

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1



นางสาวจรินทร์ทิพย์ โคธิ์ธำภูรักษ์

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP
ON ALTRUISM OF FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS



Miss Jarintip Kotheeranurak

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อ
ความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1

โดย

นางสาวจรินทร์ทิพย์ โคธิรานุรักษ์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

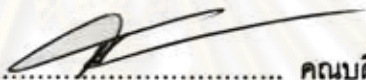
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

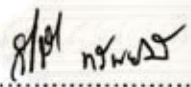
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

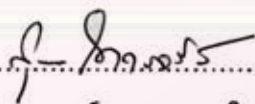
รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต


..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วชิร ทรัพย์มี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

จรินทร์พย์ โคธีรานูรักษ์ : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อ
ความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. (EFFECTS OF BUDDHIST
PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON ALTRUISM OF FIRST-
YEAR UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ. สุภาพรณ
โคตรจรัส, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : รศ. ดร.โสรัช โปธิแก้ว. 170 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ
ความเชื่อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ
หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลอง
แบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ที่
มีคะแนนจากแบบวัดความเชื่อเพื่อเท่ากับหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลอง 2 กลุ่มๆละ 7 คนรวม 14 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มๆละ 7 คนรวม 14 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิต
วิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 2 วันต่อเนื่องกัน แบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเวลา
ประมาณ 18 ชั่วโมง แล้ววัดระดับความเชื่อเพื่อ 3 ครั้งได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม
ผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความเชื่อเพื่อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ
วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการทดสอบค่าที ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์แบบ
กึ่งมีโครงสร้าง จากนักศึกษากลุ่มทดลองที่เต็มใจให้สัมภาษณ์จำนวน 5 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน
และการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05
2. หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มมีคะแนนความ
เชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05
ตามลำดับ
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า จากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยาย
ภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะ
ช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มี
การยอมรับและความเข้าใจ ที่เชื่อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนา
ความเชื่อเพื่อของสมาชิกในกลุ่ม

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการศึกษา.....
ปีการศึกษา.....2551.....

ลายมือชื่อนิสิต จรินทร์พย์ โคธีรานูรักษ์
ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก สุภาพรณ โคตรจรัส
ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม โสรัช โปธิแก้ว

4878103838 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP /
ALTRUISM

JARINTIP KOTHEERANURAK : EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL
GROWTH AND COUNSELING GROUP ON ALTRUISM OF FIRST-YEAR
UNIVERSITY STUDENTS. ADVISOR : ASSOC. PROF. SUPAPAN
KOTRAJARAS, CO-ADVISOR : ASSOC. PROF. SOREE POKAEO, Ed. D.,
170pp.

The purposes of this research were to study effects of Buddhist personal growth and counseling group on altruism of first-year university students and to investigate psychological experiences concerning altruism of the students who participated in the group, through quantitative and qualitative data. The quantitative data was obtained through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Twenty-eight first-year students whose scores equal to or were below -0.5 SD on Altruism Scale were assigned to 2 experimental groups and 2 control groups, each group comprising 7 participants. The experimental groups participated in Buddhist personal growth and counseling group for 6 sessions, a session of 3 hours, 3 sessions per day, for 2 consecutive days, which made approximately 18 hours. During the pretest, posttest and 2-week follow-up studies, all participants completed the Altruism Scale. A two-way ANOVA repeated measures, one-way ANOVA repeated measures and the t-test were used for data analysis. The qualitative data was obtained through the semi-structure interview with 5 participants from the experimental groups.

The major findings are as follows :

1. The posttest and 2-week follow-up scores on altruism of the experimental group are higher than its pretest scores at .05 level of significance.
2. The posttest and 2-week follow-up scores on altruism of the experimental group are significantly higher than those of the control group.
3. The qualitative analysis of the data indicate that after participated in Buddhist personal growth and counseling group, the group experiences help members expanding their state of mind which facilitating their understanding, accepting and realizing the value of themselves and others, their willingness to help others and enhancing their altruistic behavior. The warm and trusting relationships facilitating by the group leader can be the initial factor enhancing the altruism among the group members.

Field of Study : ...Counseling Psychology...

Academic Year : 2008.....

Student's Signature *Jarintip Kotheeranurak*

Advisor's Signature *Supapan Kotrajaras*

Co-Advisor's Signature *Soree Pokaao*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยกำลังใจและการสนับสนุนจากพ่อและแม่ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้ความเมตตา กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง จนเป็นผลงานแห่งความภูมิใจ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โภธิแก้ว อาจารย์ที่เปรียบเสมือนแสงนำทางนับตั้งแต่วันที่ข้าพเจ้าได้ก้าวเข้ามาเรียนที่นี่ ขอขอบพระคุณความเมตตาเอื้อเฟื้อที่บ่มให้เมล็ดพันธุ์เมล็ดนี้งอกงามด้วยความรักและความใส่ใจของท่าน

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และ รองศาสตราจารย์ วชิร ทรัพย์มี ในความกรุณาและความรู้ที่ท่านได้ถ่ายทอดให้ข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ในการแนะนำแนวทางและตรวจสอบสถิติที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ในความห่วงใยและความกรุณาในการตรวจสอบเรื่องสถิติการวิจัย

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์และรุ่นพี่หลายท่านในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์จันทร์เพ็ญ แสงอรุณและอาจารย์สมร แสงอรุณ ที่คอยดูแลความเป็นอยู่ทั้งการงานและชีวิตประจำวัน ด้วยความห่วงใยใส่ใจตั้งแต่วันแรกที่ทำงานจนจบจนทุกวันนี้ ขอขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ศศิธร สังข์ประสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมพงษ์ สังข์ประสิทธิ์ อาจารย์ประกายกร โล่ห์ทองคำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บรร สุวรรณผา ในการต้อนรับอย่างอบอุ่นและให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้าน ขอขอบพระคุณอาจารย์สายพิณ อัครบัณฑิตและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรกนก ฐูประสม อาจารย์ประจำภาคศึกษาศึกษาปฐมวัย ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในชั้นหากกลุ่มตัวอย่าง ขอขอบคุณคุณวนิดาสำหรับความจริงใจและน้ำใจอันยิ่งใหญ่ ขอขอบคุณกำลังใจอันยิ่งใหญ่จากคนตัวน้อยๆอย่างน้องอรุษาและพี่เกษม ที่คอยเติมพลังใจให้ทุกวัน

ข้าพเจ้าขอขอบคุณคุณศิริกาญจน์ เพื่อนร่วมทุกชั่ววัยมสุขตลอดการฝึกงานและการทำวิจัย ขอขอบคุณคุณจรัสเดชและคุณวรัญญาเป็นอย่างสูงที่เปรียบเสมือนครูสถิติ ที่สอนด้วยความเมตตา ตั้งใจและอดทน ขอขอบคุณคุณปิยณัฐฎาที่เป็นแรงใจที่สำคัญและช่วยหาข้อมูล ขอขอบพระคุณคุณยุวดีที่กรุณาช่วยเหลือในส่วนคุณภาพ ขอขอบคุณคุณธัญลักษณ์ คุณหทัยทิพย์ คุณสมภาพ คุณธาวีวรรณ และพี่ๆเพื่อนๆน้องๆสำหรับกำลังใจที่มีกันตลอดการเรียน ณ ที่แห่งนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ.....	7
ความหมายและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความเอื้อเฟื้อ.....	7
แนวคิดทางคุณธรรมจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเฟื้อ.....	11
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
การออกแบบการวิจัย.....	37
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
แบบวัดความเอื้อเฟื้อ.....	40
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย..... 65
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 67
4	ผลการวิจัย..... 69
	ผลการวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ..... 69
	ผลการวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ..... 78
5	อภิปรายผลการวิจัย..... 92
6	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... 110
	ข้อจำกัดในการวิจัย..... 115
	ข้อเสนอแนะ..... 115
	รายการอ้างอิง..... 117
	ภาคผนวก..... 122
	ภาคผนวก ก. 123
	ภาคผนวก ข. 128
	ภาคผนวก ค. 145
	ภาคผนวก ง. 152
	ภาคผนวก จ. 154
	ภาคผนวก ฉ. 158
	ภาคผนวก ช. 160
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 170

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความเชื่อเพื่อ.....	38
2	เวลาการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	39
3	การแปลผลและการประเมินแบบวัดความเชื่อเพื่อเผื่อแม่และเสียสละ.....	45
4	ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเชื่อเพื่อในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha).....	49
5	หลักธรรมที่เป็นฐานปฏิบัติงาน การบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาแนวพุทธ และการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ.....	53
6	การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม.....	54
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วง.....	70
8	เกณฑ์การแปลผลแบบวัดความเชื่อเพื่อ.....	71
9	ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความเชื่อเพื่อ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงระยะเวลา.....	72
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความเชื่อเพื่อที่วัดจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง.....	73
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความเชื่อเพื่อในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง.....	74
12	ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง.....	74
13	ผลการทดสอบค่าทีของคะแนนความเชื่อเพื่อ ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันทั้ง 3 ช่วงเวลา.....	76

ศูนย์วิจัยพุทธศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาในการทดลองครั้งที่ 1 จำนวน 58 ข้อ (จากสำรวจตนเองชุดที่ 1 จำนวน 33 ข้อและแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 จำนวน 25 ข้อ).....	146
15	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับจริง จำนวน 35 ข้อ (จากสำรวจตนเองชุดที่ 1 จำนวน 26 ข้อและแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 จำนวน 9 ข้อ).....	150



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	องค์ประกอบของจริยธรรมและรูปแบบการประเมินผล.....	13
2	แสดงภาวะอิริยาบถไปสู่อ้อมมาทิวลิป.....	19
3	แสดงวงจรปัจเจกสมุบัติ.....	21
4	แสดงวงจรของอ้อมมาทิวลิป.....	23
5	รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล.....	28
6	แสดงคะแนนความเชื่อเพื่อในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาที่ แตกต่างกัน.....	75

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเอื้อเฟื้อ เป็นลักษณะประจำตัวของคนไทย มีพื้นฐานมาจากการรู้จักช่วยเหลือ รับผิดชอบต่อตนเองและการรู้จักเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น นำไปสู่การรู้จักแบ่งปันและให้ตลอดจน เสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นการทำสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น นำมาซึ่งความประทับใจต่อผู้ได้รับความเอื้อเฟื้อและเกิดเป็นความสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะที่เป็นการกระทำเพื่อผู้อื่น ใจกว้าง โอบอ้อมอารี เห็นใจ และเข้าใจถึงสภาพจิตใจผู้อื่น ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่น่าอยู่ ความเอื้อเฟื้อจึงมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์กัน สังคมจึงเป็นสุข อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเมืองที่เน้นเศรษฐกิจ ทำให้วิถีชีวิตของคนมีความเร่งรีบและต่อสู้มากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการแสดงออกต่อกันด้านความเอื้อเฟื้อและความมีน้ำใจ และอาจก่อให้เกิด ปัญหาทางสังคมตามมาอีกมากมาย ดังนั้น การพัฒนาการสร้างเสริมพฤติกรรมเอื้อเฟื้อจึงมีความจำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังปรากฏในแผนพัฒนาการศึกษา แห่งชาติครั้งที่ 8 ที่ระบุการพัฒนาค่านิยมของสังคมไทยให้มีความเอื้อเฟื้อ เอื้ออาทร เกื้อกูลกัน และกัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการพัฒนาประเทศไทยในอนาคต (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2539 อ้างถึงใน ประภาพร แซ่เตียว, 2541)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีข้อสังเกตในพระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่องการทำ ดังนี้

“การทำบุญทำทาน การเมตตาการุณกานัน ซึ่งเหมือนว่าจะเสียเงิน เสียของ เสียกำลังของ ตัว จนลง แต่ในที่สุดก็จะกลับทำให้รวยขึ้น เพราะว่าส่วนรวมก็จะอยู่เย็นเป็นสุข เวลานี้ สถานการณ์ทั่วโลกก็ปั่นป่วนดังที่ทราบกันทุกคน เมืองไทยจะอยู่ได้ก็เพราะคุณสมบัติข้อนี้” (24 มีนาคม 2523) และการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือกันและกัน สื่อนในเรื่องของการเสียสละ เพื่อผู้อื่น ทั้งในรูปของการเสียสละสิ่งของเงินทอง ตลอดจนกำลังกาย กำลังสมอง ดังนั้น การเสียสละเพื่อผู้อื่นด้วยความเมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับบุคคล ทำให้ไม่มีการ เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น จัดเป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นธรรมของบุคคล นั้นด้วย (ไกรยุทธ ธีรตยาคินันท์, 2531)

นักศึกษาเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศ ฉะนั้นการพัฒนาความเอื้อเฟื้อ เอื้ออาทรในนักศึกษาจึงมีความสำคัญ ที่จะประโยชน์ต่อสังคม โดยรากฐานที่สำคัญ ที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้มีความเอื้อเฟื้อตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ก็คือ

สถาบันการศึกษา โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาให้นิสิต นักศึกษามีทั้งความรู้ความสามารถ และมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งบุคคลสำคัญที่เป็นตัวอย่างในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่นก็คือ ครู และจากผลการศึกษเกี่ยวกับปัจจัยและกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษา สุวิมล ว่องวาณิชและ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2543) พบว่าครูมีอิทธิพลเป็นอันดับสอง รองจากพ่อแม่ ที่จะช่วยในการพัฒนาคุณธรรมเกี่ยวกับความไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อ ความเมตตา ดังนั้น คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นแหล่งผลิตครูที่สำคัญจึงควรที่จะตระหนักถึงการส่งเสริมพฤติกรรมในเรื่องความเอื้อเฟื้อให้เกิดขึ้นในนิสิตนักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีแรก

ความเอื้อเฟื้อเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ประกอบที่อยู่ในหมวดของศีล ซึ่งเป็นหลักหนึ่งในการพัฒนามรรคมี องค์แปด ที่เรียกว่าไตรสิกขา ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาความเอื้อเฟื้อ จึงควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาผสมผสานในการพัฒนา และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแนวทางหนึ่งที่อาศัยหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานคิด ผสมผสานกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงน่าจะเป็นแนวทางที่จะช่วยพัฒนาความเอื้อเฟื้อให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษาได้

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่ โสริช โพธิแก้ว (2536 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2547) ได้เสนอไว้ว่ามีรากฐานอยู่บนความเข้าใจพื้นฐานที่มีต่อชีวิตและเป็นสังขธรรม ซึ่งหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานได้แก่ อริยสัจ 4 โดยนำมาประยุกต์และผสมผสานเข้ากับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อถ่ายทอดแนวคิดเรื่องความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ มนุษย์ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยยกระดับจากภาวะจิตใจที่ขุ่นมัว ไม่ผ่อนคลาย ไปสู่ภาวะที่โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ด้วยกระบวนการของสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความเข้าใจและอบอุ่น โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวย ให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจและสอดคล้อง ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ มีสุขภาพจิตดีและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มั่นคง ด้วยการสื่อสารอย่างอ่อนโยนและไม่มีเงื่อนไขกับผู้รับการปรึกษา เพื่อที่จะเข้าใจ รับรู้ความคิด ความรู้สึกต่างๆของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน และทำหน้าที่เหมือนสะพานแห่งจิตใจ ที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน ก่อให้เกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน โดยเริ่มจากการเปิดใจยอมรับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ก่อเป็นสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจในกลุ่ม และค่อยๆพัฒนาจนกลายเป็นความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ภายใต้บรรยากาศแห่งความสนับสนุน ให้กำลังใจ ใส่ใจกัน

และกัน ด้วยการแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ เกิดเป็นความผูกพันในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถมองเห็นสิ่งแวดล้อมในทิศทางที่สร้างสรรค์ และมีแรงบันดาลใจที่จะฝ่าฝืนแบ่งปันไปยังบุคคลรอบข้างภายนอกหลังการเข้ากลุ่ม

การศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใต้สำนึก เป็นการอธิบายประสบการณ์และสิ่ง ที่เปลี่ยนแปลงโดยให้ความสำคัญกับข้อมูลด้านความรู้สึกที่บุคคลแต่ละบุคคลรับรู้ ซึ่งสะท้อนถึง ความหมายที่บุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ และเชื่อว่าองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังและ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลด้วย และวิธีการหนึ่งที่จะได้มาซึ่งข้อมูลนี้คือการสัมภาษณ์เชิง ลึก ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ดังนั้น การ ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณ จะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์และ ปรากฏการณ์ทางจิตใต้สำนึกของผู้รับบริการสมบูรณมากขึ้น (มุกดา เกียรติวิกรัย, 2545)

ทัศนีย์ เหมะธูลิน (2534) ได้พัฒนาแบบวัดความเชื่อเพื่อ เพื่อวัดความเชื่อเพื่อในนักเรียน ระดับประถมศึกษา ตามแนวทางในการวัดความเชื่อเพื่อของสำนักทดสอบการศึกษา กรม วิชาการ (2530) ซึ่งเสนอองค์ประกอบของจริยธรรมและรูปแบบการประเมินผล ตามแนวทฤษฎี เหตุผลเชิงจริยธรรมของ Kohlberg โดยวัดองค์ประกอบของความเชื่อเพื่อ 5 ด้านได้แก่ ด้านการ สละกำลังกาย ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการ ให้ปันทรัพย์ สิ่งของ และด้านการให้กำลังใจและให้อภัย

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่า พฤติกรรมเชื่อเพื่อเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใน สังคม ซึ่งจะช่วยให้สังคมที่เปลี่ยนแปลงนั้น ยังคงมีความสงบสุข นักจิตวิทยาได้ศึกษาและแนะ แนวทางในการปลูกฝังให้เกิดการพัฒนาสร้างเสริมพฤติกรรมเชื่อเพื่อได้ในหลายแนวทางเช่น การ ใช้ตัวแบบประเภทต่างๆ (modeling) การเสริมแรง (reinforcement) การสั่งสอนและการให้เหตุผล (preaching and reasoning) (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2545; Perry & Bussey, 1984 อ้างถึงใน ประภาพร แซ่เตียว, 2541) สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ นั้น พบว่า การ ใช้แบบเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม (ดิเรก วงศ์บุตร, 2547) การใช้กิจกรรมกลุ่มตามแนวหลักธรรม เรื่องสังคหวัตถุ 4 (จุฑาทิพย์ แก้วมณี, 2546) กลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจ (เอษณีย์ ฉัตรวิทยานนท์, 2537) การใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอัมพา-เทคนิค (สุภาพร ตันนากัย, 2535) สามารถพัฒนาสร้างเสริมความเชื่อเพื่อให้เพิ่มสูงขึ้น และกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มในการ พัฒนาความเสียสละ (กรองแก้ว สานุสนธิ์, 2529 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ แก้วมณี, 2546) ที่ได้รับการ สอนกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ชุดการแนะแนวเรื่องสังคหวัตถุ 4 (นวลนง มังตรีสรรค์, 2530) กลุ่มที่ มีการใช้บทบาทสมมติ (รุ่งรัตน์ ไกรทอง, 2537) เข้าร่วมกลุ่มในการพัฒนาความเชื่อเพื่อ (ประยูร บุญใช้, 2538, สิทธิวรรณ ฉันทนะสานนท์, 2541) กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจ (อาคม

หงษ์ทอง, 2539) และเข้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาความร่วมมือรู้ลึกและการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ (ประภาพร มั่นเจริญ, 2544) มีความเชื่อเพื่อในระบะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จะเห็นได้ว่ายังไม่มีการวิจัยใดที่ใช้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อการสร้างเสริมความเชื่อเพื่อ ดังนั้นงานวิจัยนี้ จึงนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มาช่วยในการสร้างเสริมความเชื่อเพื่อให้นักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถพัฒนาความเชื่อเพื่อให้นักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการพัฒนา และสร้างสรรค์สังคมและโลกให้น่าอยู่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1
2. ศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจ เกี่ยวกับความเชื่อเพื่อหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) ซึ่งใช้รูปแบบการทดลอง แบบทดสอบก่อนหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาความเชื่อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และ

กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม 2 วันต่อเนื่องกัน แบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง โดย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาใน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา การศึกษาปฐมวัย ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 28 คน ซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ซึ่งจะต้องเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 6 ช่วงๆละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ตัวแปรตาม คือค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเอื้อเพื่อ ซึ่งผู้วิจัยจะพัฒนาขึ้นจากแบบ วัดความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534)

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษา ประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ เกิดขึ้น หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบกึ่ง มีโครงสร้าง (semi-structure interview) กับนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน เพื่อให้ได้ ข้อมูลเชิงลึกมาประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณให้เห็นภาพชัดขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ จากกรวิจัยส่วนที่ 1 ในระยะติดตามผล โดยเป็นนักศึกษาที่สมัครใจ และให้ความร่วมมือ ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเอื้อเพื่อ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกโดยเป็นไปเพื่อประโยชน์ ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และผู้กระทำมีความสมัครใจที่จะกระทำ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความสุขและพ้น จากความลำบากหรือได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในการเต็มใจที่จะช่วยเหลือ ผู้อื่น ทั้งด้านทรัพย์สิน สิ่งของ แรงกาย การช่วยเหลือทางวาจา และการกระทำ รวมทั้ง ความสามารถทุกๆ ด้านที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความสุขหรือความทุกข์ของตนเอง ด้วยเจตนาให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนใดๆที่จะย้อนกลับมา

ในงานวิจัยนี้ ความเชื่อเพื่อหมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเชื่อเพื่อที่พัฒนาจากแบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละ ของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534)

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

3. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการศึกษาทางจิตวิทยา ที่นำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6-8 คน ได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกันในช่วงสั้นๆ โดยมีวัตถุประสงค์ครอบคลุมทั้งการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างคาใจอยู่ในการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล ซึ่งมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามฐานความเข้าใจในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้มารับบริการการศึกษาเกิดการเข้าใจตนเอง พัฒนาตนเอง ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกัน ตลอดจนสามารถขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างคาใจอยู่ในการ และมีความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมาใช้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความเชื่อเพื่อให้นักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงผลของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเชื่อเพื่อ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
2. เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในวิชาชีพการให้ความช่วยเหลือ ในการที่จะพัฒนาความเชื่อเพื่อ ในนักเรียน นิสิต นักศึกษา
3. เป็นแนวทางสำหรับพ่อ แม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็ก นักศึกษาในวัยใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ในการส่งเสริมความเชื่อเพื่อในเยาวชน อันจะส่งผลให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป
4. เป็นแนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษา ตลอดจนการศึกษาค้นคว้าเพื่อการวิจัยต่อไป
5. เป็นประสบการณ์ที่มีความหมายทางจิตใจ ของผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้จากหนังสือ บทความ และรายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ และได้รวบรวมเพื่อนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ

ความหมายและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความเอื้อเฟื้อ

Altruism เป็นคำที่คิดขึ้นมาใช้ครั้งแรกโดย Auguste Comte (1875 อ้างถึงใน ธีระพร อูวรรณโณ, 2535) ซึ่งเป็นนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส เขาได้ใช้คำนี้ในความหมายว่า เป็นการกระทำที่ผู้กระทำมีเจตนาให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่ได้คาดหวังสิ่งตอบแทนทั้งภายนอกและภายใน ตน ในวงการจิตวิทยาปัจจุบันใช้คำนี้โดยให้ความหมายที่กว้างหมายถึง พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนความหมายเฉพาะนั้น มีการใช้แตกต่างกันดังนี้คือ

คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ของราชบัณฑิตยสถาน ได้บัญญัติศัพท์สำหรับคำว่า “Altruism” ไว้ดังนี้คือ ในฉบับปี พ.ศ. 2516 บัญญัติคำว่า พรหิตนิยม ฉบับปี พ.ศ. 2524 บัญญัติคำว่า อัถุนิยม (สำหรับปรัชญา) และการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (สำหรับสังคมวิทยา) นักจิตวิทยาและนักวิชาการสาขาอื่นๆ ที่สนใจศึกษากการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น ได้ให้คำนิยามจำเพาะกับคำนี้ในระดับที่กว้าง 4 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมเอื้อเฟื้อ เป็นพฤติกรรมที่เอื้ออาทร โดยไม่กล่าวถึงเจตนา หรือแรงจูงใจของผู้กระทำ นักชีววิทยาและนักจิตวิทยาได้ให้คำนิยามโดยมีลักษณะดังนี้

1.1 การคัดเลือกโดยธรรมชาติ นักชีววิทยากล่าวถึงในทฤษฎีวิวัฒนาการว่า Altruism หมายถึง การกระทำที่ผู้กระทำเสียสละเพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น เป็นการกระทำที่มีผลไปเพิ่มโอกาสการอยู่รอดของผู้อื่น โดยผู้กระทำจะต้องสูญเสียบางอย่างไป (Ridly&Dawkins, 1681 อ้างถึงใน ธีระพร อูวรรณโณ, 2535) นักชีววิทยาพยายามอธิบายเรื่องความเอื้อเฟื้อในสัตว์และมนุษย์ว่า เป็นไปตามหลักการคัดเลือกโดยธรรมชาติ นั่นคือ ธรรมชาติคัดเลือกอินทรีย์ในแต่ละตระกูลที่มีการเอื้ออาทรให้อยู่รอดและมีลักษณะนี้ต่อกันมา

1.2 การช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉิน Darley และ Latane (1970 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) ได้แบ่งคำถามเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อออกเป็น 2 คำถามคือ อะไรเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์มีการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น หรืออะไรเป็นตัวจูงใจให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น ซึ่งคำถามในลักษณะนี้ เป็นคำถามกึ่งปรัชญา อาจไม่มีโอกาสตอบให้สมบูรณ์โดยอาศัยข้อมูลเชิงประจักษ์ และอีกคำถามหนึ่งคือ อะไรเป็นตัวกำหนดในสถานการณ์จำเพาะว่า คนๆหนึ่งอาจช่วยคนอื่นคนที่กำลังมีทุกข์ ซึ่งคำถามนี้จำเพาะกว่าและช่วยในการวิจัยได้มากกว่า จึงยึดถือนิยามการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

2. ความเอื้อเฟื้อตามปทัสถานสังคม หมายถึง การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยผู้กระทำกระทำไปตามหลักปทัสถานสังคมเช่น ผู้ชายเปิดประตูให้ผู้หญิงเดินเข้าไปก่อน หรือคนขับรถหยุดรถให้คนที่กำลังข้ามถนนบนทางข้าม (Schwartz & Howard, 1982 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535)

3. ความเอื้อเฟื้อโดยอาศัยเกณฑ์ภายใน กล่าวโดย Bartal, Sharabany, Raviv (1982 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) ว่าการกระทำที่เป็นความเอื้อเฟื้อ จะต้องเป็นไปตามเงื่อนไขอย่างต่ำ 3 ข้อคือ 1)ผู้กระทำจะต้องมีเจตนากระทำให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น 2)ผู้กระทำจะต้องริเริ่มการกระทำด้วยความสมัครใจและ 3)ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นเป็นเป้าหมายในตัวของมันเองโดยไม่คาดหวังรางวัลจากภายนอก ซึ่งนักจิตวิทยาที่ใช้นิยามแนวนี้จะเน้นที่เจตนา ความสมัครใจ และการไม่คาดหวังรางวัลจากภายนอกของผู้กระทำ แต่ก็ยอมรับให้มีการคาดหวังรางวัลจากภายในเช่น ความสบายใจในการได้ช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรืออาจแบ่งนิยามแนวนี้เป็น

3.1 การยึดถือปทัสถานสังคมเป็นปทัสถานของตนเอง หมายถึง การยึดถือปทัสถานสังคมด้านความเอื้อเฟื้อ เป็นปทัสถานในใจของตน (Berkowitz & Daniels, 1963 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) แบ่งได้เป็น 2 แบบย่อยคือ 1)ปทัสถานของการช่วยเหลือ ได้แก่ ปทัสถานของความรับผิดชอบและปทัสถานของการให้ 2)ปทัสถานของความยุติธรรม ได้แก่ ปทัสถานของความเท่าเทียมกันตามส่วนและปทัสถานของการปฏิบัติต่อกันและกัน

3.2 ปทัสถานส่วนบุคคล

4. ความเอื้อเฟื้อโดยอาศัยเกณฑ์ภายนอก หมายถึง การกระทำที่ผู้กระทำมีเจตนาจะทำให้สภาวะของผู้อื่นดีขึ้น หรือป้องกันไม่ให้เลวร้ายลงไปโดยไม่ได้คาดหวังสิ่งตอบแทนภายในตน ซึ่งนักจิตวิทยาได้เรียกการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นแบบนี้ในลักษณะต่างๆกันไปเช่น ความเอื้อเฟื้อโดยศูนย์กลางนอกตน หรือ การทำดีเพื่อทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี (Karylowski, 1982 อ้างถึงใน ธีระพร อุวรรณโณ, 2535) ความเอื้อเฟื้ออย่างแท้จริงคือการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นตามที่นิยามแนวนี้

เท่านั้น (Aronfreed, 1970, Hoffman, 1975, Krebs & Russell, 1981, Lerner & Meindl, 1981, Reykowski, 1982, Sorrentino, 1982, Wispe, 1972 อ้างถึงใน ชีระพร อุวรรณโณ, 2535)

ปัจจุบัน เมื่อกล่าวถึงความเอื้อเฟื้อ บางท่านมักใช้ควบคู่ไปกับความเสียสละด้วย เนื่องจากมีความหมายสอดคล้องกัน และทั้งสองคำน่าจะตรงกับภาษาอังกฤษว่า Altruism หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หรือการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น มีผู้ให้ความหมายดังนี้

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง การเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นทั้งในการช่วยเหลือเงินทอง สิ่งของ การช่วยเหลือทางวาจา ความคิดและกำลังกาย หรืออาจหมายถึงการกระทำที่แสดงถึงไม่ตรีจิต ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่นเช่น ให้ปันทรัพย์ สิ่งของ อาหาร น้ำใจ ตลอดจนแรงงานช่วยเหลือแก่บุคคลที่ควรให้ เพื่อให้เขาได้รับความสะดวกมีความพอใจ เป็นการช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของซึ่งกันและกันตามกำลังความสามารถ (ยุพาวดี วงษ์เพ็ญ ,2544)

Carlo และ Randall (2002) นิยามพฤติกรรมดังกล่าวว่า เป็นพฤติกรรมที่คำนึงถึงประโยชน์สุขของผู้อื่นเป็นหลัก แม้ว่าบางครั้งพฤติกรรมเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลไม่ดีกับผู้ให้ความช่วยเหลือ

พฤติกรรมเอื้อเฟื้อ (Altruistic Behavior) อาจหมายถึง การกระทำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และผู้กระทำมีความสมัครใจที่จะกระทำ ตลอดจนรูปแบบของการกระทำนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกที่สังคมยอมรับและให้คุณค่า การกระทำเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความเห็นแก่ตัวลดลง พฤติกรรมเอื้อเฟื้อประกอบไปด้วยพฤติกรรมย่อยหลายพฤติกรรมเช่น การบริจาค การเสียสละ การแบ่งปันสิ่งของและการช่วยเหลือเป็นต้น (Blum, 1980; Jersild, 1960; Hurlock, 1972; Tilker, 1975 อ้างถึงใน ประภาพร แซ่เตียว, 2541)

นอกจากนี้ผู้ให้ความหมายของความเสียสละไว้หลายท่านดังนี้

Turner (1942 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534) ได้กล่าวถึงความเสียสละว่าเป็นผลรวมของความไวของบุคคลต่อความต้องการของคนอื่น ผู้ที่มีคุณธรรมแบบเสียสละจะมีความเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น หรือสนองความต้องการของผู้อื่นโดยการปันทรัพย์สินหรือสิ่งของ การกระทำทำให้ผู้อื่นมีความพึงพอใจ และเป็นผู้ที่มีทัศนคติแบบการให้และการรับ

Darley และ Latane (1963 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534) ได้กล่าวถึงความเสียสละว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงว่าบุคคลคำนึงถึงและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ในสิ่งที่เขาต้องการ ทั้งด้านทรัพย์สิน สิ่งของ แรงกาย การพูด และการกระทำ รวมทั้งความสามารถทุกๆด้านที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความสุขหรือความทุกข์ของตนเอง อันเนื่องมาจากการช่วยเหลือผู้อื่น

เสียสละ คือ การบริจาค การยอมเสียสิทธิ หรือการสละสิ่งที่เราควรได้รับหรือมีอยู่น้อยให้แก่ผู้อื่น ตนเองยอมลำบากเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นเช่น สละที่นั่งในรถ เรือประจำทางให้ผู้อื่นแอกว่า บริจาคโลหิตเพื่อช่วยชีวิตผู้อื่น สละชีวิตเพื่อแลกกับความสงบสุขของชาติบ้านเมือง (กรมวิชาการ, 2528 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534)

ความเสียสละ เป็นความรู้ดีอย่างหนึ่งภายในตัวบุคคลที่ไวต่อความต้องการความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นให้ได้รับความสุขและพ้นจากความลำบากหรือได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ (วารินทร์ ม่วงสุวรรณ, 2527 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534)

บรรทม มณีโชติ (2530 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534) จัดคุณลักษณะความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่และเสียสละว่า เป็นการแสดงออกของบุคคลในพฤติกรรมต่อไปนี้

