



ผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4  
ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ<sup>1</sup>

THE EFFECT OF THE BUDDHIST GROUP COUNSELING MODEL  
ON ENHANCING IDDHIPADA 4 AMONG POLICE NURSING STUDENTS

กาญจนา คงมัน<sup>2</sup>

Kanjana Kongman

สิทธิพร ครามานนท์<sup>3</sup>

Sittiporn Kramanon

ฐาศุภร์ จันประเสริฐ<sup>4</sup>

Thasuk Junprasert

<sup>1</sup>ส่วนหนึ่งของปริญญาานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
Partial Fulfillment of Doctoral Dissertation in Applied Psychology,

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup>นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ 10110

Graduate Student, Doctoral Degree in Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute,  
Srinakharinwirot University, Bangkok, 10110, Thailand

<sup>3</sup>อาจารย์ ดร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ 10110

Lecturer, Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, 10110, Thailand

<sup>4</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ 10110

Assistance Professor, Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, 10110, Thailand

<sup>3</sup>Correspondence author E-mail: sittipornk@g.swu.ac.th

Received: March 15, 2023

Revised: July 24, 2023

Accepted: December 21, 2023

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธต่ออิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธต่ออิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน ตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดอิทธิบาท 4 ซึ่งมีความเที่ยงตรงจากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .94 และผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ หลังสิ้นสุดการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $M = 3.45$ ,  $M = 3.36$ ,  $M = 3.49$  และ  $M = 3.09$  ตามลำดับ;  $F(1.877, 28.159) = 10.285$ ,  $p = .001$ )

ดังนั้น ควรนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธไปใช้ในการพัฒนาอิทธิบาท 4 ให้กับนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวและจัดการกับความเครียดในการเรียนและการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง

**คำสำคัญ :** อิทธิบาท 4, การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ, นักศึกษาพยาบาล

### Abstract

This research employed a quasi-experimental design 1) to compare the effect of the Buddhist group counseling model on the Iddhipada 4 among police nursing students between the experimental and control groups, and 2) to compare the effect of the Buddhist group counseling model on the Iddhipada 4 among police nursing students in the experimental group before the experiment, immediately after the experiment, and during the 1-month and 4-month follow-up periods. The sample comprised 32 third-year police nursing students from the academic year 2021, divided into an experimental group and a control group, each consisting of 16 students. The experimental tool utilized was the Buddhist group counseling model, and data were collected using the Iddhipada 4 measurement scale, validated by five experts with a content validity index of .94 and proven Cronbach's alpha coefficient equaled to .93. Data analysis employed descriptive statistics and repeated measures ANOVA.

The results revealed that:

1. After the experiment, police nursing students in the experimental group that received the Buddhist group counseling model had higher mean scores of the Iddhipada 4 than those in the control group, which received conventional teaching at the significance level of .05.

2. Police nursing students in the experimental group, having received the Buddhist group counseling model, demonstrated higher mean scores of the Iddhipada 4 after the experiment and during the 1-month and 4-month follow-up periods than those before the experiment at a significance level of .05. ( $M = 3.45$ ,  $M = 3.36$ ,  $M = 3.49$ , and  $M = 3.09$ , respectively;  $F(1.877, 28.159) = 10.285$ ,  $p = .001$ ).

Therefore, the Buddhist group counseling model should be used to develop the Iddhipada 4 for nursing students, enabling them to adapt and manage the stress associated with studying and living independently.

**Keywords:** Iddhipada 4, Buddhist group counseling model, nursing students

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การศึกษา และสุขภาพ ประชาชนจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ

ในช่วงปี พ.ศ. 2563 หลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการศึกษาและสุขภาพครั้งใหญ่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เต็มรูปแบบหรือแบบผสมผสาน (Hybrid learning) มากขึ้น ทำให้

ผู้เรียนต้องปรับตัวในด้านการเรียน ซึ่งบางคนประสบปัญหาด้านการเรียน การปรับตัว และการใช้ชีวิต นำไปสู่การเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในที่สุด ข้อมูลการสำรวจสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยโดยกรมสุขภาพจิตในช่วง 18 เดือนของการระบาดของโรคโควิด 19 ตั้งแต่ พ.ศ. 2563 - 2564 พบว่า เด็กและวัยรุ่นมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า มากถึงร้อยละ 32 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 28 มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย ร้อยละ 22 และส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การศึกษา และการจ้างงานในอนาคต (UNICEF Thailand, 2021)

สถานศึกษาจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือแก่เด็กและวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่งเสริมความสามารถด้านการเรียน ลดความเครียด และมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น การศึกษาในสาขาพยาบาลเป็นสาขาหนึ่งที่มีความกดดันในด้านการเรียนค่อนข้างมาก ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเครียด โดยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยภายในส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย (Mokekhaow, Sukrapat & Promla, 2021) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เป็นชั้นที่มีการปรับเปลี่ยนประสบการณ์ทางคลินิกจากระดับปานกลางไปสู่ระดับที่สูงขึ้น และมีความเครียด ความวิตกกังวล จากการถูกคาดหวังในเรื่องผลการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติงานที่เพิ่มมากขึ้น (Bundasak, Chaowiang, Jungasem, Rojana, & Thainkumsri, 2017) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้สึกกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมาก กลัวทำผิดพลาด ไม่มั่นใจในความรู้ของตนเอง

การให้การปรึกษาที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่ดีตลอดจนช่วยลดความเครียด

เพิ่มศักยภาพด้านการเรียนรู้ของผู้เรียน เกิดความอดทน มุ่งมั่นตั้งใจในการฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีการคิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา สามารถรับมือกับสิ่งที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจหาทางออกได้ด้วยตนเอง และนำไปสู่ความสำเร็จทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิต (Phoyen, 2021) ซึ่งมีความใกล้เคียงกับหลักอิทธิบาท 4 ของศาสนาพุทธ ดังนี้ 1) ฉันทะ คือ การมีใจรักปรารถนาจะทำให้สิ่งนั้นบรรลุเป้าหมาย 2) วิริยะ คือ การมีความเพียร มุ่งมั่นทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ 3) จิตตะ คือ การมีใจ จดจ่อ มีสมาธิ ในการทำงาน และ 4) วิมังสา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น (Payutto, 2005) ซึ่งการนำหลักธรรมทางศาสนามาผสมผสานกับการปรึกษาทางจิตวิทยาจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น

การปรึกษากลุ่มแนวพุทธเป็นการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง และสามารถแก้ปัญหาในใจหรือจิตใจของตนเองได้ (Peuchthonglang, Punnadharo, & Panyo, 2008) การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ประกอบด้วย 1) กระบวนการแก้ไขปัญหาของบุคคลตามแนวคิด 4F-TIR ประกอบด้วย 4F ได้แก่ Facilitate Disclosure เป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราว Facilitate Interaction เป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน Facilitate Growth เป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามในตนเอง และ Facilitate Counseling เป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหาที่ไม่สบายใจ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีจิตใจที่เป็นกุศลจากกระบวนการ 4F แล้ว ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกเกิดความพร้อมพัฒนาตนเองใน 3 ภาวะ (TIR) ได้แก่ การเชื่อมสมาน (T: tuning in) การพิ นิจร่อยแยก (I: identify split) และการเข้าใจเห็นจริง (R: realization) เมื่อบุคคลปฏิบัติดังกล่าว จะเกิดความเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ด้วยปัญญา (Pokeao, 2022) 2) หลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นฐานของการทำความรู้จัก เข้าใจ และ

แก้ปัญหาในใจ สามารถจัดการกับจิตใจฝ่ายอกุศล และพัฒนาจิตใจฝ่ายกุศลให้เกิดเป็นปัญญาได้ (Pokeao, 2022) 3) หลักไตรลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ในการวิเคราะห์ปัญหา สืบหาสาเหตุ และไตร่ตรองพิจารณาปัญหาด้วยปัญญา 4) หลักการคิดอย่างแยกคายหรือที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นการพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจ และการใช้ปัญญาวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ตามหลักอริยสัจ 4 และ 5) หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งนักศึกษาพยาบาลต้องใช้ร่วมกับแนวคิดทั้ง 4 ที่กล่าวมา เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาด้อย่าง ครอบคลุม ครบถ้วน และเกิดปัญญาจากการร่วม คิดแก้ไขปัญหานำไปสู่การเพิ่มสุขภาวะทางจิต (Tonpaibool, 2019) การเพิ่มการควบคุมตนเอง (Mukdee, Srikrueadong, & Kongsuriyanawin, 2017) และช่วยลดความเครียดให้กับนักศึกษา พยาบาลได้ (Chiangkuntod, 2019) ดังนั้น ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาผลของรูปแบบการศึกษากลุ่ม แนวพุทธที่ใช้แนวคิด 4F-TIR หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ และ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ในการเสริมสร้าง อิทธิบาท 4 ให้กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เมื่อมีปัญหาสามารถใช้ปัญญาในการเผชิญและ จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จนนำไปสู่ความสำเร็จ ในด้านการเรียนพยาบาลและการใช้ชีวิต เป็น ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล ต่อไป

