

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Effects of the Buddhist Personal Growth and Counseling Group on Psychological Well-Being of Sisaket Rajabhat University Students

ชนิดา ตันไพบูลย์

Chanida Tonpaibool

อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Lecturer, Faculty of Education, Sisaket Rajabhat University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง สมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม (2) หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่าก่อนการทดลอง ประชากรเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่ลงทะเบียนเรียนกับผู้วิจัยในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในรายวิชาจิตวิทยาประยุกต์สำหรับครูและพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากกลุ่มประชากรที่ได้ทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) ซึ่งมีผลจากการทำแบบวัดได้คะแนนน้อยที่สุดและยังยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 40 คน เลือกแบบสุ่มเข้ากลุ่มทั้งหมด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีนักศึกษา 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีนักศึกษา 20 คน จากนั้นนำนักศึกษากลุ่มทดลอง เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยมีระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 16 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) และแบบประเมินตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลจากการทำแบบวัดสุขภาวะทางจิต ใช้สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินตนเองของสมาชิกหลังเข้ารับการทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ข้อมูลเชิงคุณภาพ แสดงว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกได้รายงานความรู้สึกและประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดหมายในชีวิต การยอมรับในตนเอง และการมีความองอาจในตน

คำสำคัญ : กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สุขภาวะทางจิต

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of the Buddhist personal growth and counseling group on psychological well-being of the Sisaket Rajabhat University students. Research design was the quasi-experimental pretest-posttest control group design. The hypotheses were (1) after the experiment, psychological well-being score of the experimental group was higher than the control group and (2) after the experiment, psychological well-being score was higher in post test than in the pretest. The population of this research were Sisaket Rajabhat University students who registered to study in applied psychology for teacher subject or human behavior and self development subject of researcher in second semester, academic year 2017. The sample were the students who had been tested by using the Psychological well-being questionnaire developed by Yuwadee Muangthai (2008). The sample consisted of 40 students who were selected on a voluntary basis and had the lowest scores. The sample were assigned randomly into experimental group and control group, each of twenty persons. The experimental group had participated in the Buddhist personal growth and counseling group for sixteen hours. The instruments used in this study were the Psychological well-being questionnaire developed by Yuwadee Muangthai (2008) and the Self report form Quantitative data were analyzed by the dependent t-test and the independent t-test, by using psychological well-being scores Qualitative analysis used self report forms.

The results showed that:

1. after the experiment, the posttest psychological well-being score of the experimental group was higher than the control group with significantly at .01
2. after the experiment, the posttest psychological well-being score of the experimental group were higher than the pretest score with significantly at .01
3. qualitative analysis showed that after participation in Buddhist personal growth and counseling group, participants had prescribed for their perception and experience in psychological well-being with positive mind in autonomy, environmental mastery, positive relation with others, purpose in life, self acceptance and personal growth.

Keywords: Buddhist personal growth and counseling group, Psychological well-being

บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษเป็นสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจที่สำคัญสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของสถาบัน การศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเป็นสถาบันที่พัฒนาคน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้กำหนดให้ “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา สถาบัน การศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงเป็นเหมือนเครื่องมือของรัฐที่สำคัญในการให้การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งนับได้ว่าเป็นบทบาทและหน้าที่ของสถาบันอุดมศึกษาโดยตรง บทบาทและหน้าที่ของสถาบันอุดมศึกษาไทยมี 4 ประการ (วิชัย ต้นศิริ, 2542) คือ ผลิตบัณฑิต วิจัย บริการวิชาการแก่สังคม ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม การผลิตบัณฑิต เป็น บทบาทและหน้าที่อันดับแรกที่สถาบันอุดมศึกษาพึงให้การศึกษเพื่อพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทุกด้าน ให้สอดคล้อง กับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติหลายฉบับ ที่ได้กำหนดเป้าหมายของการให้การศึกษาว่า เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนา ขีดความสามารถของตนได้เต็มตามศักยภาพ และมีความสุขทั้งด้านร่างกาย ปัญญา จิตใจ และสังคม เป็นผู้รู้จักคิด วิเคราะห์ สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีเจตคติที่ดี มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาตน พัฒนา อาชีพ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข นอกจากนั้นมหาวิทยาลัยควรคำนึงถึงและทำความเข้าใจในความต้องการ

