

# A Study of Buddhist Personal Growth and Counseling Group to Enhance Coping and Happiness in Undergraduate Students, Thaksin University<sup>1</sup>

Jirasuk Suksawat<sup>2</sup>

Received: June 29, 2015    Accepted: August 14, 2015

## Abstract

The purpose of this research was to study the effect of Buddhist Personal Growth and Counseling group on coping and happiness in undergraduate students from Thaksin University through the quasi-experimental with pretest-posttest design. Forty two undergraduate students (9 males, 33 females) voluntary participated in this study. Duration of the group participation was about 15 hours in total. Instruments were Coping Scale and Happiness Scale. Student t-test was applied for data analysis. Findings revealed that, the average score on problem-focused coping and happiness of the students in posttest was significantly higher than the pretest scores ( $p < .05$ ). The average scores on other two coping (seeking social support and avoidance) of the students in posttest did not significantly differ from the pretest scores.

**Key Words:** Buddhism, Personal growth, Counseling, Coping, Happiness

---

<sup>1</sup> Research Article

<sup>2</sup> Lecturer, School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University,  
e-mail: [sjirssuk@gmail.com](mailto:sjirssuk@gmail.com), Tel.: 0812465056

# การศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริม การเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ<sup>1</sup>

จิระสุข สุขสวัสดิ์<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการเผชิญปัญหา และความทุกข์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 42 คน (ชาย 9 คน และ หญิง 33 คน) ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 15 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดความสุข และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และคะแนนเฉลี่ยความสุขของนิสิตปริญญาตรี ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ส่วนการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างจากรยะหลังการทดลอง

**คำสำคัญ:** พุทธศาสนา การพัฒนาตน การปรึกษา การเผชิญปัญหา ความสุข

<sup>1</sup> บทความวิจัย

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการให้การศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
e-mail: sjirssuk@gmail.com โทร. 0812465056

## บทนำ

นักศึกษาปริญญาตรี จัดเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง และการจัดการกับปัญหาอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และการปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของตนที่ได้รับตามความคาดหวังของครอบครัว และสังคม ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ประสบความยุ่งยาก มีปัญหาต่างๆ เข้ามาอย่างมากทั้งจากตนเอง คนรอบข้าง และสังคม (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2545)

การเผชิญปัญหาเพื่อปรับตัวในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับนิสิตนักศึกษา เนื่องจากการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงชีวิตของการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ โดยเฉพาะการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนในโรงเรียนสู่นิสิต นักศึกษาในระดับอุดมศึกษารูปแบบการเรียนที่หลากหลาย เช่น การเปลี่ยนจากระบบการเรียนที่มีคุณครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดมาสู่ระบบการเรียนที่อิสระ เสรี ผู้เรียนต้องมีความรับผิดชอบในการตัดสินใจด้วยตนเองทั้งในเรื่องการเรียนและการเลือกวิชาเรียนเอง สถานที่เรียนและที่พักอาศัยที่ไม่คุ้นเคย รุ่นพี่รุ่นน้องที่มาจากสังคมพหุวัฒนธรรม เอกลักษณะณ์ ประเพณี และวัฒนธรรมของแต่ละมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกัน (จินตนา ดุใจ, 2555) ดังนั้นการเลือกรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้นิสิตสามารถก้าวผ่านอุปสรรคทั้งในเรื่องของการเรียน

การใช้ชีวิต ในสังคมได้ ดังเช่นการศึกษานำร่องโดย จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรุณญา ด้อยคำภีร์ (2553) พบว่า การเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เช่น การมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการมีความสุขมาก ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์กับการมีความสุขต่ำ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนเกี่ยวกับการเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถเผชิญกับภาวะความเครียด และช่วยจัดการความเครียดที่เข้ามาจนนำไปสู่สภาวะสมดุลทางจิตใจและก่อให้เกิดความสุขได้เร็วยิ่งขึ้น (นันทินี ศุภมงคล และสุภาพรรณ โคตรจรัส, 2548) หากนิสิต นักศึกษาได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้มีการเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่ถูกต้องจะช่วยให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขในการเรียนมากยิ่งขึ้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวและส่งเสริมความสุข กล่าวคือเป็นวิธีการที่เอื้ออำนวยให้ผู้มารับปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหา และแสวงหาทางแก้ไขด้วยตนเอง เพื่อมุ่งให้รับผิดชอบตนเองได้ แสดงถึงความเป็นอิสระมีความสุขในชีวิตและได้ใช้ศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาที่ได้เผชิญ (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2552) โดยเฉพาะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่นำหลักพุทธธรรม เช่น หลักอริยสัจ 4