- 1) การให้ปัน หมายถึง การช่วยเหลือหรือให้ผู้อื่นในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ ความรู้และแรงงาน
- 2) การเห็นแก่ส่วนรวม หมายถึง การอุทิศตนทำงานเพื่อสังคมและส่วนรวม
- 3) ความมีน้ำใจ หมายถึง การมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในด้านการพูดและการกระทำ โดยให้กำลังใจและแสดงความเห็นใจผู้อื่น
- 4) การไม่เอาเปรียบผู้อื่น หมายถึง การสละทรัพย์สิน สิ่งของ และแรงงานของตนเท่ากับหรือมากกว่าผู้อื่น

จากการศึกษาการแบ่งประเภทของความเอื้อเพื่อของหน่วยงาน สถาบัน และบุคคล ได้กำหนดขอบข่ายและพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่และเสียสละเป็น 5 ด้าน คือ

- 1.การให้ทางกาย ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นทำธุระการงานที่ไม่มีโทษ ไม่นิ่งดูตาย การช่วยเหลืองานสาธารณประโยชน์
- 2.การให้ทางวาจา ได้แก่ การช่วยเหลือให้คำแนะนำทั้งในทางโลกและทางธรรม การช่วยเหลือเขาเป็นธุระให้สำเร็จประโยชน์
- 3.การให้ทางสติปัญญา ได้แก่ การช่วยแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา การช่วยแก้ปัญหาเดือดร้อนแก่คนที่ไม่ทำผิด การช่วยคิดหาแนวทางที่ถูกที่ชอบ การช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้อื่นตามกำลังสติปัญญา
- 4.การให้ด้วยกำลังทรัพย์ ได้แก่ การแบ่งปันเครื่องอุปโภคบริโภคให้แก่ผู้ที่สมควรให้ การแบ่งปันเงินทองให้แก่ผู้ที่สมควรให้ การสละทรัพย์สินเพื่อสาธารณกุศล
- 5.การให้ทางใจ ได้แก่ การยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ไม่อิจฉาตางอแง การให้อภัยในความผิดของผู้อื่นที่สำนึกผิด ไม่นึกสมน้ำหน้าผู้อื่นเมื่อพลั้งพลาด ไม่โลภอยากได้ของของผู้อื่น

มาเป็นของตน (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517: 187-188; กรมวิชาการ, 2528; ทศนีย์ เหมะรุดีน, 2534; สมคิด ไชยยันบูรณ, 2535 อ้างถึงใน ประภาพร มั่นเจริญ, 2544)

ในส่วนของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำความหมายที่สรุปรวมตามที่ได้ศึกษาได้ว่า ความเชื่อเพื่อหมายถึง ความรู้สึกภายในตัวบุคคลตอบสนองต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้ได้รับความสุขพ้นจากความลำบากหรือได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในการเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งด้านทรัพย์สิน สิ่งของ แรงกาย การช่วยเหลือทางวาจา การกระทำ รวมทั้งความสามารถทุกๆด้านที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความสุขหรือความทุกข์ของตนเอง เนื่องจากการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้เขาได้รับความสะดวก มีความพอใจ เป็นการกระทำที่แสดงถึงไมตรีจิต ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น และทำไปด้วยเจตนาให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนใดๆ

แนวคิดทางคุณธรรมจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเพื่อ

มนุษย์เราจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ติดต่อกับผู้อื่นตลอดเวลา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคุณธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขว่าจะต้องประกอบไปด้วย การรู้จักเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ให้ปันกันทั้งทรัพย์สินเงินทอง ความรู้ ความเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจช่วยเหลือกัน การเจรจาด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวาน ปฏิบัติต่อกันด้วยความสุภาพ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คอยสอบถามทุกข์สุขซึ่งกันและกัน แสดงน้ำใจอันดีต่อกันอันจะก่อให้เกิดความเห็นใจและพร้อมที่จะให้อภัยกัน นับเป็นจริยธรรมที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (ประทีน มหาพันธ์. ม.ป.ป. : 75 อ้างถึงใน สุกานดา สิงห์สีโว, 2547)

Titus (1936 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมว่าเป็นลักษณะที่ดีของอุปนิสัย คุณภาพหรือนิสัยของมนุษย์ซึ่งคนทั่วไปชมเชยและเห็นคุณค่า เป็นเจตคติที่แสดงออกถึงคุณความดีทางศีลธรรม ซึ่งสอดคล้องกับความหมายในพจนานุกรมทางการศึกษา (Dictionary of Education, 1973 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547) คำว่า คุณธรรม หมายถึง ความดีงามของลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมที่กระทำตามความคิด ตามมาตรฐานของสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับความประพฤติและหลักศีลธรรม และพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมว่าหมายถึง สภาพคุณงามความดี คุณความดี

สุมน อมรวิวัฒน์ (2534 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547) ได้กล่าวถึงคุณงามความดีไว้ว่า เป็นคุณลักษณะที่สำคัญ ถือว่ามีความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์นั่นคือ จะต้องคิดและกระทำสิ่งที่ดีให้เกิดผลอันเป็นคุณแก่ส่วนรวมและตนเอง ได้แก่

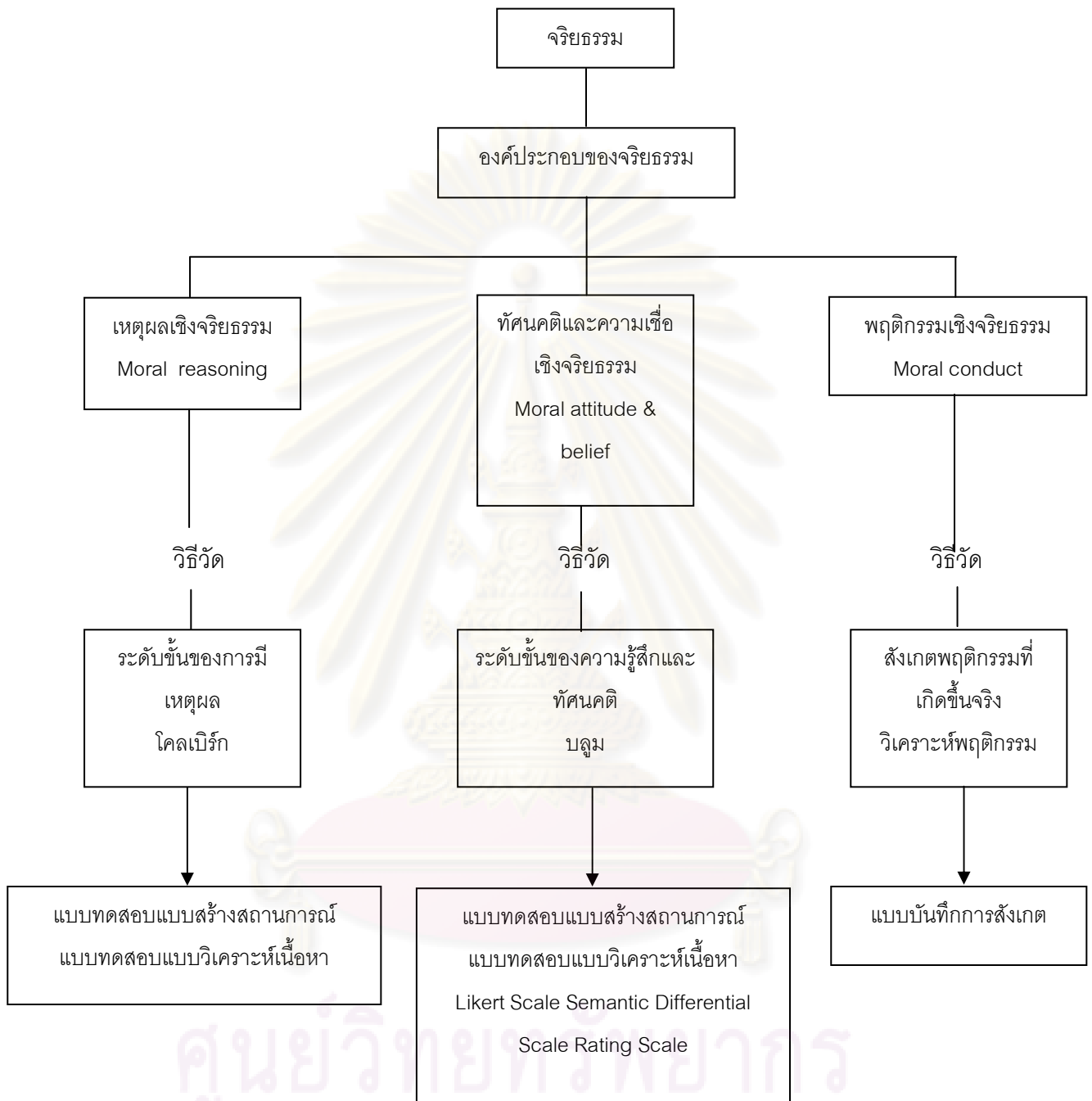
1. การเสียสละแบ่งปัน เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความไม่พอใจได้ของผู้อื่น ทำให้ประพฤติสุจริต สันโดษ ยินดีในสิ่งที่มี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม ฯลฯ
2. เมตตา กรุณา เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความไม่คิดประทุษร้าย ผูกโกรธทำให้ประพฤติผิดเสียสละ สงเคราะห์ อนุเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทำร้าย ไม่ฆ่าฟัน ไม่ถือโทษโกรธตอบ มีความสามัคคี
3. ปัญญาและความเห็นถูกต้อง เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความมีเหตุผล ไม่มมงาย ทำให้ประพฤติดี มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีความคิดรอบคอบ มีสติ ไม่ประมาท ฯลฯ (พระมหาปริชา มหาปัญญาและคนอื่น ๆ 2532 อ้างถึงใน วิษณุสวรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547)

ดังนั้น ความดีในที่นี้หมายถึง ลักษณะความดีงามที่ปรากฏทางกาย วาจาและใจ การเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำบุญให้ทาน มีจิตใจเมตตากรุณา การทำความดี เป็นคุณธรรมของมนุษย์ ข้อปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดความประพฤติที่ดีเหมาะสม สำหรับความเป็นมนุษย์ตามหลักพุทธจริยธรรมได้ระบุไว้ดังนี้ ความประพฤติชอบ 3 ประการคือ กาย วาจา และใจ ทำตนเป็นคนมีศีลธรรม สร้างความดีอยู่เสมอ และปฏิบัติตามกุศลกรรมบท 10 ประการ การทำความดีในที่นี้หมายถึง การประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงามทั้งทางกาย วาจา ใจ การเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำบุญให้ทาน มีจิตใจเมตตากรุณา ให้ตนเองมีความสุขความเจริญ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนรอบข้าง

การวัดความเอื้อเฟื้อ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524: 2-3, อ้างถึงในสุวรรณี กิจสมโภชน์, 2536) ได้จำแนกองค์ประกอบทางจริยธรรมออกเป็น 4 ด้านได้แก่ ความรู้เชิงจริยธรรม ทศนคติเชิงจริยธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม และพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ซึ่งทศนคติเชิงจริยธรรมของบุคคลมีความหมายกว้างกว่าความรู้เชิงจริยธรรม เพราะจะรวมทั้งความรู้และความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เข้าด้วยกัน ฉะนั้นทศนคติเชิงจริยธรรมจึงสามารถทำนายพฤติกรรมเชิงจริยธรรมได้แม่นยำกว่าการใช้ความรู้เชิงจริยธรรมในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

นอกจากนี้ ในการศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมนั้น นักจิตวิทยาถือว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงระดับจริยธรรมของบุคคล เพราะบุคคลจะไม่สามารถปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ทางจริยธรรมได้ ถ้าเขาไม่เข้าใจหรือเชื่อถือในกฎเกณฑ์นั้นๆ ก่อน (สุพัตรศรี ชุมทรัพย์, 2522) สำนักทดสอบการศึกษา กรมวิชาการ (2530 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะภูลิน, 2534) เสนอองค์ประกอบของจริยธรรมและรูปแบบการประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการวัดความเอื้อเฟื้อ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของจริยธรรมและรูปแบบการประเมินผล

(ที่มา : สำนักงานทดสอบ กรมวิชาการ, 2530 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534: 14)

จากแผนภาพองค์ประกอบของจริยธรรมที่ใช้ในแบบวัดความเอื้อเพื่อพ่อแม่และ
 เด็ยสละของ ทศนีย์ เหมะธุดิน (2534) มีพื้นฐานทางทฤษฎีคือ ทฤษฎีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม
 และระดับขั้นของความรูสึกดังนี้

ทฤษฎีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

Piaget (1967 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547) พบว่า การพัฒนาจริยธรรมของ
 มนุษย์นั้นไม่ได้พัฒนาถึงจุดสมบูรณ์เพียงอายุ 10 ปี แต่มนุษย์ในสภาพปกติจะมีการพัฒนาทาง
 จริยธรรมอีกหลายขั้นตอน จากอายุ 11 ปี ถึง 25 ปี และ Kohlberg (1971 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์
 ศรีแก่นจันทร์, 2547) ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องพัฒนาการของจริยธรรมในเด็กและวัยรุ่นจริงจังและ
 พบว่าคนเรานั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมแบบไหน ประเทศใดก็ตาม มีรูปแบบของการพัฒนาจริยธรรม
 ตามลำดับเป็นขั้นตอนที่แน่นอน ซึ่งพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางจริยธรรมที่เลือกกระทำ
 หรือไม่กระทำนั้น มี 3 ระดับคือ ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (Preconventional Level) ระดับตาม
 กฎเกณฑ์ (Conventional Level) และระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Postconventional Level) โดยแต่ละ
 ระดับมีขั้นการใช้เหตุผล 2 ขั้น รวมทั้งหมด 6 ขั้นตอน จัดเป็น 3 ระดับดังนี้ (ศุภวัฒน์ ดีสงคราม,
 2540 อ้างถึงใน วิษณุสรรค์ ศรีแก่นจันทร์, 2547)

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (Preconventional) เป็นระดับที่เด็กยึดตัวเองเป็น
 ศูนย์กลางในการตัดสินใจกระทำ เลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลที่
 เกิดแก่ผู้อื่น ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 1 หลักการเชื่อฟังคำสั่งและหลบหลีกการลงโทษ (Obedience and Punishment)
 ตัดสินการกระทำว่าดีเลวจากการพิจารณาที่ผลการกระทำ ยอมทำตามคำสั่งผู้มีอำนาจทางกาย
 เหนือตน จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 2-7 ปี

ขั้นที่ 2 หลักการแสวงหารางวัล (Naively Egoistic Orientation) เริ่มคิดถึงคนอื่นบ้าง แต่
 เป็นไปในลักษณะแลกเปลี่ยน เด็กถือว่ากระทำที่ถูกต้อง คือการกระทำที่สนองความต้องการ
 และนำมาซึ่งความพอใจของตน ขั้นนี้จะเกิดกับบุคคลอายุตั้งแต่ 7-10 ปี

ระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ (Conventional) ในขั้นนี้เรียนรู้ที่จะกระทำตามกฎเกณฑ์
 ของกลุ่มย่อยของตน กระทำตามกฎหมาย กฎเกณฑ์ของศาสนา รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 3 หลักการทำตามผู้อื่นเห็นชอบ (Good-boy Orientation) หรือความคิดเห็นของ
 ผู้อื่นเข้ามาพิจารณา เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 10-13 ปี บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่ดีเพื่อเป็นที่ยก
 ย่องชมเชย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชอบคล้อยตามคนอื่นโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน

ขั้นที่ 4 หลักการทำตามหน้าที่ทางสังคม (Authority and Social Order Maintaining Orientation) เด็กเริ่มมองเห็นความสำคัญของกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ เห็นความสำคัญที่จะทำตามหน้าที่ของตน แสดงการยอมรับ เคารพในอำนาจและมุ่งรักษาไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ทางสังคม เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 13-16 ปี

ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Postconventional) การตัดสินใจพฤติกรรมใดๆ เป็นไปตามความคิดและเหตุผลของตนเอง ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 5 หลักการทำตามคำมั่นสัญญา (Contractual Legatistic Orientation) ยึดประโยชน์และความถูกต้องตามกฎหมาย การกระทำที่ถูกต้องคือ การกระทำที่ทำตามข้อตกลงในสังคม สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 16 ปี ขึ้นไป

ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล (Conscience Orientation) สิ่งที่ดีว่าถูกต้องเป็นเรื่องของสำนึกของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมนำไปใช้ได้กับทุกคน มีลักษณะแสดงถึงการมีความเป็นสากลนอกเหนือจากกฎเกณฑ์ในสังคมของตน จริยธรรมนี้เกิดอย่างสมบูรณ์ในผู้ใหญ่

ระดับขั้นของความรู้อารมณ์

ขั้นตอนและรายละเอียดของพัฒนาการทางจิตพิสัย (Affective Domain) (นิตยา ชูโต, 2531 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะธูลิน, 2534) เป็นดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ (Receiving) ในขั้นนี้ เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าซึ่งเป็นคำพูด รูปภาพ แสง เสียง ที่มากระทบโสตประสาท การรับรู้ของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 การรู้ตัว (Awareness) คือ รู้อิสระว่ามีสิ่งเร้า แยกแยะลักษณะของสิ่งเร้าว่าเป็นวัตถุ สถานการณ์

1.2 ความตั้งใจรับ (Willingness to receiving) คือการให้เวลา เอาใจใส่ในสิ่งเร้าหนึ่ง โดยไม่สนใจไปหาสิ่งเร้าอื่น

1.3 การควบคุมหรือเลือกการรับรู้ (Controlled or selected attention) คือเลือกแยกแยะการรับรู้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งควบคุมความตั้งใจในการเห็น การฟังของผู้เรียนต่อสิ่งเร้านั้นๆ

ขั้นตอนที่ 2 การตอบสนอง (Responding) ซึ่งสืบเนื่องจากขั้นตอนที่ 1 คือ เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในสิ่งเร้านั้นๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนย่อยคือ

2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง (Acquiescence in responding) คือยอมทำปฏิกิริยาตอบสนองในเรื่องราวและสถานการณ์ต่างๆของสิ่งเร้า เช่น ยอมรับกฎของโรงเรียน นโยบายของชั้นเรียน

2.2 สมัครงใจตอบสนอง (Willingness to respond) เป็นความรู้สึก ความตั้งใจที่แสดงพฤติกรรมโดยสมัครใจ มิใช่เฉพาะกลัวการลงโทษ

2.3 พอใจตอบสนอง (Satisfaction in responded) เป็นการตอบสนองอย่างเต็มใจ พอใจ เกิดความเพลิดเพลิน

ขั้นตอนที่ 3 การเห็นคุณค่า (Valuing) ขั้นตอนนี้เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีการประเมินเรื่องราวที่ได้รับและตอบสนองในสภาพการณ์ต่างๆสะสมไว้ พฤติกรรมที่แสดงการเห็นคุณค่า สังเกตได้จากพฤติกรรมที่ทำอย่างสม่ำเสมอ และทำนานพอสมควร ในขั้นตอนนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อยคือ

3.1 การยอมรับคุณค่า (Acceptance of a value) คือการสนองตอบให้คุณค่าอย่างสม่ำเสมอต่อสิ่งของ วัตถุ หรือปรากฏการณ์นั้นๆ ในทิศทางเดียวกันเพิ่มจำนวนความถี่ ความเฉพาะเจาะจงสูงขึ้น แม้ว่าจะไม่ถาวรก็ตาม

3.2 ชื่นชมในคุณค่า (Preference for a value) ในระดับนี้หมายถึง การแสดงความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้งในเรื่องคุณค่านั้นๆคือ ไม่เพียงแต่ยอมรับ แต่ยังเลยไปถึงการตั้งใจแสดงออกที่จะชักจูง ช่วยเหลือ สนับสนุน ร่วมผูกพันอีกด้วย

3.3 ยอมรับอย่างเชื่อมั่น (Commitment) ความเชื่อในระดับนี้มีความแน่นอน จึงเกิดจากศรัทธา ยึดมั่นในเรื่องราวและความเชื่อนั้นว่า ควรทำตามและพยายามหาโอกาสที่แสดงออก หว่านล้อม โต้แย้ง พยายามให้คนอื่นเปลี่ยนใจเห็นด้วยและทำตามอย่างจริงจัง

ขั้นตอนที่ 4 การจัดระบบ (Organizing) ขั้นตอนนี้ เมื่อเกิดความเชื่อและคุณค่าภายในจิตใจตัวบุคคลต่อเนื่องและสอดคล้องกัน เขาก็จะพยายามจัดคุณค่าต่างๆเข้าเป็นระบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าต่างๆเข้าด้วยกัน หากจุดเด่น จุดร่วมของคุณค่าเหล่านั้น ในขั้นนี้แบ่งย่อยเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

4.1 สร้างความคิดรวบยอดของคุณค่า (Conceptualization of a value) คือมีการสรุปรวบยอดระหว่างคุณค่าของเรื่องราวต่างๆที่เชื่อถือเข้าด้วยกัน ในลักษณะนามธรรม หรือสร้างมโนทัศน์เพิ่มเติม เปรียบเทียบ ผสมผสานระหว่างสิ่งที่เชื่อถือ เชื่อถือเก่าและสิ่งใหม่ที่กำลังจะเชื่อถือต่อไป

4.2 จัดเรียงระบบคุณค่า (Organization by a value system)เป็นการจัดเรียงลำดับให้สัมพันธ์ผสมผสาน สมดุลและกลมกลืนกัน

ขั้นตอนที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by a value complex) เมื่อคุณค่าต่างๆได้รับการจัดลำดับและตำแหน่งภายในสอดคล้องกันในแต่ละบุคคล ย่อมเป็นเครื่องควบคุมการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมตามรูปแบบที่พึงกระทำ ตลอดจนกระตุ้นให้พฤติกรรมนั้นๆ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ คือมีลักษณะที่เป็นตัวเอง ในขั้นนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นย่อยได้แก่

5.1 สร้างข้อสรุป (Generalized set) ข้อสรุปอ้างอิง คือสิ่งซึ่งทำให้เกิดความสอดคล้องกับภายในระบบของทัศนคติ และคุณค่าที่เลือกตอบสนองสูงสุด ข้อสรุปนี้ช่วยให้ลดความซับซ้อนของการจัดเรียงลำดับความเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก เพื่อให้ตนเองแสดงออกได้อย่างคงเส้นคงวา และมีประสิทธิภาพตามแนวที่ตนต้องการ

5.2 สร้างลักษณะนิสัย (Characterization) เป็นกระบวนการภายในขั้นสูงสุดซึ่งรวมจุดมุ่งหมายที่กว้าง และครอบคลุมพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นลักษณะของตัวเอง

พัฒนาการด้านความรู้สึกทั้ง 5 ขั้นนี้ มีลักษณะต่อเนื่องสอดคล้องกันไป จึงยากที่จะแยกแยะจุดตัดของแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) เป็นการนำพื้นฐานแนวคิด หลักธรรม คำสอนในพุทธศาสนา มาประยุกต์ และผสมผสานไปกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อถ่ายทอดแนวคิดเรื่องความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ มนุษย์ อันจะนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต มีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่างๆด้วยศักยภาพของตนมากขึ้นกว่าเดิม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นอุปกรณ์การเรียนรู้ที่สำคัญยิ่งเพื่อนำคนจากภาวะที่คับแคบ ยึดมั่น มีแต่ความทุกข์ เศร้าโศก โมหะ ซึ่งเรียกว่า อวิชชา ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ต่างๆ ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง อิสระ สงบ มีความสุข มั่นคง ซึ่งเรียกว่า สัมมาทิฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาสู่ความจริงและนอบน้อม ยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ อาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อนำพาพวกเขาออกไปสู่ความสว่างแห่งชีวิต เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นโทษ และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม ดังนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นความพยายามของผู้ให้การปรึกษาในการเอื้ออำนวยให้เกิดการย้ายฐานการมองโลกและชีวิตจากฐานอวิชชามาสู่ฐานสัมมาทิฐิ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2536 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ย้ายจากความยึดอัดมาสู่ความโล่งโปร่ง ย้ายจากที่กักขังมาสู่ที่อิสระ ย้ายจากที่ยึดติดมาสู่ความยืดหยุ่น ย้ายจากความ

วุ่นวายปั่นป่วนมาสู่ภาวะความสงบ เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่ในหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นรากฐานของวิถีชีวิตอันมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนามนุษย์ และช่วยมนุษย์ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อชีวิตและสังคมที่ดี

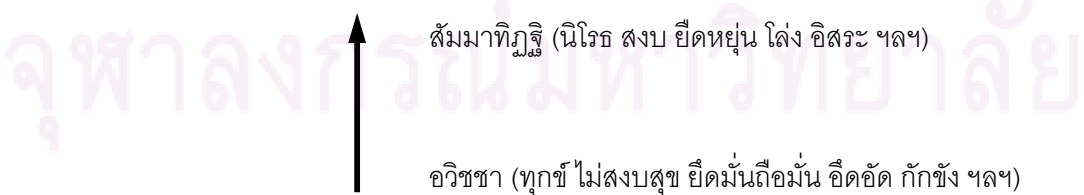
โครงความคิดที่เป็นฐานในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธคือ **หลักอริยสัจ 4** อันเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ซึ่งเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ความจริงในธรรมชาติจากหลัก 4 ประการคือ ทุกข์หมายถึงปัญหา สมุทัยหมายถึงเหตุแห่งปัญหา นิโรธหมายถึงการพ้นจากปัญหา และมรรคหมายถึงวิถีที่จะพ้นจากปัญหา หลักของอริยสัจ 4 เริ่มต้นจากการรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน แล้วค้นหาสาเหตุแห่งปัญหาที่ทำให้มนุษย์มีความทุกข์และความไม่สงบในใจ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อม เพราะมนุษย์ไม่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้หรือไม่เข้าถึงความจริงของความเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย แล้วจึงวางวิถีแก้ไขได้ต่อไป สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นหลักพื้นฐานของทุกสรรพสิ่งในโลก

ปัญหา หรือทุกข์ของมนุษย์เกิดจากความไม่ประจักษ์แจ้งในหลักความจริงของธรรมชาติ ซึ่งปรากฏอยู่ใน **หลักไตรลักษณ์** ซึ่งเป็นหลักความจริงของธรรมชาติที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องกันอย่างแยกไม่ออกของสิ่งทั้งปวง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) นั่นคือสิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นภาวะที่เกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัย กลายเป็นความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว ไตรลักษณ์นี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ะ แปลว่าลักษณะทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งว่ามีลักษณะดังนี้คือ

1. อนิจจตา คือความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป
2. ทุกขตา คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน
3. อนัตตา คือความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

สิ่งทั้งหลายต้องอยู่ในรูปของลักษณะทั้ง 3 ที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ซึ่งมี ความสัมพันธ์เนื่องกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาด สาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ย่อมมี ความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วน เป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตน แท้จริงไม่ได้ ซึ่งหลักธรรมนี้ สามารถเอื้อให้เราเข้าใจหลักธรรมอีกอย่างคือ **อิทัปปัจจยตา** ซึ่งเป็น สัจธรรมความจริงแท้ที่สุดในพุทธธรรม คำสอนในหลักธรรมนี้มีลักษณะหนึ่งที่กล่าวมาใน เบื้องต้นแล้วว่า เป็น one in all และเป็น all in one คือเป็นเนื้อเดียวกันเนื่องกันทุกอย่างไป พิจารณาจากธรรมใดก็โยงไปสู่ธรรมอื่นได้ทั้งสิ้น อิทัปปัจจยตา แสดงถึงความจริงแท้ในธรรมชาติ ว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ปัจจัยแห่งการก่อเกิด การดำรงอยู่ การมีปฏิสัมพันธ์ และ เสื่อมสลายของทุกสรรพสิ่ง อิทัปปัจจยตานี้ เปรียบได้กับหัวใจพระพุทธศาสนา ซึ่งท่านพุทธ ทาสภิกขุกล่าวถึงความเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของหลักพุทธธรรมว่า อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อพิเคราะห์แล้ว หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้เป็นอิทัปปัจจยตา หรืออีก ชื่อหนึ่งเรียกว่า **ปฏิจจนุปบาท** อันเป็นเรื่องเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ เหตุปัจจัยที่จะรู้เหตุแห่ง ทุกข์ เหตุปัจจัยที่เป็นวิธีการเข้าถึงการดับทุกข์ หัวใจของพุทธศาสนาที่แท้จริงคือ อิทัปปัจจยตา เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อเข้าใจและเห็นในอิทัปปัจจยตา ก็จะเป็นความ เกี่ยวโยงเนื่องกันของทุกสรรพสิ่ง เข้าใจในการดำรงอยู่ในภาวะต่างๆตามจริง ดำเนินชีวิตอย่าง สอดคล้องกลมกลืนน้อมรับกับชีวิต เข้าใจว่าจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร เข้าใจใน ศักยภาพของตนตามจริงว่าทำอะไรได้มากน้อยเพียงใด เปิดใจต้อนรับกับทุกสิ่งได้อย่างยินดี

พระพุทธศาสนามุ่งชี้ทางให้ทุกคนประจักษ์แจ้งในสิ่งนี้ด้วยกระบวนการของอริยสัจ 4 ที่ เริ่มต้นจากการเห็นทุกข์ อันมีสาเหตุอยู่ที่การไม่ประจักษ์แจ้งในหลักของไตรลักษณ์นี้ และทางแห่ง การดับทุกข์ (มรรค) ซึ่งปัจจัยแรกแห่งมรรคคือ สัมมาทิฐิ (ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักของ ความจริง) ซึ่งการพาคนไปสู่สัมมาทิฐิหมายถึง การพาให้ผู้คนได้เข้าใจในความจริงของชีวิตโดย เข้าใจหลักธรรมในอริยสัจ 4 สามารถอธิบายได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงภาวะอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ
 (ที่มา: ไสริศ โพธิแก้ว, 2545 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548: 43)

อวิชชา

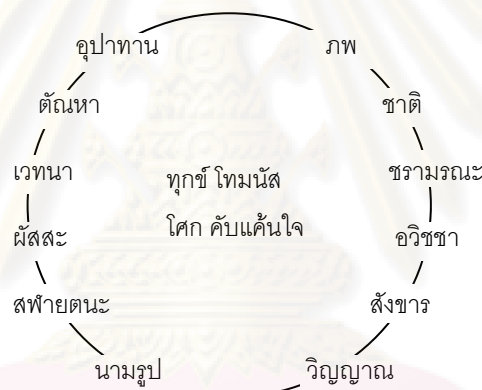
อวิชชา เป็นอุปสรรคของความรู้ที่กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันคือความรู้สึกแห่งตัวตน และเมื่อเกิดขึ้นก็มักจะนำไปสู่การมีขอบเขตที่กั้นตัวเองออกจากสรรพสิ่ง และจะดำรงอยู่เพื่อตอบสนองตัวเองเท่านั้น โดยบุคคลจะยังคงความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่างให้มาเป็นของตน ซึ่งภาวะเช่นนี้นำไปสู่การแตกแยกของสรรพสิ่งที่มีลักษณะเนื่องกัน เป็นเนื้อเดียวกันอยู่ ส่งผลกระทบต่อระบบความสมดุลระหว่างบุคคลกับสิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งความรู้สึกแห่งตัวตนและการยึดมั่นถือมั่นนี้เรียกว่า อวิชชา ประกอบไปด้วยความรู้สึกทั้งด้านดีและไม่ดี กล่าวคือเมื่อได้รับการตอบสนองจากสรรพสิ่งดังที่ใจปรารถนา ก็จะปรากฏออกมาเป็นความดีใจ เริงใจ อคติ ภาควุฒิ หยิ่ง เป็นต้น แต่ในทางกลับกัน เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะนำไปสู่การแก่งแย่งแข่งขัน แย่งชิง ยื้อแย่ง เอาชนะ บีบคั้น กังวล กลัว วิตก เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกทั้งด้านดีและไม่ดีเหล่านี้ จะกักขังบุคคลให้อยู่ในโลกโดยปราศจากความชัดเจนในการรับรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่รอบๆตัว และปราศจากความเข้าใจในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง บุคคลจึงอยู่ในโลกของตนที่มีลักษณะคับแคบ ตีบตัน อึดอัดและเป็นทุกข์ ซึ่งในส่วนของอวิชชานี้จัดอยู่ในเรื่องอริยสัจ 4 ในส่วนของทุกข์และสมุทัย สามารถอธิบายได้ดังนี้

ทุกข์ คือสภาพที่ขัดแย้ง ผืน กัดคัน คงอยู่ไม่ได้ เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบต่างๆที่เกิดดับบีบคั้นขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทุกข์เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น เมื่อองค์ประกอบแต่ละอย่างเกิดขึ้นดับไปเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา องค์รวมนั้นไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เกิดการขัดแย้งเป็นความกดดันภายในแล้วคงอยู่ไม่ได้ นั่นคือทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ .ปยุตโต), 2541 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) บุคคลพึงมีหน้าที่ต่อทุกข์คือ กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวทุกข์ไว้ให้ได้เพราะทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่จะต้องรู้เท่าทัน ทุกข์นั้นเป็นต้นปัญหา เป็นปรากฏการณ์เปรียบได้กับ “โรค” ในร่างกายของบุคคล เมื่อบุคคลมีโรค บุคคลก็จะแก้ไขบำบัดหรือกำจัดโรค แต่บุคคลจะกำจัดโรคได้ ต้องเรียนรู้จักโรค ทุกข์ก็เช่นเดียวกันที่ไม่ใช่เรียนเฉพาะปัญหา แต่เรียนชีวิตที่เป็นที่ตั้งแห่งปัญหาด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ .ปยุตโต), 2541 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548)