### วัตถุประสงค์วิจัย

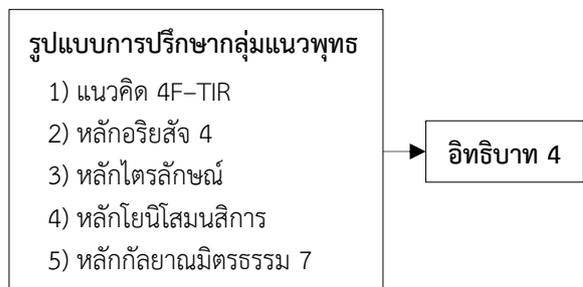
1. เพื่อเปรียบเทียบอิทธิบาท 4 ของ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบ การศึกษากลุ่มแนวพุทธ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบอิทธิบาท 4 ของ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน

### สมมุติฐานวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ศึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอน ตามปกติ

2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ศึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 หลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน

**ประชากร** คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 วิทยาลัยพยาบาล ตำรวจ จำนวน 78 คน

**ตัวอย่าง** คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 คำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้หลักการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ ผ่าน โปรแกรม G\*Power version 3.1 กำหนดอำนาจ ทดสอบเท่ากับ .80 และขนาดอิทธิพลเท่ากับ .60 โดยคำนวณมาจากการศึกษาของ Tantranont, Supavitpatana, Sriarporn, Ragsakun, Suankaew, and Dhatsuwan (2022) ความคลาดเคลื่อนประเภท ที่ 1 ที่ยอมรับได้เท่ากับ .05 จำนวนครั้งในการวัดซ้ำ

4 ครั้ง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และติดตามผล 4 เดือน) และการวิจัยนี้แบ่งตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้ขนาดของตัวอย่างกลุ่มละ 8 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของตัวอย่างที่ศึกษาระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 20 (Gupta, Attri, Singh, Kaur, & Kaur, 2016) จะได้ตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้เป็นการให้การปรึกษาแนวพุทธที่เป็นกลุ่มทางจิตวิทยา ที่ต้องอาศัยความร่วมมือภายใน จึงต้องมีสมาชิกต่อกลุ่มประมาณ 8 คน (Corey, 2012) ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีกลุ่มอย่างเป็นทางการทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน แยกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ จำนวน 16 คน รวมตัวอย่างทั้งสิ้น 32 คน

**เกณฑ์การคัดเลือก** คือ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระดับระดับปานกลางหรือต่ำกว่า 3.51

#### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

**1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** คือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ แนวคิด 4F-TIR หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน คือ อาจารย์ด้านจิตวิทยาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา 3 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา 1 ท่าน และพระสงฆ์ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการปรึกษา 1 ท่าน ได้ออกมาเป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 8 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ มีรายละเอียดรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธโดยสังเขป ดังนี้

ครั้งที่ 1 “สายสัมพันธ์ฉันและเธอ” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ ซึ่งในครั้งนี้นักวิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ กิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับกับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 2 “เส้นทางชีวิตของฉัน” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมฉันตะเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทบทวนเหตุผลการเลือกเรียนพยาบาล

ครั้งที่ 3 “ศรัทธาในวิชาชีพ” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตตะให้นักศึกษาพยาบาลทำการระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในการดูแลผู้ป่วย และให้นักศึกษาพยาบาลภายในกลุ่มแบ่งปันความรู้สึกและสะท้อนคิดร่วมกันจากการได้ดูแลผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความศรัทธาในวิชาชีพพยาบาล