มาใช้ ในการพัฒนาตนเอง โดยเน้นที่ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบด้าน และเข้าใจการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง กลมกลืนและสอดคล้องธรรมชาติ (โลเร่ย์ โฟธิแก้ว, 2536) งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่า กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพิ่มลักษณะด้านบวก เช่น การศึกษาผลของกลุ่มที่มี ต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ ภาวะความเปลี่ยนแปลง (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550), การเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็น ตัวแปรสื่อ (ดลดาว ปุณณานนท์, 2551), ความ เข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551), ความ เชื้อเพื่อ (จรินทร์พิทย์ โคธีรานุรักษ์, 2551), ความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 1551) และการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) เป็นต้น และเมื่อเร็วๆ นี้มีงานวิจัยของ พิศมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา พบว่ากลุ่มพุทธจิตวิทยานิเวศรักษาช่วยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะเชื่อมโยงสูงขึ้นอีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ การเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตใน มหาวิทยาลัย ด้วยเหตุนี้ โดยมีคำถามการวิจัยว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะสามารถช่วยส่งเสริมการเผชิญปัญหาที่มี ประสิทธิภาพและเพิ่มระดับความสุขของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ ได้มากน้อย

อย่างไร เพื่อตอบคำถามดังกล่าวผู้วิจัยได้ศึกษา เบื้องต้นด้วยการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-experimental pretest-posttest design)

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษานำร่องผลของกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการ เผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตระดับปริญญา ตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ

## วิธีดำเนินการวิจัย

**ประชากร** คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งสิ้น 8,366 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ปีการศึกษา 2556 จำนวน 2,832 คน ได้กลุ่มตัวอย่างด้วย วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลากเลือก คณะ และรับอาสาสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย (กลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ) โดย มีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ต้องมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในระยะเวลาและสถานที่ที่กำหนดได้ครบตลอดกระบวนการ จำนวน 42 คน แบ่งเป็น เพศชาย 9 คน และเพศหญิง 33 คน

## นิยามศัพท์

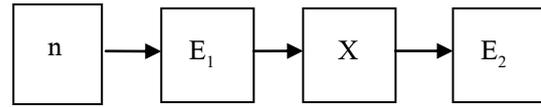
มีรายละเอียดดังนี้  
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง จิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ใช้แนวคิดด้านพุทธศาสนา โดยเน้นการเอื้อให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ตระหนักใน ความต้องการของตนเอง เข้าใจโลกและชีวิต จน

สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วย ศักยภาพของตนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่ การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับ สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติรอบตัว

การเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรม ต่างๆ ที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหา หรือสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิต ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้น คลี่คลายลง โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับ ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบ การหลีกเลี่ยง เป็นต้น

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการ กับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะ พัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งความดี งามภายในจิตใจภายใต้การเปลี่ยนแปลงของ สังคมและสิ่งแวดล้อม (กรมสุขภาพจิต, 2550)

**กรอบแนวคิดในการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีการทดสอบก่อน และหลังการทดลอง (Quasi-experimental pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานำ ร่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธที่มีต่อการเผชิญปัญหา และความสุขของ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ ผู้วิจัย ได้ออกแบบการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 1 แบบแผนการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. มาตรการวัดการเผชิญปัญหา (Coping Scale) เป็นมาตรการที่พัฒนาโดยผู้วิจัยโดยใช้ แบบสำรวจตนเองของสุภาพรณ โคตรจรัส (2543) เพื่อประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาของ บุคคลตามแนวของ Caver และคณะ (Caver et al., 1989 อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิณมา มิ่งเมือง, 2540) โดยมีทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) เป็นพื้นฐาน และมีการวิเคราะห์โครงสร้าง ทางมิติจำนวน 39 ข้อ ครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ ปัญหา (Problem-focused coping) 16 ข้อ 2) ด้านการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) 8 ข้อ และ 3) ด้านการเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง (Avoidance) 15 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alphacoefficients) รายด้านคือ 0.85 0.79 และ 0.85 ตามลำดับ

2. มาตรการวัดความสุข กรมสุขภาพจิต, 2550) ฉบับสั้น จำนวน 15 ข้อ โดยเป็นแบบ ประเมินความสุขด้วยตนเองเพื่อประเมินภาวะ ความสุขของคนไทยทั่วไปที่มีอายุอยู่ในช่วง 15- 60 ปี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficients) เท่ากับ 0.6

3. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ  
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการนำ  
 หลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นฐาน โดยอาศัย  
 กระบวนการทางจิตวิทยาประกอบกัน เพื่อให้เกิด  
 ความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ตระหนักและรู้  
 ความต้องการตนเองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง  
 ตนเอง เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตสามารถ  
 ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เผชิญปัญหา  
 และคลี่คลายปัญหาต่างๆ ได้ด้วยศักยภาพของ  
 ตน นำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยเน้นความเข้าใจ  
 ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ รอบด้าน  
 เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มีอยู่เสมอ ในการ  
 วิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยการเข้ากลุ่ม 5 ครั้ง ครั้งละ  
 ประมาณ 3 ชั่วโมง รวม 15 ชั่วโมง

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยประกาศ  
 รับอาสาสมัครนิสิตปริญญาตรี เพื่อเข้าร่วมการ  
 วิจัย โดยผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับ  
 วัตถุประสงค์ของการวิจัย และสอบถามถึงความ  
 ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจาก  
 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยเรียบร้อยแล้ว  
 ผู้วิจัยได้จัดให้นิสิตที่เป็นอาสาสมัคร เข้า  
 กลุ่มย่อย โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ ละ 8-10 คน  
 ต่อมาผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา  
 ตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยมีเกณฑ์คือ ต้อง  
 เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทด้าน  
 จิตวิทยาการปรึกษา มีความเชี่ยวชาญและผ่าน  
 ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาการ  
 ปรึกษาแนวพุทธไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง และ  
 สามารถเป็นผู้นำกลุ่มวิจัยในครั้งนี้ได้ตลอด  
 ระยะเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดหมาย  
 กลุ่มทดลองเพื่อทำแบบวัดการเผชิญปัญหาและ

แบบวัดความสุขก่อนการทดลองและดำเนินการ  
 ทดลองโดยให้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน  
 และการปรึกษาแนวพุทธแล้วจึงให้กลุ่มทดลองทำ  
 แบบวัดการเผชิญปัญหาและแบบวัดความสุข  
 หลังการทดลอง

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยวิเคราะห์  
 ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติ เช่น ค่าเฉลี่ย  
 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน  
 ค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง 2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน  
 (Dependent t-test)

### ผลการวิจัย

นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน  
 และการปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการ  
 เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระยะก่อน  
 และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่  
 ระดับ .05 คะแนนความสุขในระยะก่อนและหลัง  
 การทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  
 .05 ส่วนการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการ  
 สนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบการ  
 หลีกหนี มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง  
 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05  
 ดังแสดงในตาราง 1

**ตาราง 1** แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ และคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (N=42)

ตัวแปร	ระยะเวลา	M	SD	t	P value
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	ก่อน	3.97	0.37	2.29*	.03
	หลัง	4.16	0.38		
2. การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	ก่อน	3.44	0.49	0.70	.49
	หลัง	3.54	0.59		
3. การเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง	ก่อน	2.90	0.41	0.23	.82
	หลัง	2.88	0.53		
4. ความสุข	ก่อน	48.57	4.92	3.44*	.00
	หลัง	51.81	4.15		

\*  $p < .05$

## การอภิปรายผล

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมให้นิสิต มีวิธีการเผชิญกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และส่งผลต่อการมีความสุขมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่กล่าวตรงกันว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยพัฒนา ส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษา สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปรับตัว การเพิ่มปัญญา ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงของธรรมชาติ การเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และส่งผลต่อการมี

สุขภาวะทางจิตที่ดีด้วยดังเช่นงานวิจัยของวีณา มิ่งเมือง (2540) ที่พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งการสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม ผลการศึกษาของพิณมาศ ชัยชาญทิพยุท (2554) ที่พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาของ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ ศุภสิพร ปรมมาภูติ (2554) ที่พบว่าระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง

ที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการ  
 ปรีกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อมี  
 คะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นต้น ทั้งนี้หาก  
 นิสิต นักศึกษาได้รับการพัฒนาและส่งเสริมที่ดีจะ  
 ส่งผลให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถตั้งศักยภาพ  
 ของตนเองในการเผชิญปัญหาต่างๆ ท่ามกลาง  
 สังคมพหุวัฒนธรรมที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนมุมมอง  
 ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในเหตุการณ์  
 ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยส่งผลให้  
 พวกเขาเหล่านั้นมีการปรับตัวที่ดีและมีการ  
 ดำรงชีวิตที่มีความสุขต่อไป

