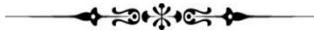


หลักการตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่น
BUDDIST PRINCIPLES FOR ADOLESCENT BEHAVIOR DEVELOPMENT



¹พระเชวง โสภางร, ²ศิริพงษ์ เสาภายน, ³มณฑิรา จารุเพ็ง และ ⁴พระมหารังสี ปี่แก้ว

¹Phra Chaweng Sophachon, ²Siriphong Sauphayana, ³Monthira Charupheng
and ⁴Phramaha Rangsey Peykaeo

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ประเทศไทย
Ramkhamhaeng University, Thailand

¹Chinaja2525@gmail.com

Received: December 18, 2024; **Revised:** January 14, 2025; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้กล่าวถึงการใช้หลักการตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นในการกำกับตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่ผสมผสานหลักการพุทธธรรมและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้หลักอริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการเป็นกรอบในการพิจารณาปัญหาและการแก้ไขผ่านปัญญาและศีลธรรม การฝึกสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความเข้าใจตนเองและการจัดการกับชีวิตอย่างมีสติ การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาและอิสรภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยการพัฒนาปัญญาและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมเพื่อบรรลุประโยชน์สูงสุดในชีวิต รวมทั้งการเสริมสร้างพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียนในนักเรียนวัยรุ่นผ่านการสนทนาในกลุ่ม โดยใช้แนวคิดจากการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธและเทคนิคการสื่อสารทางภาษา การวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

¹ นักศึกษา, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

² รองศาสตราจารย์, พ.ต.ท., ดร., หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³ รองศาสตราจารย์, ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴ นักวิชาการอิสระ

ตามแนวพุทธสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาตนเองและแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกด้าน ทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญา

คำสำคัญ : หลักธรรมตามแนวพุทธ, การพัฒนาพฤติกรรม, นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

This article discusses the application of Buddhist principles to develop self-regulation behaviors in adolescent students. Group counseling based on Buddhist teachings is a process that integrates Buddhist principles with psychological counseling techniques to enhance emotional and behavioral control in the counselee. The framework of the Four Noble Truths and Yoniso Manasikara is employed to examine and resolve life issues through wisdom and morality. Mindfulness training is a key tool in fostering self-awareness and managing life with mindfulness. Buddhist-based counseling focuses on the development of wisdom and liberation in body, mind, and intellect by cultivating moral conduct and guiding individuals toward the ultimate benefit in life. Additionally, it enhances self-regulation behaviors in adolescent students' academic performance through group discussions. The research reveals that Buddhist group counseling can effectively assist counselees in self-development and resolving life challenges in all aspects, including morality, concentration, and wisdom.

Keywords : Buddhist Principles, Behavior Development, Adolescent

บทนำ

ในปัจจุบันความเจริญทางวัตถุและเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็วได้เปลี่ยนแปลงสังคมไทยไปสู่สังคมที่เน้นบริโภคนิยมและวัตถุนิยม ส่งผลให้เกิดความห่อหวนในด้านคุณธรรมและจริยธรรม โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคม ระบบการศึกษาที่เน้นพัฒนาความสามารถทางวิชาการเพียงด้านเดียว ทำให้เยาวชนขาดคุณธรรม ส่งผลต่อปัญหาสังคม เช่น การทุจริตและการละเมิดกฎหมาย สะท้อนถึงการพัฒนาที่ไม่สมดุลระหว่างด้านวัตถุและจริยธรรม ซึ่งกระทบต่อความยั่งยืนของสังคมในระยะยาว (ทีศนา แคมมณี, 2549; นิคม ไวยรัช

พานิช, 2556) การศึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพของ คนในด้านการดำรงชีวิต การทำงาน และการพัฒนาตนเอง การลงทุนในระบบการศึกษาเพื่อพัฒนา ความสามารถของเยาวชนในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น อย่างไรก็ตาม นักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบันเผชิญกับปัญหาหลากหลาย เช่น ความรุนแรง การใช้สารเสพติด และการ ขาดทิศทางในชีวิต ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงการขาดทักษะสำคัญ เช่น การแก้ปัญหาและการควบคุม อารมณ์ รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เอื้ออำนวย (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2554; พรสันต์ เลิศวิทยา วิวัฒน์, 2550)