ครั้งที่ 4 “ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมวิริยะให้นักศึกษาพยาบาลสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลที่ท้าทาย และแนวทางการปฏิบัติเพื่อก้าวผ่านเหตุการณ์นั้น

ครั้งที่ 5 “ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจในอริยสัจ 4 โดยให้นักศึกษาพยาบาลได้เล่าถึงปัญหา อุปสรรคในการเรียนและผลที่เกิดขึ้น จากนั้นให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันสะท้อนคิดความทุกข์ตามวิธีคิดโยนิโสมนสิการและอริยสัจ 4 เพื่อพิจารณาปัญหาสาเหตุของปัญหา การคลี่คลายทุกข์ และแนวทางการแก้ไข และมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลเลือกปัญหาด้านการเรียนมา 1 เรื่อง เพื่อนำมาเล่าครั้งถัดไป

ครั้งที่ 6 “เผชิญปัญหาด้วยปัญญา” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมวิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้นักศึกษาพยาบาลเล่าปัญหาที่เลือกไว้จากครั้งที่ 5 และให้พิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 จากนั้นให้ทบทวนการแก้ปัญหาโดยใช้ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

ครั้งที่ 7 “สุขใจในการทำหน้าที่” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมฉันตะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา โดยให้นักศึกษาพยาบาลดูวิดีโอที่ตนเรื่องการพยาบาลผู้ป่วยด้านจิตวิญญาณ และให้นักศึกษาพยาบาลใน

กลุ่มเล่าประสบการณ์และความรู้สึกจากการดูแลผู้ป่วย โดยให้เชื่อมโยงกับการมีใจรักพยาบาล

ครั้งที่ 8 “ปิติสุขในวิถีการเป็นพยาบาล” เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้กับนักศึกษา โดยให้พิจารณาเป้าหมายในการเรียน วิธีการ อุปสรรค ผ่านการวาดรูปและเขียนจดหมายให้กำลังใจตนเอง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดอติธิบาท 4 ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย และเหตุผลในการเลือกเรียนพยาบาล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามอติธิบาท 4 ประกอบด้วย 4 ด้าน 39 ข้อ ได้แก่ ด้านฉันทะ 10 ข้อ ด้านวิริยะ 10 ข้อ ด้านจิตตะ 10 ข้อ และด้านวิมังสา 9 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด (1) จนถึง มากที่สุด (5) แปลผลโดยใช้ค่าเฉลี่ย มีเกณฑ์ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง มีอติธิบาท 4 ระดับมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง มีอติธิบาท 4 ระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีอติธิบาท 4 ระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีอติธิบาท 4 ระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีอติธิบาท 4 ระดับน้อยที่สุด

เครื่องมือนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index: CVI) เท่ากับ .94 และผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) โดยการนำแบบวัดอติธิบาท 4 ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .93

**การพิทักษ์สิทธิ์** การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ เลขที่หนังสือรับรอง จว145/64 ลงวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2564 สิ้นสุดวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ สิทธิของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อคะแนนและผลการเรียน ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอเป็นภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น และภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจัดกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธให้กับกลุ่มควบคุมที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการชดเชยที่ในตอนแรกไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ภายหลังได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย และเข้าพบนักศึกษาพยาบาลเพื่อให้ข้อมูลโครงการวิจัย แล้วทำการคัดเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเลือกโดยใช้แบบวัดอติธิบาท 4 หลังจากนั้น สุ่มตัวอย่างมาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 27 มีนาคม - 3 มิถุนายน พ.ศ. 2565 โดยกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่ม A และ กลุ่ม B) กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่ม A จะได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ จำนวน 8 ครั้ง ในเวลาเวลา 9.00 - 12.00 น. และกลุ่ม B ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ จำนวน 8 ครั้ง ในเวลา 13.00 - 16.00 น. เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอติธิบาท 4 และติดตามผลอติธิบาท 4 ซ้ำอีก 1 เดือน และ 4 เดือน หลังการทดลอง