สมุทัย เป็นภาวะหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือตัณหา ความอยาก ความตามใจของบุคคลที่เป็นอกุศล มีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ ทำให้บุคคลจมอยู่กับความสุขและความทุกข์ จากความชอบใจและไม่ชอบใจ แต่หากมองให้ลึกกลงไปแล้ว ตัณหาหรือความอยากของบุคคลนั้นมีภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องที่เรียกว่า “อวิชชา” เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ โดยอวิชชานั้นเกิดขึ้นจากความรู้ที่ครอบบุคคลให้ยึดมั่นถือมั่น ว่าทุกอย่างจะเป็นไปตาม

ความปรารถนาของตน เรียกว่า “อุปาทาน” ความรู้เหล่านี้ส่งผลกับการเข้าใจชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ยึดมั่นกับความรู้นั้นซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์

หลักธรรมในเรื่องของ **ไตรลักษณ์** และ **ปฏิจจสมุปบาท** พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ กล่าวคือธรรมทั้งสองหมวดนี้ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกันคือ ไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักปฏิจจสมุปบาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาทก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแสมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ วงจรของอวิชชาอันประกอบด้วยปัจจัย 12 อย่าง ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ ปัจจัย 12 อย่างมีลักษณะต่อเนื่องกันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถเขียนเป็นรูปได้ดังนี้ (โสริช โพิธแก้ว, 2536 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548)



ภาพที่ 3 แสดงวงจรปฏิจจสมุปบาท

(ที่มา: โสริช โพิธแก้ว, 2545 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548: 46)

หลักปฏิจจสมุปบาท แสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เนื่องกันเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน และดำรงอยู่ได้เพียงชั่วคราว ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนา เกิดแล้วสลายไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน อันเป็นการเกิดขึ้นแห่งการมีตัวตน ซึ่งให้ผลที่ตามมาคือความทุกข์ ในเรื่องนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2541 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) กล่าวไว้ว่า “เมื่อทำลายวงจรในปฏิจจสมุปบาทลง ก็เท่ากับการทำลายชีวิตแห่งความทุกข์ หรือทำลายความทุกข์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการมีตัวตน นี่คือการตรงกันข้ามกับชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา อยู่อย่างไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน อยู่อย่างอิสระ อยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ หรืออยู่อย่างไม่เป็นทุกข์”

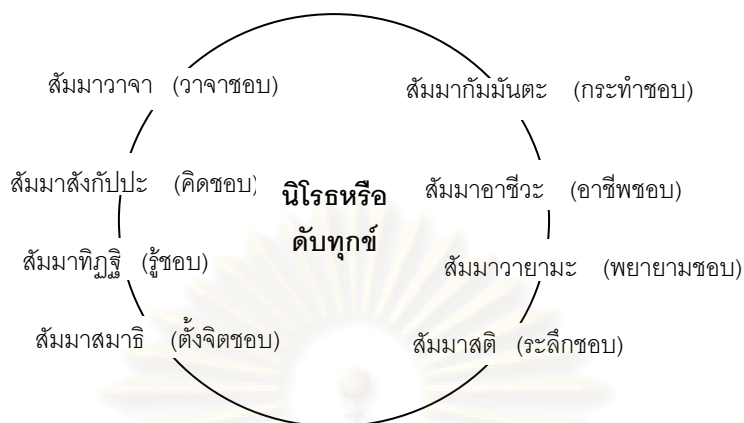
ปรากฏการณ์ของปัจเจกสมุปปาทนั้น อาจเกิดขึ้นรอบหนึ่งแล้วก็สลายหายไป แต่บางเรื่องวงจรปัจเจกสมุปปาทอาจจะเรื้อรังอยู่เป็นเวลาแรมเดือนหรือแรมปี ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับระดับของความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งทุกชั้นในปัจเจกสมุปปาทนั้นเป็นทุกข์เนื่องมาจากความอยากที่จะให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตนด้วยแรงแห่งความยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวกับตัวตน ดังนั้น การป้องกันมิให้กระแสปัจเจกสมุปปาทเกิดขึ้นมาได้ ก็คือการมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา และโดยเฉพาะเมื่อมีอารมณ์มากกระทบ ถ้าทำได้เช่นนี้วิชชาาก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน โดยผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่ช่วยลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจอันไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ดังนั้นการที่ระดับทุกข์ได้นั้นจะต้องสามารถรู้เหตุให้เกิดทุกข์เสียก่อน เพื่อช่วยขัดเกลาความหม่นหมองเหล่านี้ออกไปจากใจคนให้ได้

สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อชีวิตว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเนื่องเชื่อมโยงกัน กล่าวคือชีวิตก็คือทุกอย่างรอบตัว ซึ่งการใช้ปัญญาเพื่อการพัฒนาบุคคลในทุกขั้นตอนของชีวิต และการพัฒนาจิตใจ จะมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำในการดำเนินไปสู่การพ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ โลกียาสัมมาทิฐิหมายถึง ความเห็นชอบที่ยังเนื่องในโลก ทิฐิระดับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าเช่น ดี ชั่ว ถูก ผิด ไม่ควรเป็น ควรเป็น เป็นต้น และ โลกุตระสัมมาทิฐิ เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและสภาวะของธรรมชาติตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพอย่างสิ้นเชิง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นคงในคุณธรรมอย่างแท้จริง ซึ่งในส่วนสัมมาทิฐินี้จัดอยู่ในเรื่องอริยสัจ 4 ในส่วนของนิโรธและมรรค สามารถอธิบายได้ดังนี้

นิโรธ คือภาวะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสงบ ไม่หวั่นไหว นิโรธเป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ ภาวะนิโรธจึงเป็นการแสวงหาที่ต้องมุ่งมั่นฝึกฝน ต้องการสติปัญญาที่ละเอียดถี่ถ้วนและพยายามฝึกวันแล้ววันเล่า (โสริช โภธิแก้ว, 2536 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548)

มรรค คือภาวะที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข ปัจจัยในมรรค มีองค์แปดมีดังนี้



ภาพที่ 4 แสดงวงจรของสัมมาทิฏฐิ

(ที่มา: ไสริษฐ์ โภธิแก้ว, 2545 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548: 47)

มรรคมืองค์แปด หรือ มัชฌิมาปฏิปทา คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง ซึ่งไม่ไปในทางสุดโต่งทั้งสองอย่าง หนทางดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ ตรัสเปรียบเทียบให้เห็นว่า ธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงแล้ว มนุษย์สามารถเดินไปได้ เป็นหนทางสู่สงบ อิศระ เป็นหนทางอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายในกาลก่อนเคยทรงดำเนินแล้ว อริยสังข์ข้อ สุดท้ายคือ มรรค เป็นหลักความประพฤติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา เป็นคำ สอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้ดำเนินถึงจุดหมายคือดับไม่เหลือแห่งทุกข์เป็นผลได้จริงในชีวิต แนว ของกระบวนการธรรมนั้นคือ อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ(ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ(ความดำริชอบ) สัมมาวาจา(วาจาชอบ) สัมมาสัมมัชฌิตะ(การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ(การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวาายามะ(ความเพียรชอบ) สัมมาสติ(ความระลึกรู้ชอบ) สัมมาสมาธิ(ความตั้งใจชอบ)

การถึงพร้อมด้วยมรรคมืองค์แปดคือ การถึงพร้อมและอิมเมด้วยภาวะแห่งไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างผสมผสานกลมกลืน ซึ่งสามารถจัดเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้คือ หมวดปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ หมวดศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมาสัมมัชฌิตะ และสัมมาอาชีวะ และหมวดสมาธิ ได้แก่ คือ สัมมาวาายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ

ในกระบวนการของมรรคนี้ เป็นกระบวนการแห่งความต่อเนื่องเป็นปัจจัยเชื่อมโยงเป็น สาย ซึ่งถ้าเราวางไว้ในใจอย่างถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) กระแสของความคิดจะเปลี่ยนไป (สัมมา สังกัปปะ) คือดำริไม่โลภ (ปลอดจากราคะ) ดำริไม่เคียดแค้น (มีเมตตาต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข) ดำริปลอดจากเบียดเบียน (มีกรุณาจิตช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์) ก็ทำให้เกิดคำพูดที่ดี (สัมมาวาจา) การประพฤติที่ดี (สัมมาสัมมัชฌิตะ) ประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียน (สัมมาอาชีวะ) ความพยายามก็

จะเป็นไปในทางเพิ่มพูนความดีให้เกิดขึ้น พยายามละความชั่วให้หมดไป (สัมมาวายามะ) สติก็ถูกนำมาใช้ตรวจจับดูความเป็นจริงต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตในส่วนของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ หรือสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิต เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเด่นชัดยิ่งขึ้น (สัมมาสติ) สมาธิก็แน่วแน่ ละเอียดอ่อนขึ้นตาม (สัมมาสมาธิ) จนเกิดปัญญาเห็นชัดตามความเป็นจริง

ดังนั้น สัมมาทิฐิในความหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงมีความหมายกว้างขวาง คลุมตั้งแต่ความเห็นและความเชื่อที่ถูกต้องไปจนถึงความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกและอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน การมีสัมมาทิฐิจะนำไปสู่ความเข้าใจของทุกสรรพสิ่ง ว่าทุกอย่างดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลกัน แต่ก็มีคุณสมบัติที่เป็นอิสระจากกัน และเมื่อสรรพสิ่งดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนและเอื้ออาทรต่อกันแล้ว ก็ย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งภายนอกและภายในตัวเรา

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธคือ ผู้ที่นำหลักธรรมของพุทธศาสนาได้แก่ หลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางหลักในการดำเนินกลุ่ม เพื่อใช้เป็นฐานพาคคนจากทุกข์ไปสู่สุข ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเพราะเขาจะต้องทำงานด้วยตัวเอง โดยต้องมีความเข้าใจหลักธรรม และค้นพบในตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยความเข้าใจที่ลึกซึ้งในการทำงาน คือการนำคนไปสู่ความเข้าใจชีวิต หลักสำคัญคือ ต้องขัดเกลาและทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตามนัยยะของพุทธธรรม เกิดเป็นการพัฒนาตนเองแล้วจึงพาคคนอื่นเดินไปได้ (โสริช โพรทแก้ว, 2544) นักจิตวิทยาการศึกษาที่นำกลุ่มจะต้องมีความแจ่มแจ้งอย่างยิ่งที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างสัมมาทิฐิ ต้องเข้าใจและเข้าถึงสัมมาทิฐิอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เพราะความเข้าใจนี้จะเป็นแผนที่ เป็นกรอบ เป็นตัวกำหนดแนวทางซึ่งอาจจะปรากฏออกมาได้หลายรูปแบบเพื่อจะพาคคนจากภาวะหนึ่งของการดำรงอยู่ยกระดับให้มีชีวิตที่กว้างขึ้น สงบขึ้นและเข้าใจความจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงเป็นปัจจัยหลักในกระบวนการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ (โสริช โพรทแก้ว, 2547 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548)

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จะต้องมีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติ ที่เป็นหนึ่งเดียวกันเนื้อเดียวกัน โดยสามารถเห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ โดยการภาวนาหรือการขัดเกลาการรับรู้ตนเองให้สะอาดชัดเจน จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิต คือหลักอิทัปปัจจยตานั้นเอง เพื่อที่จะพาคความรู้สึกลงทางที่อยู่กับตนเองนี้ให้ละลายหายไปและกลับไปอยู่กับความจริงของชีวิต ดำรงอยู่อย่างเข้าใจชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการยกระดับความเข้าใจจากภาวะแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิไปสู่

ภาวะแห่งสัมมาทิฐิคือ จากภาวะมีดมนแห่งการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไปสู่ภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครูอาจารย์ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ยื้อยุดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตนที่ล้วนแล้วทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นในใจ ทุกช่วงเวลาของชีวิต เมื่อมีบุคคลที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง มารับบริการ นักจิตวิทยาก็จะต้องสงบมั่นคง เพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิก ตลอดจนเข้าใจถึงฐานของ โภทย์และอุปสรรคของบุคคลซึ่งมาจากฐาน “อวิชชา” ทั้งสิ้น โดยจะต้องนำตนเองเข้าเชื่อมหรือ สมนานัตตา

ลักษณะกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ กลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่ง ที่ผู้รับบริการจำนวน 6-8 คนได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกันในช่วงสั้นๆ โดยอาศัยหลักของพุทธธรรมเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ครอบคลุมทั้งการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็น คั่งค้างอยู่ในใจและการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ อื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ทั้งสองประการนั้น ในส่วนของการขจัดปัญหาที่เป็น ประเด็นคั่งค้างในใจหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการได้ ตระหนักในโทษหรือประเด็นคั่งค้างในจิตใจของตน ได้เข้าใจว่าประเด็นคั่งค้างในจิตใจของตนนั้น เกิดจากความขัดแย้ง ไม่ลงรอยตามความเป็นจริงอย่างไร และสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ ความเป็นจริงของชีวิตตนตามหลักธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิตใจต่อไป ส่วนการ ส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลนั้นเป็นการขยายความเข้าใจของผู้รับบริการให้รู้จักความ จริงของชีวิตมากขึ้น ซึ่งทั้งสองส่วนนี้มีลักษณะเกี่ยวเนื่องกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดำเนินการโดยนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธ จะเกิดขึ้นเมื่อมีผู้รับการปรึกษามาเล่าเรื่องความทุกข์ในใจให้ผู้ให้การปรึกษา ฟัง โดยผู้ให้การปรึกษาดังใจฟังด้วยใจที่สงบ พร้อมด้วยสติปัญญาที่ชัดเจนและมีการกล่าว ถ้อยคำได้ตอบด้วยใจที่ปกติและเข้าใจ ด้วยการนำตนเองเข้าเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อ ค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ แล้วจึงอาศัยกระบวนการ แห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นโทษและทางออก ภายใต้การเลือก ด้วยปัญญา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญอยู่

และจะนำพาให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่วิถีที่สอดคล้องกับธรรมชาติ กระแสบุคคลที่เกิดระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาแบ่งได้เป็น 3 ภาวะ คือ

1. การเชื่อมสมาน (tuning in) คือการเชื่อมตนของผู้ให้บริการเข้ากับโลกของผู้รับบริการ เพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของผู้รับบริการอย่างหนึ่งสงบ ด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืนอยู่กับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับบริการได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เป็นการเข้าใจผู้รับบริการในโลกของผู้รับบริการ โดยการกล่าวถ้อยคำที่แสดงให้ผู้รับบริการรับรู้ว่าการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างชัดเจน

2. การพินิจรอยแยก (identify split) คือการค้นหาปมประเด็นแห่งทุกข์ในใจของผู้รับปรึกษา ที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้บริการที่จะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนอย่างมีสติ โดยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างลึกลับเพื่อสามารถมองเห็นถึงจิตแห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่

3. การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือภาวะที่ผู้ให้บริการอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เมื่อผู้ให้บริการเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งพาให้ผู้รับปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อให้เขามีปัญญามั่นคงขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนสามารถจัดการแก้ไขกับปัญหาของเขาได้อย่างเข้าใจตามจริง

ปรากฏการณ์ที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้เกิดปัญญาอันจะนำมาสู่สัมมาทิฐินั้น จะเกิดขึ้นในรูปของกระแสบุคคล (personal process) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนไปกับกระแสกลุ่ม (group process) โดยมีกระบวนการที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 4 ภาวะคือ

1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) คือการเชิญชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น และไม่เป็นทางการ

2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) คือการก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพันเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

3. เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) คือการนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า คล้ายเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้แก่จิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความชื่นบาน ปลื้มปิติ

4. เอื้อการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) คือการนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมคิดคล้าย รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

ในส่วนของผู้รับบริการที่ผ่านกระบวนการสัมพันธภาพแห่งความช่วยเหลือ ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับปรึกษา ก็จะมีการย้ายฐานจิตใจที่อยู่ในภาวะขุ่นมัว เศร้าหมอง เป็นทุกข์

ไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง สบาย เป็นสุข หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษา ที่ทำให้คนที่เป็นทุกข์ ได้พ้นทุกข์ โดยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตและสำรวจตนเองตามความเป็นจริง สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเข้าใจด้วยใจที่องงาม และกล้าที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมองเห็นแนวทางหรือการจัดการกับปัญหาด้วยความเข้าใจเห็นจริง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตตตา) ตลอดจนกระบวนกรเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพอันอบอุ่น ปลอดภัย เข้าใจ และให้การยอมรับ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พ้นทุกข์ ซึ่งสามารถเห็นถึงกระบวนการได้ดังต่อไปนี้

1. การสังเกต (awareness) คือการที่บุคคลเกิดตระหนักในตนเองถึงสิ่งที่บุคคลเผชิญอยู่
2. การสำรวจ (exploration) คือการที่บุคคลสำรวจตนเองทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
3. การตรวจพิจารณา (examination) คือการที่บุคคลตรวจสอบตนเองถึงสิ่งที่บุคคลเผชิญอยู่ตามความเป็นจริง
4. การเกิดความองงาม (growth) คือการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และองงามให้สอดคล้องกับความเป็นจริง
5. การแก้ปัญหา (problem solving) คือการที่บุคคลใคร่ครวญถึงสิ่งที่ผ่านมา และพร้อมที่จะจัดการ ปรับปรุงแก้ไขตนเอง
6. การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือการที่บุคคลเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างกลมกลืน

จากรูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคลดังกล่าว สามารถเขียนเป็นแผนผังได้ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ
ตามหลักพุทธธรรม
อริยสัจ 4
<ul style="list-style-type: none"> • มรรคมีองค์ 8 • สัมมาทิฐิ • อิทัปปัจจยตา • ไตรลักษณ์ • นิโรธ • อวิชชา • ทุกข์

การศึกษา
และพัฒนา
นักจิตวิทยา
การปรึกษา

นักจิตวิทยา การปรึกษา	กระบวนการ
	กระบวนการกลุ่ม (Group Process)
	<ul style="list-style-type: none"> • ^{ช่วย}เอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) • ^{ช่วย}เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) • ^{ช่วย}เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) • ^{ช่วย}เอื้อการแก้ปัญหา (facilitate problem solving)
	กระบวนการบุคคล (Personal Process)
	<ul style="list-style-type: none"> • การเชื่อมสมาน (tuning in) • การพิจารณาแยก (identify split) • การเข้าใจเห็นจริง (realization)

ผู้รับบริการ	พื้นที่ในปัญหาเรื่องนั้น ในขณะนั้น (psychological healthy)
	<ul style="list-style-type: none"> • การเข้าใจเห็นจริง (realize) • การแก้ไขปัญหา (problem solving) • การเกิดความงอกงาม (growth) • การตรวจพิจารณา (examination) • การสำรวจ (exploration) • การสังเกต (awareness)
	พื้นที่ในเรื่องนั้น ขณะนั้น (psychological unhealthy)

ภาพที่ 5 รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่ม บุคคล และภายในผู้รับบริการ
(Dynamic and Integrated Model of Buddhist Counseling for Group and Individual)

ที่มา : ไสริช โปธิแก้ว, 5 เม.ย. 2550

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นจะพบว่า ได้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา หรือระหว่างผู้รับการปรึกษาด้วยกัน ซึ่งก่อให้เกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน โดยเริ่มจากการเปิดใจยอมรับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ก่อเป็นสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจในกลุ่ม และค่อยๆพัฒนาจนกลายเป็นความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ภายใต้บรรยากาศแห่งความสนับสนุน ให้กำลังใจ ใส่ใจกันและกัน ด้วยการแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ เกิดเป็นความผูกพันในกลุ่ม ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นส่วนหนึ่งในหลักสังคหวัตถุ ซึ่งพระไตรปิฎกกล่าวว่า สังคหวัตถุ 4 เป็นเครื่องสงเคราะห์โลก ช่วยเหลือกัน ยึดเหนี่ยวใจกัน ประสานโลก คือสังคมาแห่งหมู่มนุษย์ไว้ประดุจสลักเพลาดุมที่แล่นไปอยู่ไว้ได้ ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนา ความเอื้อเฟื้อจึงเป็นส่วนหนึ่งในสังคหวัตถุ ประกอบไปด้วย

1. ทาน ให้ปัน คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ช่วยด้วยทุนการแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่นที่ควรให้ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ และศิลปวิทยา การสละกำลังกายช่วยเหลือผู้อื่นในการทำธุระ หรือสาธารณประโยชน์ ทำให้สังคมอยู่กันอย่างมีความสุข เพราะการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. ปิยวาจา คือ การพูดจาน่ารัก ปราศรัยด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวาน ไพเราะ เป็นที่รัก พูดด้วยคำที่น่าฟัง เป็นการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้คำแนะนำทั้งในทางโลกและทางธรรม ช่วยเจรจาเอาเป็นธุระให้สำเร็จประโยชน์ ชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความพอใจแก่ผู้ได้ยินได้ฟัง ก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3. อุตถจริยา คือการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้อื่น เป็นการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ด้วยการใช้ความคิดแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ใช้สติปัญญา ช่วยผู้อื่นตามแนวทางที่ถูกที่ชอบ การให้ปันทรัพย์สิ่งของแก่ผู้ที่สมควรให้ การทำตนให้เป็นประโยชน์ทุกโอกาสที่จะทำได้ เช่น ส่งเสริมจริยธรรม ส่งเสริมให้ผู้อื่นได้รับในสิ่งที่ดี การช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้หมู่คณะและสังคมและประเทศชาติมีความก้าวหน้า ได้รับความสำเร็จในสิ่งต่างๆเป็นอย่างดี

4. สมานัตตตา คือ การปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทำตัวให้เข้ากันได้ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ไม่เอาเปรียบ ร่วมเผชิญและแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน ไม่ถือเราถือเขา รู้จักผูกมิตรกับผู้อื่นเช่น ในยามที่เพื่อนตกทุกข์ได้ยากก็ไม่ทอดทิ้ง ยังช่วยเหลือ ย่อมให้เกิดความสุขและความสามัคคีในหมู่คณะ (ผกา สัตยธรรม, 2544; 185-186) รวมไปถึงการให้อภัย ไม่อาฆาตจองเวรต่อกันและกัน

กระบวนการที่เกิดขึ้นในสังคหวัตถุทั้ง 4 นั้น จะมีความสอดคล้อง เนื่องโยงกันโดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ กล่าวคือ เมื่อเกิดใจที่อยากจะให้ผู้อื่น ก็จะมีผลต่อการกระทำคือ

การเอื้อเฟื้อ การให้ปัน การเสียสละ ลดความเป็นตัวเองเพื่อที่จะนึกถึงผู้อื่น ซึ่งใจที่อ่อนน้อม และคิดถึงคนอื่นนี้เองก็จะส่งผลต่อคำพูดที่เปล่งออกมา เป็นคำพูดที่น่าฟัง อ่อนโยนและพูดเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ เป็นคำพูดที่รับรู้ได้ถึงความจริงใจของผู้ให้ นั่นก็คือปิยวาจา ซึ่งการกระทำหรือการแสดงออกทั้ง 2 ประการก็จะส่งผลต่อการประพฤติอันเป็นประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง ซึ่งหากได้หมั่นฝึก หมั่นคิดอยู่เสมอๆ ก็จะทำให้กลายเป็นคุณสมบัติที่ติดตัวไป กลายเป็นคนที่ไม่คิดถึงแต่ตนเอง จะนึกถึงและใส่ใจกับบุคคลรอบข้าง ทำให้เป็นที่รักของผู้พบเห็น ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่น หรือธรรมเพื่อให้ตนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นธรรมที่ช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถประมวลผลและสรุปได้ว่า พฤติกรรมเอื้อเฟื้อสามารถสร้างเสริมและพัฒนาได้โดยการใช้กิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เช่น กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกร่วมและการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ (ประภาพร มั่นเจริญ, 2544) กิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาความเอื้อเฟื้อ (ประยูร บุญใช้, 2538, สิริวรรณ ฉันทนะสานนท์, 2541) กลุ่มที่มีการใช้บทบาทสมมติ (รุ่งรัตน์ ไกรทอง, 2537) กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค (สุภาพร ต้นนาภัย, 2535) การเข้ากลุ่มในการพัฒนาความเสียสละ (กรองแก้ว สานุสนธิ์, 2529) อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ แก้วมณี, 2546) การใช้แบบเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม (ดิเรก วงศ์บุตร, 2547) กิจกรรมกลุ่มตามแนวหลักธรรมเรื่องสังคหวัตถุ 4 (จุฑาทิพย์ แก้วมณี, 2546) การสอนกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ชุดการแนะแนวเรื่องสังคหวัตถุ 4 (นवलนง มังตรีสรรค์, 2530) กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจ (อาคม หงษ์ทอง, 2539) และกลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจ (เอษณีย์ ฉัตรวิทยานนท์, 2537) สามารถพัฒนาสร้างเสริมความเอื้อเฟื้อให้เพิ่มสูงขึ้น โดยมีรายละเอียดผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ประภาพร มั่นเจริญ (2544) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกร่วมและการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกร่วมและกลุ่มตัวแบบสัญลักษณ์ จะมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเอื้อเฟื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริวรรณ ฉันทะสานนท์ (2541) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24 คน ที่มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อดีกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประยูร บุญใช้ (2538) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน ที่มีความเอื้อเฟื้อต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ และกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนแบบปกติเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเอื้อเฟื้อสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ เหมะภูลิน (2534) ได้พัฒนาแบบวัดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละสำหรับนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ซึ่งสร้างจากแบบวัดตามรายวิชาจริยศึกษา ในแผนการสอนที่ 22 เรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ประกอบไปด้วยแบบวัด 3 ฉบับได้แก่ แบบประเมินตนเอง แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน และแบบวัดสถานการณั้บังคับ ที่ให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก พบว่า ค่าความเที่ยงของแบบประเมินตนเอง และแบบวัดสถานการณั้บังคับ มีค่าเท่ากับ .9036 และ .657 ตามลำดับ และพบว่าแบบประเมินตนเอง และแบบวัดสถานการณั้บังคับ มีความตรงตามเนื้อหา โดยการพิจารณาของครูจริยศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเมื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบประเมินตนเอง และแบบวัดสถานการณั้บังคับโดยรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินตนเอง และแบบวัดสถานการณั้บังคับ จากจำนวนนักเรียนที่ทำแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ 414 คน ได้ค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .2051 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุ่งรัตน์ ไกรทอง (2537) ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อ ของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 30 คนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้บทบาทสมมติ มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร ตันนากัย (2535) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 25 แผน ทดลองกับนักเรียน 28 คนในระยะเวลา 5 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการประเมินพฤติกรรมตนเองของนักเรียนและจากการประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น นอกจากนี้จากการตอบแบบวัดความรู้สึกของนักเรียนยังพบว่า เมื่อฝึกแล้วนักเรียนรู้สึกอยากแบ่งปันบุญกุศลแก่ผู้อื่นเป็นอันดับ 1 และรู้สึกอยากให้ผู้อื่นฝึกสติภาวนาด้วยเป็นอันดับ 2

กรองแก้ว สานุสนธิ์ (2529 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ แก้วมณี, 2546) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความเสียสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเสียสละ ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเสียสละสูงกว่าก่อนฝึกและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดิเรก วงศ์บุตร (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละโดยใช้แบบเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม พบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละของนักเรียนสรุปได้ดังนี้คือ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเสียสละของนักเรียนมี 3 ปัจจัย ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของการจัดการเรียนรู้สัมพันธภาพของนักเรียนกับครู และสัมพันธภาพของนักเรียนกับเพื่อน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเสียสละของนักเรียน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพยากรณ์การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนได้ ร้อยละ 11.80 ส่วนเรื่องการสร้างและพัฒนารูปแบบการแก้ปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละของนักเรียน สรุปผลดังนี้คือ การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ได้รับการสอนโดยใช้แบบเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับเรื่องของเจตคติต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละของครูพบว่า ครูมีเจตคติที่ดีต่อการเพิ่ม

ประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละของครู กล่าวคือโครงการที่จัดขึ้นช่วยให้ครูพบแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ปัญหานักเรียน โดยมีวิธีการที่เหมาะสม ทำให้ครูค้นพบแนวทางในการพัฒนาตนเองและส่วนร่วมในการดำเนินงาน ซึ่งการเพิ่มประสิทธิภาพของครูทำให้ครูพบแนวทางแก้ปัญหานักเรียนได้และควรมีการจัดทำอย่างต่อเนื่อง

ผลการสัมภาษณ์ครูผู้สอนพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความกระตือรือร้นในการทำมาความดี และมีคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละเพิ่มขึ้น ในระดับความพึงพอใจของครูที่มีต่อรูปแบบการแก้ปัญหาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละพบว่า ครูมีความพึงพอใจในการอำนวยความสะดวก การประสานงาน การให้ความร่วมมือ รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารและคณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ทั้งด้านงบประมาณ และการให้คำปรึกษา ครูสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคได้มาก ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่ต้องการและขยายผลสู่คนรอบข้างได้ ชุมชนเห็นความสำคัญและเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ส่วนผลการดำเนินการตามรูปแบบการแก้ปัญหาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละพบว่า นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึง ระดับช่วงชั้นที่ 3 เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนอยู่ในระดับมาก คือตั้งแต่ร้อยละ 90.36 ถึง ร้อยละ100 ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายในการดำเนินโครงการที่กำหนดไว้ว่า ภายในปีการศึกษา 2548 นักเรียนในโรงเรียนที่ศึกษาร้อยละ 80 ขึ้นไป มีระดับคุณธรรมจริยธรรม ด้านความเสียสละสูงขึ้น

จุฑาทิพย์ แก้วมณี (2546) ได้สร้างชุดการสอนหลักธรรมเรื่องสังคหวัตถุ 4 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสำหรับสามเณร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นสามเณรชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดสุวรรณรังสรรค์ อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง ผลการทดลองพบว่า การทดลองหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ (90.91/90.11) สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (80/80) ที่กำหนดไว้

นวลนง มังตรีสรรค์ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดการแนะแนวเรื่อง สังคหวัตถุ 4 ที่มีต่อคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวมีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาคม หงษ์ทอง (2539) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความมีน้ำใจมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอษณีย์ ฉัตรวิทยานนท์ (2537) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความมีน้ำใจ ผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว นักเรียนมีน้ำใจมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในส่วนของการทบทวนวรรณกรรมเรื่องกลุ่มจิตวิทยาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีฐานการดำเนินกลุ่มตามหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง และมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจสูงกว่าผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 และจากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัยคือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยต่างประเทศ

Smith (2006) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อของชาวอเมริกัน โดยพิจารณาความไม่เห็นแก่ตัว 4 มิติประกอบด้วย ความรักที่เอื้อเฟื้อ (altruistic love) ค่านิยมของความเอื้อเฟื้อ (altruistic values) พฤติกรรมการเอื้อเฟื้อ (altruistic behavior) และความเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก (empathy) ผลการวิจัยพบว่าความเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับค่านิยมของการไม่เห็นแก่ตัวและมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมไม่เห็นแก่ตัว ค่านิยมของความไม่เห็นแก่ตัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมไม่เห็นแก่ตัว และความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวมีความสัมพันธ์กับมิติทั้งสามเพียงเล็กน้อยแต่เป็นไปในทางบวก

Penner, Dovidio, Piliavin และ Schroeder (2005) ทำการศึกษาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม โดยนำเสนอการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมออกเป็น 3 ระดับ ระดับแรกเรียกว่าระดับ “meso” เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของผู้ให้การช่วยเหลือกับผู้รับความช่วยเหลือในบริบทของสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ระดับที่สองเรียกว่าระดับ “micro” เป็นการศึกษาต้นกำเนิดของลักษณะนิสัยของการเอื้อต่อสังคมและที่มาของความเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยเหล่านี้ และระดับที่สามเรียกว่าระดับ “macro” เป็นการศึกษาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมที่เกิดขึ้นภายในบริบทของกลุ่มและองค์กรขนาดใหญ่ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้นำเสนอความคล้ายคลึงและความแตกต่างของพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในแต่ละระดับ และพบว่าพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมได้ค่อยๆพัฒนาและแพร่หลายมากขึ้น ซึ่งสามารถที่จะนำผลจากการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในงานวิจัยนี้ ไปประกอบกับงานวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมต่อไป