นอกจากนี้ การเรียนรู้ในยุคปัจจุบันยังต้องเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงของ เทคโนโลยีและการพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ การ แก้ปัญหา และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งยังไม่ถูกบูรณาการอย่างเต็มรูปแบบในหลักสูตรการศึกษา (ชาลณรงค์ พรุ่งโรจน์, 2555; วิจารย์ พานิช, 2555) โดยพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการ เรียนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการศึกษา โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีการ เปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม การกำกับตนเองช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนและ ประเมินผลการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเป็นวิธีหนึ่ง ที่สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียน เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการ เสริมสร้างพฤติกรรมการกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นที่ต้องการปรับปรุงตนเอง โดยใช้กระบวนการสนทนาเป็นเครื่องมือในการลดปัญหาต่าง ๆ และหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยกัน การ ให้คำปรึกษาในรูปแบบนี้ช่วยเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกลุ่มผ่าน การสนับสนุนและคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน (สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2554; สุพัตรา มณีวรรณ, 2562)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีความตระหนักรู้และการ พัฒนาตนเองในระดับที่ลึกซึ้งได้ ตัวอย่างเช่น การใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ในการ เสริมสร้างการกำกับตนเอง โดยเฉพาะการฝึกสมาธิที่ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและความตั้งมั่นในการ เรียน และการพัฒนาปัญญาที่ช่วยให้สามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในกระบวนการพัฒนาให้นักเรียนมีการปรับตัวในการ เรียนและพฤติกรรมในเชิงบวก โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ที่ต้องการการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม หากปรับตัวได้ดี วัยรุ่นจะ สามารถพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ แต่หากขาดการปรับตัวที่เหมาะสม อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (นฤมล รัตนไพจิตร, 2558)

ในด้านสังคมและพัฒนาการ ทักษะทางสังคมถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความพร้อมของวัยรุ่นในการเข้าสู่บทบาทของผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะและสามารถทำหน้าที่ในครอบครัว การทำงาน และการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม ทักษะเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี แต่ยังส่งผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพจิต การศึกษา และความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นในอนาคต (ชญาธิษฏ์ สุระเสนา, 2559) หลักธรรมตามแนวพุทธจึงมีศักยภาพในการนำไปใช้เสริมสร้างพฤติกรรมให้เกิดผลในเชิงบวกอย่างยั่งยืน (สุพัตรา มณีวรรณ, 2562)

พฤติกรรมกำกักับตนเอง (Self-Regulation)

แนวคิดเกี่ยวกับการกำกักับตนเองด้านการเรียนรู้เป็นส่วนสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura ซึ่งมองว่ามนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองผ่านความคิด การสังเกต และการเลียนแบบ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งการเสริมแรงจากภายนอกเพียงอย่างเดียว (Bandura, 1986) พฤติกรรมกำกักับตนเองด้านการเรียนหมายถึง การที่ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน ใช้กลยุทธ์ และปรับตัวเพื่อบรรลุเป้าหมายด้านการเรียนด้วยตนเอง (Zimmerman, 1998)

แนวคิดนี้ประกอบด้วยกระบวนการสำคัญ 3 ขั้นตอน 1) การคิดล่วงหน้า (Forethought) ผู้เรียนตั้งเป้าหมายทั้งในแง่ผลสัมฤทธิ์และการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งสร้างแรงจูงใจ 2) การลงมือปฏิบัติ (Performance) ใช้กลยุทธ์และดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และ 3) การประเมินตนเอง (Self-reflection) ทบทวนและประเมินผลงานของตนเองเพื่อพัฒนาต่อไป กระบวนการนี้ยังเกี่ยวข้องกับการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง การประเมินตามมาตรฐาน และการตอบสนองต่อความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาและปรับพฤติกรรมเพื่อความสำเร็จทางการเรียนได้ในอนาคต (Pintrich & De Groot, 1990) ดังนั้น การกำกักับตนเองในการเรียนรู้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาทักษะในทุกระดับการศึกษา โดยช่วยให้นักเรียนมีแรงจูงใจ สามารถวางแผนและจัดการตนเอง รวมถึงพัฒนาความสามารถทางปัญญาและทักษะชีวิตเพื่อความสำเร็จในระยะยาว (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2553; Zimmerman, 1998)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยมีรากฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ มุ่งเน้นการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่เพื่อแก้ไขปัญหาการปรับตัวที่ผิดพลาด