ทั้งนี้จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าการ  
 เผชิญปัญหาอีก 2 รูปแบบคือ การเผชิญปัญหา  
 แบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และ  
 การเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงนี้ไม่มีความ  
 แตกต่างกันของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลัง  
 การทดลองเนื่องจากคะแนนก่อนการทดลอง  
 นิสิตใช้การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการ  
 สนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางถึง  
 ค่อนข้างมาก ( $M=3.44$ ,  $SD=0.49$ ) แต่ระยะหลัง  
 การทดลองนิสิตใช้ในระดับมาก ( $M=3.54$ ,  
 $SD=0.59$ ) ซึ่งเป็นการเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่  
 เหมาะในระดับที่เพิ่มขึ้น ส่วนการเผชิญปัญหา  
 แบบการหลีกเลี่ยงนี้ทั้งระยะก่อนการทดลอง  
 ( $M=2.90$ ,  $SD=0.41$ ) และระยะหลังการทดลอง  
 ( $M=2.88$ ,  $SD=0.53$ ) อยู่ในระบับน้อยอยู่แล้ว  
 แต่หลังการทดลองมีค่าคะแนนในการใช้ลดลง

จึงแสดงให้เห็นว่าถึงแม้ว่าผลการวิจัยของการ  
 เผชิญปัญหาทั้งสองรูปแบบจะไม่แตกต่างกัน  
 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่นิสิตที่เข้าร่วม  
 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรีกษาแนวพุทธ  
 มีแนวโน้มการใช้การเผชิญปัญหาแบบการ  
 แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นการเผชิญ  
 ปัญหาที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และเลือกใช้การเผชิญ  
 ปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงนี้ซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่  
 ไม่เหมาะสมลดน้อยลงเช่นกัน

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้  
 เป็นแนวทางในการพัฒนา และส่งเสริมการจัด  
 กิจกรรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรีกษา  
 แนวพุทธโดย เน้นการปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญ  
 ปัญหาที่เหมาะสมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550).  
*ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ*.  
 สืบค้นจาก  
[http://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/  
 thi15/asheet.asp?qid=1](http://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/asheet.asp?qid=1)
- จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์. (2551). *ผลของกลุ่ม  
 จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรีกษาแนว  
 พุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษา  
 มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์  
 ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
 การปรีกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จินตนา คูใจ. (2555). *ความพึงพอใจต่อกิจกรรม  
รับน้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยพะเยา*. วิทยานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์.  
พะเยา: มหาวิทยาลัยพะเยา.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรุณญา ต้อยคำภีร์. (2553).  
ประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญ  
ปัญหาและความสุขของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรีที่มีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่สาม  
จังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย:  
การวิจัยแบบผสมวิธี. *วารสาร  
ประชากรศาสตร์*, 1, 22-48.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของกลุ่มพัฒนา  
ตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็น  
ตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ:  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินี ศุภมมงคล และสุภาพรรณ โคตรจรัส.  
(2548). *ความวิตกกังวล การสนับสนุน  
ทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ  
นักศึกษา*. รายงานการวิจัยการประชุม  
วิชาการ ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยา  
ตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 5, 175-177.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง และสุภาพรรณ โคตรจรัส.  
(2546). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
แบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง  
และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น  
ตอนต้น*. รายงานการวิจัยการประชุม  
วิชาการ ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยา  
ตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 3, 145-147.
- พินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่ม  
พุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อ  
เดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะ  
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิต นักศึกษา.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ:  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิไส  
มนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะ  
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะการ  
เปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ:  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยทักษิณ. (ม.ป.ป.). *ประวัติ  
มหาวิทยาลัยทักษิณ*. สงขลา:  
มหาวิทยาลัยทักษิณ. สืบค้นจาก  
<http://www.tsu.ac.th>.

- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ศุภีพร ปรมานูติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาพรพรณ โคตรจรัส. (2543). *แบบสำรวจตนเอง. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาพรพรณ โคตรจรัส. (2544). *การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาพรพรณ โคตรจรัส. (2545). *การวัดการเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ไสรีศรี โพธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความมองงามของมนุษย์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- \_\_\_\_\_ (2552). *กระแสน้ำแห่งชีวิต 60 ปี ไสรีศรี โพธิแก้ว. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer Publishing.