**การวิเคราะห์ข้อมูล** การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ Independent *t*-test

3) เปรียบเทียบอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน โดยใช้ Repeated measure ANOVA ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100 เกรดเฉลี่ยมากที่สุดอยู่ระหว่าง 2.51 - 3.00 คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาอยู่ระหว่าง 3.01 - 3.50 คิดเป็นร้อยละ 37.50 เหตุผลในการเรียนพยาบาล คือ เลือกเรียนเพราะตนเองและครอบครัว อย่างละเท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 50

ในขณะที่กลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 100 เกรดเฉลี่ยมากที่สุดอยู่ระหว่าง 3.01 - 3.50 คิดเป็นร้อยละ 75 เหตุผลในการเรียนพยาบาล คือ เลือกเรียนเพราะครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 62.50

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ( $M = 3.09, SD = .22$  และ  $M = 3.19, SD = .21$  ตามลำดับ,  $t = -1.69, p = .112$ ) ในขณะที่ระยะหลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.78, p = .014$ ;  $t = 3.13, p = .007$  และ  $t = 2.46, p = .027$  ตามลำดับ) ดังตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ ( $N = 32$ )

อิทธิบาท 4	กลุ่มทดลอง ( $n = 16$ )		กลุ่มควบคุม ( $n = 16$ )		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
ก่อนการทดลอง	3.09	.22	3.19	.21	-1.69	.112
หลังการทดลอง	3.45	.33	3.26	.19	2.78	.014
การติดตามผล 1 เดือน	3.36	.25	3.14	.18	3.13	.007
การติดตามผล 4 เดือน	3.49	.36	3.27	.21	2.46	.027

3. ผลการเปรียบเทียบอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 หลังการทดลอง

การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $MD = .36, MD = .27$  และ  $MD = .39, p < .05$  ตามลำดับ;  $F(1.877, 28.159) = 10.285, p = .001$ ) ดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอติบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และ การติดตามผล 4 เดือน ( $n = 16$ )

ระยะเวลา	M	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	การติดตามผล 1 เดือน	การติดตามผล 4 เดือน	F	p
ก่อนการทดลอง	3.09		.36*	.27*	.39*	10.29	.001
หลังการทดลอง	3.45		-	-.09	.04		
การติดตามผล 1 เดือน	3.36			-	.12		
การติดตามผล 4 เดือน	3.49				-		

### การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ยอติบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีการบูรณาการแนวความคิดการปรึกษาทางจิตวิทยา และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันทำให้การดำเนินการปรึกษาเป็นไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในแต่ละขั้นตอน ได้มีการสอดแทรก การส่งเสริมอติบาท 4 ดังนี้ 1) การส่งเสริม การเกิดฉันทะ โดยให้นักศึกษาทบทวนเหตุผล การเข้าเรียนพยาบาล และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของ วิชาชีพพยาบาล ประโยชน์ของงานที่ทำว่ามี ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ต่อสังคม และต่อ ประเทศชาติอย่างไร ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความรัก ความพอใจและต้องการที่จะทำงานในวิชาชีพ พยาบาลต่อไป ซึ่งพบในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแนวพุทธในครั้งที่ 2, 7 และ 8 สอดคล้องกับ Suwannapha (2008) ที่พบว่า การเข้ากลุ่ม ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธส่งผลให้เกิดการรับรู้ ถึงหน้าที่บทบาทของตนเองอย่างชัดเจน พร้อมทั้ง จะทบทวนตนเองอยู่เสมอ 2) การส่งเสริมการเกิด วิริยะ โดยให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับ ประสบการณ์การขึ้นฝึกปฏิบัติและแนวทางการก้าวผ่านเหตุการณ์ ซึ่งกิจกรรมนี้จะชี้ให้