โดยยังคำนึงถึงความรู้สึกและความคิดของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่มีระบบและเจาะจง เพื่อให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน แนวคิดสำคัญของทฤษฎี (Corey, 2004) ระบุว่าทฤษฎีนี้ใช้กระบวนการและหลักการทางวิทยาศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีลักษณะเฉพาะเจาะจงและสามารถวัดผลได้ ดังนี้ 1) การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เก็บข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมในปัจจุบัน มุ่งเน้นตัวอย่างพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ มีความเฉพาะเจาะจงและบูรณาการอย่างต่อเนื่อง 2) เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ระบุพฤติกรรมเป้าหมายและทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ เช่น การจัดการความเครียด การเลิกพฤติกรรมเสพติด การพัฒนาทักษะสื่อสาร 3) แผนการบำบัดรักษา (Treatment Plan) สมาชิกกลุ่มร่วมมือกับผู้นำกลุ่มในการวางแผนการเปลี่ยนแปลง เน้นการปฏิบัติจริงและการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา 4) การประเมินเชิงปรนัย (Objective Evaluation) โดยประเมินผลลัพธ์การบำบัดอย่างต่อเนื่อง ให้อข้อมูลย้อนกลับเพื่อปรับปรุงและบรรลุเป้าหมาย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแนวคิดทางพุทธศาสนา

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธพัฒนากับการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ได้แก่ การฝึกให้รู้จักใช้เหตุผล เพื่อควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมเนื่องจากตามแนวคิดการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง จากผลของการกระทำที่เกิดขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) การฝึกสติสัมปชัญญะของนักเรียนเป็นการสำรวมจิตให้จรดนิ่งสงบตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวก ควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี หรือทำดี เพราะธรรมชาติของจิตมนุษย์จะคิดตลอดเวลา ถ้าขาดสติกำกับความคิดจะพุ่งชันไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่างไรทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่ประมาทหรือปล่อยคิดชั่ว พูดชั่ว หรือทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยการตรวจตราความคิดเลือกรับแต่สิ่งที่ดีงามกีดกันสิ่งที่ไม่ดี สำหรับ สัมปชัญญะ จะทำหน้าที่กำหนดรู้ในเวลาคิด พูด หรือทำอยู่ ดังนั้น สติสัมปชัญญะ จึงเป็นธรรมควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตไม่ให้ปล่อยทำในสิ่งที่ไม่สมควร เปรียบเหมือนทางเสือ ที่คอยกำหนดทิศทางไม่ให้เรือแล่นไปเกยตื้น เป็นเครื่องปลูกเร้าให้บุคคลมีเหตุผล รู้จักไตร่ตรองด้วยปัญญา ความเข้าใจในความจริงของชีวิตจะเพิ่มขึ้นตามลำดับด้วยความเข้าใจเหล่านี้จะค่อย ๆ ขจัดตะกอนหรือสนิมในจิตใจ และสามารถจะ

เห็นรากเหง้าที่แท้จริงของปัญหาและสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2543)