Bergin, Talley และ Hamer (2003) ทำการสำรวจการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในกลุ่มเพื่อนของพวกเขากับเด็กวัยรุ่นอายุ 11-13 ปีจำนวน 53 คน ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมเช่น การลุกขึ้นยืนให้กับผู้อื่น การสนับสนุนให้กำลังใจผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในการพัฒนาทักษะ หรือการใส่ใจกับบุคคลที่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งการกระทำที่เป็นไปเพื่อบุคคลอื่นเหล่านี้ นับเป็นส่วนประกอบสำคัญในเรื่องของพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม จากผลการวิจัยนี้จึงได้เสนอแนะว่า ควรมีการพัฒนาสร้างเสริมพฤติกรรมที่เอื้อต่อสังคมนี้ให้เกิดในจิตสำนึกของวัยรุ่น เพราะนับเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในสังคม

Rest (1969 อ้างถึงใน รุ่งรัตน์ ไกรทอง, 2537) ได้วิจัยเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับเด็กอายุระหว่าง 10-14 ปี จากทฤษฎีเหตุผลเชิงจริยธรรมทั้ง 3 ระดับคือ ระดับก่อนกฎเกณฑ์ ระดับตามกฎเกณฑ์ และระดับเหนือกฎเกณฑ์ โดยแต่ละระดับมีขั้นการรู้ใช้เหตุผล 2 ขั้นได้แก่ ระดับก่อนกฎเกณฑ์ เป็นระดับที่เด็กยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจกระทำเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดแก่ผู้อื่น แบ่งออกเป็น 1) หลักการเชื่อฟังคำสั่งและหลบหลีกการลงโทษ จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 2-7 ปี 2) หลักการแสวงหารางวัล ขั้นนี้จะเกิดกับบุคคลอายุตั้งแต่ 7-10 ปี ระดับตามกฎเกณฑ์ เป็นระดับที่เด็กเรียนรู้ที่จะกระทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มย่อยของตน แบ่งออกเป็น 1) หลักการทำตามผู้อื่นเห็นชอบ เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 10-13 ปี 2) หลักการทำตามหน้าที่ทางสังคม เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 13-16 ปี และระดับเหนือกฎเกณฑ์ เป็นระดับที่การตัดสินใจตัดสินพฤติกรรมใดๆ เป็นไปตามความคิดและเหตุผลของตนเอง แบ่งออกเป็น 1) หลักการทำตามคำมั่นสัญญา เกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 16 ปี ขึ้นไป 2) หลักการยึดอุดมคติสากล จริยธรรมนี้เกิดอย่างสมบูรณ์ในผู้ใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า เด็กจะชอบเหตุผลที่เหนือกว่าที่เขาใช้อยู่มากกว่าเหตุผลขั้นต่ำที่เขาใช้อยู่และเด็กจะทำความเข้าใจกับเหตุผลที่เหนือกว่า 2 ขั้น ได้ยากที่สุด รองลงมาคือ เหตุผลที่เหนือกว่า 1 ขั้น ส่วนเหตุผลที่ต่ำกว่า 1 ขั้น เด็กจะทำความเข้าใจได้อย่างดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วนคือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest-posttest control group design) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด 28 คน ระยะเวลาเข้าร่วมกลุ่มติดต่อกัน 2 วันๆละ 3 ช่วงๆละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยวิธีสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) เพื่อให้มีความชัดเจนและได้ข้อมูลเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น

1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาเครื่องมือ

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาเครื่องมือเป็นกลุ่มนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จาก 3 มหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 142 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏจอมบึงจำนวน 74 คน และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์จำนวน 79 คน รวม 295 คน แบ่งเป็นคณะและชั้นปีดังรายละเอียดในตารางที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาแบบวัดความเชื่อเพื่อ

มหาวิทยาลัย	ชั้นปี				จำนวน (คน)
	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	39	62	22	19	142
มหาวิทยาลัยราชภัฏจอมบึง	36	8	13	17	74
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	50	21	8	-	79
รวม	125	91	43	36	295

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาการศึกษาปฐมวัย ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมงานวิจัยและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อต่ำกว่าหรือเท่ากับ 0.5 SD ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน ในกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 โดยทุกกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มติดต่อกัน 2 วันๆละ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง รวมประมาณ 18 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 132 คน ทำแบบวัดความเชื่อเพื่อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความเชื่อเพื่อเท่ากับหรือต่ำกว่า -0.5 SD ($M=2.71$, $SD=0.37$) และเนื่องจากข้อจำกัดเรื่องเวลาในการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยจึงคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่มีความสะดวกและความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 28 คน
3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยให้นักศึกษาแบ่งและเลือกกลุ่มโดยความสมัครใจ ตามเวลาที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยตามตารางเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด ดังตารางที่ 2
4. ตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม หากสมาชิกขาดการเข้ากลุ่มเกิน 1 ครั้ง จะไม่นำคะแนนจากแบบวัดมาวิเคราะห์

ตารางที่ 2 เวลาการดำเนินกิจกรรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

รุ่นที่	วันที่ดำเนินกลุ่ม	กลุ่มตัวอย่าง	ช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่ม
1	28 – 29 มิถุนายน 2551	กลุ่มทดลองที่ 1	ระหว่างการทดลอง
2	5 – 6 กรกฎาคม 2551	กลุ่มทดลองที่ 2	ระหว่างการทดลอง
3	26 กรกฎาคม – 3 สิงหาคม 2551	กลุ่มควบคุมที่ 1, 2	หลังการทดลองสิ้นสุด

การวิจัยส่วนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นนักศึกษาที่สมัครใจและสะดวกในการให้สัมภาษณ์ จำนวน 5 คน

การเตรียมความพร้อมผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัย ดังนั้นจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมของผู้วิจัย ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐาน และประสบการณ์ด้านปฏิบัติเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต และได้ร่วมเป็นสมาชิกจำนวน 1 กลุ่มเป็นระยะเวลา 8 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง วิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling within the context of Buddhist teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (Practicum in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต และได้ฝึกประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่มจำนวน 9 กลุ่ม นอกจากนี้ยังได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2. การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological research) จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยา วิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in counseling psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับบมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต วิชา 3800612 การประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of human characteristics) ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต และได้ศึกษาวิชา 3802749 สัมมนาเรื่องคัดเฉพาะทางจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar

in selected topics in counseling psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1. แบบวัดความเอื้อเฟื้อ

แบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ เป็นแบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษา โดยผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534)

1.1 แบบวัดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ

ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) ได้สร้างแบบวัดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้องค์ประกอบของจริยธรรมและรูปแบบการประเมินผล ของสำนักทดสอบการศึกษา กรมวิชาการ (2530) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด ประกอบด้วยแบบวัด 2 ฉบับคือ แบบประเมินตนเองและแบบวัดสถานการณ์บังคับ ดังนี้

1.1.1 แบบประเมินตนเอง

แบบประเมินตนเองโดยนำพฤติกรรมที่สรุปได้ 32 พฤติกรรมย่อย ซึ่งอยู่ในคุณลักษณะที่ต้องการวัด 5 คุณลักษณะ โดยมีรายละเอียดพฤติกรรมย่อยแต่ละด้านของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละของทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) ดังนี้

1) ด้านการสละกำลังกาย (6 พฤติกรรม) ได้แก่ ช่วยยกหรือถือของให้ผู้อื่น ให้ความสะดวกแก่ผู้อื่นในการนั่ง ยืนตามที่ต่างๆ ช่วยทำงานเพื่อบำรุงรักษาและพัฒนาสาธารณสมบัติ เช่น ทำความสะอาดห้องเรียน ห้องสมุด วัด ถนน ฯลฯ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนและสังคมเช่น ทิ้งขยะ ร่วมมือในกิจกรรมของส่วนรวมเช่น ปลูกป่า เดิน วิ่ง ร้องเพลงเพื่อการกุศล ทำงานด้วยตนเองโดยไม่ขอให้คนอื่นทำก่อนหรือทำแทน

2) ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (5 พฤติกรรม) ได้แก่ ช่วยบอกหรือชี้ทางให้แก่ผู้ไม่รู้จักรถทาง หรือหลงทางชักชวนผู้อื่นให้ทำประโยชน์เพื่อสังคม พูดให้เพื่อนหายโกรธกันหรือไม่ขัดแย้งกัน ให้คำแนะนำตักเตือนเพื่อนๆ หรือรุ่นน้องที่ปฏิบัติผิดกฎระเบียบของโรงเรียนหรือสังคม ไม่พูดให้เกิดความเข้าใจผิด หรือให้เกิดการทะเลาะวิวาท

3) ด้านการใช้ความคิด สติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น (5 พฤติกรรม) ได้แก่ อธิบายบทเรียนหรือการบ้านให้เพื่อนๆหรือรุ่นน้อง พูดหรือเขียนบทความ ข้อความ บทกลอนให้คนอื่น ทำงานเพื่อสังคม ช่วยเหลือเพื่อนหรือน้องที่ทำดี ร่วมงานกับคนอื่นได้ พูดหรือเขียนบทความ ข้อความ บทกลอน ให้ข้อคิดหรือแนวทางในการอยู่ร่วมกันเช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

4) ด้านการให้ปันทรัพย์ สิ่งของ (6 พฤติกรรม) ได้แก่ แบ่งปันทรัพย์สิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัย บริจาคทรัพย์สิ่งของเป็นกำลังใจแก่ตำรวจ ทหารหรือเพื่อน ให้อาหารหรือเศษอาหารแก่สัตว์เลี้ยงและสัตว์อื่นๆที่ไม่มีอาหารกิน ให้คนอื่นยืมอุปกรณ์เครื่องใช้ในการเรียน ให้คนอื่นยืมสิ่งของเครื่องใช้เช่น ร่ม จักรยาน ทำบุญทำทานในวันสำคัญต่างๆ

5) ด้านการให้กำลังใจและให้เกียรติ (10 พฤติกรรม) ได้แก่ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยเฉพาะคนเจ็บป่วย รับส่วนแบ่งปันด้วยการยิ้มแย้มและไม่ต่อว่า ไม่หยิบสิ่งของของผู้อื่นก่อนจะได้รับอนุญาต กล่าวคำให้เกียรติแก่ผู้ที่ด่าว่าหรือนินทาตน กล่าวคำยกโทษให้ผู้ที่ทำให้ตนเสียทรัพย์ เจ็บปวดร่างกาย เสียใจ หรือเสียเวลา ไม่พูดเยาะเย้ยหรือซ้ำเติมผู้ที่สอปลก ถูกครูด่าหิหรือประสบภัยต่างๆ กล่าวแสดงความยินดีหรือเขียนบัตรแสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นชนะการประกวด สอบได้คะแนนดีขึ้นหรือได้รับรางวัลต่างๆ กล่าวคำขอโทษเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียทรัพย์ เจ็บปวดร่างกาย เสียใจ หรือเสียเวลา กล่าวคำให้เกียรติเมื่อผู้อื่นขอโทษที่ทำให้ตนเสียเวลา เสียใจ เจ็บปวดร่างกาย หรือเสียทรัพย์สิ่งของ ไม่พูดจาเพื่อเสียดสี หรือพูดเพื่อเอาชชนะคนอื่น

หลังจากการสร้างแบบวัดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ดังกล่าว ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ทำให้ได้องค์ประกอบความเอื้อเฟื้อเพิ่มขึ้นมา 2 ด้าน ได้แก่ การช่วยเหลือสังคม และการไม่พูดให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

การตอบแบบวัดแต่ละข้อนั้น จะให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองและเลือกว่าตรงกับลักษณะของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ช่วง ได้แก่

0 = “ไม่เคยทำเลย”

1 = “ทำน้อยครั้ง”

2 = “ทำบ้าง”

3 = “ทำหลายครั้ง”

4 = “ทำทุกครั้ง”

แบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะภูลิน (2534) ประกอบด้วย
ข้อคำถามทางบวก และทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

องค์ประกอบ	ข้อคำถามทางบวก			ข้อคำถามทางลบ			รวม (ข้อ)
	จำนวน (ข้อ)	คำตอบ	คะแนน	จำนวน (ข้อ)	คำตอบ	คะแนน	
1.ด้านการสละกำลังกาย (6 พฤติกรรม)	6	1	1	-	1	4	6
		2	2		2	3	
		3	3		3	2	
		4	4		4	1	
2.ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (5 พฤติกรรม)	4	1	1	1	1	4	5
		2	2		2	3	
		3	3		3	2	
		4	4		4	1	
3.ด้านการใช้ความคิด สติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น (5 พฤติกรรม)	5	1	1	-	1	4	5
		2	2		2	3	
		3	3		3	2	
		4	4		4	1	
4.ด้านการให้ปันทรัพย์ สิ่งของ (6 พฤติกรรม)	6	1	1	-	1	4	6
		2	2		2	3	
		3	3		3	2	
		4	4		4	1	
5.ด้านการให้กำลังใจและให้อภัย (10 พฤติกรรม)	7	1	1	3	1	4	10
		2	2		2	3	
		3	3		3	2	
		4	4		4	1	

คุณภาพของแบบวัด

1. ค่าความตรงของแบบประเมินตนเอง (Validity) ได้แก่

ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้พิจารณาตามขั้นตอนการสร้าง โดยได้ให้
ครูจริยศึกษาตอบแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหา เรื่องความเชื่อเพื่อ ตลอดจนการให้ครูผู้สอน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความเชื่อเพื่อมาก กับนักเรียนที่
มีความเชื่อเพื่อน้อยแล้ว ปรากฏว่าพฤติกรรมที่กำหนดนั้นครอบคลุมเนื้อหาเรื่องความเชื่อเพื่อ

ความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) จากการวิเคราะห์ตัวประกอบด้วยวิธี Principal Component และหมุนแกนด้วยวิธี Varimax ได้คุณลักษณะความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่และเสียสละ 7 องค์ประกอบ ดังกล่าว

2. ความเที่ยงของแบบประเมินตนเอง (Reliability) โดยการประมาณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .9036

3. ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด (Power of discrimination) โดยการใช้สถิติทดสอบที (t-test) ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ จำนวน 27% ของนักเรียนที่ทำแบบประเมินตนเอง จากการทดสอบได้ค่าที (t-value) เท่ากับ 37.13 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.2. แบบวัดสถานการณ์บังคับ

เป็นแบบวัดชนิดเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก ซึ่งจัดข้อกระทงตามรายการพฤติกรรมย่อยที่รวบรวมมาได้ 32 พฤติกรรม ในองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การสละกำลังกาย การพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น การใช้ความคิด สติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น การให้ปันทรัพย์สิ่งของ การให้กำลังใจและให้อภัย โดยให้นักเรียนเลือกตอบที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว หลังจากปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามเบื้องต้นแล้ว ได้แบบวัดไปทดลองใช้ 2 ครั้ง โดยในครั้งที่ 1 นำไปให้นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 43 คนทำ แล้วนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขทั้งสถานการณ์และตัวเลือก จากนั้นจึงนำไปใช้ในครั้งที่ 2 กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 235 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งฉบับในการใช้แบบวัดสถานการณ์บังคับครั้งที่ 2 นี้ ได้ค่าสหสัมพันธ์ (r) อยู่ในช่วง .06 ถึง .44 มีค่าความเที่ยงของแบบวัดจากการประมาณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค .5993 หลังจากที่ได้ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามต่างๆแล้ว จึงได้แบบวัดความเอื้อเพื่อชนิดสถานการณ์บังคับ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 32 ข้อ

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

ในแบบวัดสถานการณ์บังคับแต่ละข้อจะมีสถานการณ์ที่เป็นตัวเลือกให้เลือก 4 ข้อ ซึ่งมีระดับคะแนนที่แตกต่างกันจาก 1-4 หมายถึงระดับความรู้สึกที่แตกต่างกัน

คุณภาพของแบบวัด

1. ค่าความตรงของแบบวัดสถานการณ์บังคับ (Validity) ได้แก่

ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งพิจารณาตามขั้นตอนการสร้างที่ได้ให้ครูจริยศึกษาตอบแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหา เรื่องความเอื้อเพื่อ ตลอดจนการให้ครูผู้สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความเอื้อเพื่อมาก กับนักเรียนที่มีความเอื้อเพื่อน้อยแล้ว ปรากฏว่าพฤติกรรมที่กำหนดนั้นครอบคลุมเนื้อหาเรื่องความเอื้อเพื่อ

ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) จากการนำคะแนนความคิดเห็นของครูผู้สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ตอบแบบสำรวจความสอดคล้องของข้อกระทงกับพฤติกรรมที่กำหนดจำนวน 5 คน ได้ค่าความสอดคล้อง (IC) ระหว่าง .80-1.00

2. ค่าความเที่ยงของแบบวัดสถานการณ์บังคับ (Reliability) โดยหาความสอดคล้องภายในจากการประมาณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .6570

3. ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด โดยการใช้สถิติทดสอบที (t-test) ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ จำนวน 27% ของนักเรียน 845 คนที่ทำแบบวัด ค่าสถิติที (t-value) อยู่ในช่วง 2.26-13.13 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกข้อ (ยกเว้นข้อ 17 $p < .025$)

การแปลผลและการประเมินแบบวัดความเอื้อเพื่อเพื่อนและเสียสละ

แบบวัดความเอื้อเพื่อเพื่อนและเสียสละของ ทศนีย์ เหมาะภูลิน (2534) มีคะแนนตั้งแต่น้อยไปหามากคือ 1, 2, 3, และ 4 คะแนน ซึ่งมีวิธีพิจารณาคะแนน 2 ประเด็นคือ

1. เมื่อตรวจให้คะแนนแต่ละข้อแล้ว ผู้ประเมินแปลผลคะแนนของนักเรียนเป็นรายข้อ แต่ละพฤติกรรมนักเรียนมีความเอื้อเพื่อเพื่อนและเสียสละอยู่ในระดับตามคะแนนที่ได้ หรือนับดูว่าทั้งฉบับนั้น นักเรียนได้คะแนนของระดับใดมากที่สุด ให้ถือว่านักเรียนมีความเอื้อเพื่อเพื่อนและเสียสละอยู่ในระดับนั้น ถ้าหากว่านักเรียนได้คะแนนสูงสุดเท่ากันสองระดับ ให้พิจารณาว่านักเรียนมีความเอื้อเพื่อเพื่อนและเสียสละอยู่ในระดับที่สูงกว่า

2. รวมคะแนนที่นักเรียนได้จากแบบวัด แล้วเทียบเป็นคะแนนที่ปกติ (normalized T-score) ตามตารางเทียบคะแนนที่ให้มา หรือเทียบดูลำดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์จากตารางที่ให้มาได้เช่นกัน ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติกำหนดไว้ในการประเมินความก้าวหน้าคุณภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับประเทศดังนี้

ตารางที่ 3 การแปลผลและการประเมินแบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละ

ระดับ	คะแนนที่ปกติ (normalized T-score)	เกณฑ์	ผลความเชื่อเพื่อ	ระดับความรู้สึก	ประเมินผล
1	น้อยกว่า 30	1.0 – 1.5	น้อยมาก	ขั้นการรับรู้	ปรับปรุง
2	30 – 50	1.6 – 2.5	น้อย	ขั้นตอนสนองตาม คำสั่ง กฎ	
3	51 – 70	2.6 – 3.5	สูง	ขั้นตอนสนองด้วย ความเต็มใจ	น่าพอใจ
4	มากกว่า 70	3.6 – 4.0	สูงมาก	ขั้นการเห็นคุณค่า	พอใจ

1.2 การพัฒนาแบบวัดความเชื่อเพื่อของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อและการพัฒนาเครื่องมือวัดความเชื่อเพื่อ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการพัฒนาคั้งนี้ ใช้แบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) โดยใช้ทฤษฎีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาเครื่องมือ

2. ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามปลายเปิดให้นักศึกษาตอบ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม เพื่อนำมาเขียนข้อคำถามใหม่ ตลอดจนปรับปรุงสำนวนภาษา ซึ่งจะช่วยพัฒนาข้อคำถามสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

3. พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์ แบบวัดความเชื่อเพื่อพ่อแม่และเสียสละของ ทศนีย์ เหมะธูลิน (2534) และหลักธรรมเรื่องสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย

4. นำข้อคำถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มาปรึกษากับอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิคือ รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

5. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในงานวิจัย แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) และหา

ค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ 27% โดยการทดสอบค่าที (t-test) จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม เพื่อให้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ลักษณะของแบบวัดความเอื้อเฟื้อ

แบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบไปด้วยแบบวัด 2 ฉบับคือ แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1 และแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 ซึ่งจากกระบวนการพัฒนาเครื่องมือทำให้ได้แบบวัดที่พัฒนาโดยผู้วิจัยเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างดังนี้คือ

1. แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1

ประกอบด้วยข้อคำถามโดยนำพฤติกรรมที่สรุปได้ 26 พฤติกรรม ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบย่อยของความเอื้อเฟื้อ 5 คุณลักษณะได้แก่ การสละกำลังกาย การพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น การใช้ความคิด สติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจและให้อภัย และการช่วยเหลือสังคม มาเขียนเป็นข้อกระทงเพื่อให้นักศึกษาได้ประเมินตนเอง

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

ในการตอบแบบวัดแต่ละข้อนั้น จะให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองและเลือกว่าตรงกับลักษณะของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ช่วงได้แก่

- 0 = “ไม่เคยทำเลย”
- 1 = “ไม่ค่อยได้ทำ”
- 2 = “ทำและไม่ทำพอๆกัน”
- 3 = “ทำค่อนข้างบ่อย”
- 4 = “ทำบ่อยมาก”

ซึ่งตัวเลือกแต่ละระดับ แบ่งตามระดับความรู้สึก มีความหมายดังนี้

ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
ไม่ค่อยได้ทำ	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นบ้างแต่น้อยครั้ง
ทำและไม่ทำพอๆกัน	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง
ทำค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
ทำบ่อยมาก	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

2. แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2

เป็นแบบวัดชนิดเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้ข้อคำถามสถานการณ์สมมติ 9 พฤติกรรม โดยพฤติกรรมทั้งหมดจัดอยู่ในองค์ประกอบย่อยของความเชื่อเพื่อดำเนินการสะก้างกาย โดยให้นักศึกษาเลือกตอบที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุดเพียงคำตอบเดียว (ภาคผนวก ข)

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

ในแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 แต่ละข้อจะมีสถานการณ์ที่เป็นตัวเลือกให้เลือก 4 ข้อ ซึ่งมีระดับคะแนนที่แตกต่างกันจาก 1 - 4 หมายถึงระดับความรู้สึกที่แตกต่างกัน

การแปลผลแบบวัดความเชื่อเพื่อที่ผู้วิจัยพัฒนา

ระดับ	เกณฑ์	ระดับความเชื่อเพื่อ	ระดับความรู้สึก
1	1.00 – 1.59	น้อยมาก	ขั้นการรับรู้
2	1.60 – 2.59	น้อย	ขั้นตอบสนองตามคำสั่ง กฎ
3	2.60 – 3.59	สูง	ขั้นตอบสนองด้วยความเต็มใจ
4	3.60 – 4.00	สูงมาก	ขั้นการเห็นคุณค่า

1.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การหาความตรง (Validity)

1) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1.1 เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสอบถามนิสิตนักศึกษาจำนวน 50 คน ซึ่งแบ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 21 คน และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 29 คน โดยให้ตอบข้อคำถามปลายเปิดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ เพื่อเป็นแนวในการสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม (ภาคผนวก ข)

1.2 นำข้อคำถามที่สร้างขึ้นใหม่ และข้อคำถามที่ปรับจากข้อคำถามเดิมของทัศนีย์ เหมะภูลิน (2534) ซึ่งจัดอยู่ในองค์ประกอบย่อยของความเชื่อเพื่อทั้ง 7 ด้าน ไปปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและจำนวนภาษา

เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้น แล้วนำไปทดลองใช้ โดยแบบวัดความเชื่อเพื่อนำไปทดลองใช้มีข้อคำถามทั้งหมด 58 ข้อ แบ่งเป็นแบบสำรวจที่ 1 (แบบประเมินตนเอง) จำนวน 33 ข้อ และแบบสำรวจชุดที่ 2 (แบบวัดสถานการณ์บังคับ) จำนวน 25 ข้อ

2) การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

2.1 นำแบบวัดความเชื่อเพื่อที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 58 ข้อไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษาปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 142 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏจอมบึงจำนวน 74 คน และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์จำนวน 79 คน รวม 295 คน

2.2 นำข้อมูลคะแนนความเชื่อเพื่อจากกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรีจำนวน 295 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 2$ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 มีค่าอยู่ระหว่าง 5.942–13.286 ประกอบกับนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation ; CITC) มีค่าตั้งแต่ .1628–.6359 จากนั้นนำข้อคำถามที่วิเคราะห์ได้ทั้งหมดไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา ได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล พิจารณาปรับปรุงข้อคำถาม ซึ่งหลังจากคัดเลือกข้อคำถามฉบับที่นำไปทดลองใช้จาก 58 ข้อ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 35 ข้อเพื่อนำไปทดลองจริง

2. การตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability)

นำแบบวัดที่ผ่านขั้นตอนการหาความตรงมาหาค่าความเที่ยงโดยวิธีหาความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดความเชื่อเพื่อทั้งฉบับและองค์ประกอบแต่ละด้าน ได้แบบวัดที่จะนำไปใช้ในการวิจัยโดยมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .86 (35 ข้อ) แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเชื่อเพื่อในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha)

องค์ประกอบ	ค่าความเที่ยง	
	แบบประเมินตนเอง (25 ข้อ) (ทัศนีย์ เหมะธูลิน, 2534) กลุ่มตัวอย่าง = นักเรียนชั้นป.6 จำนวน 845 คน	แบบวัดความเชื่อเพื่อ (35 ข้อ) (ผู้วิจัยพัฒนา) กลุ่มตัวอย่าง = นิสิต นักศึกษา จำนวน 295 คน
ความเชื่อเพื่อโดยรวม	.90	.86
1 ด้านการสละกำลังกาย	-	.70
2 ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	-	.63
3 ด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น	-	.69
4 ด้านการให้กำลังใจและให้เกียรติ	-	.74
5 ด้านการให้ปันทรัพย์สินของ (ทัศนีย์)	-	.78
ด้านการช่วยเหลือสังคม (ผู้วิจัย)	-	.78

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีโครงร่างขั้นตอนในการดำเนินกลุ่มดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ตลอดจนหลักธรรมในการเสริมสร้างและพัฒนาความเชื่อเพื่อ
2. ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิก 7 คน มีระยะเวลาทำกลุ่มทั้งหมด 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง โดยอาศัยหลักพุทธธรรมได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์
3. นำโปรแกรมที่จัดขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการเสริมสร้างความเชื่อเพื่อของนักศึกษา
4. นำโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณามาทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 9 กลุ่ม ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย เพื่อเป็นการศึกษานำร่องและเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาในการที่จะเพิ่มระดับความเชื่อเพื่อ

จากประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เป็นเวลา 4 เดือน โดยใช้โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานครั้งนี้ในการที่จะปรับปรุงโปรแกรมกลุ่ม และได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับการนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

กล่าวคือ จากการศึกษา นำร่องดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบข้อเรียนรู้ที่สำคัญทั้งต่อตัวผู้วิจัย และต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของการดำเนินกลุ่ม เริ่มจากเครื่องมือสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ นั่นคือตัวผู้วิจัยเอง ผู้วิจัยได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการสังเกตใจตนเองอย่างละเอียด การวางใจให้เป็นกลาง นั่นคือใจที่ปราศจากความคาดหวัง ความกลัวหรือประหม่า เพราะจะส่งผลต่อการรับรู้เรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน ตั้งแต่การเปิดใจต้อนรับสมาชิก การเชื่อมสมานกับสมาชิกซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความรู้สึกโดยตรง ตลอดจนการรู้ชัดถึงความซึ้งซอ้งหมองใจ ภาวะทุกข์ใจของสมาชิกทั้งที่เป็นประสบการณ์ในอดีตที่ยังรบกวนจิตใจ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การเอื้อให้พวกเขาได้รับรู้และยอมรับกับภาวะที่ขัดแย้งระหว่างความคาดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง อันจะช่วยนำไปสู่การเอื้อให้สมาชิกได้ค่อยๆ ใคร่ครวญและแก้ไข คลี่คลายโจทย์ในใจของพวกเขาตามจริง ตลอดจนการฝึกปฏิบัติงาน ผู้วิจัยได้ตระหนักชัดถึงเรื่องของการเตรียมใจให้พร้อม ก่อนที่จะดำเนินกลุ่มจากบันทึกประสบการณ์ของผู้วิจัย โดยมีโปรแกรมกลุ่มซึ่งเปรียบเสมือนกับแผนที่ที่สามารถปรับเปลี่ยนและยืดหยุ่นไปตามกระแสของกลุ่มแต่ละกลุ่มได้

ในส่วนของสมาชิก เมื่อผู้นำกลุ่มให้เกียรติและยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข และเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ถึงการให้การยอมรับ เริ่มต้นจากตัวผู้นำกลุ่มต่อสมาชิก แล้วเอื้อไปยังสมาชิกทุกคน ก็จะเป็นความไว้วางใจ และรู้สึกความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม ซึ่งเขาจะรับรู้ได้ว่ามีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกที่พร้อมที่จะเปิดใจยอมรับและเป็นกำลังใจให้เขา ความรู้สึกเหล่านี้จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นภายในกลุ่มซึ่งเมื่อสมาชิกได้สัมผัส เขาก็จะยินดีและพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ และเมื่อพบภาวะทุกข์ใจหรือขัดแย้งของสมาชิก ผู้นำกลุ่มก็จะทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักชัดถึงภาวะทุกข์ใจของเขา เพราะสมาชิกบางท่านอาจยังไม่มีโอกาสไตร่ตรองหรือใคร่ครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ประสบการณ์ที่สมาชิกโดนคนรักหมางเมิน ประสบการณ์จากการที่สมาชิกยังคงอยู่กับอดีตที่เปลี่ยนไปแล้วในปัจจุบัน ประสบการณ์ที่สมาชิกสูญเสียบุคคลในครอบครัวซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มูลเหตุเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ใจถูกกักหรือหน่วงเหนี่ยวด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง จนทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพราะไม่สามารถจะหาทางออกให้กับความทุกข์ที่

เกิดขึ้นได้ ดังนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มได้มองเห็นถึงภาวะใจเช่นนี้ ว่าเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดรอยแยกในใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์นั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องเข้ามาช่วยด้วยการเอื้อให้สมาชิกได้ยอมรับและชัดเจนกับความรู้สึกที่มี ด้วยการใคร่ครวญ ตระหนักจนสามารถเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ในสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของชีวิต ว่าทุกสิ่งล้วนดำเนินไปตามกระแสและกฎแห่งธรรมชาติ อันจะนำไปสู่การคลี่คลายใจทุกข์ภายในของสมาชิกได้ตรงตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยได้สังเกตถึงกระแสของกลุ่ม ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงตามปัจจัยแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสมาชิกแต่ละท่าน ภาวะความพร้อมของผู้นำกลุ่ม ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกลุ่มตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดเป็นบรรยากาศกลุ่ม ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่ากลุ่มทุกกลุ่มที่ดำเนินไปจะต้องอาศัยจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด นั่นคือผู้นำกลุ่ม ที่จะต้องเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ต้อนรับสมาชิกทุกคน ซึ่งจะเต็มไปด้วยความอบอุ่น การให้เกียรติ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นนามธรรมที่สมาชิกจะสามารถสัมผัสได้จากความรู้สึกของตัวผู้นำกลุ่ม ซึ่งหากผู้นำกลุ่มมีใจที่พร้อมที่จะต้อนรับ ใจที่พร้อมจะให้โดยไม่มีเงื่อนไขแล้ว สมาชิกก็จะสามารถรับรู้และเกิดเป็นบรรยากาศกลุ่มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น การช่วยเหลือซึ่งกันละกัน ความเอื้ออาทร ความมุ่งหวัง ความปรารถนาดีของผู้นำกลุ่มที่ปรารถนาจะช่วยเหลือสมาชิก เพื่อที่จะพาคนที่กำลังมีทุกข์หรือมีประเด็นต่างๆที่ยังคงค้างในใจ ให้นำหลุดออกจากวงจรของทุกข์นั้น เปรียบเสมือน"การให้"อย่างหนึ่งที่มีอยู่ภายในจิตใจของผู้นำกลุ่ม หรือจากสมาชิกแต่ละคนทั้งการให้ทางกาย วาจา ใจ ล้วนสอดคล้องเนื่องโยงกันออกมาในรูปแบบของการกระทำคือ การที่สมาชิกได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ได้มีการเปิดเผยและรับรู้เรื่องราวความรู้สึกของกันและกัน การเรียนรู้กันและกันที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน มีการให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาของเพื่อนสมาชิก ก่อให้เกิดเป็นสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความประทับใจ การเป็นผู้ให้และผู้ได้รับ เมื่อเกิดใจที่อยากจะให้ผู้อื่น ก็ส่งผลต่อการกระทำคือการเอื้อเฟื้อ การให้ปัน การเสียสละ ลดความเป็นตัวเองเพื่อที่จะนึกถึงผู้อื่น ซึ่งใจที่อ่อนน้อมและคิดถึงคนอื่นนี้เองก็จะส่งผลต่อคำพูดที่เปล่งออกมา เป็นคำพูดที่น่าฟัง อ่อนโยนและพูดเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ เป็นคำพูดที่รับรู้ได้ถึงความจริงใจของผู้ให้ นั่นก็คือปิยวาจา ซึ่งการกระทำหรือการแสดงออกทั้ง 2 ประการก็จะส่งผลต่อการประพฤติอันเป็นประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง ซึ่งหากได้หมั่นฝึก หมั่นคิดอยู่เสมอๆ ก็จะทำให้กลายเป็นคุณสมบัติที่ติดตัวไป กลายเป็นคนที่ไม่คิดถึงแต่ตนเอง จะนึกถึงและใส่ใจกับบุคคลรอบข้าง ทำให้เป็นที่รักของผู้พบเห็น

หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับความเอื้อเฟื้อที่เกิดในกระบวนการคือ สังคหวัตถุ 4 อันได้แก่ ทาน คือการแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่นที่ควรให้ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ การสละกำลังกายช่วยเหลือผู้อื่น ปิยวาจา คือการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้คำแนะนำทั้งในทางโลกและทางธรรม

ชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กำลังใจ อุตถจริยา คือการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องทุกโอกาสที่จะทำได้ หรือการใช้ความคิดแสดงความคิดเห็นโดยตรงไปตรงมา ส่งเสริมจริยธรรมให้ผู้อื่นได้รับในสิ่งที่ดี สมานตตตา คือการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทำตัวให้เข้ากันได้ไม่เอาเปรียบ ร่วมเผชิญและแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน รู้จักผูกมิตรกับผู้อื่น ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคน ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน ธรรมข้อนี้จะต้องปฏิบัติไปพร้อมๆกันทั้ง 4 ข้อ เพื่อให้ได้ผลที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน กล่าวคือ ในกระบวนการกลุ่มจะมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสังคหวัตถุสอดแทรกอยู่ภายในกระบวนการให้คำปรึกษาดังที่กล่าวมา โดยให้สมาชิกตระหนักถึงปัจจัยที่เอื้อให้พวกเขาเกิดและดำรงชีวิตในสังคมมาได้ถึงทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็บุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือสิ่งต่างๆรอบตัว ที่ทำให้พวกเขาดำเนินชีวิตอย่างเป็นอยู่อย่างมั่นคงตามธรรมชาติที่เป็นจริง อันจะส่งผลให้ความเจริญของงามของจิตใจต่อไป

ความเชื่อที่เกิเกิดขึ้นจะเป็นเนื้อเดียวกันกับตัวของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคน ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยสอดแทรกอยู่ในกระบวนการของการดำเนินกลุ่มระหว่างการปฏิสัมพันธ์ของแต่ละสมาชิกแต่ละคน หรือความรู้สึกของสมาชิกจากการนี้ถึงประสบการณ์เรื่องราวในชีวิต และค่อยๆพัฒนาไปตลอดการทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งนับเป็นกระแสที่สำคัญที่จะเอื้อให้การดำเนินกลุ่มดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง สามารถอธิบายเป็นรูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธพอสังเขปดังนี้

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

โปรแกรมที่จัดทำขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานของหลักพุทธธรรม โดยใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางหลักในการดำเนินกลุ่ม เนื่องจากหลักในอริยสัจ 4 นี้มีหลักธรรมอื่นๆผสมผสานรวมกันอยู่ กล่าวได้ว่าพุทธสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนครอบคลุมอยู่ด้วยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นเครื่องนำทางการดำเนินการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษา ให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต และช่วยเอื้อนำพาพวกเขาออกจากความทุกข์ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินกลุ่มดังนี้ คือ

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มละ 7 คน มีระยะเวลาทำกลุ่มทั้งหมด 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน โดย

วันที่ 1 ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในวันเสาร์ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

วันที่ 2 ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ วันอาทิตย์ซึ่งต่อเนื่อง
จากวันเสาร์ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

2. ตลอดจนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หากสมาชิกขาด
การเข้ากลุ่มเกิน 1 ครั้ง จะไม่นำคะแนนของสมาชิกมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะเกิดเป็นกระบวนการ
หลัก 2 กระแสคือ กระแสกลุ่มและกระแสบุคคล ทั้ง 2 กระแสจะเกิดขึ้นพร้อมกันและเกิดในทุก
ช่วงของกระบวนการ ซึ่งจะเอื้อให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจในชีวิตและปรากฏการณ์ต่างๆได้อย่าง
ชัดเจนตามโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังรายละเอียดและเนื้อหา
ตามตารางที่ 5 และ 6 ต่อไปนี้

ตารางที่ 5 หลักธรรมที่เป็นฐานปฏิบัติงาน กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาแนวพุทธ และการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ

หลักธรรมที่เป็น ฐานปฏิบัติงาน	กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาแนวพุทธ		กระบวนการเปลี่ยนแปลงใน ผู้รับบริการ
	กระแสบุคคล	กระแสกลุ่ม	
อริยสัจ 4	1. การเชื่อมสมาน (Tuning in)	1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure)	1. การสังเกต (Awareness)
อิทัปปัจจยตา	2. การพินิจรอยแยก (Identify split)	2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction)	2. การสำรวจ (Exploration)
ไตรลักษณ์	3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)	3. เอื้อความงอกงาม (Facilitate growth)	3. การตรวจพิจารณา (Examination)
		4. เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate problem solving)	4. การเกิดความงอกงาม (Growth)
			5. การแก้ปัญหา (Problem solving)
			6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

ตารางที่ 6 การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
1 ก้าวแรกใน วันนี้	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายเมื่อเข้ามาอยู่ในกลุ่ม ลดการเกร็งเนื่องจากสมาชิกเพิ่งเคยได้ใกล้ชิดกันในกลุ่มเป็นครั้งแรก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม และเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับสมาชิก</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มคุ้นเคยกัน ทำให้เริ่มเป็นบรรยากาศของกลุ่ม</p> <p>4. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกด้วยประสพการณ์ที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปัน</p> <p>5. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความรู้สึก ณ ขณะปัจจุบัน และชัดเจนต่อความรู้สึกนั้น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ต้อนรับสมาชิก และแนะนำตนเองพร้อมทั้งชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ หลักการ ระยะเวลาที่จะมาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกได้พูดคุยถึงเรื่องทั่วไป เพื่อลดความเกร็งของสมาชิก และเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยการชวนให้สมาชิกทำกิจกรรมเล็กๆ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้จำชื่อกันและกัน ก่อเป็นความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิก</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการเปิดเผยตนเองด้วยการขอให้สมาชิกได้ลองมองย้อนไปในชีวิตของสมาชิกแต่ละท่าน ว่าหากพูดถึงคำว่า "ก้าวแรก" สมาชิกจะนึกถึงเหตุการณ์ใด</p> <p>4. เมื่อสมาชิกแต่ละท่านได้เปิดเผยก้าวแรกจากเรื่องราวของพวกเขา ผู้นำกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ และติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่องและสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังสมาชิกอย่างเข้าใจ เป็นมิตร และไม่ตัดสิน นอกจากนี้ยังคอยเอื้อให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันได้มีโอกาสแบ่งปันประสพการณ์ และช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกด้วยการเอื้อให้ได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อการรับรู้เรื่องราว ตลอดจนการให้กำลังใจต่อเพื่อนสมาชิก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● กลุ่มเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกบางคนรู้จักกันมาก่อน ทำให้เมื่อเข้ากลุ่ม สมาชิกที่มากับเพื่อนไม่รู้สึกประหม่า หรือเขินอาย แต่สมาชิกที่มาจากกลุ่มอื่นยังมีท่าทีตื่นๆ และประหม่าไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมาก เมื่อผู้นำกลุ่มให้แนะนำตัว ● หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้บอกถึงวัตถุประสงค์ตลอดจนชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกเริ่มมีท่าทีผ่อนคลาย และเมื่อผู้นำกลุ่มคอยใส่ใจและติดตามเรื่องราวที่สมาชิกเล่า ทำให้สมาชิกเริ่มที่จะเปิดเผยเรื่องราว และ แบ่งปันประสพการณ์ ตลอดจนกล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกเพื่อนสมาชิกบางคนเริ่มให้ความสำคัญกับเพื่อนด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ และบอกกล่าวถึงความรู้สึกของตนที่มี

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>2</p> <p>เมื่อชีวิตเราคือเส้นทางสายหนึ่ง</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงชีวิตของตนเองที่ได้เดินผ่านมา ด้วยการวาดภาพถนนชีวิตของตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และชัดเจนในวิถีทางเดินของชีวิตที่เขากำลังเลือกเดินอยู่ และชื่นชมกับคุณค่าจากประสบการณ์นั้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้วิถีชีวิตของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งมีความแตกต่างและเหมือนกันในแต่ละคน ซึ่งเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ รอบตัว</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ รับรู้ และตระหนักถึงความรู้สึกจากเรื่องราวชีวิตของสมาชิกคนอื่นๆ จากการสะท้อนของผู้นำกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิด และรู้สึกร่วม</p> <p>5. เพื่อที่จะเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึก และความคิดต่างๆ ตลอดจนสำรวจถึงความรู้สึกนั้นๆ แล้วขยายทัศนคติที่สมาชิกได้ถ่ายทอดให้กว้างและลึกซึ้งมากขึ้น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่เกิดจากช่วงที่ผ่านมาในการเข้ากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึงชีวิตที่ผ่านมา และเปรียบเทียบชีวิตของทุกคนได้เหมือนกับถนนสายหนึ่ง ที่ถนนชีวิตของแต่ละคนจะต้องผ่านทั้งทางเรียบ ทางขรุขระ ทางแยก ต้องพบเจอกับหลุมบ่อ ในแต่ละช่วงของถนน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้นึกทบทวนถึงถนนชีวิตของตนเองว่ามีลักษณะเช่นใด แล้วแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนได้วาดภาพเส้นทางของชีวิตจากอดีตไปสู่อนาคต โดยให้สมาชิกได้วาดและเตรียมอธิบายถึงถนนชีวิตของสมาชิกที่ละคน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมถนนชีวิตและเริ่มให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ละคน ด้วยการรับฟังอย่างใส่ใจและเอื้อให้สมาชิกได้เล่าและอธิบายถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวหรือบุคคลที่ผ่านมาในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนวิถีชีวิตของตนเองจากรูปถนนชีวิตนั้น และให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก โดยให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ตนเองรับรู้ไปยังเพื่อนสมาชิก ตลอดจนมีการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมรู้สึกไปพร้อมกับเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกำลังถ่ายทอด อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งระหว่างสมาชิก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม โดยการแบ่งปันประสบการณ์ เรื่องราวชีวิตผ่านถนนชีวิต สมาชิกเล่าถึงความเป็นมา ความทุกข์ ความสุข อุปสรรคต่างๆ ที่เจอให้กลุ่มได้รับรู้ ● สมาชิกรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกอย่างตั้งใจ และร่วมแสดงความรู้สึกทั้งทางสีหน้าและคำพูด สมาชิกบางคนกล้าที่จะถามถึงประสบการณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เพื่อนสมาชิกได้ประสบ ทำให้เกิดเป็นสัมพันธภาพแห่งการเข้าใจและลึกถึงความรู้สึกมากขึ้น ● สมาชิกที่เป็นผู้แบ่งปันได้สำรวจถึงความรู้สึกของตน และได้ทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมา ทำให้ชัดเจนกับความรู้สึกและความต้องการของตน

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
	<p>6. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมรู้สึกไปกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันถึงทางเดินชีวิตที่ผ่านมา และเมื่อได้แสดงออกถึงความรู้สึก ใส่ใจ ให้กำลังใจ ตลอดจนให้คำแนะนำและแนวทางระหว่างสมาชิกด้วยกัน</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และยอมรับกับอุปสรรคในชีวิต และตระหนักถึงคุณค่าที่สมาชิกได้รับจากอุปสรรคนั้น</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกได้ใช้การเรียนรู้ที่ผ่านมา มาเป็นประโยชน์ในการจัดการกับอุปสรรคที่จะเข้ามา ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต</p>	<p>4. ผู้นำกลุ่มรับรู้ประเด็นที่ยังคงค้างใจสมาชิกบางคน โดยการเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอันเป็นอุปสรรคต่อความสุขที่จะเกิดขึ้น และนำมาซึ่งความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ใส่ใจที่จะรับฟังและสนับสนุน แล้วคลี่คลายปมประเด็นในใจให้กับสมาชิกท่านนั้นได้เข้าถึงความปรารถนาที่ครอบงำจิตใจไม่ให้อยอมรับความจริง โดยวิธีการที่เป็นมิตรและอบอุ่น ซึ่งจะมีการสะท้อนสิ่งที่รับรู้ไปยังสมาชิกคนอื่นๆ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สังเกตภาวะจิตใจของตนเองเมื่อเกิดปัญหาที่ผ่านมา ให้สำรวจถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา แล้วบ่งชี้ปัจจัยอะไรที่ทำให้ผ่านปัญหานั้นมาได้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สังเกตถึงภาวะจิตใจขณะที่เรายึดให้กับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ชวนให้สำรวจว่าใจของเราเป็นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการลดความปรารถนาทางใจลง และชัดเจนกับการยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทั้งที่รู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แล้วถ้าหากสมาชิกยังไม่สามารถยึดให้กับชีวิตได้ หรือยังรับไม่ได้กับเหตุการณ์นั้น ภาวะใจจะเป็นอย่างไร</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆได้เข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยวาจาอันเป็นมิตรให้กำลังใจซึ่งกันและกันซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับ และพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มคอยเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความรู้สึกและแบ่งปันประสบการณ์ สมาชิกเริ่มมองเห็นรอยแยกในใจกับสิ่งที่ตนปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้น สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องเนื่องจากรอยแยกเหล่านั้น จนทำให้เกิดเป็นความทุกข์ทับถมต่อเนื่องมา ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงสิ่งที่เพื่อนสมาชิกได้แนะนำหรือบอกกล่าว ทำให้สมาชิกเริ่มยอมรับและเปิดมุมมองอื่นที่กว้างขึ้น และเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น ด้วยการตระหนักเข้าใจ และยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น กอปรกับกำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนสมาชิกทำให้มีแรงและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเข้ามาในชีวิตต่อไป

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
3 ส่วนประกอบ ในชีวิต	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของชีวิตตนเองกับสิ่งรอบๆตัว โดยเฉพาะปัจจัยสำคัญที่ทำให้ได้เกิดมา และขยายทัศนะในการมองโลกให้สมาชิกได้มองชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และรู้สึกได้ว่าในชีวิตของเราจะต้องประกอบไปด้วยบุคคลรอบตัว เพื่อให้สมาชิกได้ขยายการรับรู้ถึงส่วนประกอบต่างๆที่ประกอบกันเป็นวันนี้ของสมาชิก</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจและมองว่า การที่ทุกสรรพสิ่งจะอยู่ได้ จะต้องอาศัยการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เขาจะเป็นทั้ง ผู้ที่ ได้ ให้ และ ในขณะเดียวกันเขาก็ได้รับความเอื้อเพื่อในชีวิตที่ผ่านมา ทำให้ตระหนักและเห็นคุณค่าถึงบุคคลหรือสิ่งรอบข้าง</p> <p>4. เพื่อเป็นการเอื้อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนที่มีต่อผู้อื่น และรู้ว่าในชีวิตหนึ่งนั้นประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆรอบข้าง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงถนนชีวิตแต่ละถนนที่ผ่านมา และให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงบุคคลสำคัญและสิ่งรอบข้างในชีวิตที่อยู่ในถนนสายนั้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เราเป็นเราได้ถึงทุกวันนี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกใคร่ครวญเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว ให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์ชีวิตของตนและเปิดเผยให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ โดยตั้งคำถามเริ่มต้นว่า “จวบจนทุกวันนี้ที่มาเป็นเราทุกคน น้อยๆคิดว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในชีวิตนี้ อยากชวนให้น้องๆลองคิดทบทวนหนึ่งๆ แล้วช่วยแบ่งปันให้เพื่อนๆได้รู้”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงประเด็นในเรื่องของการที่เราได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งเป็นความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน เป็นเรื่องของการอ่อนน้อม เข้าใจว่าทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำต่อเกี่ยวกับประเด็นของการขอบคุณว่า “แล้วถ้าหากสมาชิกนี้ก็อยากจะขอบคุณใครสักคนในโลกนี้ อยากที่จะขอบคุณใคร” เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงคุณค่าของคนที่ต่างที่สมาชิกได้รับจากบุคคลที่สมาชิกนี้ขอบคุณกับบุคคลท่านนั้น ที่เรียกว่าเป็นผู้ที่ให้อย่างแท้จริง โดยให้สมาชิกได้ถ่ายทอดเรื่องราวของบุคคลท่านนั้นว่าเขาได้ “ให้” สมาชิกอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกเต็มใจที่จะพูดถึงความรู้สึกในเชิงบวกอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะเรื่องของความรักที่มี ความตั้งใจที่จะพยายามทำให้ส่วนประกอบชีวิตที่สำคัญนั้นมีความสุขและสมาชิกบางคนได้ขยายความไปถึงบุคคลอื่นในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ตนมีวันนี้ ● สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีและสนิทกันมากขึ้นจากเรื่องราวและความรู้สึกที่มาร่วมแบ่งปัน มีการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในการแก้ปัญหาต่างๆและให้กำลังใจกัน ทำให้สมาชิกรับรู้ถึงกำลังใจที่เพื่อนมีให้ เป็นบรรยากาศกลุ่มที่เต็มไปด้วยความหวังใจใส่ใจ ● สมาชิกมีมุมมองที่กว้างขึ้นและตระหนักถึงคุณค่าของความเอื้ออาทรที่ได้รับ ลดความเป็นตัวเองและเริ่มที่จะคิดถึงบุคคลรอบข้าง ทั้งจากประสบการณ์ที่เล่าถึงส่วนประกอบที่สำคัญในชีวิตและจากประสบการณ์ตรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
		<p>5. ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกเห็นถึงแง่มุมที่มีคุณค่าและเกิดความองงามในชีวิต ในประเด็นของการได้ตอบแทนบุคคลที่เอื้อให้เราเกิดมา ในเรื่องของการช่วยเหลือโดยการลดส่วนของตัวเองลง เพื่อช่วยคนอื่น หรือไปเพิ่มให้กับสิ่งที่อยู่รอบๆตัว นั่นก็คือการลดมานะ ทิฎฐิ การถือตัว แล้วนำไปสู่การชื่นชมความจริงของชีวิตที่ทำให้สดใส เพิ่มพูนหากทุกคนมีใจที่ให้ เอื้อเพื่อช่วยเหลือ เสียสละ ให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน</p>	
<p>4 คำถามที่ ไม่ธรรมดา</p>	<p>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้กันและกันอย่างลึกซึ้ง ผ่านคำถามที่เต็มไปด้วยความหมายและความรู้สึก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ชีวิตของเรานั้นมีองค์ประกอบอื่นๆมากมายที่นอกเหนือจากตัวเรา อันจะเป็นการหล่อหลอมให้มีจิตใจที่อ่อนโยน ให้คิดถึงและใส่ใจคนอื่นนอกเหนือจากตัวเองเพียงผู้เดียวจากคำถามที่เพื่อสมาชิกได้ใคร่ครวญก่อนที่จะถามเรา</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและตระหนักถึงความรู้สึกหรือภาวะใจของตนก่อนที่จะตอบคำถามของเพื่อนสมาชิกออกไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมเล็กๆเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เริ่มต้นจากผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนี้คำถามที่จะถามเพื่อที่จะให้ได้รู้จักเพื่อนคนหนึ่งมากกว่าเดิม ซึ่งคำถามจะต้องมีลักษณะลึกซึ้ง ไม่ใช่คำถามทั่วไปที่ถามเรื่องอายุหรือน้ำหนัก จากนั้นผู้นำกลุ่มก็เริ่มเลือกว่าสมาชิกคนใดจะถูกถามเป็นคนแรก ซึ่งทุกคนต้องถามเพื่อนคนที่ผู้นำกลุ่มเลือกขึ้นมาคนละคำถามเพื่อที่จะได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งตลอดการทำกิจกรรมจะเป็นการเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนและค่อยๆเริ่มที่จะทำ ความรู้จัก ใส่ใจในเรื่องราวรายละเอียดของกันและกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกทุกคนที่อยู่ในฐานะของผู้ถูกถามจะเปิดเผยความรู้สึกออกมาอย่างเต็มใจ บางคนอธิบายความรู้สึกที่ละเอียดและลึกลงไป สมาชิกได้สังเกต สังวรจ และใคร่ครวญจนชัดเจนกับความรู้สึกที่มี ● สมาชิกจะกล้าถามคำถามที่มักเกี่ยวกับความรู้สึกของเพื่อน บางคำถามที่สะท้อนถึงภาวะขัดแย้งภายในใจของตัวเอง ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกได้บอกเล่าและขยายความถึงประเด็นค้างใจ และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
		<p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอย่างเป็นมิตร โดยให้สมาชิกได้มีการสะท้อนสิ่งที่รับรู้ไปยังเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ เป็นการใส่ใจในตัวเพื่อนสมาชิกที่กำลังเล่าเรื่องราวของตน การแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก ตลอดจนกล่าววาจาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้จากสิ่งที่เพื่อนสมาชิกได้บอกกล่าวเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพิจารณาใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกร่วมติดตามและรับฟังเรื่องราวประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก และชัดเจนกับความรู้สึกภายในใจตนที่เกิดขึ้น โดยการขยายทัศนะของเพื่อนสมาชิกผ่านประสบการณ์ หรือให้ยกตัวอย่างและติดตามรับฟังอย่างใส่ใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกมองกว้างขึ้นและตระหนักถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นที่เขาได้รับจากเพื่อนสมาชิก ที่แสดงออกถึงความรู้สึกร่วม การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่ายินดีกับประสบการณ์ทางบวกที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่ค้างใจในประสบการณ์ทางลบ ทำให้สมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับและรู้สึกว่ามีความเข้าใจเขาอย่างที่เขาเป็น ● สมาชิกตั้งใจที่จะฟังคำถามจากเพื่อน เพื่อเตรียมตัวตอบ และสมาชิกคนอื่นๆที่เหลือก็จะตั้งใจฟังกันและกัน หากเป็นเรื่องที่สะท้อนใจ สมาชิกคนอื่นๆก็จะแสดงความรู้สึกร่วมออกมาอย่างเห็นได้ชัด ทั้ง คำพูด และ สีหน้าท่าทาง โดยเฉพาะเรื่องที่สะท้อนใจในความรู้สึกสงสารเพื่อน เห็นใจเพื่อน เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆได้แบ่งปันในการรับรู้ในเรื่องราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงความรู้สึกส่วนตัวและแสดงออกมาเป็นประสบการณ์หรือความรู้สึกร่วมที่มี ทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความใส่ใจในกันและกันมากขึ้น กลายเป็นความอบอุ่นและความเข้าใจกัน ปฏิกริยาต่างๆที่แสดงออกของสมาชิก แสดงถึงความใส่ใจกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจรับฟัง

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
			<p>การแสดงความรู้สึกร่วมกันด้วยสีหน้าและแววตา ท่าทีของสมาชิกแต่ละคน ต่อเพื่อนเริ่มเปลี่ยนไปโดยสมาชิกจะตั้งใจฟังขณะที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ และมีปฏิกิริยาตอบกลับทางคำพูดและท่าทางในเรื่องของการแสดงความรู้สึกร่วม ตลอดจนได้แนะนำ ถามกลับด้วยความห่วงใย และให้กำลังใจเพื่อน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สิ่งที่สมาชิกทุกคนถามเพื่อน จะเชื่อมโยงจากเรื่องราวที่สมาชิกแต่ละคนได้เปิดเผย ซึ่งจะเป็นเรื่องของความรู้สึก สิ่งที่ทำให้สามารถเผชิญปัญหาชีวิตมาได้ การจัดการกับตัวเอง ซึ่งคำถามโดยส่วนใหญ่มักจะมาจากความรู้สึกของตัวสมาชิกที่ถาม หรือเป็นคำถามที่เชื่อมโยงกับชีวิตของตัวสมาชิกที่ถามเอง ดังนั้นเมื่อเพื่อนสมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกหรือถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้นออกไป ทำให้สมาชิกที่ถามรับรู้ว่ามีได้เป็นผู้เดียวที่เผชิญกับปัญหานั้น นอกจากนี้เขายังได้รับรู้ถึงมุมมองแนวคิดใหม่ๆ จากสิ่งที่เพื่อนสมาชิกได้แบ่งปันในกลุ่ม เกิดเป็นความรู้สึกมั่นใจ ไว้ใจและพร้อมที่จะเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ถึงปัญหาและความรู้สึกเล็กๆ ภายในที่มีต่อประสบการณ์ส่วนตัวในมุมที่ลึกซึ้ง

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>5</p> <p>สัญลักษณ์แทนเพื่อน</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ขยายมุมมองและเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่ม ให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อกัน โดยสื่อสารออกมาในลักษณะของรูปภาพเพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน</p> <p>2. เพื่อที่จะให้สมาชิกได้มองสิ่งต่างๆ ได้ลึกซึ้งในลักษณะที่เป็นองค์รวมมากกว่ามองแบบแยกส่วน และทราบถึงความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนโดยมีการให้ และรับข้อมูลย้อนกลับแก่กัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ขยายใจที่มีให้มีความยืดหยุ่นในการที่จะต้อนรับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เพื่อที่จะให้โอกาสกับใจให้อยู่และเรียนรู้กับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันความรู้สึกและแสดงการรับรู้ โดยเฉพาะกับเพื่อนสมาชิกในแ่งมุมต่างๆ ทำให้ก่อเป็นสัมพันธ์ภาพที่สนิทกลมเกลียวกันมากขึ้น</p> <p>5. เพื่อชวนให้สมาชิกได้ขยายจิตใจและความรู้สึกที่ดีไปยังเพื่อนสมาชิก ให้สมาชิกได้รู้สึกใส่ใจและเห็นคุณค่าของเพื่อนสมาชิกคนอื่น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสนทนาเกี่ยวกับภาวะที่เอื้อให้ได้มาพบกัน และให้สมาชิกได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยเฉพาะการรับรู้ถึงตัวตนของเพื่อนสมาชิกแต่ละท่าน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาครุ่นหนึ่งที่สะท้อนเรื่องราวและการรับรู้ความเป็นเพื่อนต่อสมาชิกในกลุ่มทุกคน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคน และขอให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการรับรู้ของเราที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกท่าน จากนั้นขอให้ทุกคนได้คิดว่าหากจะเปรียบเพื่อนสมาชิกแต่ละคนเป็นอะไรก็ได้ในโลกนี้ จะให้เขาเป็นอะไร เพราะเหตุใด โดยสมาชิกอาจเติมข้อความที่แสดงความรู้สึกของตนเองลงไปได้ตามความต้องการของสมาชิก</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแต่ละคนออกมานั่งข้างหน้าและให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนมอบสัญลักษณ์แทนเพื่อนให้กับสมาชิกคนนั้น แล้วอธิบายถึงความรู้สึกของตนเองที่สื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราว และการรับรู้ต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคนอย่างใส่ใจ และคอยเอื้อที่จะให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมแสดงความรู้สึกหรือร่วมกันรับรู้เรื่องราวของสมาชิก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกที่ได้รับผลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกที่มีมุมมองแตกต่างกันไปตามการรับรู้และความสนิทสนมของแต่ละคน ● เมื่อกลุ่มได้ให้ผลป้อนกลับต่อกันทำให้บรรยากาศช่วงนี้ช่วยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น และช่วยพัฒนาสัมพันธ์ภาพให้เหนียวแน่นมากยิ่งขึ้น ได้บอกความรู้สึกที่ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน พร้อมทั้งจะรับฟัง เมื่อเพื่อนสมาชิกรับรู้ถึงปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจึงเป็นโอกาสที่สมาชิกได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ● เพื่อนสมาชิกต่างให้สัญลักษณ์ที่แสดงถึงความหมายที่ตนรับรู้ในเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ทำให้ต่างก็รู้สึกว่ามีคนใส่ใจตนและตั้งใจที่จะเรียนรู้กันและกัน ก่อเป็นมิตรภาพที่อบอุ่น ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกต่อกัน ทำให้สมาชิกรับรู้ สังเกตและทบทวนถึงความเป็นตัวเอง ทำให้ยอมรับถึงจุดบกพร่องของตนเอง และพร้อมที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุง และน้อมรับกับสิ่งดีที่เพื่อนสมาชิกรับรู้ รวมไปถึงความภาคภูมิใจกับประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอด ที่เพื่อนสมาชิกจะนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
	<p>6. เพื่อให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ในแง่มุมที่แสดงออกถึงความใส่ใจและปรารถนาที่จะให้เพื่อนสมาชิกผ่อนคลายจากความรู้สึกขุ่นข้องหมองใจ ซึ่งจะเป็นการให้กำลังใจหรือร่วมกันคิดที่จะหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างเต็มที่</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มที่จะตระหนักถึงสิ่งที่คิดว่าจะทำไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมหรือกิจใดๆ อันจะทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างตั้งใจและเต็มที่</p>	<p>6. ผู้นำกลุ่มขยายความและเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้บอกถึงความหมายและความรู้สึกที่มี และขอให้ยกตัวอย่างถึงเรื่องราวที่ประทับใจในตัวเพื่อนสมาชิก ที่เป็นแรงบันดาลใจให้สมาชิกสื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่ออกมานั่งข้างหน้าได้กล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้รับรู้ถึงความหมายของสัญลักษณ์ที่เพื่อนสมาชิกแต่ละคนได้มอบให้ตน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้แสดงความรู้สึก การรับรู้ คำแนะนำ ความห่วงใยต่อเพื่อนสมาชิก ซึ่งผลป้อนกลับดังกล่าวมีส่วนช่วยให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง ในด้านพฤติกรรมและความรู้สึกที่แสดงออก จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบและเข้าใจตนเองมากขึ้น ● สมาชิกแต่ละคนมีความพร้อมทางจิตใจและมีใจที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งเห็นได้จากพัฒนาการกลุ่มและเชื่อว่ากลุ่มเป็นที่ที่ทุกคนพร้อมที่จะรับฟังและเข้าใจตน ● สมาชิกตระหนักถึงความสอดคล้องของสรรพสิ่งรอบตัว เกิดเป็นความพร้อมในตนเองด้วยความมั่นใจและชัดเจนต่อความรู้สึกและสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิต ทำให้สมาชิกคิดและมองออกไปยังสิ่งรอบตัว เกิดเป็นความมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์ให้คนรอบข้างและสังคมต่อไป
6 ความสุขที่มี ค่า...ขอบคุณ ที่มีเธอ	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงความสุขที่มีค่า ซึ่งจะเป็นในรูปของความรู้สึกที่งดงาม หรือความประทับใจ ความซาบซึ้งใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกตลอดการเข้ากลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนั่งนิ่งๆ และทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ชวนให้สมาชิกอยู่กับช่วงเวลาสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ให้สมาชิกได้เปรียบเทียบการอยู่ร่วมกันที่ผ่านมาว่า พวกเราทุกคนได้มาเรียนรู้วิชาชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกต่างได้บอกถึงความรู้สึกอยากให้กำลังใจแก่เพื่อน เมื่อได้รับรู้เรื่องราวในชีวิตและความยากลำบากของกันมา

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
	<p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิก</p> <p>3. เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีต่อสมาชิกแต่ละคนจากการกล่าวขอบคุณ และร่วมแบ่งปันถึงความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้น</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงกำลังใจที่เพื่อนสมาชิกได้ส่งให้ ทั้งจากคำแนะนำต่างๆรวมไปถึงได้รับกำลังใจและแง่มุมในชีวิตอื่นๆที่เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปัน อันจะเป็นการขยายทัศนคติที่มีต่อชีวิตให้กว้างขวางขึ้น รู้สึกเป็นที่ยอมรับและพร้อมที่จะเดินหน้าต่อไป</p> <p>5. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้ว่าเมื่อเราคิดถึง ใส่ใจ และได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้วนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ก็ยังเกิดประโยชน์ที่ตัวเราเองด้วยซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้นก็คือเรื่องดีๆและความรู้สึกดีๆที่ทำให้เราสุขใจ</p> <p>6. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากการได้ฟังเพื่อนสมาชิกขอบคุณที่ได้เรียนรู้จากการแบ่งปันประสบการณ์ที่มีคุณค่า</p>	<p>ทั้งของคนอื่นและของเราเอง ซึ่งเราทุกคนในกลุ่มได้มาร่วมอ่านตำราชีวิตของกันและกัน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกที่เป็นมิตรที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในประเด็นขอบคุณ ประทับใจ และเกิดความสุขขึ้นทางใจอย่างไรที่ได้มาร่วมกลุ่ม ได้มาพบเจอกัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เชื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่สร้างสรรค์ต่อกัน ตลอดจนทัศนคติที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและปัญญา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สำรวจความตั้งใจและหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ตลอดจนประเมินอุปสรรคที่ขวางกั้นและเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคง การเปิดรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตอย่างยินดี ไม่ว่าจะสิ่งที่ถูกใจ ตรงใจ ชอบ หรือในทางตรงกันข้าม โดยยกเป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้คิดตามไป</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม กล่าวถึงความรู้สึกดีๆของทุกคนที่ได้เข้ามารู้จักกัน บางทีภาพที่เรามองคนอื่นอาจไม่ใช่อย่างที่เขาคือ การที่จะได้รู้จักกันไม่ใช่เพียงแค่มอง แต่หากต้องอาศัยใจเข้าไปสัมผัสจนถึงจะได้รู้จักจิตใจและตัวของเขาทั้งหมดจริงๆ และขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสมาร่วมเติมแต่ง สร้างสีสันให้ช่วงชีวิตหนึ่งของเราและกันเติมไปด้วยความทรงจำที่มีคุณค่าและมีความหมาย ณ ที่นี้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกใช้โอกาสที่จะส่งเสริมและกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ถึงความปรารถนาดีที่มีให้ สมาชิกให้กำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า ● สมาชิกต่างรู้สึกประทับใจและขอบคุณในคำแนะนำแบบอย่าง การรับฟังอย่างใส่ใจจากเพื่อนสมาชิก ตลอดจนกำลังใจที่เพื่อนสมาชิกมีให้ ทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้ข้อคิด ได้คติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ● สมาชิกเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยใจที่เปิดกว้าง โดยต่างก็รับรู้ว่าอย่างน้อยๆ ยังมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่พร้อมเป็นกำลังใจและช่วยเหลือไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ● สมาชิกรับรู้ได้ถึงมิตรไมตรีได้เห็นและเข้าใจถึงความสุขของการได้เป็นผู้ให้จากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกอยากแผ่แผ่ความรู้สึกดีและการกระทำดีไปยังผู้คนรอบข้าง ลดความเป็นตัวเองและพร้อมที่จะให้ด้วยใจที่มั่นคง