นักศึกษาเห็นถึงความพยายาม ความอดทน เข้มแข็ง การไม่ย่อท้อในอุปสรรคของงานที่ทำ ซึ่งพบในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ในครั้งที่ 4, 6, 7 และ 8 สอดคล้องกับ Changrangkam (2021) ที่พบว่า กลุ่มการปรึกษากลุ่มแนวพุทธส่งเสริมให้เกิดความอดทน มุ่งมั่นและเพียรพยายามใน การทำงานของพยาบาลวิชาชีพ 3) การส่งเสริม การเกิดจิตตะ โดยให้นักศึกษาพิจารณาและศึกษารายละเอียดของงานที่มอบหมายให้เข้าใจด้วยความตั้งใจ ซึ่งรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธนี้ มีการให้นักศึกษาได้รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย จดจ่อกับการศึกษาค้นคว้า เพื่อนำความรู้ที่ได้มา อภิปรายผลและงานที่ได้รับมอบหมาย โดยพบใน กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแนวพุทธในครั้งที่ 3, 6, 7 และ 8 สอดคล้องกับ Patipatwutikul (2012) ที่พบว่า การปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีผลทำให้นักศึกษา แสดงถึงพฤติกรรมของความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น ในการปฏิบัติงาน ไม่มีการล้มเลิกความตั้งใจใน การทำงาน 4) การส่งเสริมการเกิดวิมังสา โดยให้ นักศึกษาได้มีการค้นหาวิธีการปฏิบัติงานที่ดีกว่าเดิม คิดแก้ปัญหา และมีการปรับปรุงงานนั้น อยู่เสมอ ซึ่งพบในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม แนวพุทธในครั้งที่ 6, 7 และ 8 สอดคล้องกับ Srirattanawongse & Silasutho (2018) ที่พบว่า การปรึกษากลุ่มแนวพุทธช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น ปัญหา แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม จากรูปแบบ การปรึกษากลุ่มแนวพุทธจะเห็นได้ว่าการพัฒนา อติบาท 4 ต้องพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการ

มีการสอดแทรกแนวทางปฏิบัติที่ทำให้เกิดอิทธิบาท 4 ในแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง และเกื้อหนุนกัน ทั้ง 4 องค์ประกอบ ในระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ย อิทธิบาท 4 หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเป็นการให้การศึกษานำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในการจัดกิจกรรม ทั้ง 8 ครั้ง โดยการให้ความรู้แก่นักศึกษาและลงมือปฏิบัติตามรูปแบบของการศึกษากลุ่มแนวพุทธ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีองค์ความรู้ เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องและต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้เมื่อนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ด้วยตนเอง ทั้ง 8 ครั้ง โดยมีการอภิปรายวิพากษ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม เล่าประสบการณ์เดิมที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษาเกิดการทบทวนปัญหา ตระหนักถึงประสบการณ์เดิมของตนเอง มีการแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันหรือเหตุการณ์ที่เผชิญร่วมกัน สะท้อนคิดเกี่ยวกับปัญหา ผิวกิจการสาเหตุ และหาแนวทางการแก้ไขเพื่อก้าวผ่านปัญหาได้ด้วยปัญญาของตนเอง จนเกิดเป็นความรู้และทักษะส่วนบุคคลติดตัวในระยะยาว สอดคล้องกับการศึกษาของ Tantawat (2017) ที่พบว่า รูปแบบการให้การศึกษาดำเนินการตามหลักพุทธธรรมทำให้เกิดการพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ กิจกรรมในครั้งที่ 8 ของการศึกษากลุ่มแนวพุทธครั้งนี้ ได้ให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายในการเรียนพยาบาล ให้ประสบความสำเร็จ และสร้างแนวทางในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการมีอิทธิบาท 4 ในการเรียน และเมื่อนักศึกษาเล็งเห็นถึงความสำคัญของอิทธิบาท 4 แล้วนั้น จะทำให้

เกิดการคงอยู่ของอิทธิบาท 4 ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Jaroonjaruwutthana, Kuttasilo, Chanreang, and Khotsupo (2016) ที่พบว่าหลักคำสอนอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนและช่วยให้นักศึกษาเรียนได้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ ในระยะการติดตามผล 1 เดือน จะมีคะแนนลดลงจากหลังการทดลองเล็กน้อย และมาเพิ่มสูงขึ้นในระยะติดตามผล 4 เดือน อาจเป็นเพราะเมื่อนักศึกษามีภารกิจในการเรียนการสอนที่หนักขึ้น อาจไม่ได้ใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธครบทั้งหมดในการส่งเสริมอิทธิบาท 4 แต่เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคมากขึ้น นักศึกษาจะนำรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธมาใช้ตามขั้นตอนมากขึ้น จึงทำให้ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงขึ้นในระยะติดตามผล 4 เดือน