อิสราภาพ 3 ประการของมนุษย์ ได้แก่ ทางกาย คือไม่ถูกบีบคั้นจากความขาดแคลนทางวัตถุ ทางสังคม คือมีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง และทางจิตใจ คือมีคุณค่าภายในที่ลึกซึ้งอันช่วยให้บรรเทาเบาบางจากความบีบคั้นจากภายในจิตใจของตน (ประเวศ วะสี, 2535) ดังนั้นการศึกษาที่แท้ จึงควรเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในทุกๆ ด้าน ให้เกิดความเจริญงอกงามสามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พัฒนาให้เกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุขท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และวิกฤตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การศึกษาที่แท้จึงเป็นการศึกษาที่ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสุขควบคู่ไปกับการพัฒนาผู้เรียนในด้านวิชาการและวิชาชีพ การศึกษาที่แท้จึงนับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข มีความเจริญงอกงาม และบรรลุเป้าหมายในชีวิต ดังที่พระเทพเวที ได้กล่าวว่า มนุษย์จำเป็นต้องมีการศึกษา และจำเป็นต้องศึกษาไปตลอดชีวิต ทั้งนี้เพราะชีวิตต้องการดำรงอยู่ด้วยดีและเจริญงอกงาม เข้าถึงจุดหมายที่ชีวิตพึงต้องการ (ชนินดา ต้นไพบูลย์ และคณะ, 2557) ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และเจริญงอกงามอย่างต่อเนื่อง

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ (Diener & Suh, 1997 อ้างถึงใน Wright and Cropanzano, 2000 อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) และสุขภาพจิตของบุคคล อีกทั้งยังเป็นเป้าหมายสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของบุคคล และเป็นเกณฑ์สำคัญในการประเมินคุณภาพของสังคมและรัฐอีกด้วย (Kahn & Juster, 2002 อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) Ryff กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่า เป็นความพึงพอใจจากการบรรลุความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคลที่ประเมินจากเหตุการณ์ทั้งหมดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ใช่แค่เพียงสถานการณ์ในปัจจุบันที่เผชิญอยู่ สุขภาวะทางจิตจึงเป็นภาวะที่แสดงถึงสุขภาพจิตที่ดี (positive mental health) ประกอบด้วย 6 มิติ คือ (1) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) หมายถึง ความเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามจริงและตามมาตรฐานของตนเองได้ สามารถที่จะทนทานต่อแรงกดดันจากสังคมในด้านความคิดและการกระทำได้ สามารถกำกับ และควบคุมพฤติกรรมจากภายในตนเอง (2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) หมายถึง ความสามารถดูแล ควบคุมความยุ่งยากในกิจกรรมต่างๆ ให้ผ่านไปได้อย่างดี สามารถใช้โอกาสที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ (3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) หมายถึง ความสามารถเปิดเผยความรู้สึกตนเอง และมีสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น พึงพอใจ และไว้วางใจ คำนึงถึงสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) สามารถที่จะรักและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิด มีความเข้าใจในการให้และการรับในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (4) การมีจุดหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การมีเป้าหมายในชีวิตและสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดในจิตใจเพื่อที่จะนำไปสู่จุดหมายในชีวิต มีความมุ่งมั่นหมายในการมีชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา (5) การยอมรับในตนเอง (self-acceptance) หมายถึง การรับรู้ตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองได้ทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตที่ผ่านมาของตน และ (6) การมีความงอกงามในตน (personal growth) หมายถึง ความสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ รู้ถึงโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง รู้ถึงการพัฒนาและงอกงามในตนเองอย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงศักยภาพที่มีเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และความมีประสิทธิภาพในตนเอง (Ryff, 1989, 1995 อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) Fisher กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณภาพชีวิต เป็นความสามารถในการเรียนรู้ ความสามารถด้านสังคม ความพึงพอใจในชีวิต สภาวะของสุขภาพทุกด้าน รวมทั้งความสามารถในการทำหน้าที่ของตน (Fisher, 1992)

สุขภาวะทางจิตจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในชีวิตมนุษย์อันบ่งบอกถึงความสุข ความพึงพอใจและความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต คุณภาพทางจิตดังกล่าวย่อมนำมาซึ่งพลังใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถเผชิญและยอมรับต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสุขภาพจิตดีย่อมแผ่แผ่ความสุข ความรู้สึกด้านบวกไปยังผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีและการปรับตัวในสังคมต่อไป การจัดการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายการศึกษาที่แท้ที่เป็นไปเพื่อพัฒนาผู้เรียนในทุกๆ ด้าน และพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้กับผู้เรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนจำเป็นต้องตระหนัก เพื่อออกแบบการเรียนรู้และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ให้เหมาะสมกับผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การศึกษาเชิงจิตวิทยา (จิตรักษา) เป็นกระแสของปรากฏการณ์ที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาคนมนุษย์จากจุดยืนหนึ่งของชีวิตไปสู่จุดยืนใหม่ที่ทำให้ชีวิตเติบโตขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างขึ้น และมีความสุขความมั่นคงในใจมากขึ้น (โลรีซ์ โพธิแก้ว, 2531) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการพัฒนาลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะของความไว้วางใจ ยอมรับเชื่อถือ และอบอุ่น มีการสื่อสารอย่างแท้จริง และเข้าใจกัน โดยนักจิตวิทยาการศึกษา และผู้มารับการปรึกษาในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพื่อช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตของตนเองได้ (Trotzer, 1977)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) คือ กลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่ง ซึ่งมีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม (personal growth) ซึ่งหมายถึงภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และมีมิติของการแก้ปัญหา (counseling) ซึ่งหมายถึงภาวะแห่งการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำล้าลึกซ่อนอยู่ในใจ (ประเด็นปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้เก็บไว้ในใจ) ทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการกลุ่ม โดยอาศัยรากฐานความคิดของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานในการนำผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ ซึ่งนำพาจิตใจของบุคคลไปสู่ความสันติและสงบสุข นำให้คนเกิดความเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ตั้งใจ ตรงตามความเป็นจริง และสามารถใช้ศักยภาพของตนในการดำรงชีวิตและการงานได้ในระดับสูงสุด (โลรีซ์ โพธิแก้ว, 2547; 2549) อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีพุทธธรรมเป็นฐานความคิดและกรอบการปฏิบัติงานนี้ เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่มีเอื้อประโยชน์ในการเรียนรู้และพัฒนาตน ดังเช่น ในการศึกษาของ สรรพ เติมนมมย์ (2548) ที่พบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในจิตใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากมิจฉาทิฐิมาสู่สัมมาทิฐิมากขึ้น และมีภาวะสัจการแห่งตนสูงขึ้น นักศึกษารายงานตนเองว่าได้รู้จักตนเอง รู้จักข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาทั้งภาวะภายในตนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2549) พบว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง (2550) ศึกษาพบว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มมีความสงบ มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้เพิ่มขึ้น จรินทร์พย โคธีรานุกัษ (2551) พบว่ากลุ่มช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจยอมรับตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเฟื้อเพิ่มสูงขึ้น อีรรรธ ณะพานิช (2550) พบว่า มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น และวิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555) พบว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและมีการเผชิญปัญหาด้านบวกเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ภายใต้บรรยากาศที่เสนออบอุ่น ไว้วางใจ มีการยอมรับ มีการสื่อสารที่เข้าใจกันอย่างลึกซึ้งและจริงใจ โดยผสมผสานอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิดและการปฏิบัติงาน ช่วยให้ผู้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ สัมผัส สังเกต และติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเองอย่างชัดเจน อันนำไปสู่ความเข้าใจ การยอมรับ เปิดกว้างและยืดหยุ่น สามารถที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิก และมีจิตใจที่เป็นสุข นับเป็นแนวทางในการพัฒนาคนในหลายมิติอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาข้างต้นได้สนับสนุนประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีพุทธธรรมเป็นฐานความคิดและการปฏิบัติงาน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่ลงทะเบียนเรียนกับผู้วิจัยในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในรายวิชาจิตวิทยาประยุกต์สำหรับครูและวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน จำนวน 251 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาจากกลุ่มประชากร ที่ได้ทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) โดยมีผลจากการทำแบบวัดที่แสดงว่ามีคะแนนสุขภาวะทางจิตน้อยและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 40 คน โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่ม

รูปแบบการวิจัยนั้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีนักศึกษา 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีนักศึกษา 20 คน โดยสุ่มนักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสาน และทำหนังสือเชิญนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 3 ท่าน มาเป็นผู้นำกลุ่ม มีการชี้แจงทำความเข้าใจและนัดหมายกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นดำเนินการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับกลุ่มทดลอง โดยแยกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ดำเนินกลุ่มเป็นเวลา 2 วัน รวมเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง แต่ละกลุ่มจะมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่เป็นมิตรอบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจ ต่อกัน และผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้โดยมีพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิดและฐานการปฏิบัติ หลังการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) โดยใช้สถิติที่วิเคราะห์ข้อมูล คือ t -test และให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินตนเองหลังเข้ากลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิต

สมมุติฐานการวิจัย คือ

1. หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่าก่อนการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย ตามกรอบอ้างอิงจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (ยุวดี เมืองไทย, 2551) โดยมีทั้งหมด 54 ข้อ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .92 และค่าความเที่ยงขององค์ประกอบแต่ละด้านทั้ง 6 ด้าน มีค่าตั้งแต่ .65-.71 ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับดังกล่าวมาทดลองให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในสาขาวิชาต่างๆ ที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ลงทะเบียนเรียนกับผู้วิจัยทำจำนวน 80 คน เก็บรวบรวมข้อมูล นำผลที่ได้ไปหาค่าความเที่ยง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาช ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .94 ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากร
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ตามแนวทางของ รศ. ดร.โสรัจ โปธิแก้ว โดยที่ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานและทำหนังสือเชิญนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 3 ท่าน มาเป็นผู้นำกลุ่ม
3. แบบประเมินตนเองหลังเข้าร่วมกลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลองกลุ่มประชากรได้ทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตน้อยที่สุดและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 40 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน หลังการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย ยุวดี เมืองไทย (2551) แบบสลับข้อ โดยใช้สถิติที่วิเคราะห์ข้อมูล คือ t -test และให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินตนเองหลังเข้ากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

- นำคะแนนจากการทำแบบวัดสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนก่อนและหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
- ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (Independent-Samples t -test) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตในช่วงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทราบว่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่
- ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired-Samples t -test) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตในช่วงก่อนและหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อต้องการทราบว่าหลังจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว คะแนนสุขภาวะทางจิตมีการเปลี่ยนแปลงที่มากหรือน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่
- อ่านการเขียนตอบแบบประเมินตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มทดลอง ที่เขียนถึงประสบการณ์และประโยชน์ต่างๆ ที่ได้รับแล้วสรุปข้อความที่เหมือนกันมาจัดหมวดหมู่ในหัวข้อเดียวกันเพื่อนำไปวิเคราะห์ว่าคุณลักษณะที่เกิดขึ้นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้มีสุขภาวะทางจิตหรือไม่

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

- หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงผลในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	20	223.98	15.68	3.06**	.002
กลุ่มควบคุม	20	207.70	18.15		

** $p < .01$, หนึ่งหาง

จากตารางที่ 1 พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 223.98$, $SD = 15.68$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 207.70$, $SD = 18.15$, $t(38) = 3.06$, $p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงผลในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	SD	$\bar{D}$	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	20	191.20	10.15	32.78	17.56	8.35***	.000
	หลังการทดลอง	20	223.98	15.68				

*** $p < .001$, หนึ่งหาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง ในช่วงภายหลังเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ($\bar{X} = 223.98$, $SD = 15.68$) มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต ในช่วงก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ($\bar{X} = 191.20$, $SD = 10.15$, $\bar{D} = 32.78$, $SD = 17.56$, $t(19) = 8.35$, $p < .001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังการเข้าร่วมการทดลอง สมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รายงานความรู้สึกและประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิต ตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของรีฟฟ์ (Ryff, 1989 อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตนเอง และการมีความงอกงามในตน