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยจะสร้างขึ้น ซึ่งได้แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจากการสัมภาษณ์นำร่อง เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยตัวอย่างโครงคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จริง มีดังนี้

1) ประสพการณ์กลุ่มรวมถึง

1.1) บรรยากาศกลุ่ม

1.2) ความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่ม

1.3) ประสพการณ์กลุ่ม

1.4) สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม ที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

2) การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่มและหลังเข้ากลุ่ม ในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมกรเอื้อเพื่อ

2. แบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ ตามประเด็นต่างๆ

3. แบบบันทึกประสพการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม

(รายละเอียดในภาคผนวก จ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการแจกแบบวัดความเอื้อเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 2

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน โดยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ เวลาที่ใช้ การรักษาความลับของข้อมูล และการขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำจดหมายจากคณบดี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตคณบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หัวหน้าสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือในการหากกลุ่มตัวอย่าง เก็บข้อมูล และใช้สถานที่สำหรับทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา และการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.3 ผู้วิจัยกำหนดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

1.4 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้แก่อาจารย์จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ ซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดโครงการ ในส่วนของการจัดหานักศึกษาที่จะคัดเลือกเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรกนก ฐูประสม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สายพิณ อัครปัทมานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จำนวน 132 คน เข้ารับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวน 132 คน ตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติและหาเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ

1.6 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่ผู้วิจัยคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 28 คน ซึ่งนักศึกษาที่จะเข้าร่วมโครงการ มีความสมัครใจและให้ความร่วมมือในงานวิจัย ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้นักศึกษาทำความเข้าใจในรายละเอียดของโครงการ พร้อมทั้งลงนามแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

1.7 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ วันเวลา สถานที่ ระยะเวลา ดำเนินกลุ่ม และขอให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 7 คนเท่าๆกันตามความสมัครใจ และความสะดวกในการเข้ากลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนด ได้กลุ่มทั้งหมด 4 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม

1.8 ผู้วิจัยติดต่อสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2 วัน เพื่อให้ทำแบบวัดความเชื่อเพื่อในระยยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (pre-test) และเพื่อนัดหมายและชี้แจงรายละเอียดต่างๆอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้แก่กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เป็นระยะเวลา 2 วัน วันละ 9 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมงต่อกลุ่ม โดยขออนุญาตสมาชิกบันทึกเสียงตลอดการดำเนินกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มทดลองได้ทำแบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ ตามประเด็นต่างๆ บรรยายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่มในรูปแบบบันทึกประสบการณ์ และขอความร่วมมือจากสมาชิกในกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ ตลอดจนการรักษาความลับของข้อมูลที่จะบันทึก

2.3 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ตอบแบบวัดความเชื่อเพื่อหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (post-test)

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างกับสมาชิกที่สมัครใจให้ข้อมูล ในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปแล้ว 1 สัปดาห์

2.5 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเชื่อเพื่ออีกครั้ง ในระยะติดตามผล (follow up) หลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 2 สัปดาห์

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยจัดการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้กลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ โดยมีนิติบัญญัติฯ ปีที่ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ในระหว่างการฝึกงานทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้ดำเนินกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม

3.2 นำผลคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเชื่อเพื่อทั้ง 3 ครั้งได้แก่ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยไม่นำคะแนนของผู้ที่ขาดการเข้ากลุ่มเกิน 1 ครั้งมาวิเคราะห์

3.3 ผู้วิจัยทำการถอดเทปสัมภาษณ์จากสมาชิกที่สมัครใจให้ข้อมูลทั้ง 5 ท่าน แล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์นั้นมาวิเคราะห์ในการวิจัยส่วนที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเชื่อเพื่อในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเชื่อเพื่อ ระหว่างช่วงเวลาการประเมิน 3 ช่วง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กับระยะก่อนทดลอง

4. เมื่อผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง โดยนำมาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

5. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) สามารถทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเพื่อ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

การวิจัยส่วนที่ 2 ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 ดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และทำการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการเปรียบเทียบกับการฟังเทปบันทึกบทสัมภาษณ์ซ้ำ

2. ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆรอบ แล้วถอดรหัสข้อความ (coding) วางเกณฑ์และระบุเนื้อหาสำคัญ (theme) ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์

3. จัดหมวดหมู่ (categories) ของเนื้อหาสำคัญที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะเนื้อหาสำคัญนั้นๆ

4. ตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปแล้วนำมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือ โดยให้ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจด้านจิตวิทยาการปรึกษา และผ่านประสบการณ์ในด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพมา 3 ท่าน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย

5. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยจะสรุปเลือกรหัสข้อความจากความคิดเห็นที่ตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาร่วมกันอีกครั้ง เพื่อหาข้อสรุปใหม่จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (peer debriefing)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีสมมติฐานการวิจัยคือ 1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองจะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภายหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณให้เห็นภาพชัดขึ้น โดยใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างในการสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ

ผลการวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยคือ

สมมติฐานที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

สมมติฐานที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้ตอบแบบวัดในระยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ครอบคลุมสมบุรณ์จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน ซึ่งได้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเอื้อเพื่อโดยรวม และคะแนนองค์ประกอบความเอื้อเพื่อแต่ละด้าน ตามเกณฑ์การแปลผลแบบวัดความเอื้อเพื่อดังนี้

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเอื้อเพื่อของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วง

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะก่อนเข้า		ระยะหลังเข้า		ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	
		M	SD	M	SD	M	SD
	ความเอื้อเพื่อ(โดยรวม)	2.38	0.29	2.60	0.30	2.53	0.29
	องค์ประกอบย่อย						
กลุ่มทดลอง	1.ด้านการสละกำลังกาย	2.96	0.36	3.11	0.30	3.11	0.28
	2.ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	2.07	0.51	2.31	0.47	2.20	0.38
	3.ด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยผู้อื่น	1.54	0.63	1.80	0.67	1.59	0.79
	4.ด้านการให้กำลังใจและให้อภัย	2.53	0.46	2.80	0.47	2.66	0.55
	5.ด้านการช่วยเหลือสังคม	1.54	0.76	1.81	0.55	1.80	0.58
	ความเอื้อเพื่อ(โดยรวม)	2.21	0.36	2.19	0.35	2.26	0.27
	องค์ประกอบย่อย						
กลุ่มควบคุม	1.ด้านการสละกำลังกาย	2.73	0.45	2.72	0.39	2.71	0.48
	2.ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	1.76	0.45	1.77	0.52	1.90	0.40
	3.ด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยผู้อื่น	1.55	0.64	1.39	0.51	1.73	0.61
	4.ด้านการให้กำลังใจและให้อภัย	2.41	0.67	2.41	0.83	2.41	0.47
	5.ด้านการช่วยเหลือสังคม	1.49	0.54	1.43	0.54	1.56	0.64

การประเมินความเชื่อเพื่อ

การประเมินความเชื่อเพื่อ เป็นการประเมินคะแนนความเชื่อเพื่อจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยประเมินแต่ละกลุ่มใน 3 ช่วงเวลาคือ ระยะเวลาก่อนเข้า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ระยะเวลาหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีเกณฑ์ในการแปลผลแบบวัดความเชื่อเพื่อ ตามแนวที่สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติกำหนดไว้ใน การประเมินความก้าวหน้า คุณภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับประเทศ (2530 อ้างถึงใน ทศนีย์ เหมะรุฉิน, 2534) ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดความเชื่อเพื่อ

ระดับ	เกณฑ์	ระดับความเชื่อเพื่อ	ระดับความรู้สึก
1	1.00 – 1.59	น้อยมาก	ขั้นการรับรู้
2	1.60 – 2.59	น้อย	ขั้นตอบสนองตามคำสั่ง กฎ
3	2.60 – 3.59	สูง	ขั้นตอบสนองด้วยความเต็มใจ
4	3.60 – 4.00	สูงมาก	ขั้นการเห็นคุณค่า

จากตารางที่ 7 ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อเพื่อ โดยรวม และคะแนนองค์ประกอบความเชื่อเพื่อแต่ละด้าน ตามเกณฑ์การแปลผลแบบวัดความเชื่อเพื่อดังตารางที่ 8 พบว่า ในช่วงก่อนทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเชื่อเพื่อ อยู่ในระดับน้อย ($M=2.38$ และ $M=2.21$ ตามลำดับ) แต่ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี ความเชื่อเพื่ออยู่ในระดับสูง ($M=2.60$) และค่อนข้างน้อยในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ($M=2.53$) ส่วนกลุ่มควบคุม ความเชื่อเพื่อยังคงอยู่ในระดับน้อยทั้งในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม ผล 2 สัปดาห์ ($M=2.19$ และ $M=2.26$ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยทั้ง 5 ด้านของความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง พบว่า ใน ระยะเวลาก่อนการทดลอง ความเชื่อเพื่อด้านการสละกำลังกายอยู่ในระดับสูง ($M=2.96$) ด้านการพูด เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการให้กำลังใจและให้ภัยอยู่ในระดับน้อย ($M=2.07$ และ $M=2.53$ ตามลำดับ) ส่วนด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการช่วยเหลือสังคมอยู่ในระดับ น้อยมากเท่ากัน ($M=1.54$) หลังการทดลอง ความเชื่อเพื่อขององค์ประกอบย่อยในด้านการสละ กำลังกาย และด้านการให้กำลังใจและให้ภัยอยู่ในระดับสูง ($M=3.11$ และ $M=2.80$ ตามลำดับ)

ส่วนด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น และด้านการช่วยเหลือสังคมยังอยู่ในระดับน้อย ($M=2.31$, $M=1.80$ และ $M=1.81$ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณากลุ่มควบคุมพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ความเชื่อเพื่อด้านการสะก้างกายอยู่ในระดับสูง ($M=2.73$) ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการให้กำลังใจและให้อภัย อยู่ในระดับน้อย ($M=1.76$ และ $M=2.41$ ตามลำดับ) ส่วนด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการช่วยเหลือสังคม อยู่ในระดับน้อยมาก ($M=1.55$ และ $M=1.49$ ตามลำดับ) หลังการทดลอง ความเชื่อเพื่อขององค์ประกอบย่อยด้านการสะก้างกายยังคงอยู่ในระดับสูง ($M=2.72$) ด้านการพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นยังคงอยู่ในระดับน้อย ($M=1.77$) ส่วนด้านการใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการช่วยเหลือสังคม อยู่ในระดับน้อยมาก ($M=1.39$ และ $M=1.43$ ตามลำดับ) ด้านการให้กำลังใจและให้อภัยมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ($M=2.41$) ซึ่งอยู่ในระดับน้อย

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความเชื่อเพื่อ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ผู้วิจัยได้ทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Test of homogeneity of variance) ของคะแนนความเชื่อเพื่อ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงระยะเวลา ด้วยสถิติ Levene เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความเชื่อเพื่อ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงระยะเวลา

ช่วงเวลา	df 1	df 2	F	p
ก่อนการทดลอง	1	26	0.998	0.327
หลังการทดลอง	1	26	0.725	0.402
ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	1	26	0.777	0.386

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความเชื่อเพื่อในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเชื่อเพื่อ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) คะแนนความเชื่อเพื่อ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มในระยะเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความเชื่อเพื่อที่วัด จากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม	83	9.749			
ระหว่างกลุ่ม	27	8.424			
กลุ่ม	1	1.706	1.706	6.604*	.016
ความคลาดเคลื่อน	26	6.718	.258		
ภายในกลุ่ม	56	1.325			
ช่วงเวลา	2	.165	.082	4.513*	.016
ช่วงเวลา * กลุ่ม	2	.212	.106	5.812**	.005
ความคลาดเคลื่อน	52	.948	.018		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม และช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ มีอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับระยะเวลา ที่ส่งผลต่อคะแนนความเชื่อเพื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.1.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) คะแนนความเชื่อเพื่อ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 14 คน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความเชื่อเพื่อ ที่ทำการวัดก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว

พุทธ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความเชื่อเพื่อที่วัด จากกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง

กลุ่มตัวอย่าง	df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง	2	.430	.170	11.660***	.000
กลุ่มควบคุม	2	.036	.018	.828	.448

*** $p < .001$

จากตารางที่ 11 พบว่า ในกลุ่มทดลอง คะแนนความเชื่อเพื่อที่ทำการวัดในช่วงเวลาทั้ง 3 ระยะได้แก่ ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อเพื่อทั้ง 3 ช่วงเวลา ไม่แตกต่างกัน

แสดงว่า มีคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง ที่ทำการวัดทั้ง 3 ช่วงอย่างน้อย 1 ระยะ ที่แตกต่างจากระยะอื่นๆ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 จึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อเพื่อในแต่ละช่วงเวลา โดยนำมาทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงไว้ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง แบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง

ตัวแปร	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	p	
ความเชื่อเพื่อ	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.216*	.030	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	.071	.054	.212
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.145*	.049	.011

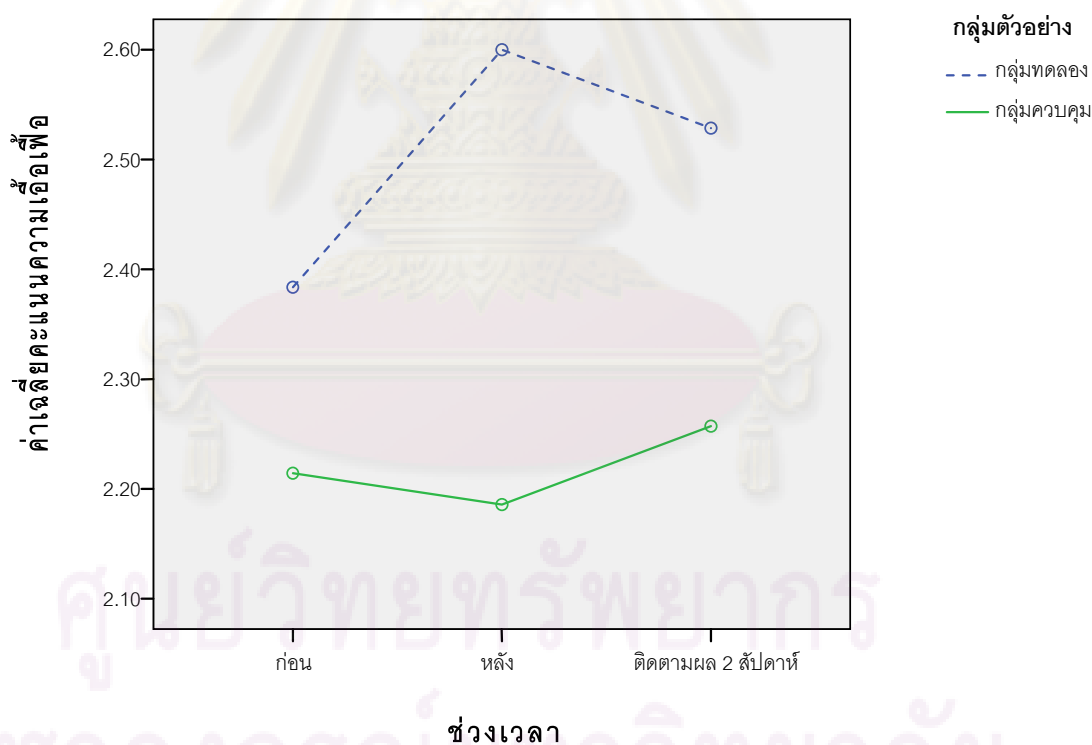
* $p < .05$

หมายเหตุ ช่วงที่ 1 หมายถึง ระยะก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 ช่วงที่ 2 หมายถึง ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 ช่วงที่ 3 หมายถึง ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

จากตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองใน ระยะเวลาต่างๆ พบว่า คะแนนความเชื่อเพื่อในระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนคะแนนความเชื่อเพื่อในระยะก่อนการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนความเชื่อเพื่อในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์สูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม

เพื่อให้เห็นความชัดเจนมากยิ่งขึ้น จึงนำคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วงคือ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มาแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้

ภาพที่ 6 แสดงคะแนนความเชื่อเพื่อในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน



จากภาพที่ 6 ในช่วงก่อนทดลอง คะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน แต่ในช่วงหลังการทดลองพบว่า คะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลองมีค่าสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ในขณะที่คะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มควบคุมมี

ค่าลดลง ในช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์พบว่า คะแนนความเชื่อใจของกลุ่มทดลองมีค่าลดลง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

จากข้อมูลข้างต้นและแผนภาพที่ 6 แสดงว่าผลการวิจัยในครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อใจสูงกว่า ก่อนเข้ากลุ่ม

2.1.2 การทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง 3 ช่วงจากการวิเคราะห์ ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measures) แสดงผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบค่าทีของคะแนนความเชื่อใจ ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันทั้ง 3 ช่วงเวลา

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง (n=14)		กลุ่มควบคุม (n=14)		t	p
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	2.38	.29	2.21	.36	1.370	.182
หลังการทดลอง	2.60	.30	2.18	.35	3.349**	.002
ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	2.53	.29	2.26	.27	2.528*	.018

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 13 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อใจในช่วงก่อน การทดลองไม่แตกต่างกัน แต่ในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมี คะแนนความเชื่อใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

จึงสรุปได้ว่า ความแตกต่างของคะแนนความเชื่อใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ไม่ได้รับอิทธิพลจากคะแนนความเชื่อใจที่ ช่วงก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
ตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
ตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับน้อย
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์
กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อ อยู่ในระดับสูง
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความเชื่อเพื่อ ของกลุ่มทดลอง
ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้
 - 3.1 หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความ
เชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 - 3.2 ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนความเชื่อเพื่อ และค่าสถิติ
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และ
ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้
 - 4.1 ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม มีคะแนนความเชื่อเพื่อไม่แตกต่างกัน
 - 4.2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย
คะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 - 4.3 ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งผลสรุปการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2

ผลการวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สรุปได้ว่า หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักศึกษามีความเชื่อเพื่ออยู่ในระดับสูง และยังคงอยู่ในระดับสูงระยะติดตามผลหลังการเข้ากลุ่มไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) กับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่สมัครใจ และสะดวกในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์กลุ่ม จำนวน 5 คน เพื่ออธิบายประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เชื่อต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความเชื่อเพื่อ และจากบันทึกประสบการณ์ที่สมาชิกได้เขียนภายหลังจากการเข้ากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปประเด็นหลักจากประสบการณ์ที่เชื่อให้ระดับความเชื่อเพื่อของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงขึ้นในระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ดังนี้ (ดูรายละเอียดสรุปประเด็นการเรียนรู้ในภาคผนวก ข และสรุปบทสัมภาษณ์ในภาคผนวก ช)

ประสบการณ์ในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เชื่อให้นักศึกษามีความเชื่อเพื่อในระยะหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม

1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 - 1.1 สัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกในขณะที่เข้ากลุ่ม
 - 1.2 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม
2. ความมั่งคั่งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกลำไปสู่การพัฒนาตน ในประเด็นความเชื่อเพื่อ

ประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เชื่อให้นักศึกษามีความเชื่อเพื่อในระยะหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล ยังคงอยู่ในระดับสูง

1. การสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว
2. การเห็นคุณค่าและความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต
3. การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น
4. การเห็นคุณค่าจากการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
5. การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
6. สัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม

มีรายละเอียดตามประเด็นต่างๆดังนี้

ประสบการณ์ในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้นักศึกษามีความเอื้อเฟื้อในระยะหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม

1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ อาศัยหลักของพุทธธรรมเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไป ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6-8 คนได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกัน โดยสมาชิกจะมีโอกาสได้แบ่งปันเรื่องราวชีวิตให้กันและกันฟัง ซึ่งประกอบไปด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ของตน การระบายความรู้สึก การรู้สึกร่วมในเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกได้แบ่งปัน การให้กำลังใจกันและกัน การบอกเล่าและแนะนำจากเพื่อนสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ทำหน้าที่ให้กระบวนการดำเนินไปเริ่มตั้งแต่การต้อนรับสมาชิกและนำตัวเองเข้าเชื่อมสมานกับสมาชิก ในส่วนของการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก การเอื้อให้มีการเปิดเผยเรื่องราวในบรรยากาศที่เข้าใจและยอมรับ การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล โดยการขยายทัศนะของสมาชิกให้รู้จักและเข้าใจความจริงของโลก ธรรมชาติ และชีวิตมากขึ้น ตลอดจนการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำในใจของสมาชิกและสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องต่อความเป็นจริงของชีวิตตนตามหลักธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้มีลักษณะเกี่ยวเนื่องกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สามารถพิจารณาในประเด็นที่เอื้อให้นักศึกษามีความเอื้อเฟื้อสูงขึ้นได้ดังนี้

1.1 สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในขณะที่เข้ากลุ่ม

สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงเทอมต้น และเปิดเรียนได้เพียง 1 เดือน ประกอบกับกิจกรรมการเข้ากลุ่มในลักษณะนี้ สมาชิกทุกคนไม่เคยเข้าร่วมมาก่อน ดังนั้นบรรยากาศในช่วงเริ่มต้นกลุ่มระหว่างสมาชิกจึงเต็มไปด้วยความประหม่าและอึดอัด เนื่องจากความรู้สึกไม่คุ้นเคยทั้งบุคคลและกิจกรรมที่สมาชิกได้เข้าร่วม จึงทำให้สมาชิกยังไม่เปิดใจและแบ่งปันประสบการณ์ แต่หลังจากที่สมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคยและได้รับการเอื้อเฟื้อจากผู้นำกลุ่มให้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ทัศนคติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองในการดำเนินชีวิต เริ่มให้ความใส่ใจและเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่น พยายามที่จะเข้าใจผู้อื่นโดยการเปิดใจมองผู้อื่นให้กว้างขึ้น ได้มีโอกาสเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งแสดงถึงความเอื้อเฟื้อ โดยเริ่มจากการนึกถึงผู้อื่นนอกจากตนเอง การมีใจคิดที่จะให้ผู้อื่นทั้งทางด้านกาย วาจา ใจ ทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจนใช้สติปัญญาที่มีในการที่จะช่วยคิด วางแผน แก้ไขปัญหาของเพื่อนสมาชิกด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน และการที่สมาชิกเต็มใจที่จะกระทำหรือปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

อันเป็นคุณสมบัติสำคัญของอาชีพครู ที่สมาชิกทุกคนจะต้องทำหน้าที่ต่อไปในอนาคต ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์สมาชิกที่บอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพและความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิก อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความเอื้อเพื่อให้สูงขึ้นดังต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“ก็ทำให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น จากเดิมที่ว่าก็มีเพื่อนที่รู้จักกัน พอมาก็ได้จากเพื่อนตรงนี้อีก 6 คนที่ให้กำลังใจ แล้วก็มีพี่มี (ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา) ที่คอยให้คำปรึกษาดี ก็รู้สึกดีนะคะ”

“เหมือนตอนแรกถ้าเรามีอะไรในใจ เราก็ไม่ได้ระบาย เราก็เก็บไว้คนเดียวแหละคะ ตอนนี้อย่างพอเรามีเพื่อนในกลุ่มแล้วก็มีพี่มี ก็แบบมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ก็ทำให้พูดออกมา ก็รู้สึกสบายใจมากขึ้น”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็ดีใจนะคะ มีความรู้สึกดี มีกำลังใจมากขึ้น แต่ก่อนเหมือนฟ้า (นามสมมติ) จะท้อเกี่ยวกับเรื่องเรียน พอมาก็ได้กำลังใจจากเพื่อน ฟ้าจะนำสิ่งที่เพื่อนบอกไปใช้”

“ความรู้สึกก็เปลี่ยน รู้สึกว่าเห็นใจเพื่อนๆ บางเรื่องก็รู้สึกคิดอยากจะช่วยเพื่อน ที่เพื่อนเจอปัญหามากกว่าเรา ความคิดก็เปลี่ยนไป รู้สึกว่าเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น แล้วพอได้มารู้ว่าเพื่อนเค้าเป็นยังไงก็สนใจเพื่อนมากขึ้น”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“แล้วเค้าก็เข้าใจเรา ต่างคนต่างเข้าใจกัน ก็เหมือนว่าเราอยู่ภายในครอบครัวเดียวกันมานั่งกันเป็นกลุ่มเล่าประสบการณ์ เหมือนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน”

“หนูก็รู้ว่าถึงเค้ารู้อย่างไร เค้าก็ไม่ได้ว่าอะไรเรา เค้าก็มาให้กำลังใจเราด้วยซ้ำ ทั้งๆที่บางคนเค้าหนักกว่าเรา เค้าก็ยังมาให้กำลังใจเราได้เลย”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“ก็รู้สึกดี พอพักเที่ยงก็มาพูดกัน เออ มันก็ดีนะ หนูไม่เคยมาพูดอย่างนี้ เป็นครั้งแรกในชีวิตเลยนะเนี่ยที่จะมาเล่าชีวิตของเราให้เพื่อนๆ ฟัง เพื่อนก็บอกว่าใช่ มันเป็นเรื่องจริงๆ มันหาโอกาสอย่างนี้ไม่ได้ง่ายๆ”

“รู้สึกว่าคุณสนใจเรา เค้าตั้งใจฟังเรา เหมือนกับว่าถ้าเราพูด เราคุยแล้วเค้าไม่สนใจ เค้าก็คงรู้สึกอีกแบบหนึ่ง แต่เค้าฟัง แล้วพอมีอารมณ์ที่ตลกเค้าก็หัวเราะ มีอารมณ์ที่ตื้นตันเค้าก็

เออ ตื่นเต้นด้วยกับเรา คำจำได้ คำตั้งใจฟังเรา มันก็ทำให้เรายังอยากเล่าอยากพูด คือเรามีอะไรเราก็อยากเล่าเพราะคำก็อยากฟังเรา ก็รู้สึกดีค่ะ”

“สบายเหมือนเราได้เปิดออกกว้างๆ แล้วก็ได้รับเข้ามา คือไม่มีอะไรละ เหมือนหนูกับเค้าได้เปิด ไม่มีอะไร พร้อมละมีอะไรแบบเล่าให้ฟัง มีอะไรจะได้ช่วยกันได้ เค้าไม่ปิดบังอะไร เค้าบอกทุกอย่าง บอกหมด รู้สึกมีความสุขที่ได้เพื่อนดีๆ มีความสุขที่เวลาเค้าเจอเรา คำก็มีความสุขเวลาที่เจอเรา ต่างคนต่างรู้สึกเหมือนกันที่ได้มาเจอกัน เวลาเห็นกันก็ทักทาย”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“คือแบบทุกคนก็ได้เล่าประสบการณ์ของตัวเอง เลยทำให้รู้เรื่องราวของกันและกัน แล้วก็ให้กำลังใจเพื่อนต่อไปนะคะ”

“เปลี่ยนค่ะ ได้เข้าใจเค้าแล้วก็เข้ากับเค้าไปมากขึ้น ปรับตัวเข้าหากัน”

1.2 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนสมาชิกอีกคนหนึ่ง ที่จะก้าวเดินทางไปพร้อมๆ กับสมาชิกทุกคน พร้อมทั้งคอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์กัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร ไร้ความกังวล นับตั้งแต่การเข้าเชื่อมสมานกับสมาชิกแต่ละคนด้วยใจที่เปิดกว้าง ใสใจ ยอมรับ และเข้าใจ การเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ เปิดเผยความรู้สึก และคอยชวนให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราว เกิดเป็นการเรียนรู้ เข้าใจชีวิต และเห็นคุณค่าในตัวเองและเพื่อนสมาชิกผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน หรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการได้เปิดเผยความรู้สึก การได้ให้กำลังใจกันและกัน ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อประเด็นเรื่องของความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม สามารถสะท้อนเป็นคำสัมภาษณ์ได้ดังนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“พี่มีก็ดูแลทั่วถึงดี เป็นกันเอง พี่มีให้คำปรึกษาที่ดีมาก เมื่อเล่าเรื่องต่างๆ ให้พี่มีฟังแล้วรู้สึกสบายใจและมีกำลังใจมากขึ้น ก็ใจดีค่ะ รู้สึกดีนะคะ”

“เวลาเรามีปัญหาก็นึกถึงกลุ่ม พี่มีก็คอยให้คำแนะนำปรึกษาดี แล้วเพื่อนๆ ก็ให้กำลังใจก็หายเหนื่อย พอเข้ากลุ่มแล้วก็สบายใจขึ้น”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“พี่มีก็เป็นกันเอง คอยอธิบายเรื่องที่เราไม่เข้าใจ ให้คำปรึกษา แนะนำ สนุกสนานยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ร่าเริง ฟังได้เปลี่ยนอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวฟ้า”

“พี่มีคอยเสริมสร้างแนะนำเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหา ทำให้รู้ว่าควรจะเริ่มจากจุดไหนก่อน ใจดี คุยบ่อยเป็นกันเอง เอาใจใส่น้องๆตลอดเวลา ไม่ทอดทิ้งน้องๆเมื่อมีปัญหา”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“พี่มีมีความเป็นกันเองดูแลพวกเราเป็นอย่างดี เป็นผู้นำที่มีความรู้สึก ว่า คำพูดทุกคำพูดของพี่มี พอได้ฟังแล้วทำให้เรารู้สึกว่าพี่มีพูดออกมาจากใจจริงๆ เราเป็นผู้ฟัง รู้สึกซาบซึ้งมากๆ”

“มันเหมือนว่ารู้สึกอุ่นใจนะคะ มีคนที่ช่วยเรา อย่างก่อนจะมาที่จะมาพูดเนี่ยนะคะ พวกนากับฟ้าก็ถาม เออแล้วจะตอบคำถามได้มั้ย คำก็ถามจะตอบไงดี ก็ตื่นเต้นคะ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“ก็พี่มีก็เป็นคนที่ให้ความเข้มแข็งเก่ง แล้วก็มีคำถามที่ทำให้เกิดเป็นประเด็น ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจนะคะ ดีใจที่พี่มีเป็นคนทำกลุ่มให้ ก็ประทับใจคะ”

บันทึกประสบการณ์กลุ่มทดลองที่ 1

“พี่มีเป็นกันเองมากจนหนูนึกว่าพี่มีเป็นพี่ของหนู”

“พี่มีเป็นคนพูดแล้วน่าฟัง พูดแล้วอยากรับฟัง เข้าถึงปัญหาของสมาชิก คอยให้กำลังใจ”

จากคำสัมภาษณ์ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม และได้ตระหนักถึงการที่ผู้นำกลุ่มได้เข้ามามีส่วนร่วมในใจ ทำให้สมาชิกได้สัมผัสถึงความละเอียดอ่อนที่ลงลึกในแง่ความรู้สึก และความเป็นกัลยาณมิตรในแง่มุมมองที่แสดงถึงความอบอุ่น ใส่ใจ เข้าใจ เป็นผู้รับฟังและให้คำปรึกษาที่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจเมื่อได้เข้ากลุ่ม

2. ความงอกงามในตัวสมาชิกนำไปสู่การพัฒนาตน ในประเด็นเอื้อเพื่อ

ประสบการณ์ต่างๆที่สมาชิกต่างได้แบ่งปันกันในกลุ่ม เกิดมาจากความไว้วางใจ เชื่อใจ และสบายใจ ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นและปลอดภัย จนสมาชิกสามารถแสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในตนเองตามความเป็นจริง ทำให้มองเห็นรอบตัวด้วยใจที่เปิดกว้าง และรับรู้ทุกสรรพสิ่งตามจริง ซึ่งปฏิกริยาระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีส่วนสำคัญต่อความรู้สึกภายใต้ประสบการณ์ที่ได้อบรมแบ่งปันเหล่านั้น กล่าวคือเป็นความรู้สึกร่วมไป