### ข้อเสนอแนะ

1. รูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 นี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานด้านจิตวิทยาการศึกษา สำหรับผู้สนใจทั่วไปควรศึกษาเพิ่มเติมในหลักการปรึกษาทางจิตวิทยา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา รวมทั้งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปประยุกต์ใช้

2. การนำรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ไปใช้ ควรนำไปใช้เต็มรูปแบบ เนื่องจากการส่งเสริมให้เกิดอิทธิบาท 4 ได้นั้น ต้องอาศัยทั้งฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

3. การศึกษาครั้งต่อไปควรเน้นการฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธร่วมกับการใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 หรือนำรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ไปใช้ในนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ

## เอกสารอ้างอิง

- Bundasak, T., Chaowiang, K., Jungasem, N., Rojana, S., & Thainkumsri, K. (2017). Affecting factors on nursing students anxiety while practicing in intensive care unit. *Journal Prapokklao Hospital Clinic Medical Education Center, 34*(1), 6-16.
- Changrangkam (Phrapalad Anon). (2021). *The development of psychological well-being of registered nurses through Buddhist group counseling* (Dissertation of counseling psychology). Faculty of Education, Burapha University, Chonburi.
- Chiangkuntod, S. (2019). The development of stress management program following Buddhist psychology for nursing students at faculty of nursing, Siam university. *Journal of Graduate Studies Review, 15*(1), 184-195.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Canada: Nelson Education.
- Gupta, K. K., Attri, J. P., Singh, A., Kaur, H., & Kaur, G. (2016). Basic concepts for sample size calculation: Critical step for any clinical trials! Saudi. *Journal of Anesthesia, 10*, 328-331.
- Jaroonjaruwutthana, O., Kuttasilo, D., Chanreang, T., & Khotsup, P. (2016). An integration of the principle of fourfold Iddhipada with the teaching methodology in non-formal and informal education of Haiya sub-district, Muang district, Chiang Mai province. *Journal of Graduate Research, 7*(2), 183-194.
- Mokekhaow, K., Sukrapat, W., & Promla, W. (2021). Factors related to stress of nursing students. *Journal of Nursing Science & Health, 44*(2), 60-71.
- Mukdee, S., Srikhuedong, S., & Kongsuriyanawin, W. (2017). Development of a self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology for nursing students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 18*(1), 46-55.
- Patipatwutikul, W. (2012). *The effect of Buddhist personal growth and counseling group on personal growth initiative and coping of high school students* (Master of education, counseling psychology). Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok.
- Payutto (Phra Brahmaganabhorn). (2005). *Dictionary of Buddhism* (13th ed.). Nonthaburi: S.R. Printing-mass product.
- Peuchthonglang, P., Punnadharo, B., & Panyo, A. (2008). The processes and skills of Buddhist psychology counseling. *Journal of Philosophy and Religion, 14*(1), 1-31.
- Phoyen, K. (2021). Counseling psychology: The important instrument for solving student's problem. *Journal of Education, Silpakorn University, 19*(2), 11-27.
- Pokeao, S. (2022). *An application of the four nobles truths to counselling process for developing, treating, and healing: Concepts, ways, experience and research*. Samut Sakhon: Pimdee.
- Srirattanawongse, S., & Silasutho, K. (2018). Buddhist counseling. *Journal of MCU Humanities Review, 4*(2), 1-12.
- Suwannapha, B. (2008). *Research report, the story of right view of students at Nakhon Ratchasima Rajabhat university After joining the Buddhist psychological counseling group*. Nakhon Ratchasima: Nakhon Ratchasima Rajabhat University.
- Tantiwat, S. (2017). The integration of Buddhist principles in student counseling for sustainable development. *Mahachula Academic Journal, 4*(2), 170-184.
- Tantranont, K., Supavititpatana, B., Sriarporn, P., Ragsakun, N., Suankaew, S., & Dhatsuwan, J. (2022). Effectiveness of Sammathithi development program on stress level among nursing students. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 23*(2), 129-137.
- Tonpaibool, C. (2019). Effects of the Buddhist personal growth and counseling group on psychological well-being of Sisaket Rajabhat university students. *Sisaket Rajabhat University Journal, 13*(1), 126-135.
- UNICEF Thailand. (2021). *COVID-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people*. Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people>