่งสะท้อนถึงความตระหนักรู้และการประเมินตนเองที่ดีขึ้นตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา การเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านพฤติกรรมการกำกับตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในภาพรวมและรายด้าน และยังคงรักษาระดับพฤติกรรมที่ดีขึ้นในระยะติดตามผล แสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องของผลลัพธ์ในเชิงบวก ในส่วนของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการแทรกแซง พบว่าพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังระยะเวลาเท่ากัน โดยไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มนี้ไม่เด่นชัดและขาดปัจจัยกระตุ้นพฤติกรรม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในช่วงก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีระดับการกำกับตนเองด้านการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีระดับพื้นฐานเท่าเทียมกันอย่างไรก็ตาม หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษา ผลการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองมีแนวโน้มแซงหน้ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาเชิงลึกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนก่อนและหลังเข้ารับคำปรึกษาของกลุ่มทดลอง (n=12)

พฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน		\bar{X}	S.D.	T	Sig.
ด้านการสังเกตตนเอง	ก่อน	2.01	0.46	21.97**	0.00
	หลัง	4.95	0.08		
ด้านการตัดสินใจตนเอง	ก่อน	2.16	0.32	27.31**	0.00
	หลัง	4.92	0.14		
ด้านปฏิกิริยาต่อตนเอง	ก่อน	2.28	0.61	14.82**	0.00
	หลัง	4.93	0.10		
รวม	ก่อน	2.15	0.26	36.57**	0.00
	หลัง	4.93	0.05		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ($\bar{X} = 2.15$, S.D. = 0.26) โดยเฉพาะด้านการสังเกตตนเองมีคะแนนต่ำที่สุด รองลงมาคือด้านการตัดสินใจตนเอง และปฏิกิริยาต่อตนเองตามลำดับ หลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ พบว่าระดับพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.05) โดยด้านการสังเกตตนเองมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือปฏิกิริยาต่อตนเอง และการตัดสินใจตนเอง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้าน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 2 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง (n=12) และกลุ่มควบคุม (n=12)

การกำกับตนเองด้านการเรียน	ก่อนทดลอง				t	Sig.	หลังทดลอง				t	Sig.
	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านการสังเกตตนเอง	2.00	0.43	2.01	0.46	1.56	0.13	3.33	0.36	4.95	0.08	-4.06**	0.00
ด้านการตัดสินใจตนเอง	2.01	0.31	2.16	0.32	2.65*	0.01	3.44	0.35	4.92	0.14	-3.97**	0.00
ด้านปฏิกิริยาต่อตนเอง	2.15	0.43	2.28	0.61	3.13**	0.00	3.61	0.33	4.93	0.10	-2.21*	0.04
รวม	2.05	0.11	2.15	0.26	7.87**	0.00	3.32	0.22	4.93	0.05	-5.71**	0.00

หมายเหตุ *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ **มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังจากผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นด้าน ปฏิบัติการต่อตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาในช่วงเวลาของการทดลอง แต่เป็นการแจก หนังสือธรรมะให้ศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาหลักจริยธรรมและความเป็นธรรมในการดำเนินงานวิจัย แม้ กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธในช่วงทดลอง แต่ผู้วิจัยได้จัดให้มีการดูแลใน ระดับพื้นฐาน โดยให้หนังสือธรรมะเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมรู้สึก เสียเปรียบหรือถูกทอดทิ้ง อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างกำลังใจและความสงบทางจิตใจในช่วงการทดลอง โดย หนังสือที่มอบให้นั้นไม่ได้มีลักษณะของการแทรกแซงเชิงกระบวนการอย่างกลุ่มทดลอง จึงไม่กระทบต่อความ แม่นยำของผลการวิจัย แต่ยังคงสะท้อนความรับผิดชอบของผู้วิจัยในการดูแลอาสาสมัครทุกกลุ่มอย่าง เหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 4 ระดับความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อ เสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมรับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเอง มี ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนถึงความสำเร็จของกระบวนการให้คำปรึกษาที่สามารถ ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับ การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองและโครงสร้างการดำเนินงานที่ชัดเจน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับความพึงพอใจรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการกำกับ ตนเองด้านการเรียน (n =12)