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้มีข้อมูลทางสถิติและข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการตอบแบบประเมินตนเอง หลังการเข้ากลุ่มได้สะท้อนให้เห็นถึงสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาเพิ่มขึ้น และเป็นข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อประสิทธิภาพของกลุ่มได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับประสิทธิภาพของกลุ่มตามแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (โสริช โพธิแก้ว, 2547; 2549 อ้างถึงใน ยุวดี เมืองไทย, 2551) ที่แสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต 2 ประเด็น คือ ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร และกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การที่นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นเนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีสัมพันธภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจต่อกัน ทำให้สมาชิกมีความกล้าพอที่จะเปิดเผยตนเอง นำไปสู่การสำรวจเข้าใจ และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร คอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกค่อยๆ เรียนรู้ใคร่ครวญปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ โดยวางรากฐานอยู่บนความจริงของธรรมชาติ นั่นคือ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกพัฒนาสัมมาทิฐิ สมาชิกได้สังเกต สำรวจ ใคร่ครวญชีวิตของตนและเหตุปัจจัยทั้งหลายในชีวิต จนสามารถที่จะตระหนักและพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความเป็นจริง ขยายทัศนะในการมองโลกพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจอันเกิดจากความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เกิดความงอกงามในจิตใจ คลายจากความยึดเหนี่ยวที่ทำให้เกิดความทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสภาวะที่เขาเผชิญอยู่ **ดังที่สมาชิกได้กล่าวถึงผู้นำกลุ่มว่า** มีความเป็นกันเอง พูดจาสุภาพ ใสใจดูแล ให้ข้อคิดในการใช้ชีวิต รับฟังทุกอย่างมีความเข้าใจ ทำให้มีแรงสู้กับชีวิตต่อไป ทำให้กล้าเผชิญกับความกลัว เป็นเหมือนแสงสว่างผ่านมาเพื่อเตือนใจเราให้แน่วแน่ มีมากมาย ช่วยทำให้เรารู้สึกเข้มแข็งมีกำลังใจ ทำให้เรารู้จักคุณค่าของตัวเอง ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น ช่วยให้เราได้ถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆ ออกมาแล้วมีความรู้สึกดีขึ้น ช่วยขยายความคิดความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ทำให้เราสบายใจมากขึ้น เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มดำเนินกระบวนการกลุ่มที่เป็นกระบวนการผสมผสานการพัฒนาใน 2 มิติ อย่างเป็นเนื้อเดียวกันและเกื้อหนุนกัน คือ มิติของกระแสกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก (Interpersonal dimension) คือ (1) การเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าบอก

ความต้องการและความรู้สึก (2) ปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** เข้าใจผู้อื่นว่าคิดและรู้สึกอย่างไร เห็นใจกัน และกัน ได้เปิดใจยอมรับและปรับตัวเข้าหากัน (3) ความงอกงามในจิตใจของสมาชิกกลุ่มจากเรื่องราวที่มีคุณค่า น่าชื่นชม และยินดี **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** กล้าทำในสิ่งที่ดีงาม ได้ความรู้ และแรงบันดาลใจให้สู้ต่อไป รู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง และ (4) การคลี่คลายปัญหาหรือประเด็นค้างคาในจิตใจของสมาชิก **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** ทำให้อยู่กับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตทำ ปัจจุบันให้ดีขึ้น รู้จักเผชิญปัญหา รู้ข้อดีข้อบกพร่องได้แนวทางไปปรับใช้ และสบายใจมากขึ้น โดยที่ลักษณะการทำงานของ กระแสทั้ง 4 นี้ เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ และมีมิติกระแสนบุคคล การขยายโลกทัศน์ในตนเอง ขยาย การเห็นความจริงทั้งในเชิงลึกและเชิงกว้าง (Intrapersonal dimension) ภายใต้การดำเนินการของผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้เกิด (1) การสมาน (Tuning in) หรือการเข้าใจการยอมรับและร่วมรู้สึกจนอยู่ในคลื่นเดียวกันกับสมาชิก **ดังที่สมาชิกรับรู้และ กล่าวว่า** ผู้นำกลุ่มใส่ใจ รับฟังเราทุกอย่างแม้จะถูกหรือผิดก็ตาม มีความเข้าใจทำให้กล้าพูดกล้าแสดงออก (2) การพินิจ รอยแยกหรือพิจารณาเห็นถึงความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังกับความจริง (Identify split) **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** ผู้นำกลุ่มสื่อสารเข้าใจง่ายทำให้เข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้น เห็นถึงความต้องการของตนกับความเป็นจริง และ (3) การ ประจักษ์แจ้งความจริงหรือการขยายทัศนะจนเกิดความเข้าใจ สามารถเผชิญและยอมรับความจริงจนคลี่คลายความทุกข์ ในใจ (Realization) ไปตามความเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับความเป็นไปของสมาชิก **ดังที่สมาชิกกล่าวว่า** อดีตได้ผ่าน ไปแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้แต่เราจะเรียนรู้จากมันเพื่อทำปัจจุบันให้ดี มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างมีสติ พอใจในสิ่งที่ มี ยินดีกับสิ่งที่ได้ และรู้สึกมีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป กระบวนการกลุ่มที่ดำเนินไปโดยผสมผสานทั้ง 2 มิติดังกล่าว เป็น ปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ภายในตน 6 ชั้น คือ (1) สังเกต (2) สำรวจ (3) ตรวจสอบพิจารณา (4) ความงอกงาม (5) การแก้ปัญหา และ (6) การเข้าใจเห็นจริง ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนำไปสู่การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และเป็นการ พัฒนาสุขภาวะทางจิต คือ พัฒนาลักษณะทางจิตใจด้านบวกที่เอื้อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มความสามารถ 6 ประการ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมาย ในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความงอกงามในตน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้อ อำนวยให้เกิดการพัฒนาตนดังที่กล่าวมาข้างต้น ช่วยให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มได้เกิดความงอกงาม เกิดการสำรวจตนเองเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้มีพลังใจและเกิดการ ขยายทัศนะและมุมมองในการเข้าใจโลกและชีวิตอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองทั้งด้านความคิด ด้าน ความรู้สึก และด้านการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเป็นสุข ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เกิดความมั่นใจ ในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคงและ เป็นสุข สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่แสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษา เช่น มีการศึกษาพบว่ากลุ่มพัฒนาตนช่วย พัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (วรปสร โรหิตะบุตร, 2549) มีการวิจัยที่พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ช่วยเพิ่มเชาวน์อารมณ์ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) เพิ่มสุขภาวะทางจิต (นฤมล วิจารณ์กุล, 2550) ส่งผลให้สมาชิกที่เข้ากลุ่ม เกิดสุขภาวะทางจิตที่มีลักษณะเฉพาะแสดงถึงภาวะจิตใจความงอกงาม และการขยายทัศนะความเข้าใจชีวิตตามฐานของ พุทธธรรม (ยุวดี เมืองไทย, 2551) ช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจยอมรับตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น (จรินทร์พย์ โคธีรานันท์, 2551) ช่วยส่งเสริม การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมีความสุขมากขึ้น (จิระสุข สุขสวัสดิ์, 2558) ดังนั้น นักศึกษาที่มาเข้ารับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ ควรสนับสนุนให้มีการจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธให้กับนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาตนเอง ในรายวิชาต่างๆ และในกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ซึ่งกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้เอื้อให้ นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการพัฒนาแบบผสมผสานไปพร้อมกันทั้งในมิติกระแสนกลุ่มและมิติ กระแสนบุคคล ส่งผลให้เกิดความสุขในตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคม

