

แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี

BUDDHIST COUNSELING APPROACHES FOR ENHANCING SELF-CONFIDENCE OF  
GRADE 8 STUDENTS AT WAT SAENGSAN SCHOOL IN PATHUM THANI PROVINCE

<sup>1</sup>พระมหากฤษณ์ กิตติญาโณ (นื่อนิน) PramhaKrit Kittiyano (Nueanin)

<sup>2</sup>พระครูปลัดมารุต วรมงคล PhrakhrupaladMarut Woramongkhalo

<sup>3</sup>พระสมุห์โชคดี วชิรปญโญ PhrasamuChokdee Vajirapañyo <sup>4</sup>สายหยุด มีฤกษ์ Sayyud Mererk

<sup>1, 2, 3, 4</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: krit.nueanin1996@gmail.com

Article Received: August 11, 2025. Revised: December 28, 2025. Accepted: December 29, 2025.

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณการใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นครู จำนวน 8 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับรายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ด้านปัญญาพละ ส่วนอีก 4 ด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านสมาธิพละ ด้านวิริยะพละ ด้านสติพละ และด้านศรัทธาพละ ตามลำดับ และ 2) แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี ประกอบด้วย 1) ศรัทธาพละ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและกระบวนการ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างความไว้วางใจต่อผู้ให้คำปรึกษาและกระบวนการ เน้นการพูดให้กำลังใจและสะท้อนจุดแข็ง 2) วิริยะพละ การส่งเสริมความพากเพียรในการพัฒนาตน กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ช่วยตั้งเป้าหมาย และติดตามความก้าวหน้า เน้นการวางแผนที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง 3) สติพละ การฝึกการรู้เท่าทันตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน ใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึกส่งเสริมการมีสติในการตัดสินใจ 4) สมาธิพละ การเสริมจิตใจให้มั่นคงใช้กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจิตสงบ การฟังอย่างตั้งใจ ช่วยให้มองปัญหาอย่างเป็นระบบและไม่ฟังชัน 5) ปัญญาพละ การส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการมองทางเลือกที่หลากหลาย เน้นการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ, ความเชื่อมั่นในตนเอง, นักเรียน

## Abstract

This research article aims to: 1) study the level of self-confidence of Grade 8 students at Wat Saengsan School, Pathum Thani Province, and 2) study Buddhist counseling approaches to enhance self-confidence of Grade 8 students at Wat Saengsan School, Pathum Thani Province. This was a mixed-methods research. The quantitative research involved a survey of 100 Grade 8 students at Wat Saengsan School, conducted via questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics, including percentages, means, and standard deviations. The qualitative research involving interviews with 8 key informants, comprising teachers, with data analyzed using content analysis.

The research findings revealed that: 1) The overall self-confidence of Grade 8 students at Wat Saengsan School, Pathum Thani Province, was at a moderate level. When ranked by dimension according to the Five Powers (Pancha-bala), the aspect at a high level was Wisdom (Paññā), contrast, the remaining four dimensions were at a moderate level: Concentration (Samādhi), Effort (Viriya), Mindfulness (Sati), and Faith (Saddhā) respectively. And 2) The study found Buddhist counseling approaches to enhance self-confidence of Grade 8 students at Wat Saengsan School, Pathum Thani Province comprising of five key areas: (1) Faith Strength (Saddhā-bala), focuses on strengthening self-belief and helping students recognize their intrinsic self-worth, fostering trust in the counselor and the process, emphasizing encouraging communication and highlighting strengths. (2) Effort Strength (Viriya-bala): Promoting perseverance in self-development, motivating clients to be determined and not give up in the face of obstacles, helping them set goals, and monitoring progress, emphasizing concrete and continuous planning. (3) Mindfulness Strength (Sati-bala): Training self-awareness, helping clients understand their emotions, thoughts, and behaviors, using open-ended questioning techniques and reflection to promote mindful decision-making. (4) Concentration Strength (Samādhi-bala): Strengthening mental stability through activities that promote calmness, attentive listening, and helping clients view problems systematically and avoid distractions. (5) Wisdom Strength (Paññā-bala): Promoting rational thinking, helping clients understand problems deeply, stimulating analytical thinking and exploring diverse options, emphasizing careful decision-making.