ระดับความพึงพอใจ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ท่านได้รับความรู้ในการกำกับตนเองด้านการเรียน จากการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม	4.33	0.89	มากที่สุด
2. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่ม	4.33	0.65	มากที่สุด
3. ผู้ให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรู้ และมีความสามารถใน การให้คำปรึกษา	4.17	0.57	มาก
4. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความตื่นตื้นน่าสนใจ	4.08	0.67	มาก
5. เอกสารและปริมาณงานที่มอบให้ในการให้ คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม	4.17	0.58	มาก
6. รูปแบบและระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เหมาะสม	4.33	0.65	มากที่สุด
7. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการ กำกับ ตนเองด้านการเรียน	4.33	0.65	มากที่สุด
8. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ใน ชีวิตประจำวัน	4.50	0.67	มากที่สุด
รวม	4.28	0.51	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมรับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเอง มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.51) สะท้อนถึงความสำเร็จของกระบวนการให้คำปรึกษาที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการกำกับตนเองและโครงสร้างการดำเนินงานที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม มีบางองค์ประกอบที่ได้รับความพึงพอใจในระดับมาก ได้แก่ ความเหมาะสมของเอกสารและปริมาณงาน ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.57) และความรู้ความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.58) ซึ่งแม้อยู่ในระดับดีมาก แต่ยังสามารถปรับปรุงได้เพิ่มเติม ขณะที่องค์ประกอบที่ได้รับความพึงพอใจต่ำที่สุดคือ ความตื่นตัวและความน่าสนใจของกิจกรรมการให้คำปรึกษา ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.67) ซึ่งควรมีการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายและดึงดูดใจมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเอง ด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้สำคัญได้อย่างครอบคลุมทั้งด้านทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในบริบทการศึกษา ดังนี้

ประการแรก พฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการใช้แนวทางที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล การตั้งเป้าหมาย การสังเกตตนเอง และการวางแผนพฤติกรรม ซึ่งช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกำกับตนเองในระดับต่ำสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประการที่สอง แนวทางพุทธจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการเรียนรู้ที่มีสติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายใน โดยเฉพาะเมื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท 4 เข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแนวคิด แรงจูงใจ และความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างสมดุลทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และจิตใจ

ประการที่สาม กระบวนการกลุ่มตามแนวพุทธสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกันอย่างปลอดภัย เน้นการเปิดใจรับฟัง การสะท้อนความคิด และการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจ และสามารถเรียนรู้ตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

ประการที่สี่ การบูรณาการแนวคิดตะวันตกและตะวันออก โดยเฉพาะการผสมผสานทฤษฎี REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) เข้ากับหลักธรรมพระพุทธศาสนา ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษามีความสมบูรณ์ทั้งในมิติของเหตุผล ความรู้สึก และจิตวิญญาณ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

ประการที่ห้า นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากถึงมากที่สุดต่อรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ โดยเฉพาะในด้านที่สนับสนุนการกำกับตนเองและโครงสร้างของกระบวนการที่ชัดเจน ซึ่งสะท้อนถึงความยอมรับและความเห็นคุณค่าของแนวทางการพัฒนาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ประการสุดท้าย โครงสร้างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย 10 ครั้งที่มีเป้าหมาย เทคนิค และกระบวนการที่หลากหลาย ได้พิสูจน์แล้วว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทการศึกษาหรือกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการส่งเสริมการกำกับตนเอง การวางแผนชีวิต และการสร้างจิตสำนึกในตนเองและสังคม โดยแสดงในภาพที่ 1