กับเรื่องราวต่างๆ และกำลังใจที่ได้รับตลอดจนการแนะนำจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งแสดงถึงความรัก ความปรารถนาดีที่มีให้กัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก เรื่องราวบางเรื่องจากสมาชิกท่านหนึ่งที่ถ่ายทอด แฝงไปด้วยแง่คิดและเป็นตัวอย่างที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทำให้สมาชิกต่างก็รู้สึกชื่นชมกันและกันในความคิด ความรู้สึก จากประสบการณ์หรือความเป็นแบบอย่างที่ดีเหล่านั้นดังที่กล่าวมาข้างต้น

ในประเด็นของความงอกงามในเรื่องความเอื้อเฟื้อ โดยเฉพาะในเรื่องของการได้เป็นผู้ให้ เช่น ในกิจกรรมหนึ่งของวิชาเรียน สมาชิกจะต้องไปโรงเรียนสาธิตเพื่อดูแลเด็กอายุระหว่าง 2-5 ขวบ สมาชิกได้ตระหนักว่ามีใช่เป็นเพียงหน้าที่ที่จะต้องทำ แต่หากจะต้องกระทำอย่างเต็มใจและรักในสิ่งที่ทำ เพราะการให้โดยปราศจากเงื่อนไข เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อาชีพครูพึงมี ซึ่งประสบการณ์ตรงจากการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้เกิดแนวคิดที่จะเริ่มปรับเปลี่ยนความคิด ตลอดจนการฝึกพฤติกรรมต่างๆ อันแสดงถึงความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ดังตัวอย่างการให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“พอเข้ากลุ่มแล้วก็รู้ว่าเค้ามีปัญหาเรื่องร่างกาย เรื่องกระดูกเพราะเค้าแบบนั่งนานไม่ได้ก็จะปวด ก็แบบจะต้องคอยดูแลเค้าอยู่ห่างๆ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“การเปลี่ยนแปลงก็มีหลายอย่างนะคะ เรื่องมุมมอง เรื่องช่วยเพื่อน ก็ถ้าเป็นแต่ก่อนถ้าเพื่อนเค้าเล่าให้ฟังก็ เรื่องของเค้า ก็ไม่ได้สนใจ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“ก็มีบ้างนะคะ มันจะเป็นเรื่องช่วยๆ เหลือกันมากกว่า อย่างเรื่องงานอย่างเงี้ยคะ ถ้าหนูรู้หนูก็ช่วย อย่างสมมติว่าเค้าไม่มีแล้วหนูมี หนูก็ช่วยเหลือเค้า แต่ถ้าเรื่องอะไรที่หนูช่วยไม่ได้ก็เอาใจช่วย”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“หนูคิดว่าเออเรียนปฐมวัยก็ต้องรักเด็กก็ต้องดูแลเด็ก แค่นี้ เหมือนตามหน้าที่ แต่พอได้ฟังความคิดของเพื่อนๆ แล้วจากเรื่องราวที่เค้าเล่า คือที่เค้าบอกว่าที่บ้านมีเด็ก มีน้องที่เค้าต้องดูแล หนูก็มาคิดว่าบ้านเราก็มีเด็ก บ้านเราก็มีน้องแต่ทำไมเราไม่ได้คิดอย่างนั้นล่ะ ทำไมเราคิดแค่ว่าเราต้องเรียนปฐมวัยแล้วเราต้องดูแลเด็ก ต้องสอนเด็ก ทำไมเราไม่คิดว่าเราต้องเสียสละ

บางส่วน อย่างเงี้ย ก็คิดว่ามันไม่ใช่แล้วละ ไม่ใช่แค่หน้าที่แล้ว เราต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ เราต้องรักจริงๆ ต้องทำด้วยใจ ให้จริงๆ”

“ได้รู้การเป็นผู้รับ แล้วก็เห็นคุณค่าของเพื่อนที่เพื่อนเป็นผู้ให้ ที่เพื่อนได้ถ่ายทอดออกมา”

“เปลี่ยนแปลงขึ้นไปอีกคือ รู้สึกว่าอยากที่จะเป็นผู้ให้มากขึ้น อย่างเช่นเรียนปฐมวัย อย่างเงี้ยคะ ก็อยากที่จะให้เด็กมากขึ้น คือเราเนี่ยต้องเป็นอาชีพนี้ต่อไป เราต้องฝึกเป็นผู้ให้ละ เราต้องให้เค้าได้มากที่สุดและให้ด้วยความเต็มใจด้วย”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“อย่างเรื่องการมีน้ำใจ การช่วยเหลือ แล้วก็เข้าใจกัน อยากช่วยคนอื่นมากขึ้น เพราะคิดว่าเวลาเค้ามีปัญหาเหมือนเรามีปัญหา ไม่รู้ว่าจะช่วยได้มั้ยแต่ก็จะพยายาม”

“ก็มีหลายเรื่องนะคะ อย่างเรื่องที่เพื่อนแบบมีน้ำใจให้กัน แบ่งปันสิ่งของ ช่วยเหลือเรื่องงาน เรื่องการเรียน เป็นกำลังใจให้กัน”

ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกได้รับรู้ ทบทวนถึงประสบการณ์ ความรู้สึก และตระหนักถึงคุณค่าในขณะที่เป็นผู้ได้ให้และผู้รับ เกิดทัศนคติในการคิดที่จะทำเพื่อคนอื่น ได้เริ่มปรับเปลี่ยนมุมมองในเรื่องของการให้อย่างปราศจากเงื่อนไข แสดงให้เห็นถึงความมุงอกงามในตัวสมาชิกในประเด็นการพัฒนาความเอื้อเพื่อ

ประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้นักศึกษามีความเอื้อเพื่อในช่วงระยะหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล ยังคงอยู่ในระดับสูง

1. การสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว

จากประสบการณ์กลุ่มที่สมาชิกได้แบ่งปัน หลายครั้งที่ประสบการณ์นั้นมักจะสะท้อนถึงบุคคลใกล้ชิดตัวของสมาชิกเช่นครอบครัว ญาติ เพื่อน ซึ่งเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกตลอดจนการกระทำที่เคยตัดสินใจ ซึ่งเมื่อได้มองย้อนกลับไป ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าในความหวังดีและความเอื้อเพื่อเหล่านั้น ก่อให้เกิดเป็นความมุ่งมั่น ตั้งใจ กล้าแสดงพฤติกรรมตามที่ตั้งใจ ที่นับเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำตามความตั้งใจต่อบุคคลที่สำคัญยิ่ง ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็มีนะคะ อย่างที่แต่ก่อนหนูไม่เคยแบบว่าวันพ่อยังไม่กล้ากอดพ่อ ไม่เคยซื้อดอกไม้ไปไหว้แก เวลาหนูมาแล้วพ่อกำลัง หนูยกมือไหว้แก ไม่เคยเข้าไปกราบ ก็ทำให้เรากล้ามากขึ้น...ก็ ดีใจคะ ไม่เคยทำอย่างนี้มาก่อน พ่อก็น้ำตาไหลเพราะลูกไม่เคยทำอย่างนี้มาก่อน”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“ก็เมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้า อย่างวันพ่อวันแม่ หนูร้องเป็นก็ให้ แต่หนูไม่กล้ากอด ไม่กล้าหอม บางทีคิดว่าอะไรที่อยากจะพูด แต่พอเอาเข้าจริงๆมันก็ไม่กล้า แต่ตอนนี้หนูคิดว่า หนูจะต้องพูดให้ได้ ขนาดแม่แบบปกติก็ไม่เคยพูดว่าคิดถึงนะ พ่อกับแม่อยู่แม่ยังพูดเลย หนูก็เลย กล้าพูดกลับไปว่าคิดถึงเหมือนกัน”

“คลี่คลายได้เยอะนะคะ อย่างเรื่องของพี่ อย่างที่บอกว่าหนูไม่กล้าบอกรักพี่ ถึงตอนนี้ หนูก็ยังไม่กล้านะคะ แต่มันทำให้หนูรักพี่มากขึ้น หนูก็ชอบบอกว่าเค้าไม่รักหรอก แบบว่าพ่อก มาเจี้ยคะ หนูก็รู้ว่าเค้ารักหนู”

สำหรับสมาชิกบางคน เมื่อได้รับฟังประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต ไม่ ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลที่สำคัญไป หรือการไม่ได้อยู่กับบุคคลที่รักของเพื่อนสมาชิก นับเป็น แรงผลักดันสำหรับสมาชิกหลายคน ให้ตระหนักถึงความสำคัญและสำนึกในบุญคุณ เกิดเป็น ความตั้งใจที่จะตอบแทนบุคคลที่สำคัญยิ่งในชีวิต ด้วยการกระทำดีและพยายามเรียนให้สำเร็จ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“ได้เรียนรู้ถึงว่าเพื่อนแต่ละคนว่าครอบครัวเป็นยังไง แต่เหมือนว่าเค้าต้องทำอะไรเพื่อพ่อ แม่บ้าง ส่วนใหญ่ก็จะเป็นแบบพ่อแม่มีความหวังว่าพ่อแม่ก็อยากให้เรียนจบเป็นครู เราก็ได้รู้ว่า พ่อแม่เพื่อนก็หวังแบบนี้ พ่อแม่เราก็คงต้องมีความหวังอย่างนี้ เราก็ต้องทำให้ได้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็เรื่องการเรียนนะคะ แต่ก่อนฟ้า(นามสมมติ)จะไม่สนใจการเรียน ฟ้าจะเล่นมากกว่า แต่พอได้มาเข้ากลุ่มก็รู้ว่าเราน่าจะเรียนมากกว่าเล่น ก็รู้จักแบ่งเวลาได้ถูก เพราะเพื่อนบางคน เค้าอยากเรียนแต่เค้าก็ไม่มีโอกาส เรามีมากกว่าเค้าเราน่าจะทำให้ดีที่สุด”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“อยากแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ เพราะช่วงนี้แม่ก็ป่วยไม่ค่อยมีงานที่บ้านทำ แต่เค้าห่วงหนูไงคะ เค้าก็ส่งเงินมาให้ หนูก็บอกว่าไม่ต้องส่งมาเพราะว่าหนูก็พอมีอยู่ คือหนูกลัวเค้าไม่มีกิน หนูก็ห่วงเค้า แต่เค้าก็ห่วงหนู”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“มาย้อนดูตัวเองว่า เออพ่อแม่เรานะ แนะนำเราเกือบทุกอย่าง อย่างเช่นการไปเรียนที่นั่นที่นี้ เพื่อนคนอื่นเค้าอาจจะเสียใจมากกว่าเรา หรือน้อยกว่าเรา แต่บางครั้งพ่อแม่เค้าอาจจะไม่ได้อยู่กับเค้าตลอดเวลา แต่เรามีพ่อแม่อยู่กับเราตลอดเวลา ถึงแม้เราจะเสียใจหรืออะไร แต่เค้ารับรู้หมด หนูเลยรู้สึกว่าโหเรา เราต้องมีอะไรพิเศษให้เค้าบ้าง อย่างเงี้ยคะ”

“พอมาย้ำกลุ่มเสร็จ ยิ่งรับรู้ได้อีกว่า เค้าให้สิ่งดีๆเรา มากจนแบบหนูไม่คิดอะไรแล้วคะ คือต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุด คือเค้าให้เราดีที่สุดแล้ว”

2. การเห็นคุณค่าและความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต

จากประสบการณ์ที่ได้ร่วมแบ่งปัน เป็นผลให้สมาชิกได้มีโอกาสที่จะทบทวนและมองย้อนกลับมาที่ประสบการณ์ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง ทำให้ได้ใคร่ครวญ ขยายทัศนคติจากการได้เปิดรับมุมมองใหม่ๆ ได้เข้าใจสิ่งรอบข้างที่มีความเชื่อมโยงกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และตระหนักเห็นถึงความสอดคล้องของทุกสิ่งรอบตัว นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะยอมรับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งรอบข้าง ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“มันทำให้เราแบบ ยังไงล่ะ ไม่ท้อ แบบเหมือนว่าเค้ามาเรียนปฐมนุรักษ์แต่เค้าก็ยังเอาประสบการณ์ที่นู่นมาใช้ได้ คือมันก็ทุกอย่างนะคะ ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบ มันเรียนรู้ไปแล้วแล้วมันก็เอามาใช้ด้วยกันได้หมด เค้าก็ไม่ได้ให้มันสูญเปล่านะคะ เหมือนเอามาใช้ในการเรียนปฐมนุรักษ์ มันใช้ด้วยกันได้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“อย่างเช่นเพื่อนในกลุ่ม บางคนอาจจะมีมุมมองว่าอยากอยู่คนเดียวมากกว่า แต่หนูคิดว่าการอยู่คนเดียวมันก็ดี แต่ว่า คือมันอยู่คนเดียวไม่ได้ตลอดเพราะเราต้องมีเพื่อน มีกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น ถึงจะอยู่กับชีวิตได้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“ทำให้เราเข้าใจว่าชีวิตของแต่ละคนมันเกิดขึ้นมาแล้วมันไม่เหมือนกันใช่ไหมคะ แต่เราเลือกได้ว่าเราจะทำยังไง จะเดินไปทางไหน ก็รู้จักคิดแบบเวลามีปัญหา ก็รู้จักคิดว่าสาเหตุต้นเหตุคืออะไร แล้วก็หาทางแก้”

3. การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น

ภายหลังจากการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ทุกคนได้แบ่งปัน ได้เริ่มให้ความใส่ใจ และเห็นใจในความรู้สึกผู้อื่น เกิดเป็นความเข้าใจเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ซึ่งประสบการณ์บางอย่างมีส่วนคล้ายกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ทำให้สมาชิกได้มองย้อนกลับมาที่ชีวิตตน เกิดเป็นความเข้าใจยอมรับและเกิดมุมมองใหม่ๆที่จะนำมาปรับใช้ หรือประสบการณ์บางอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับสมาชิก ก็ได้รับรู้และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง เหมาะสมและสอดคล้องกับบุคคลรอบตัว ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“เหมือนหนูก็ห่วงเพื่อนเหมือนกันนะคะ ก็บอกให้กินยานะจะได้หายไวๆ ก็เป็นห่วงเค้า ก็รู้สึกดีนะคะที่เค้าก็รู้สึกดีที่รู้ว่ามีคนคอยห่วงเค้า”

“เหมือนเมื่อก่อนเข้าใจว่าเพื่อนไม่อยากคุยกับเรา เหมือนเข้าใจเพื่อนผิดนะคะ แต่จริงๆเพื่อนก็อยากคุยกับเราเหมือนกัน”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ทำให้เราเป็นคนที่ยอมรับฟังเหตุผล ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น”

“ก่อนหน้านี้ก็จะเป็นแบบชอบคิดอะไรไปคนเดียว ชอบคิดอะไรไปเอง ที่มันไม่ใช่ แต่พอหลังจากที่เข้ามาในกลุ่มก็อย่างที่บอกว่า มองคนอื่นลึกขึ้น คือมองจากภายนอกเค้าเป็นแบบนี้ มันอาจจะเป็นบุคลิกของเค้าก็ได้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“หลังจากที่เข้ามาในกลุ่มก็อย่างที่บอกว่า มองคนอื่นแตกต่างไปจากเดิม มองลึกขึ้น คือมองจากภายนอกเค้าเป็นแบบนี้ มันอาจจะเป็นบุคลิกของเค้าก็ได้ เพราะว่าทุกคนมาจากหลายที่ แล้วก็ต่างคนต่างความคิด แล้วต้องมาอยู่ด้วยกัน แต่เดี๋ยวนี้หนูก็เปลี่ยนมุมมอง อย่งไปเจอใครก็คิดว่าเออ เค้าอาจจะไม่ใช่อย่างที่เราคิดก็ได้ เค้าก็เหมือนกับเรา”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“เราสามารถเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เราจะอยู่กับเค้ายังไง เราจะใช้ชีวิตกับเค้ายังไง ที่ผ่านมามาดูอาจจะยังไม่ดีเท่าที่ควร แล้วเราควรจะปรับใช้กับเค้ายังไงกับเค้า เพราะว่าเราก็เคยรู้เรา เคยได้เข้ากลุ่ม ยิ่งเราได้เข้ากลุ่ม เราก็ยิ่งเข้าใจเค้ามากขึ้น”

“ก็เปลี่ยนไปนะคะ เพราะว่า อยู่กับคนๆหนึ่งเราก็ต้องเอาใจเค้ามาใส่ใจเราอีกมุมหนึ่ง อยู่กับคนอื่นคนหนึ่งมันก็ต่างความคิดกัน เราก็ต้องรู้ลิมิตของตัวเอง”

“ก็เห็นความเป็นไปต่างๆ รอบๆตัวเราคือเค้าก็มีสังคม การใช้ชีวิตของคนอื่นมันก็มีส่วนที่คล้ายเรา ต่างกัน ก็มองไปในทางที่ดีขึ้น พอเห็นบางคนอยู่คนเดียว เราก็เข้าใจว่าเค้าต้องมีอะไรบางอย่าง เหมือนที่เราได้สัมผัสจากเพื่อน”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“ทำให้เรายอมรับและเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น อย่างเวลาเค้าโมโห ก็เข้าใจเค้าว่าคงมีเรื่องอะไรบางอย่าง ก็ได้เข้าใจเค้าแล้วก็เข้ากับเค้าได้มากขึ้น ปรับตัวเข้าหากัน”

4. การเห็นคุณค่าจากการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ทำให้ได้รับรู้ถึงมุมมองใหม่ที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตนเอง จึงเสมือนเป็นการเริ่มที่จะคิดทำอะไรเพื่อเป็นการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดผลดีต่อสมาชิกดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็เป็นและสภการณ์ที่ทำให้เราได้เรียนรู้ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตต่างๆ มีทั้งทางดีและไม่ดี และทำให้เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ก็นำมาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่นเหมือนกับเรื่องของหน้อย(นามสมมติ) ที่พ่อแม่เค้าทะเลาะกัน คือฟ้า(นามสมมติ)คิดว่าถ้าฟ้าเป็นหน้อยก็คงแบบเกเร ไม่ได้สนใจพ่อแม่ ก็ประทับใจเค้า”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“อย่างทีบอก มันทำให้หนูมีใจสู้ ก็คือทีบอกว่าตอนแรกหนูอยากกลับบ้าน พอมาแล้วหนูคิดถึงบ้าน คิดถึงสิ่งที่หนูเล่า แต่พอฟังคนอื่น เค้าก็เออ เค้าก็มาได้ ทำไมเราต้องคิดถึงบ้าน เพราะว่าเดี๋ยวเราก็ได้เจอพ่อแม่”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“ได้ประสบการณ์จากเพื่อน การใช้ชีวิตของเพื่อน นำมาปรับใช้กับตัวเราเช่นการนั่ง การมีสติสมาธิ การอดทน แล้วก็การที่อยู่กับตัวเอง มันทำให้มีสติมากขึ้น สามารถคิดอะไรได้หลายๆอย่าง สามารถอยู่ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าเวลาเรียนก็มีสมาธิกับการเรียนมากขึ้น”

“หนูก็ได้รับประสบการณ์จากเพื่อนๆ ก็นำมาใช้กับตัวเราได้ ก็ได้เรียนรู้ค่ะว่า ครั้งๆหนึ่งในชีวิตของเค้ากับเรา มันแตกต่างกัน แล้วก็มีส่วนที่เหมือนกับเรา บางส่วนที่ไม่เหมือนกับเรา แล้วถ้าส่วนไหนมันจะเกิดขึ้นกับเรา มันก็ทำให้เราได้คิดว่าเออ ถ้ามันเกิดขึ้นกับเราแล้วเราจะแก้ไขได้อย่างไร”

“ได้คิดถึงมุมมองใหม่ๆ อย่างเช่นแบบว่า กล้าที่จะคิดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา หรือคิดว่าเพื่อนคนนี้เค้าเป็นยังไงในมุมมองอื่นๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงตัวเราก็คือ สามารถนำเรื่องราวของเพื่อนมาปรับใช้แล้วก็เปลี่ยนได้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“อย่างพฤติกรรมนะค่ะ แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์ร้อนในสมัยค่ะ แต่ตอนนี้ก็เย็นลง ค่ะแล้วก็ปรับตัวเข้าหาเพื่อนได้”

5. การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

จากประสบการณ์ที่สมาชิกได้แบ่งปันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเอื้อให้เกิดการเรียนรู้และเห็นคุณค่าจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปเหล่านั้น ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ถึงความรู้สึกจากเพื่อนสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อตนเอง นับเป็นการได้ขยายทัศนะ มุมมอง ได้มองเห็นคุณค่าและประสบการณ์ของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญและความสามารถของตนเอง และรับรู้ว่าการที่แบ่งปันไปนั้น มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงเป็นแรงผลักดันให้เกิดความเข้มแข็งและความรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“ก็รู้สึกแบบ ดีนะค่ะ ที่ได้ช่วยเค้า ตอนแรกก็คิดว่า แบบเอาใจเค้ามาใส่ใจเรา ถ้าเป็นเราจะเป็นยังไงน้อ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็อย่างเรื่องความรู้สึกที่เคยคิดว่าบางคนไม่อยากจะสนใจเรา แต่พอเราได้มาเข้ากลุ่มเราก็มีความรู้สึกที่อึ้ง...เพื่อนก็สนใจเราเหมือนกันนะ เหมือนพอจบกลุ่มฟ้าก็เลยไปแล้วเรื่องของเราให้เพื่อนที่อยู่หอดด้วยกันฟัง แล้วเหมือนว่าเค้าจะอยากรู้เรื่องของเรามากขึ้น”

“ก็ดีใจนะคะ ที่เค้าอยากจะเข้ามาค้นหาในตัวของเรา รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนรักเรา”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“รู้สึกเหมือนว่าโห เรื่องขอเรามาขนาดนี้เลยหรอ พอออกจากห้องไปแล้วเค้าก็จะบอกว่าเออเป็นเพราะกะบ(นามสมมติ)นะแหละ ทำให้เราร้องไห้ หนูก็จะแบบว่า อ่าวเรื่องของเราทำให้คนอื่นร้องไห้ได้ด้วยหรอ ไม่เคยคิดมาก่อน”

“แต่กลับไปหนูก็ไปนั่งมองรูปที่วาด ก็หนูก็ไปโชว์เพื่อนที่ห้องว่าเออเนี่ย มีคนเค้าว่าเราเป็นแบบเนี่ย ก็ไม่เคยมี เพื่อนหนูก็เออไม่น่าเชื่อเนอะว่าจะให้เราเป็นรูปดอกไม้ อะไรเงี้ย เค้าก็เออเปรียบเทียบกับดีเนอะ หนูก็ไปเก็บไว้อย่างดีเพราะว่าหนูไม่เคยมีอย่างนี้ ประทับใจ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4

“รู้สึกเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะว่าเรามีบางเรื่องบางอย่างบางมุมที่เพื่อนเค้าสนใจเรา แล้วเค้าก็สามารถจดจำเราได้ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า แล้วก็ตัวเองได้เปลี่ยนแปลง แล้วก็สามารถทำได้ ได้ฝึกความคิด การพูดจาต่างๆมากขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมีค่า”

6. สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม

นอกจากประสบการณ์ที่เล่าผ่านเรื่องราว สมาชิกยังได้รับประสบการณ์ตรงที่เกิดภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกได้รับรู้ถึงมิตรภาพที่ต่างมีให้กัน ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ ใ่ว่างใจ เชื่อใจ และพร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้กัน แม้ว่ากลุ่มจะดำเนินมาจนถึงจุดสิ้นสุด แต่ทุกคนก็รับรู้ถึงความปรารถนาดีและมิตรภาพที่ยาวนาน อันเปรียบเสมือนเป็นอีกครอบครัวหนึ่งที่สมาชิกต่างจดจำภาพความประทับใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือกันตลอดไป ดังการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1

“ก็ตอนแรกยังรู้จักก็ยังไม่ค่อยทักนะคะ มีอะไรก็จะไม่ถามกัน เรื่องการบ้านอย่างเงี้ยคะ แต่พอหลังเข้ากลุ่มอย่างพวกกะบ(นามสมมติ) พอเจอกันก็จะถามว่างานอันนี้ทำเสร็จรึยัง หา

ได้มั้ย ก็ถามกัน ตอนนี่ก็มีอะไรก็ถามกัน พอหลังจากเข้ากลุ่ม ก็รู้จักกันมากขึ้น ก็ช่วยกัน เรื่องงานมากขึ้น ก็บอกกันค่ะ”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2

“ก็พูดคุยกันมากขึ้น จะคอยถามว่าเป็นยังไง มีการช่วยเหลือกันมากขึ้น ...ก็อย่างมี รายงานก็จะคอยบอก”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3

“แต่เค้าก็ยังห่วงเรา อย่างวันนี้ เค้าก็ไม่ว่างหรอกค่ะว่าหนูเป็นอะไรวันนี้ แต่เค้าก็เข้าใจ เค้าก็เสียสละให้เพราะเมื่อกี้นั่งทำงานอยู่ห้องเดียวกัน เค้าก็บอกเออไปก่อนก็ได้ หนูชอบที่เค้า หนักแน่นแล้วก็ชอบช่วยเหลือคน หนูก็ไปบอกเค้าว่ามาแทนหนูได้มั้ย เพราะว่าหนูปวดท้อง หนูก็ เออทำไงดี แน่นเค้าก็เลยจะมาให้ หนูเห็นในความมีน้ำใจ ความมุ่งมั่นของเค้าหนูก็เลยชอบ”

“อบอุ่นนะคะ เหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ยิ่งไปนั่งมองรูป แบบเนี่ยคือครอบครัวของเรา มันรู้สึกถ้าถ้าเจอกันแล้วมันรู้สึกคิดถึงค่ะ รู้สึกว่าเค้าเป็นที่ปรึกษาเรา คือหมายถึงว่า ถ้าหนู มีปัญหาอะไรหนูก็นึกถึงเพื่อนๆทั้ง 6 คนนะคะ เหมือนว่า เนี่ยแหละคือที่ปรึกษาของเรา มันรู้สึก ว่า หนูรู้สึกกับเค้ามานาน ทั้งๆที่ก็มาแค่ 2 วัน แต่มันรู้สึกเชื่อใจ ผูกพันมานาน”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5

“ก็มีหลายเรื่องนะคะ อย่างเรื่องที่เพื่อนแบบมีน้ำใจให้กัน แบ่งปันสิ่งของ ช่วยเหลือ เรื่องงาน เรื่องการเรียน เป็นกำลังใจให้กัน”

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกในระยะติดตามผล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ สามารถอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณที่พบว่า คะแนนความเชื่อใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ สูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม และยังคงอยู่ใน ระดับสูง ในช่วงระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ และระยะ ติดตามผล ดัชนีสัมพัทธ์ที่กลุ่มทดลองได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มุมมองที่ เปลี่ยนไปซึ่งแสดงออกมาเป็นความคิดและการกระทำ หลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม

ดังนั้น จากผลการวิจัยทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงแสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ สามารถเพิ่มและรักษาระดับความเชื่อใจให้คง อยู่ได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในระยะก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อน และหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest-posttest control group design) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด 28 คน ระยะเวลาเข้าร่วมกลุ่มติดต่อกัน 2 วันๆ ละ 3 ช่วงๆ ละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อเพื่อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภายหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้มีความชัดเจนและได้ข้อมูลเชิงลึกมากยิ่งขึ้น โดยวิธีสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

สมมติฐานที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังเสนอไว้ในบทที่ 4 ปราบกฎผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานทั้ง 2 ข้อดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเชื่อเพื่อในระยะเวลาหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

2.1 ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อเพื่อไม่แตกต่างกัน

2.2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยเรื่องความเชื่อเพื่อของนักศึกษาที่พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีความเชื่อเพื่อสูงขึ้นในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ทำให้ได้ข้อสรุปว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อเพื่อของนักศึกษา โดยจากข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพ และบทสนทนาที่ถอดความจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถประมวลผลได้ว่า เนื่องจากสาเหตุที่สำคัญคือการเรียนรู้จากกลุ่มของสมาชิก และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้น ขออภิปรายตามลำดับดังนี้

1. ความเชื่อเพื่อของนักศึกษาก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2. การเรียนรู้จากกลุ่มของสมาชิกที่เชื่อต่อการพัฒนาความเชื่อเพื่อ

2.1 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.2 ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

2.3 การเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่ม

3. ปรากฏการณ์ทางจิตใจเรื่องความเชื่อเพื่อ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1. ความเชื่อเพื่อของนักศึกษา ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ความเชื่อที่อยู่ในระดับน้อยของสมาชิกในช่วงก่อนทดลอง ($M=2.38$) จากการสัมภาษณ์สมาชิกถึงประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่ม พบว่าสมาชิกยังคงกังวลและรู้สึกทุกข์ใจกับอุปสรรคในชีวิต มองไม่เห็นแหล่งความช่วยเหลือทางจิตใจ ทำให้ต้องเก็บไว้ในใจมาโดยตลอด นับเป็นการบั่นทอนกำลังใจที่จะใช้ชีวิต ดังตัวอย่างจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เมื่อก่อนก็จะคิดถึงแต่เรื่องพี่อะคะ อะไรนิดหน่อยก็จะร้องไห้แล้ว แล้วก็ไม่ค่อยมีสมาธิเรียนเท่าไร” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

จากการสัมภาษณ์สมาชิกก่อนเข้ากลุ่มยังพบว่า สมาชิกยังไม่รับรู้ถึงการพึ่งพาอาศัยกัน และกันของทุกสรรพสิ่ง ซึ่งการไม่เข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน คือความคิดแบบแยกส่วน เมื่อสมาชิกไม่เข้าใจก็จะไม่เห็นว่าคุณชีวิตของตนเองต้องพึ่งพาอาศัยใคร และไม่เห็นว่าผู้คนรอบข้างก็ต้องพึ่งพาอาศัยจากตัวเรา ทำให้สมาชิกละเลย เพิกเฉยต่อสรรพสิ่งในชีวิตสอดคล้อง เกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่ง ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยการคิดแบบแยกส่วน คือคิดถึงแต่ตนเองและไม่ได้ตระหนักถึงบุคคลรอบข้าง และเห็นคุณค่า ความสำคัญของบุคคลรอบข้าง (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550) ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“แต่ก่อนฟ้า(นามสมมติ)จะเป็นคนที่ไม่สนใจใครเลยนะคะ จะอยู่กับแต่ตัวเอง ถ้าเพื่อนจะเล่าอะไรให้ฟังก็ เรื่องของเค้า ไม่ได้สนใจ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

แสดงให้เห็นถึงภาวะจิตใจของสมาชิกที่ยังไม่ขยาย เป็นใจที่เปราะบางและอ่อนแอ แสดงถึงความยึดมั่นเพราะยังไม่เข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงของชีวิตและสรรพสิ่ง ทำให้ยังไม่พร้อมที่จะเผชิญ แก้อุปสรรคไปยั้งผู้อื่น

2. การเรียนรู้จากกลุ่มของสมาชิกที่เอื้อต่อการพัฒนาความเชื่อเพื่อ

2.1 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะดำเนินอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้เห็นถึงความสอดคล้องของสรรพสิ่ง ทำให้เกิดการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ด้วยการเอื้อของผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และรู้สึกปลอดภัย เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตัวเอง (facilitate disclosure) เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน (facilitate interaction) จากประสบการณ์

ที่ถ่ายทอดให้กันและกันได้รับรู้ เอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) และการเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) ซึ่งเป็นกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากการที่ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโลกของตนเข้ากับโลกของสมาชิก (tuning in) ด้วยความเข้าใจและการเปิดใจรับรู้เรื่องราวของสมาชิก การพินิจรอยแยก (identify split) ซึ่งจะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนอย่างมีสติ และการเข้าใจเห็นจริง (realization) โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตพาให้สมาชิกออกจากความยึดมั่นถือมั่นมาสู่ความจริง ทำให้มีความเข้มแข็งและพร้อมที่จะจัดการแก้ไขกับปัญหาของเขาได้อย่างเข้าใจตามจริง ภายใต้บรรยากาศที่มีการยอมรับและความเข้าใจระหว่างสมาชิกแต่ละท่าน ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นกระบวนการที่เกิดอย่างต่อเนื่องและพัฒนาไปตามลำดับ

จากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธดังกล่าว ทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญเรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามความเป็นจริงแล้ว การที่นักศึกษาได้เปิดใจร่วมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก จนก่อเป็นความเข้าใจกันและกัน รู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆ ทำให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ปลอดภัย ปลอดภัย ให้กำลังใจ ช่วยกันคิดหาทางแก้ไขร่วมกัน ขึ้นชมเพื่อนสมาชิก ตลอดจนการนำไปเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง

เมื่อสมาชิกต่างได้รับและให้ความรู้สึกที่แท้จริงที่มีอยู่ภายใน ก็ทำให้เกิดเป็นความไว้วางใจและความเชื่อใจ รู้สึกเป็นคนใกล้ชิดที่รู้จักกันมานาน อยากที่จะมอบสิ่งดีๆ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้ตระหนักรู้เห็นเพื่อนสมาชิกที่คอยให้กำลังใจ ซึ่งตรงกับลักษณะในหลักสังคหวัตถุคือ เมื่อเกิดใจที่อยากจะให้ผู้อื่น ก็จะมีผลต่อการกระทำคือการเอื้อเฟื้อ การให้ปัน การเสียสละ ลดความเป็นตนเองเพราะนึกถึงผู้อื่น และส่งผลให้เกิดเป็นใจที่อ่อนน้อมคิดถึงคนอื่นเป็นคำพูดที่อ่อนโยน น่ารัก และพูดเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ และรับรู้ได้ถึงความจริงใจของผู้ให้ แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความเอื้อเฟื้ออย่างต่อเนื่อง ทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ก่อให้เกิดเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิก เป็นความอึดอึดใจที่ทั้งช่วยเสริมสร้างพลังให้กับสมาชิก หรือบางท่านที่อาจไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจและมุ่งมั่น พร้อมที่จะนำสิ่งดีๆที่ได้รับไปเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นต่อไป

ในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม บรรยากาศกลุ่มในช่วงเริ่มต้นยังคงเต็มไปด้วยความอึดอึด สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังรู้สึกประหม่า กลัว อึดอึดกับเพื่อนใหม่และผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มต้นกลุ่มด้วยการเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองด้วยการเชิญชวนใคร่ครวญถึงประเด็นต่างๆ โดยอาศัยการตั้งคำถาม (facilitate disclosure) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบ ทบทวนเรื่องราวของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเชื่อมสมานกับสมาชิกด้วยความใส่ใจ (tuning in) ตั้งใจฟัง

เรื่องราวที่สมาชิกได้ถ่ายทอดและสะท้อนกลับด้วยความเข้าใจ ดังตัวอย่างของน้องสา ที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้น้องสา(นามสมมติ) ได้แบ่งปันถึงก้าวแรกที่ได้เข้ามาเรียนที่มหาวิทยาลัย หลังจากทีสมาชิกคนอื่นๆได้บอกเล่าเรื่องราว

น้องสา : หนู...ความคิดของหนูไม่ได้อยู่ในหัวเลยคะ คือว่าหนูคิดว่าอยากไปเรียนที่อื่นที่ไม่ใช่ที่นี่ คือไม่อยู่ในความคิดหนูเลยคะพี่

ผู้นำกลุ่ม : หนูไม่อยากจะเรียนที่นี่ แม้ว่าบ้านเราจะอยู่ที่นี่

น้องสา : ไม่คะ ไม่อยากเรียน ตอนแรกก็ไปสอบที่มหาสารคาม ก็คือสอบโควตาอะคะ

ผู้นำกลุ่ม : อืม...