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานเป็นเหมือนกับมัคคุเทศก์ที่จะร่วมเดินทางกับผู้คนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความปั่นป่วนวุ่นวายไปสู่ความนิ่งสงบ จากความไม่เป็นระเบียบไปสู่ความเป็นระเบียบ หรืออาจจะพูดได้ว่าจากความมีอะไรไปสู่ความไม่มีอะไรก็ได้ จากความยึดมั่นหน่วงเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากภาวะหลับใหลไปสู่การตื่น จากความรู้สึกลงทางกลับบ้าน จากภาวะหลงอยู่กับเงาไปสู่ความจริง การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นคำเล็ก ๆ ที่บ่งบอกถึงภาวะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องรับภาระพาผู้คนที่เดินทางข้ามสะพานจากด้านที่ไม่เข้าใจไปสู่ด้านแห่งความเข้าใจ ภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่ยากเย็นแต่ก็เป็นภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะน้อมรับ เพราะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาในบริบทของพุทธธรรมคือการมีสติอยู่กับตนเองกับชีวิตที่จะศึกษาค้นคว้าจนถึงแก่นแท้ของคำว่า ชีวิต แล้วเอื้อเพื่อพาคนไปประจักษ์แจ้งความจริงตรงนั้นเพื่อสันติสุขร่วมกันของการดำรงอยู่ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธหรือพุทธธรรม คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ซึ่งเป็นปรโตโฆสะ (การกระตุ้นชักจูงจากภายนอก) อาศัยหลักธรรมตามแนวพุทธเป็นพื้นฐานในการให้ความช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาให้มีปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีสติเข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตและมีความสุข (โสริช โปธิแก้ว, 2545)

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ (Buddhist Counseling) และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychological Counseling) มีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ แต่มีวิธีการและหลักการที่ต่างกันดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

1) การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ เป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และ สังคหัตถ์ 4 เพื่อชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยพระพุทธเจ้าทรงใช้กระบวนการดังนี้ (1) เสวนาด้วยเมตตาจิต คือ รับฟังปัญหาด้วยความใส่ใจและความเข้าใจ (2) มธุรสปฏิสนธิสารกถา คือ ใช้คำพูดที่อ่อนโยนและสร้างความไว้วางใจ (3) พุทธสาสนเสวนา คือ การสนทนาในเชิงสร้างสรรค์เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ (4) สอบถามปัญหา คือ การค้นหาสาเหตุของปัญหาอย่างระมัดระวัง (5) ชี้แนวทางแก้ไข คือ การแนะนำวิธีการปฏิบัติที่

เหมาะสม และ (6) ประเมินผล คือ การติดตามผลการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2559)

หลักการเพิ่มเติมในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ คือ การสร้างความสัมพันธ์โดยใช้สังคหวัตถุ 4 เป็นการให้ (ทาน) การพูดจาไพเราะ (ปิยวาจา) การช่วยเหลือ (อัตถจริยา) และการวางตนอย่างเหมาะสม (สมานัตตตา) โดยการวิเคราะห์ปัญหาตามหลัก อริยสัจ 4 คือ กำหนดรู้ทุกข์ (ปัญหา) สืบสาวสมุทัย (สาเหตุ) มรรค (แนวทางแก้ไข) และผลลัพท์ (นิโรธ)

2) การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยามุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจในตัวเองและพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาที่หลากหลายประกอบด้วย (1) การฟังเชิงลึก (Active Listening) (2) การใช้คำถามเพื่อสะท้อนความคิด (Reflective Questioning) (3) การสร้างเป้าหมายและแผนปฏิบัติ (Goal Setting) และ (4) การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและการจัดการอารมณ์

สรุปได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพและรับฟังปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาศัยหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ตรงหลักธรรมอริยสัจข้อที่ 1 ขั้นกำหนดรู้ทุกข์ ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันกำหนดปัญหาหรือทุกข์ให้ถูกต้อง
2. ขั้นสืบสาวหาเหตุปัญหา ตรงกับอริยสัจข้อที่ 2 สมุทัย ผู้ให้คำปรึกษาต้องร่วมกับผู้รับคำปรึกษา สืบหาสาเหตุที่กำหนดไว้แล้วว่า มีสาเหตุมาจากอะไร
3. ขั้นหาวิธีกำจัดสาเหตุ ตรงกับอริยสัจข้อที่ 3 นิโรธ โดยหาหนทางวิธีการดับทุกข์
4. ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับอริยสัจข้อที่ 4 มรรค หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ ตามมรรคมืองค์ 8 ประการ