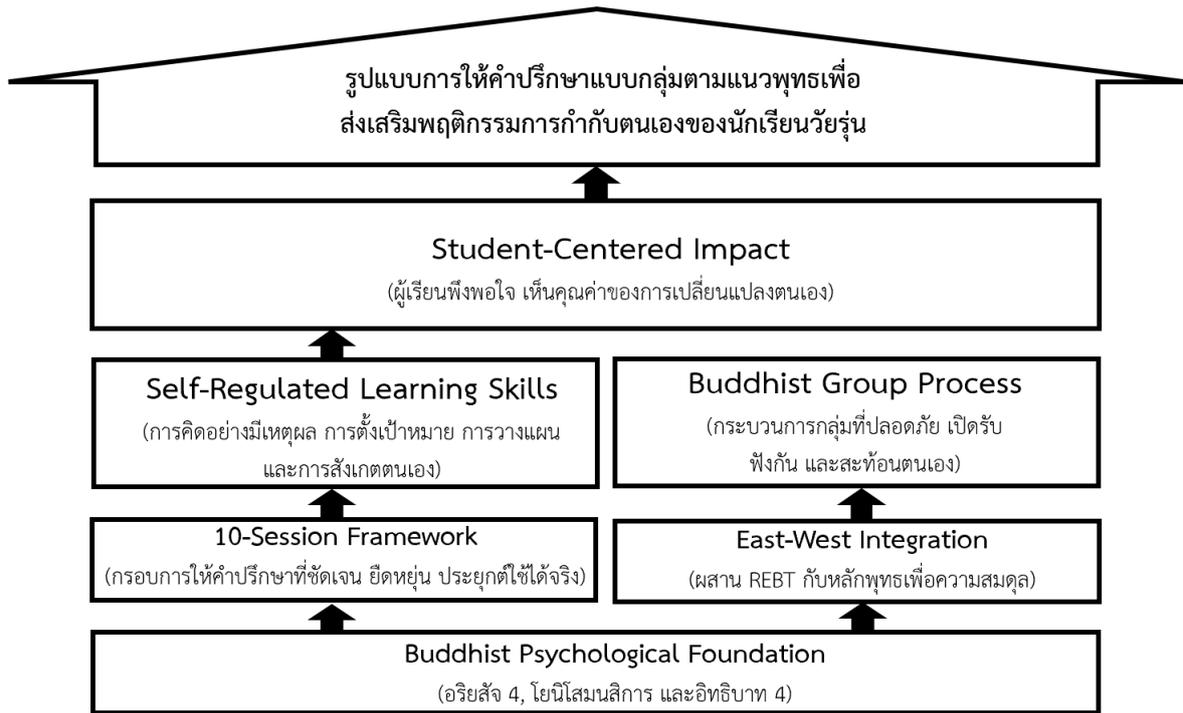


Figure 1: The Development of a Buddhist Group Counseling Model to Enhance Self-Regulated Learning Behaviors of Adolescents

ภาพองค์ความรู้ใหม่แสดงถึงโครงสร้างของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีฐานแนวคิดจากพุทธจิตวิทยา เช่น อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท 4 ที่ช่วยส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผลและการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ผ่านการบูรณาการกับทฤษฎี REBT ซึ่งสร้างสมดุลระหว่างเหตุผล อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยโครงสร้างของการให้คำปรึกษาออกเป็นกระบวนการ 10 ครั้งที่ชัดเจน ยืดหยุ่น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเน้นพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการสังเกตตนเอง ควบคู่กับกระบวนการกลุ่มที่เน้นการรับฟัง การสะท้อนความคิด และการสนับสนุนกันภายในกลุ่ม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสะท้อนผ่านความพึงพอใจของผู้เรียนและการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวทางนี้สามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ประสิทธิภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธในการเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีระดับการกำกับตนเองต่ำตั้งแต่เริ่มต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pintrich, and De Groot (1990) และ Perry (1998) ที่ชี้ให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองส่งผลต่อผลการเรียน การปรับตัว และแรงจูงใจภายใน เช่นเดียวกับงานวิจัยในประเทศของ Danpradit (2015) และ Srivichai, Yusuk, and Jindawutthipan (2017) ที่พบว่าการพัฒนาแนวทางการกำกับตนเองส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นในสังคมยุคดิจิทัล