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการเพิ่มสภาวะทางจิตระหว่างกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบต่างๆ หรือเปรียบเทียบกับการพัฒนาในรูปแบบอื่นๆ ว่ามีผลต่อสภาวะทางจิตแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร อันจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาสภาวะทางจิตต่อไป
2. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลกับกลุ่มทดลองหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว เพื่อจะได้ทราบถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความคงอยู่ของสภาวะทางจิต และนำแนวทางนั้นไปใช้ในการส่งเสริมสภาวะทางจิตแบบยั่งยืนให้กับนักศึกษาต่อไป
3. การวิจัยครั้งต่อไปควรพิจารณาระยะเวลาในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธให้ตรงกับช่วงปิดเทอม หรือช่วงเวลาที่นักศึกษาว่างพร้อมที่จะเข้ากลุ่มได้ครบทุกช่วง เพื่อให้ นักศึกษามีความพร้อมที่จะเข้ากลุ่มได้ครบทุกช่วงอย่างเต็มที่

เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จริณทิพย์ โคธีรานรักษ์. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษา มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2561 จาก www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=208738
- จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2558). การศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมการเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2561 จาก https://www.kmutt.ac.th/jif/public_html/article_detail.php?ArticleID=160397
- ชนิดา ตันโพธิ์ และคณะ. (2557). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. งานวิจัยและพัฒนา. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรธ ณะพานิช. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล วิจารณกุล. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิลภา สุขเจริญ. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบก. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2535). การเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมที่มีผลต่อการอุดมศึกษา. รายงานการประชุมทางวิชาการอุดมศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 1 (28-29 กรกฎาคม): 17.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรปสร โรหิตะบุตร. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย ตันศิริ. (2542). โฉมหน้าการศึกษาไทยในอนาคตแนวคิดสู่การปฏิรูปในพระราชบัญญัติการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิลรัตน์ ปฎิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2561 จาก <https://info.rdi.ku.ac.th/ThailandResearch/?itemID=544719>

- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2531). การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. เอกสารประกอบโครงการ Pre-Counseling Practicum Workshop. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- Fisher, A. G. (1992). Functional measure part 1: What is function, what should we ensure, and how should we measure it ?. *The American Journal of Occupation Therapy*. 46 (5), 183-185
- Trotter, J.P. (1977). *The Counselor and the Group: Integrating Theory Training and Practice*. California: Wadsworth.