โดยความแตกต่างของการให้คำปรึกษาแนวพุทธ จะเน้นการใช้หลักธรรมในการชี้แนะและแก้ไขปัญหามีพื้นฐานจากศาสนาและจริยธรรม แต่การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะใช้แนวคิดทางวิทยาศาสตร์และการวิจัยเพื่อวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาในเชิงพฤติกรรม ทั้งนี้ ทั้งสองแนวทางมีจุดร่วมที่ทั้งสองวิธีมุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวเอง ปรับตัวและพัฒนาชีวิตได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ได้มีการนำหลักธรรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้คำสอนโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ซึ่งแบ่ง 2 ประเภท คือ (1) โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชาเป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิอาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสังฆธรรม และ (2) โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรมต่าง ๆ เน้นที่การสกัดหรือ

ชมัตถมหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิอาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาที่นำวิธีโยนิโสมนสิการมาใช้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดวิเคราะห์เป็น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ คือ 1) การพัฒนาปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตที่ติงามและพ้นจากความทุกข์ (อาภา จันทรสกุล, 2545) โดยแบ่งออกเป็นสองประเด็นสำคัญคือ (1) การสำรวจตรวจสอบตนเองเข้าใจศักยภาพของมนุษย์ วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุด้วยหลักอริยสัจ พัฒนาคุณลักษณะของคนดีและพึ่งพาตนเองและ (2) การดำเนินชีวิตตามแนวปัญญา โดยใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและติงาม มีจิตใจอิสระจากกิเลสและความทุกข์

การดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฐฐธัมมิกัตถะ) พึ่งพาตนเองได้ในด้านเศรษฐกิจและสังคม 2) ประโยชน์เบื้องต้น (สัมปรายิกัตถะ) มีชีวิตที่มีคุณธรรมและสงบสุข และ 3) ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) หลุดพ้นจากทุกข์ เข้าใจสัจธรรม และมีจิตใจอิสระ

อิสรภาพหรือความหลุดพ้น (วิมุตติ) ประกอบด้วย อิสรภาพ 4 ด้าน ที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจากความบีบคั้น ได้แก่ 1) อิสรภาพทางกาย มีปัจจัย 4 เพียงพอและไม่ถูกภัยธรรมชาติครอบงำ 2) อิสรภาพทางสังคม ปลอดภัยจากความอยุติธรรมและสามารถดำเนินชีวิตอย่างโปร่งใส 3) อิสรภาพทางจิตใจ มีจิตใจมั่นคง ไม่ถูกกิเลสและทุกข์ครอบงำ และ 4) อิสรภาพทางปัญญา มีความคิดที่บริสุทธิ์และรู้แจ้งสัจธรรม

ลักษณะสำคัญของการแก้ปัญหาแบบพุทธ คือ วิธีแก้ปัญหาแบบพุทธเน้นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยโดยการลงมือทำด้วยปัญญาและศีลธรรม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาภายในจิตใจ ซึ่งถือว่าเป็นรากฐานของการแก้ปัญหาที่แท้จริง ทั้งยังสามารถนำหลักการเหล่านี้มาปรับใช้ในบริบททางสังคมได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 1) การแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัย เน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยให้มนุษย์พิจารณาปัญหาและเหตุปัจจัยในตัวเอง ไม่พึ่งพาโชคชะตาหรือการอ้อนวอน แต่ลงมือแก้ปัญหาด้วยความเพียรและเหตุผล และ 2) การแก้ปัญหาโดยมนุษย์เอง สอนให้พึ่งพาตนเอง ใช้ศีลและปัญญาในการแก้ปัญหาทั้งภายนอก (สังคม) และภายใน (จิตใจ) จุดเน้นในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ แก้ปัญหาภายใน (จิตใจ) คำสอนส่วนใหญ่เน้นไปที่การแก้ปัญหาภายในจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ความโลภ โกรธ หลง โดยคำสอนนี้เหมาะกับทุกยุคทุกสมัย และแก้ปัญหาภายนอก (สังคม) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนหลักกลาง ๆ เช่น การไม่เบียดเบียนกัน และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การแก้ปัญหาภายนอกเพิ่มเติมจะขึ้นอยู่กับมนุษย์ในยุคสมัยนั้น ตัวอย่างการจัดการปัญหาภายนอกในพระพุทธศาสนา เช่น การตั้ง สังคมสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงวางระบบวินัยสงฆ์ ซึ่งเป็นตัวอย่างการแก้ปัญหาสังคมโดยใช้หลักธรรมและวินัยให้เหมาะกับยุคสมัย ผู้ศึกษาที่เข้าใจวินัยจะเห็นแนวทางการแก้ปัญหาภายนอกในเชิงสังคม สามารถนำมาปรับใช้ใน