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธนี้ เน้นการวางแผน การวิเคราะห์ตนเอง และการตัดสินใจผ่านหลักพุทธศาสนา อาทิ อริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจเหตุและผล ตระหนักในเป้าหมาย และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะด้านการสังเกตตนเองซึ่งมีพัฒนาการเด่นชัดหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีของ Ellis (1991) และงานของ Corey (2004) ที่มองว่าพฤติกรรมสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการคิด การให้เหตุผล และการฝึกฝน และสอดคล้องกับงานวิจัยการศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ (Phra Medeedhammapranat (Precha Patibanamedhee), and Phramaha Atidet Satiwaro (Sukawattanawadi), 2019) ที่สนับสนุนว่าการพัฒนาการคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวพุทธ (โยนิโสมนสิการ) มีผลต่อการวิเคราะห์ตนเองและตัดสินใจอย่างมีสติ นอกจากนี้ยังสนับสนุนแนวคิดว่าการใช้หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษา ช่วยสร้างความเข้าใจตนเองและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน (Phanphad, WChaoin, and Phamahanopparat Khantithammo (Silakul), 2024)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ มีพัฒนาการด้านการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการแทรกแซงที่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับแนวคิดของ Zimmerman (2002) ที่ชี้ว่าการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองต้องอาศัยกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนตนเองอย่างมีเป้าหมาย ขณะเดียวกัน Bandura (1997) เน้นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถเสริมสร้างได้ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ Schunk และ DiBenedetto (2020) ยังเสนอว่าการแทรกแซงที่ส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะในรูปแบบกลุ่ม มีผลเชิงบวกต่อการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่นเดียวกับ Corey (2016) ที่เห็นว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาแนวคิด ทักษะ และพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม แม้กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการแทรกแซงเชิงกระบวนการในช่วงการทดลอง ผู้วิจัยยังได้ดำเนินการปกป้องอาสาสมัครกลุ่มควบคุมตามหลักจริยธรรม โดยจัดให้มีการแจกหนังสือธรรมะที่คัดสรรเนื้อหาเหมาะสมแก่ช่วงวัย เพื่อเป็นแนวทางการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับพื้นฐาน และลดความรู้สึกเสียเปรียบจากการไม่ได้รับการพัฒนาแบบกลุ่มทดลอง แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยดูแลด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม แต่ยังสะท้อนความรับผิดชอบของผู้วิจัยต่ออาสาสมัครทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้ยังคงรักษาความเป็นกลางทางวิชาการของการทดลอง และสามารถยืนยันความแตกต่างของผลลัพธ์อย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการพัฒนากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการแทรกแซงอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 4 พบว่า ระดับความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมกระบวนการมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่ารูปแบบคำปรึกษาดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน อย่างไรก็ตามองค์ประกอบบางประการ เช่น ความตื่นตัวของกิจกรรม เอกสารประกอบ และภาระงานที่ได้รับ ยังได้รับความพึงพอใจในระดับเพียง “มาก” ไม่ถึง “มากที่สุด” ซึ่งอาจเกิดจากข้อจำกัดของระยะเวลาในการอธิบายหลักธรรมให้เข้าใจง่ายและนำไปใช้ได้จริงในกลุ่มวัยรุ่นที่มีทักษะการกำกับตนเองต่ำ และมีภาระงานจากวิชาเรียนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kaewmani, and Preededilok, (2020) ที่ชี้ว่า กระบวนการเรียนรู้ควรออกแบบให้ตอบสนองต่อความแตกต่างรายบุคคล และเน้นความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทั้งนี้ แม้ว่ารูปแบบคำปรึกษาจะมีเนื้อหาที่ลึกซึ้งตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับวิถีการรับรู้แบบเร่งด่วนของวัยรุ่นยุคใหม่ แต่ผลลัพธ์ที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองในทุกด้าน ก็สะท้อนถึงความสำเร็จที่น่าพึงพอใจ และควรนำไปปรับใช้ในกลุ่มนักเรียนอื่นต่อไป พร้อมทั้งพัฒนาองค์ประกอบที่ยังต้องปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสังเกตและการควบคุมตนเองด้านการเรียนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในประเด็นการจดบันทึก การวางแผน และการทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ อันจะช่วยสร้างวินัยการเรียนรู้และความต่อเนื่องในการพัฒนาตนเอง

1.2 สถานศึกษาควรนำรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแนะแนวหรือการพัฒนาผู้เรียน เนื่องจากเป็นแนวทางที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนได้อย่างรอบด้าน ทั้งในเชิงพฤติกรรม ความคิด และจิตใจ

1.3 ครูผู้สอนและผู้ให้คำปรึกษาควรดำเนินการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจัดระบบการติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนของพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียน

1.4 ผู้ที่เกี่ยวข้องควรพัฒนากิจกรรมการให้คำปรึกษาให้มีความหลากหลายและน่าสนใจยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม ตลอดจนกระตุ้นให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาอื่น ๆ หรือในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน เช่น มัธยมศึกษา หรืออาชีวศึกษา เพื่อเปรียบเทียบลักษณะพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนในกลุ่มนักเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน

2.2 ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการกำกับตนเองกับตัวแปรอื่น เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพจิต หรือแรงจูงใจภายใน เพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2.3 ควรทดลองเปรียบเทียบประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธกับรูปแบบการให้คำปรึกษาแนวอื่น ๆ เช่น แนวพุทธบูรณาการ แนวการปรึกษาเชิงบวก หรือแนวการปรึกษาเชิงพฤติกรรม เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดต่อการพัฒนานักเรียนในแต่ละบริบท

2.4 ควรมีการศึกษาผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษาในระยะยาวเกินกว่าช่วงติดตามผลที่กำหนดไว้ เพื่อประเมินความต่อเนื่องและความยั่งยืนของพฤติกรรมการกำกับตนเอง รวมทั้งหาปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยให้ผลลัพธ์ดำรงอยู่ในระยะยาว

2.5 ควรมีการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงภายในของนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ

References

- Best, J. W. (1981). *Research in Education*. (4th ed.). New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. (5th ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Danpradit, B. (2015). Self-Regulation, Adversity Quotient, Intrinsic Motivation and Academic Success of Sophomores at Kasetsart University, Bangkok Campus. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 41(1), 121-134.
- Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2000). *Introduction to LISREL: A Guide for the Uninitiated*. London: SAGE Publications, Inc.
- Emeka, N., Nelson, P., & Tracey, P. (2007). Social Investment through Community Enterprise. *Journal of Business Ethics*, 73(1), 91-101.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. LA: SAGE Publications, Inc.
- Hunsaen, S., & Potjana-areewong, J. (2020). Development of Psychological Training Curriculum on Life Management for Adolescent's Study. *Ratchaphruek Journal*, 18(1), 103-109.
- Kaewmani, K., & Preededilok, F. (2020). Guidelines for the Provision of Learning Process for Resolving Learning Fatigue Problem of Secondary School Students in Bangkok. *An Online Journal of Education*, 15(1), 1-12.
- Kiawpoompong, R. (2014). *Guidelines for Moral and Ethical Development in Educational Institutions*. Bangkok: Thai Education Publishing House.
- Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 44-53.
- Pearson, K. (1920). Notes on the History of Correlation. *Biometrika*, 13(1), 25-45.
- Phanphad, W., Chaoin, K., & Phramaha Nopparat Khantithammo (Silakul). (2024). Guidelines for Developing Teaching and Learning on the Critical Path of Thai Education in the 4.0 Era. *Journal of MBU Yotsunthon Review*, 1(1), 87-110.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2000). *Buddhism as Education*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Medeedhammapranat (Precha Patibanamedhee), & Phramaha Atidet Satiwaro (Sukawattanawadi). (2019). A Study of Buddhist Counseling Psychology Integrated Approach. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(8), 4041-4055.

- Srivichai, C., Yusuk, P., & Jindawutthipan, S., (2017). Effect of Self-Regulation Program on Self-Efficacy toward Control on Information Technology Using among Adolescents. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 18(2), 110-118.
- Swink, M., Melnyk, S. A. & Hartley, J. L. (2014). *Managing Operations Across the Supply Chain*. (4th ed.). New York: McGraw-Hall.
- Wongyai, W. (2011). *Integrated Curriculum Development*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.