**Keywords:** Buddhist Counseling, Self-Confidence, Students

## บทนำ

วัยรุ่นนับว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญทั้งกับครอบครัวสังคมและประเทศชาติเป็นวัยที่จะเติบโตขึ้นไป เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมๆ กันทั้งทางด้าน ร่างกาย ด้านสังคมและด้านอารมณ์ ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้ มากที่สุดวัยหนึ่ง และเป็นวัยที่สำคัญมากของชีวิต ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายมากขึ้นไม่ว่าจะเป็น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรปัญหายาเสพติด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาโรคภาวะซึมเศร้าและความเครียด โดยเฉพาะปัญหาโรคภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและ กำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก

ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาโรค ภาวะ ซึมเศร้า ปัญหาความเครียด อันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ด้วยวัยที่ยังมีประสบการณ์และการเข้าใจชีวิตที่ไม่มาก เมื่อต้องพบกับ ปัญหาหลายๆ ด้านพร้อมกัน จึงเป็นสิ่งที่ยากในการตัดสินใจเลือกหนทางแก้ปัญหา ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกังวล ความเครียด ซึ่งนำไปสู่ภาวะการป่วยทางจิต และทางร่างกายในที่สุด

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คือ การกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความ มั่นใจ กล้าแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ใหม่ๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก สามารถทำได้โดยผู้ใหญ่ เป็นแบบอย่างที่ดี สนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของเด็กเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองทำสิ่งต่างๆอย่างอิสระตามความ ต้องการและความสนใจของเด็ก ภายใต้อาการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้ใหญ่อย่างเหมาะสม เมื่อเด็กมีความ เชื่อมั่นในตนเองเด็กก็จะสามารถรับมือกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนในทางที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจ กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความเป็นผู้นำมีความรับผิดชอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรักความ ยุติธรรม ปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ สามารถคิดและตัดสินใจได้ทันที

แนวทางการปรึกษาที่บูรณาการกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การ ปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นผู้นำ นำหลักธรรม และองค์ธรรมพละ 5 มาช่วยแก้ไข ปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของ ธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มา ปรึกษาดด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อด้วยความเมตตาธรรมให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้ง ด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามและเป็น ประโยชน์ได้

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นใน ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี โดยใช้หลักธรรม คือ พละ 5 เพื่อเป็นแนวทางให้วัยรุ่นเกิดพลังใจ ให้มีความมั่นใจ พึ่งพอใจในตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มีเป้าหมายชีวิตที่ ถูกต้องเรียนรู้และพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เลือกใช้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้องมีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุขในแบบของตนเอง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 1) ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี ทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 100 คน 2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) คือ ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูผู้สอนจำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก 1) เป็นครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2) มีประสบการณ์สอนมาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี 3) มีประสบการณ์ในการสอนแนะแนว

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยจะใช้เก็บข้อมูลแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 5 ด้าน 20 ข้อ โดยมีเกณฑ์การประเมินค่าคะแนนความเชื่อมั่น (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมเป็นขั้นตอน คือ หลักจากการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเปลี่ยนแปลงเป็นตัวเลขบันทึกลงในโปรแกรมการวิจัยทางสถิติ ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าความถี่ ออกมาเป็นค่าร้อยละ 2) วิเคราะห์ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3) การวิเคราะห์แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำจัดกลุ่มข้อมูลตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

## สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี ดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวม

ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านศรัทธาผละ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	3.02	0.63	ปานกลาง
2. ด้านวิริยผละ ความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน	3.42	0.74	ปานกลาง
3. ด้านสติผละ ความระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่อย่างรอบคอบ	3.15	0.77	ปานกลาง
4. ด้านสมาธิผละ ความตั้งใจมั่นที่จะทำอะไรต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย	3.42	0.56	ปานกลาง
5. ด้านปัญญาผละ ความรอบรู้ในวิชาการและการเข้าสังคม	3.51	0.66	มาก
ภาพรวม	3.30	0.51	ปานกลาง

จากตารางที่ พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับรายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมาก คือ ด้านปัญญาผละ ความรอบรู้ในวิชาการและการเข้าสังคม ส่วนอีก 4 ด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านสมาธิผละ ความตั้งใจมั่นที่จะทำอะไรต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย ด้านวิริยผละ ความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน ด้านสติผละ ความระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่อย่างรอบคอบ และด้านศรัทธาผละ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ตามลำดับ

2. แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทฺธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรรค์ จังหวัดปทุมธานี

2.1 ด้านศรัทธาผละ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง นักเรียนมีความกล้าที่จะพูดในที่สาธารณะน้อยลง จึงทำให้ความกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองในชั้นเรียนนั้นน้อยลงไปด้วย เมื่อไม่กล้าแสดงความคิดเห็นนักเรียนก็ขาดมั่นใจในความสามารถของตนเอง ผลที่ตามมาคือไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ แนวทางขั้นแรกคือสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างครูและนักเรียน เพราะว่าในช่วงแรกๆ ของการให้การปรึกษา ผู้ที่รับการปรึกษาจะยังไม่คุ้นเคย อาจจะเกิดความตื่นเต้นหรือลำบากใจที่จะเปิดใจเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาชีวิตของตนเอง ดังนั้นครูจะต้องสร้างความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ สร้างความเป็นกันเองให้แก่ นักเรียน โดยอาศัยวิธีต่างๆ เช่น การกล่าวทักทายสั้นๆ การพูดเรื่องสัพเพเหระต่างๆ แสดงพฤติกรรมที่เอาใจใส่ต่อตัวนักเรียน และเริ่มต้นเปิดประเด็นที่สำคัญในการให้คำปรึกษา