ยุคปัจจุบัน โดยผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาในยุคนี้สามารถปรับหลักการแก้ปัญหาภายนอก เช่น การจัดระบบสังคมให้สอดคล้องกับยุคสมัย โดยยึดหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เช่นเดียวกับตัวอย่างของพระเจ้าอโศกมหาราช ที่ส่งเสริมธรรมวินัยในราชอาณาจักร

บทสรุป

สรุปได้ว่า หลักธรรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่น สามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาปัญญาและอิสรภาพทั้งกาย จิตใจ และปัญญา โดยเน้นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรมและการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุประโยชน์ในชีวิตทุกระดับจนถึงการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ โดยการพัฒนาปัญญารู้จักคิดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์และความหลุดพ้นจากความทุกข์ สำหรับพระเทพเวที กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ควรจะยังประโยชน์ปัจจุบันและ ประโยชน์เบื้องหน้า และทุกคนควรมีอิสรภาพทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา พุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาของมนุษย์ โดยมนุษย์เองที่ตรงตัวเหตุปัจจัย การกล่าวเช่นนี้เป็นการกล่าวอย่างกลาง ๆ ไม่ได้จำกัดจำเพาะว่าจะแก้แต่ข้างใน หรือแก้แต่ข้างนอก คือแล้วแต่เหตุปัจจัย ควรจะย้อนกลับออกไปด้วยซ้ำว่า ศิลปวิทยาและระบบการทั้งหลายเท่าที่มีอยู่นี้ต่างหาก ที่มกมุ่นแต่จะแก้ปัญหที่ข้างนอกอย่างเดียว ด้านเดียว มองข้ามการแก้ปัญหาด้านในไปอย่างแทบจะสิ้นเชิง อันนั้นว่าเป็นการแก้ปัญหที่ไม่สมบูรณ์ อาจพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การแก้ปัญหตามหลักพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่แก้ที่ข้างนอก หรือแก้ที่ข้างในอย่างเดียว แต่ให้แก้ตั้งแต่ข้างในออกมาทีเดียว หมายความว่า มิใช่จะแก้แต่ข้างในอย่างเดียว ต้องแก้ข้างนอกด้วย และมีใช่จะแก้แต่ข้างนอกอย่างเดียวต้องแก้ข้างในด้วย คือ แก้หมด แก้ที่เหตุปัจจัย ไม่ว่าจะข้างนอกหรือข้างใน

ข้อดีของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพึ่งตนเองและมีอิสรภาพอย่างแท้จริง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตนเองไปตามลำดับขั้นที่ครอบคลุมกว้างขวางตั้งแต่ระดับประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุดของชีวิต และยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์ในประเภทต่าง ๆ ครอบคลุมทั้ง 3 ประเภท คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย ใน กรณีที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการยุติการให้การปรึกษา เมื่อบรรลุประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับ ตามความเหมาะสมแล้ว ยังมีแนวทางที่จะนำไปพัฒนาตนได้ตลอดชีวิต วิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธตามแบบอริยสัจ เป็นวิธีการ แห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีที่ใช้ได้กับทุกปัญหา และเป็นวิธีที่มีทั้งปรีชาปฏิบัติ ปฏิภาณ ไฉครบถ้วน การให้การปรึกษาตามแนวพุทธด้วยขั้นตอนแบบอริยสัจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ปัญหและจัดการกับชีวิตของตนโดยการฝึกฝนพัฒนาปัญญา ทำความเข้าใจหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์โดยไม่ต้องหวัง พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ และอริยสัจเป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับ ชีวิต เป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ที่ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างศิลปะวิทยาการใดๆ ขึ้นมาใหม่ หลักความจริงนี้ก็ยังคงยืนใหม่ และใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหา แก่ทุกข์ของมนุษย์ได้ตลอดกาล ทั้งนี้การให้การปรึกษาตามแนวพุทธ มีระบบและวิธีการในการแก้ไข ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ผู้รับการปรึกษา ทั้งในแง่พฤติกรรม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวมที่ครอบคลุมชีวิตทุกด้านของมนุษย์ การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธนั้นเป็นการพัฒนาปัญญาของคนให้มีอิสรภาพ สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ดำเนินการแก้ไขปัญหามีเหตุผล.ให้เป็นระบบวิธีที่ถูกต้อง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ส่วนข้อจำกัด เนื่องจากการพัฒนาปัญญาบุคคลที่ป่วยด้วยโรคจิตหรือโรคประสาทจะไม่ได้รับประโยชน์ หลักธรรมต่างๆ เป็นเรื่องลึกซึ้งซับซ้อนเข้าใจยากที่บุคคลจะนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่องของคนได้

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม การกำกับตนเองด้านการเรียน เป็นการออกแบบขั้นตอนของการพูดคุยสนทนาเพื่อช่วยเหลือ นักเรียนวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียนดีขึ้น โดยรูปแบบเป็นการพูดคุยกันภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจตนเองเปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นร่วมกันพิจารณาปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหา โดยอาศัยกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Trotzer (1999) อาศัยบริบททางแนวคิดของพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เทคนิคทางภาษามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียน การพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกำกับตนเองด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เทคนิคทางภาษามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรม การกำกับตนเองด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในด้านการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และ ปฏิบัติต่อตนเอง เมื่อเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม การกำกับตนเองจะสามารถพัฒนาตนเองได้ในระดับที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชญาณิชฎ์ สุระเสนา. (2559). *ทักษะทางสังคมสำหรับวัยรุ่น*. วารสารการศึกษาและพัฒนามนุษย์, 7(1), 1-10.

- ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. (2555). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี 2555 เรื่อง “ฝ่าวิกฤติอุดมศึกษาไทย”*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน).
- ทิตินา แชมมณี. (2549). *การจัดการเรียนรู้: แนวคิด หลักการ และรูปแบบ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิคม ไวยรัชพานิช. (2556). *แนวทางการแก้ปัญหาสังคมไทยในยุคปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อสังคมไทย.
- พรสันต์ เลิศวิทยาวินัย. (2550). *คุณลักษณะของคนในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พุทธศาสนาในฐานะการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 46)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อการศึกษา.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2554). *การจัดการศึกษากับการพัฒนาทุนมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งชาติ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 10) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). *การพัฒนา รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อาภา จันทรสกุล. (2545). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว.
- นฤมล รัตนไพจิตร. (2558). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคใต้ตอนบนของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุพัทธา มณีวรรณ. (2562). *ผลของการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในนักเรียนมัธยมศึกษา*. วารสารการศึกษาและจิตวิทยา, 45(1), 12-25.
- โลรีซ์ โพธิ์แก้ว. (2545). *จิตปรึกษากับชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling (6th ed.)*. CA: Thomson Brooks.

Pintrich, P. R., & de Groot, E. V. (1990). *Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance*. Journal of Educational Psychology, 82(1), 33–40.

Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, Training and practice (3rd ed.)*. Philadelphia: Taylor & Francis.

Zimmerman, B. J. (1998). *Academic Studying and Development of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective*. Educational Psychologist, 32(2), 73 – 86.