2.2 ด้านวิริยผละ ความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน นักเรียนมีความกล้าที่จะเป็นผู้นำกลุ่มช่วยงานเพื่อนในหลายๆเรื่องน้อยที่สุด ทำให้เขาไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าที่จะรับผิดชอบงานสำคัญ ผลที่ตามมาคือทำให้ตนเองขาดความสามารถในการทำงานให้สำเร็จได้ด้วยความพยายามไม่ยอมแพ้ แนวทางคือ สังเกตนักเรียนที่ไม่ค่อยตอบโต้และไม่ค่อยกล้าแสดงออกให้มาพบเพื่อถามปัญหา และหาหนทางแก้ปัญหาพร้อมกัน เพื่อให้ นักเรียนฝึกด้านความเพียรพยายาม และการใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหา

2.3 ด้านสติพละ ความระลึกได้ว่าตนกำลังทำสิ่งใดอยู่อย่างรอบคอบ นักเรียนขาดความเชื่อมั่นในการทำข้อสอบทุกข้อ จึงทำให้เขาไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตอนที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ดี พอเกิดปัญหากับตนเองนักเรียนจึงขาดสติทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน จึงทำให้เขาทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างไม่รอบคอบทุกครั้ง แนวทางคือ ทุกครั้งหลังจบการสนทนาผู้วิจัยจะให้กำลังใจแก่นักเรียนและบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และวิธีการแก้ปัญหา

2.4 ด้านสมาธิพละ ความตั้งใจมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย การให้คำปรึกษาที่ใช้หลักธรรมช่วยให้นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น จึงทำให้นักเรียนรู้สึกใจเย็นขึ้นเมื่อได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธ เมื่อเขาใจเย็นขึ้นก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นหลังได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธ และส่งผลให้เวลาเรียนหรือเล่นกีฬานักเรียนจะมักจดจ่อที่ตนเองมากกว่าผู้อื่น แนวทางคือ คอยเป็นกำลังใจให้นักเรียนเสมอและหาวิธีอื่นๆ เช่น การเรียนพิเศษ เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและสามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง นักเรียนจะได้ฝึกสติและสมาธิในการแก้ปัญหาของตนเองด้วย

2.5 ด้านปัญญาพละ ความรอบรู้ในวิชาการและการเข้าสังคม นักเรียนเชื่อว่าสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ดีมากขึ้นหลังจากที่ได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธ จึงทำให้สามารถให้คำปรึกษากับเพื่อนในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ดี และอยากแนะนำให้ผู้อื่นได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธ ส่งผลให้การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง แนวทางคือ นำความรู้ที่ตนได้มาจากการรับคำปรึกษาตามแนวพุทธไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองให้ดีขึ้นมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นไป

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบผลการวิจัยสำคัญที่นำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับรายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ด้านปัญญาพละ ส่วนอีก 4 ด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านสมาธิพละ ด้านวิริยพละ ด้านสติพละ และด้านศรัทธาพละ ตามลำดับ ซึ่งผลการศึกษาที่พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับธรรมชาติของ จิตวิทยานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ช่วงอายุประมาณ 13-14 ปี) ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) ภาวะวิกฤตแห่งเอกลักษณ์ (Identity Crisis): วัยนี้เป็นช่วงรอยต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและอารมณ์สูง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงยังไม่นิ่ง (Unstable) มักแปรผันตามการยอมรับของเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ถือเป็นเกณฑ์ปกติ (Norm) ของวัยนี้ที่ยังต้องการการประคับประคองและการชี้แนะ เพื่อยกระดับให้สูงขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของจิรภา สุกใจ (2542) ที่พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตรา สุภาพ (2529) ที่พบว่า การฝึกเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถฝึกได้ ดังนี้ 1) การให้อภัยตนเอง ถือว่าเป็นการเริ่มต้นของการรักตนเอง 2) การให้โอกาสตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรกระทำ 2) การชอบตนเอง โดยหมั่นดูแลเอาใจใส่ตนเอง หมั่นสำรวจในสิ่งที่ต้องการที่แท้จริง 4) ยอมรับว่าตนเองมีความแตกต่างจากคนอื่น 5) การหาความสุขโดยการคิดถึงเรื่องในอดีต ที่ตนเองเคยมีความสุขในบางโอกาส 6) การมองสิ่งที่ดีแทนสิ่งที่ไม่ดี โดยไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีมีอำนาจเหนือตน 7) ไม่ยอมกระทำสิ่งที่ตนคิดว่าคือความผิดพลาดที่เคยถูกตำหนิอีก

2. ผลการศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี ประกอบด้วย 1) ศรัทธาพละ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและกระบวนการ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างความไว้วางใจต่อผู้ให้คำปรึกษา และกระบวนการ เน้นการพูดให้กำลังใจและสะท้อนจุดแข็ง 2) วิริยะพละ การส่งเสริมความพากเพียรในการพัฒนาตน กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ช่วยตั้งเป้าหมาย และติดตามความก้าวหน้า เน้นการวางแผนที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง 3) สติพละ การฝึกการรู้เท่าทันตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน ใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึกส่งเสริมการมีสติในการตัดสินใจ 4) สมาธิพละ การเสริมจิตใจให้มั่นคงใช้กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจิตสงบ การฟังอย่างตั้งใจ ช่วยให้มองปัญหาอย่างเป็นระบบและไม่ฟังชัน 5) ปัญญาพละ การส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาอย่างลึกซึ้ง กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการมองทางเลือกที่หลากหลาย เน้นการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2534) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะนำการปรึกษา สอดคล้องกับแนวคิดของพระครูปลัดมรรต วรมงคล (2544) เห็นว่า การปรึกษาแนวพุทธหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการ และเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติปัญญาตระหนักรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่แท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดทุกข์ลงและลงมือปฏิบัติพัฒนาไปทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ความรู้สึก และสอดคล้องกับแนวคิดของสมพร บุขราทิจ (2542) ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้คือ การค้นคว้า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะ เป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไปเป็นใจที่สงบ เอิบอิม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์

### องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้ คือ แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแสงสรุรงค์ จังหวัดปทุมธานี เป็นกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ 2) ขั้นสำรวจปัญหา 3) ขั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของผู้รับการปรึกษา 4) ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา 5) ขั้นยุติการปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาของชาวตะวันตก มาบูรณาการกับหลักธรรมคือหลักธรรมพละ 5 ได้แก่ 1) ด้านศรัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง 2) ด้านวิริยะพละ หมายถึง ความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน 3) ด้านสติพละ หมายถึง ความระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่อย่างรอบคอบ 4) ด้านสมาธิพละ หมายถึง ความตั้งใจมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย 5) ด้านปัญญาพละ หมายถึง ความรอบรู้ในวิชาการและการ

เข้าสังคม เพื่อให้เกิดแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ และนำเอาแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธนี้มาเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้แก่นักเรียน โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการเรียน พบว่า นักเรียนแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีความใส่ใจมาเรียนไม่ขาดไม่สาย ในขณะที่เรียนก็ไม่คุย มีความสนใจในเนื้อหาที่สอนมากขึ้น อย่างเห็นได้ชัด มีการยกมือก่อนถามไม่ใช่แค่ให้ครูสอนอย่างเดียว นักเรียนมีการตั้งคำถามในประเด็นที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ เมื่อครูมอบหมายงานให้ทำก็ส่งตามเวลาที่กำหนดเสมอ

2. ด้านความกล้าแสดงออก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ในห้องเรียน การนำเสนอชิ้นงานหน้าชั้นเรียน รวมถึงการมีความมีภาวะผู้นำ ในด้านความคิดริเริ่ม และยังคงเคารพความคิดเห็นของเพื่อนๆ ในกลุ่มสามารถแจกจ่ายงานที่ได้รับมาจากครู และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เพื่อนๆ อีกด้วย

3. ด้านการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น โดยสังเกตจากการที่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 นี้ มีทั้งหมด 3 ห้อง แต่เดิมนักเรียนจะเล่นด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน ดิวหนังสือให้กัน เฉพาะห้องนั้นๆ แต่เมื่อนำแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธนี้มาใช้กับนักเรียน ทำให้เขารู้จักสนิทสนมกับเพื่อนต่างห้องกัน แลกเปลี่ยนความรู้และทัศนคติของกันและกันทำให้องค์ความรู้ขยายขอบเขตไปได้อีกด้วย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 ควรนำแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไปประยุกต์เข้ากับหลักสูตรอื่น เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ใหม่ๆ
  - 1.2 ควรนำแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไปปรับใช้ในสถาบันอื่นๆที่มีใหญ่ขึ้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนที่เพิ่งเข้ามาเรียน
  - 1.3 ควรติดตามผลความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง พร้อมให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และสอนการฝึกควบคุมอารมณ์ร่วมด้วย
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
  - 2.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนในภูมิภาคต่างๆ หรือในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย
  - 2.2 ควรศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความคงทนของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และประสิทธิภาพของกระบวนการให้คำปรึกษา เมื่อเวลาผ่านไป

## เอกสารอ้างอิง

- จิรภา สุกใจ. (2542). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. (2553). การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. รายงานการวิจัย. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลั.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2544). พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- สมพร บุขราทิจ. (2542). พุทธวิธีจิตบำบัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2529). ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.