น้องสา : ก็มันเป็นเกี่ยวกับการออกแบบ หนูก็คิด ไม่เอา อืม สละไปแล้ว ที่นี้ก็คิดว่า รอล้อ รอล้อหนูก็ได้ของมข.อะคะ ครูปฐมวัย แต่ว่าพอกับแม่ ทางบ้านไม่ให้ไป

ผู้นำกลุ่ม : อืม...

น้องสา : พอกับบอกที่นี้ก็ มี ที่นี้ก็ดีนะ หนูไม่อยากจะเรียน ไม่เอา หนูคิดที่มข.หนูก็อยากไป ไซ้มียะคะ แล้วในความคิดของหนูก็คือ โหที่นู่นหุมากอะ ได้เรียนมข. แต่พอกับบอกว่าที่ไหนมันก็ ใบบริญญาเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : มันเสียตายอะ

น้องสา : คะหนูเสียตาย พอกับบอกว่าที่ไหนก็ใบบริญญาเหมือนกัน ที่ไหนมันก็ครูเหมือนกัน ไม่ต้องไปอิงที่มหาลัย อันนี้หุอันนี้ดีอัย ในความคิดของหนูก็คือครุราชภัฏนะหุรอ ยังไงก็เข้าได้ พอกับบอกว่าอย่าไปคิดอย่างนั้น หนูก็จำใจต้องสละแอ็ด พอหุอยู่คนเดียวหุก็ร้องไห้ เราฝันไว้ว่าเราอยากเรียนครุปฐมวัยที่มข. แล้วเพื่อนหุเขาก็ได้ที่มข.ก็เลยกะว่าจะไปด้วยกัน แต่พอกับยื่นคำขาดไม่ให้ไป ไม่ให้ไปอย่างเดียว

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนว่าเรารู้ละว่าเรียนปฐมวัยที่นี้ก็ดี แต่ที่นู่นคือเราตั้งใจที่จะไปสอบแล้วที่มันพิเศษก็คือเราสอบได้ด้วย (tuning in)

น้องสา : คือว่ามัน...พี่เชื่อมียะคะว่าคะแนนหุมันไม่ได้เลิศหุเหมือนอย่างที่คุณอื่นเค้าได้หุแบบขีดเส้นตายเลยนะคะ เหมือนกับว่าเป็นคนที่โหลเลย หนูก็อัยเป็นคนสุดท้ายเลย แต่มันได้นะ

ผู้วิจัยรับรู้ว่า น้องสาตัดสินใจเข้ามาเรียนด้วยความไม่เต็มใจเนื่องจากไม่ได้เรียนในมหาวิทยาลัยที่ตั้งใจไว้ ซึ่งน้องสายังคงอยู่กับความรู้สึกไม่มั่นใจและไม่ชัดเจนกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น โดยขณะที่พูดคุย น้องสาจะไม่สบตาและแสดงออกถึงอารมณ์ที่ไม่พอใจถึงสิ่งที่ตนอยากจะทำกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น แต่ต้องจำใจยอมรับเพราะเป็นเหตุผลและความต้องการของพ่อแม่ ซึ่งสะท้อน

ถึงการที่น้องสายยังคงหมกมุ่นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ยังไม่คิดถึงผู้อื่น และทำให้ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือการเรียนได้

ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความไม่สอดคล้องระหว่างสิ่งที่สมาชิกต้องการกับสิ่งที่สมาชิกต้องทำ โดยความไม่สอดคล้องนี้ทำให้สมาชิกขาดความมุ่งมั่นตั้งใจ และยังคงคิดถึงอยู่กับตัวเอง ผู้วิจัยได้ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าในเรื่องการตัดสินใจที่เลือกเรียน โดยใช้คำถามเปิดเพื่อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์และความประทับใจในการได้มีโอกาสสัมผัสกับเด็กจริงๆ และเอื้อให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกนั้น ในส่วนของสมาชิกคนอื่นๆ ช่วงเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกจะสนทนาด้วยความประหม่าและกลัว ทำให้เกิดเป็นการสื่อสารเป็นคำพูดที่แสดงออกถึงความไม่เต็มใจ และไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึก ผู้วิจัยยังคงอยู่กับสมาชิกด้วยการรับฟังอย่างใส่ใจ เข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ทำให้สมาชิกเริ่มยอมรับและเข้าใจตนเอง รวมไปถึงการได้ตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ภายใต้บรรยากาศแห่งความเข้าใจ เพื่อนสมาชิกตั้งใจรับฟังเรื่องราว พร้อมกับแสดงความรู้สึกร่วมทางสีหน้าท่าทาง ผู้วิจัยเอื้อให้สมาชิกได้รับรู้คุณค่าในตนเองจากการถ่ายทอดความรู้สึกจากเพื่อนสมาชิก (facilitate interaction) ที่เปรียบเหมือนกำลังใจและแรงบันดาลใจที่ทำให้ตัดสินใจเข้ามาเรียน สมาชิกจึงเริ่มรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนและเริ่มใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองดังตัวอย่างของน้องทรายและน้องก๊ีบ(นามสมมติ)

ผู้นำกลุ่ม : ที่บอกว่าเห็นเพื่อนวันแรกก็เลยอึม...เรียนก็ได้ คือจากเดิมที่น้องทรายยังลังเลเนอะ จะก้าวเข้ามาดีหรือเปล่า

น้องทราย : ค่ะก็เจอกับวันที่เข้ามาปฐมนิเทศ

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นก็เลยทำให้ตัดสินใจได้เลย (tuning in, facilitate interaction)

น้องทราย : ก็เรียนก็เรียน เพื่อนเค้าก็ยังไม่มาเรียนเลย ก็เรียนโรงเรียนมาด้วยกัน ก็เออเรียนก็เรียนละ

ผู้นำกลุ่ม : อึม...ทั้งๆที่ตอนตัดสินใจไม่ได้นัดกันมาเรียนที่นี่

น้องก๊ีบ : คือว่าเจอวันที่สอบสัมภาษณ์เลยนะค่ะ แล้วก็เลยถามว่าเรียนอะไรอยู่ไหน

ผู้นำกลุ่ม : เลยพอดีเลย เดิมที่ยังกลางๆเนอะน้องทราย พอเห็นหน้าน้องก๊ีบแล้ว...

น้องทราย : ก็อยากเรียนเลยค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าที่นี่เริ่มน่าสนใจละ ตั้งแต่วันที่เจอหน้าน้องก๊ีบเหมือนว่าเริ่มมีกำลังใจที่จะมาเรียนละ แล้วหลังจากวันนั้นเป็นยังไงบ้างคะ (facilitate disclosure)

น้องทราย : ก็ดีอะค่ะ มีความสุขที่ได้อยู่กับเค้า

ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญ และแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสมาชิกเริ่มใส่ใจ และตั้งใจฟังเรื่องราวประสบการณ์จากเพื่อน และแสดงความรู้สึกร่วมกันเป็นคำพูดที่สะท้อนถึงความเข้าใจกัน ทำให้สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม พร้อมทั้งจะแบ่งปันประสบการณ์และเปิดเผยความรู้สึกต่อกัน ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจ ซึ่งทำให้ภาวะจิตใจของสมาชิกค่อยๆได้รับการขัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยน นอบน้อม และชัดเจนต่อการรับรู้ชีวิตตามความเป็นจริง สมาชิกเริ่มที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : เท่าที่พี่ฟังก็คือ แม่ก็มีแนะนำน้องทรายเหมือนกันนะอะว่า ถ้าเรียนต่อแล้วชีวิตน่าจะดีกว่าไม่เรียน คำพูดของแม่มีผลกับน้องทรายอย่างไรคะ (facilitate disclosure)

น้องทราย : ก็เยอะอะคะ (เสียงสั้น) จริงๆหนูอยากไปเรียนอย่างอื่น แต่แม่เค้าไม่ให้ไป

ผู้นำกลุ่ม : อืม...

น้องทราย : ก็เลย ไม่เรียนก็ไม่เรียน (น้ำเสียงประชดแม่)

ผู้นำกลุ่ม : เดี่ยวคิดหนึ่งนะคะ เมื่อกี้น้องทรายบอกว่าหนูอยากเรียน แต่ว่าแม่...(identify split)

น้องทราย : ก็อยากไปเรียนอย่างอื่นนะคะ ที่ซลฯ แต่แม่ไม่ให้ไป ก็ไม่อยากเรียนแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : อืม...มีสิ่งที่เรามุ่งหวังละในใจเรา คือจะเรียนละแต่ไม่ได้อยากเรียนแถวบ้าน แต่ว่าแม่ไม่ให้ (tuning in)

น้องทราย : ค่ะ ก็เลยไม่อยากเรียน

ดังในกรณีของน้องทราย เมื่อผู้นำกลุ่มตั้งใจรับฟังด้วยท่าทีอ่อนโยนและค่อยๆติดตามเรื่องราวความรู้สึกของน้องทราย น้องทรายรับรู้ว่ามีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกนั้น ทำให้น้องทรายเริ่มที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงกับเรื่องที่เกิดขึ้น ได้บอกความต้องการในใจเล็กๆที่ไม่สามารถทำให้เป็นจริงได้ ด้วยท่าทีของสมาชิกคนอื่นๆที่เข้าใจยอมรับ เกิดเป็นความไว้วางใจกันและกัน ซึ่งทำให้มั่นใจและเต็มใจที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ส่วนตัว กระแสกลุ่มในช่วงนี้ค่อยๆพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยจึงขอให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมด้วยการถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตด้วยการให้สมาชิกได้วาดถนนชีวิตของแต่ละคน ซึ่งหลังจากที่ต่างได้แบ่งปันประสบการณ์ผ่านถนนชีวิตนั้น สมาชิกสามารถบอกเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งจะช่วยกำหนดทิศทางให้เหมาะสมกับชีวิตของพวกเขา สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกต่อกันด้วยการแสดงความรู้สึกห่วงใย แนะนำและให้กำลังใจ ตลอดจนแสดงชื่นชมเพื่อนสมาชิกที่ได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่หนัก

หนึ่งมาได้ดังตัวอย่าง (น้องแจน(นามสมมติ) เพื่อนสมาชิกเข้ามาแสดงความรู้สึกชื่นชมที่ผ่านประสบการณ์สูญเสียบุคคลที่รักมากได้ พร้อมกับได้ให้กำลังใจเพื่อน)

น้องสา : ฟังแล้วรู้สึกเหงา ถ้าเป็นหนูหนูอยู่ไม่ได้แน่เลย ทำใจลำบาก

ผู้นำกลุ่ม : พอน้องสาฟังแล้วรู้สึกถึงความเหงาที่น้องแจนบอกเนอะว่ามันก็มีอะ (facilitate interaction) แต่น้องแจนก็หาทางออกด้วยวิธี...

น้องสา : เก่งเนอะ เก่งมากอะ

น้องเยา : เเชิญกับปัญหาได้

ผู้นำกลุ่ม : น้องแจนผ่านมาได้ยังไงอะคะ (facilitate growth)

น้องแจน : ก็คิดว่าถ้าแม่เรายังอยู่ เราก็คิดมากเพราะ ครอบครัวใหม่พ่อก็มีก็มาอยู่ในบ้านเราด้วย แต่นี่พ่อแม่ไม่อยู่เราก็ไม่ต้องกังวล เราก็ไปเรียนได้ ก็ดีที่มีคนมาดูแลพ่อเรา ก็ไม่เป็นไร แม่เราก็ไม่อยู่แล้วด้วย

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าแม่อยู่เราคงเป็นห่วงความรู้สึกแม่ (tuning in)

น้องแจน : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ก็เลยทำให้หนูหมดห่วงเรื่องพ่อเพราะเราก็ยังต้องไปเรียน (tuning in)

น้องแจน : ค่ะ ก็ไม่มีคนมาดูแลพ่อ พ่อจะอยู่ยังไง พ่อเป็นผู้ชายด้วยแล้วเรื่องละเอียดลออจะหาकिनก็ลำบาก

ผู้นำกลุ่ม : เลยมองว่าเป็นโอกาสที่ดีมากกว่า (facilitate growth)

น้องแจน : ค่ะ แล้วเค้าก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร เค้าก็ดีต่อพ่อเรา ดีต่อเราด้วย

ผู้นำกลุ่ม : เค้าก็ได้พิสูจน์ให้เราเห็นและไว้ใจได้แล้ว น้องสา น้องเยาก็ชื่นชมน้องแจนเนอะ (facilitate interaction) แล้วน้องโมละคะ

น้องโม : หนูรู้สึกเสียใจแทนเพื่อนอะคะ (เสียงสั่น) หนูก็เสียน้องไปเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : อืม...หนูเลยรับรู้ความรู้สึกนั้นได้ แล้วอยากบอกเพื่อนว่า... (facilitate interaction)

น้องโม : อยากบอกให้แจนสู้ต่อไปเพื่ออนาคตของตัวเอง

ในช่วงนี้ สมาชิกได้เริ่มตระหนักเห็นคุณค่าของชีวิตจากประสบการณ์ที่เพื่อนแบ่งปัน สมาชิกได้แสดงความห่วงใย ได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกด้วยความจริงใจ เปรียบเสมือนการได้รับการคลี่คลาย เติมเต็มให้แก่กันและกัน สมาชิกต่างเป็นผู้ที่ได้ให้และได้รับจากเพื่อน ทำให้รู้สึกโล่ง สบาย ปลอดภัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความรู้สึกเมื่อได้เป็นผู้รับและผู้ให้ และเชื่อให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกต่อกันด้วยสัญลักษณ์แทนเพื่อน

เป็นการได้รับรู้ความรู้สึกที่ดีจากเพื่อน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตัวอย่าง

น้องสา : ให้ก๊ีบเป็นทะเลคะ ทะเลที่มีความสดใสในตัวเอง คือสร้างสีสันให้เพื่อนได้ แล้วก็ทะเลคือให้ประโยชน์กับเพื่อน มีความเอื้อเพื่อเผื่อแบ่งปัน หนูเลยเปรียบเหมือนต้นมะพร้าวที่คอยรับผลประโยชน์ ที่ได้รับความช่วยเหลือจากเค้า

ผู้นำกลุ่ม : ในเรื่อง...

น้องสา : ก็เรื่องแบ่งปันขนมบ้าง เวลาเราขาดแคลน เค้าเป็นคนแบ่งปัน มีน้ำใจ

ผู้นำกลุ่ม : พอนึกถึงเพื่อนคนนี้ บอกได้เลยว่าเป็นคนที่มีน้ำใจ

น้องสา : คะ คือเค้าเต็มใจช่วยเราเลย ไม่ถามว่าจะเอาไปทำอะไร ทำไม่ ไม่เคยถามเลย

ผู้นำกลุ่ม : น้องก๊ีบเป็นยังไงบ้างคะที่เพื่อนให้ความหมายของทะเลแทนเรา

น้องก๊ีบ : ก็รู้สึกดีอะคะ รู้สึกดีที่เพื่อนรู้จักเรา

สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองในเรื่องความมีน้ำใจ ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ที่เพื่อนได้รับ ทำให้เกิดการสำรวจตนเองและเห็นคุณค่าถึงสิ่งที่ได้กระทำ บรรยายากลุ่มในช่วงนี้จึงเต็มไปด้วยความอบอุ่นด้วยการได้เติมเต็มให้แก่กันและกัน ทำให้สมาชิกเกิดความพร้อมที่จะเผื่อแผ่ให้กับบุคคลในสังคมต่อไป ผู้วิจัยจึงเอื้อให้สมาชิกได้ชัดเจนต่อความรู้สึกและสิ่งที่เกิดกำลังเกิดขึ้น นั่นคือเรื่องความตั้งใจของสมาชิกที่จะก้าวไปเป็นครูที่ดี ด้วยคำถามที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจถึงความต้องการ ตลอดจนความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำให้เกิดเป็นความสำเร็จ ด้วยทิศทางที่ชัดเจนและเหมาะสม เพื่อที่จะกลายเป็นบุคคลที่พร้อมที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูลบุคคลอื่นๆ ในสังคมต่อไป ดังตัวอย่าง

ผู้นำกลุ่ม : ที่น้องทรายถามน้องสา คล้ายๆว่าหนูรู้สึกว่าคนในสังคมบางคนรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ก็เลยอยากทราบว่าแล้วน้องทรายรู้สึกว่าตัวเองมีค่าอย่างไร อย่างนี้หรือเปล่าคะ (facilitate disclosure, facilitate interaction, tuning in)

น้องทราย : คะใช่คะ

น้องสา : คะ ก็หนูรู้สึกว่าชีวิตมีค่านะคะ เพราะชีวิตนี้กว่าจะเกิดขึ้นมาได้ มันเกิดจากความรักของพ่อแม่ ก็โห...สุดยอดแล้ว ก็มีค่ามากอะคะ ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด

ผู้นำกลุ่ม : อืม...

น้องสา : คือ...ให้ดีที่สุดเลยคะ คือให้ตัวเองมีค่า

ผู้นำกลุ่ม : หนูมองว่าที่ชีวิตมีค่าเพราะเราเกิดมาจากความรักของพ่อแม่...

น้องสา : เกิดมาจากความตั้งใจของเค้า

ผู้นำกลุ่ม : อืม...เมื่อเค้าตั้งใจให้เราเกิดมา เราก็เลยตั้งใจที่จะใช้ชีวิตให้มีคุณค่าด้วย ทั้งต่อตัวเองและคนอื่น (facilitate growth)

น้องสา : ใช่ค่ะ ก็จะทำให้ดีที่สุด ให้คนอื่นก็ให้ได้เท่าที่ให้ได้ ที่เราสามารถช่วยเค้าได้อย่างเรื่องการเรียนรู้หรือเรื่องต่างๆอย่างเนี้ยอะค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : อืม...

น้องสา : ให้คำปรึกษาอย่างเนี้ยอะค่ะ ให้การช่วยเหลือ ถ้าเราช่วยได้เราก็ต้องช่วย

ผลจากระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าจากความสำเร็จเพื่อเกื้อกูลทั้งในฐานะที่ได้ให้และได้รับระหว่างกันและกัน ได้เปิดใจรับความคิดหรือมุมมองใหม่ๆจากเพื่อนสมาชิก ได้ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์จากประสบการณ์ที่ไม่เคยได้ประสบ ตระหนักว่าทุกอย่างสอดคล้องกัน ทำให้เห็นคุณค่าและคิดอยากเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ดังบทสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากสมาชิกดังนี้

“รู้สึกว่าจะอยากที่จะเป็นผู้ให้มากขึ้น อย่างเช่นเรียนปฐมวัยอย่างเนี้ยอะค่ะ ก็อยากที่จะให้เด็กมากขึ้น คือเราเนี้ยต้องเป็นอาชีพนี้ต่อไป เราต้องฝึกเป็นผู้ให้ละ เราต้องให้เค้าได้มากที่สุด และให้ด้วยความเต็มใจด้วย” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

ความตั้งใจดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ ชื่นชมและเชื่อมั่น จากการได้เห็นคุณค่าของความเชื่อเพื่อเกิดเป็นความคิดที่จะลดในส่วนของตนและเห็นอกเห็นใจคิดถึงผู้อื่น เพื่อที่จะได้ให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ซึ่งตรงกับความหมายของความเชื่อเพื่อในงานวิจัยนี้ที่หมายถึง การเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นทั้งในการช่วยเหลือเงินทอง สิ่งของ การช่วยเหลือทางวาจา ความคิดและกำลังกาย หรืออาจหมายถึงการกระทำที่แสดงถึงไมตรีจิต ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ตลอดจนแรงงานช่วยเหลือบุคคลที่ควรให้ เพื่อให้เขาได้รับความสะดวก มีความพอใจ

จากผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เชื่อให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีความเชื่อเพื่อสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประภาพร มั่นเจริญ (2544) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมพัฒนาความร่วมมือที่กระทำให้คะแนนพฤติกรรมเชื่อเพื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สูงขึ้น โดยในกิจกรรมพัฒนา

ความร่วมมือรู้สึกนี้ทำให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความคิด ความเข้าใจ และความรู้สึกในเรื่อง อารมณ์ความรู้สึกประเภทต่างๆ ทั้งความทุกข์ ความเดือร้อนและความต้องการการช่วยเหลือ ซึ่งอยู่ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.2 ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มเป็นบุคคล สำคัญในการที่จะคอยเอื้อให้กลุ่มดำเนินไป ด้วยใจที่พร้อมที่จะให้และเปิดรับทุกอย่างที่จะเผชิญ อย่างกว้างๆ และเป็นกัลยาณมิตรแก่สมาชิกในกลุ่ม ตั้งแต่การเชื่อมสมานกับสมาชิกด้วยความ ใสใจ การตั้งใจฟังและแสดงออกอย่างร่วมรู้สึก ด้วยทำที่อ่อนน้อมและใช้คำพูดอย่างอ่อนโยน การเอื้อให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในบรรยากาศแห่งการเข้าใจ ยอมรับในกันและกัน นับเป็นต้นแบบที่ดีต่อสมาชิกตั้งแต่ขั้นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ การแสดงความรู้สึกด้วยข้อมูลป้อนกลับ การให้กำลังใจและการแสดงความห่วงใยใฝ่ใจ พร้อมทั้งเต็มใจที่จะช่วยเหลือสมาชิก ส่งผลให้ กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เนื่องจากการรับรู้ของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่มจะมีผลต่อการ ดำเนินไปของกลุ่ม ตั้งแต่การเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆ การแสดงออกถึงความรู้สึก ของตนอย่างเป็นอิสระและตามจริง ซึ่งสมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกและสิ่งที่รับรู้ในตัวของผู้นำ กลุ่มออกมา ดังบทสัมภาษณ์และบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกต่อไปนี้

“พี่มีี่มีความเป็นกันเองดูแลพวกเราเป็นอย่างดี เป็นผู้นำที่มีความรู้สึกว่า คำพูดทุก คำพูดของพี่มี พอดีฟังแล้วทำให้เรารู้สึกว่าพี่มีพูดออกมาจากใจจริงๆ เราเป็นผู้ฟัง รู้สึกซาบซึ้ง มากๆ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3)

“พี่มีก็ก็เป็นคนที่ให้ความเข้มแข็ง เก่ง แล้วก็มีคำถามที่ทำให้เกิดเป็นประเด็น ให้ คำแนะนำ ให้กำลังใจ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

บันทึกประสบการณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1

“พี่มีเป็นผู้นำที่เก่งและรอบรู้ น่าเคารพนับถือ มีความเป็นกันเองและสร้างบรรยากาศที่ดี” (สมาชิกคนที่ 1)

“พี่มีให้คำปรึกษาที่ดีมาก เมื่อเล่าเรื่องต่างๆให้พี่มีฟังแล้วรู้สึกสบายใจ และมีกำลังใจ มากขึ้น” (สมาชิกคนที่ 3)

“พี่มีคอยเสริมสร้างแนะนำเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหา ทำให้รู้ว่าควรจะเริ่มจากจุด ไหนก่อน ใจดี เรียบร้อยเป็นกันเอง เอาใจใฝ่ใจน้องๆตลอดเวลา ไม่ทอดทิ้งน้องๆเมื่อมีปัญหา” (สมาชิกคนที่ 4)

“พี่มีเป็นคนพูดแล้วน่าฟัง พูดแล้วอยากรับฟัง เข้าถึงปัญหาของสมาชิก คอยให้กำลังใจตลอด” (สมาชิกคนที่ 6)

ข้อมูลจากบทสนทนาและการสัมภาษณ์ดังกล่าว เป็นความรู้สึกและสิ่งที่สมาชิกรับรู้ต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบของความเชื่อในตัวผู้นำกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเชื่อและเสริมสร้างความเชื่อเพื่อให้สมาชิก

2.3 การเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่ม

จากการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิก เป็นโอกาสที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก และได้ทบทวนถึงประสบการณ์ชีวิตและความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง ซึ่งสมาชิกได้ร่วมใส่ใจรับฟัง เรียนรู้ ตลอดจนการแสดงความร่วมมือรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิก ทำให้ค่อยๆ นำไปสู่การยอมรับ และเกิดเป็นความเข้าใจตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงความยึดมั่นถือมั่นที่ค่อยๆ จางลง เกิดเป็นภาวะใจที่ขยายเปิดกว้างและเริ่มเปลี่ยนทัศนคติในการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง เข้าใจชีวิตว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกื้อกูลช่วยเหลือกันและกัน เกิดเป็นทัศนคติในการมองว่าทุกสิ่งรอบตัวล้วนมีความสอดคล้อง เชื่อมโยงและเห็นคุณค่าบุคคลอื่นและได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง ทำให้มีความอ่อนน้อมและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เกิดความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับกำลังใจและคำแนะนำจากเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดเป็นความพร้อมและเห็นแนวทางในการจัดการกับปัญหา ตลอดจนได้คลี่คลายความทุกข์ในใจของตนเอง สมาชิกต่างได้เป็นผู้ให้และผู้รับน้ำใจและความปรารถนาดีจากเพื่อน ซึ่งช่วยให้สามารถคลี่คลายความทุกข์ที่แบกไว้เพียงคนเดียว ซึ่งใจที่พร้อมนี้เองทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ มีความมุ่งมั่นและชัดเจนในเรื่องของการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ที่จะต้องเป็นการให้อย่างปราศจากเงื่อนไขที่ออกมาจากใจ ยินดีและเต็มใจที่จะเผื่อแผ่แบ่งปันไปยังบุคคลรอบข้าง อันแสดงถึงการเรียนรู้จากกลุ่มที่เชื่อให้พัฒนาความเชื่อเพื่อได้ ดังตัวอย่างจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแบบบันทึกประสบการณ์ตามลำดับต่อไปนี้

“ทำให้เราเข้าใจว่าชีวิตของแต่ละคนมันเกิดขึ้นมาแล้วมันไม่เหมือนกันใช้มั๊ยคะ แต่เราเลือกได้ว่าเราจะทำยังไง จะเดินไปทางไหน” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“ในช่วงเวลา 2 วันนี่ ดิฉันรู้สึกท้อใจ และดีที่เราได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจ และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และได้เห็นถึงความต่อสู้ ความเข้มแข็งของแต่ละคน ทำให้เราหัวเราะด้วยกัน ร้องให้ด้วยกัน และร่วมกันแก้ไขปัญหาด้วยกัน คิดวิเคราะห์ถึงปัญหาและให้กำลังใจกัน” (บันทึกประสบการณ์สมาชิกรายที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1)

แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดการยอมรับในตัวเพื่อนสมาชิก ตลอดจนได้ใคร่ครวญ ทบทวนและเริ่มชัดเจนกับความรู้สึกของตนเอง ต่อประสบการณ์ที่เกิดในชีวิตอีกครั้ง ดังตัวอย่างข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ความรู้สึกก็เปลี่ยน รู้สึกว่าเห็นใจเพื่อนๆที่เพื่อนเจอปัญหามากกว่าเรา ความคิดก็เปลี่ยนไป รู้สึกว่าเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้เราเป็นคนที่ยอมรับฟังเหตุผล ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

“ได้รู้จักการใช้ชีวิต และชัดเจนกับแนวคิดของตัวเอง คือทำให้ชัดมากขึ้น มันมีหลายมุมที่ต้องแก้ไขต้องปรับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

สมาชิกเริ่มขยายโลกทัศน์ในการรับรู้ตนเองและผู้อื่น แสดงถึงการเปิดมิติของความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต ดังตัวอย่างจากแบบบันทึกประสบการณ์และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ชีวิตของแต่ละคนก็มีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไป มีทั้งเศร้า เสียใจ ดีใจ และทุกข์ ปะปนกันไป” (บันทึกประสบการณ์สมาชิกรายที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2)

“ก็ได้เรียนรู้ค่ะว่า ในชีวิตของเค้ากับเรา มันแตกต่างกัน แล้วก็มีส่วนที่เหมือนกับเรา บางส่วนที่ไม่เหมือนกับเรา อยู่กับคนๆหนึ่งเราก็ต้องเอาใจเค้ามาใส่ใจเราอีกมุมหนึ่ง อยู่กับคนอื่นคนนึงมันก็ต่างความคิดกัน ก็ทำให้เราสามารถเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เราจะอยู่กับเค้ายังไง เราจะใช้ชีวิตกับเค้ายังไง ที่ผ่านมามาอาจจะยังไม่ดีเท่าที่ควร แล้วเราควรจะปรับใช้กับเค้ายังไงกับเค้า” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

จากการได้เปิดโลกทัศน์ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต แสดงให้เห็นถึงความยึดมั่นถือมั่นที่ค่อยๆจางลง เกิดเป็นภาวะใจที่ขยายเปิดกว้างและเริ่มเปลี่ยนทัศนคติในการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ดังข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ทำไมเราไม่คิดว่าเราต้องเสียสละบางส่วน อย่างเงี้ย ก็คิดว่ามันไม่ใช่แล้วละ เราต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ เราต้องรักจริงๆ ให้จริงๆ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

จากบทสัมภาษณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจชีวิตว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวเนื่องช่วยเหลือกันและกัน เกิดเป็นทัศนคติในการมองว่าทุกสิ่งรอบตัวล้วนมีความสอดคล้อง เชื่อมโยง และเห็นคุณค่าบุคคลอื่น ดังข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“อยากช่วยคนอื่นมากขึ้น เพราะคิดว่าเวลาเค้ามีปัญหาก็เหมือนเรามีปัญหา” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

แสดงให้เห็นถึงภาวะใจที่อยากจะช่วยเหลือคลายความทุกข์ของบุคคลอื่น เนื่องจากการได้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก สะท้อนถึงความเข้มแข็งและความอดทน เหนื่อยยากลำบากของเพื่อนสมาชิก ซึ่งสามารถผ่านพ้นวิกฤตเหล่านั้นมาได้ ทำให้เห็นคุณค่าของบุคคลอื่น มองว่าทุกอย่างเชื่อมโยงถึงกัน ทำให้มีความอ่อนน้อมและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ประกอบกับการให้กำลังใจ คำแนะนำ ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ เกิดเป็นความพร้อมที่จะเผชิญกับทุกเรื่องราว ดังแบบบันทึกประสบการณ์และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ทำให้หนูสบายใจ ทำให้หนูรู้ว่าหนูควรจะทำอะไรต่อไป ทำยังไงกับชีวิตในแต่ละวัน” (บันทึกประสบการณ์สมาชิกรายที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 2)

“ขนาดเพิ่งรู้จักกันแค่ 2 วัน เค้ายังรู้ว่าถ้าอยู่กับหนูแล้วจะสบายขึ้น เหมือนจะทำให้หัวเราะ ทำให้หัวเราะ พอเพื่อนทุกคนบอกออกมาคล้ายๆกันหมดว่าน่า(นามสมมติ) เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เปิดรับเพื่อนเสมอ ขนาดว่าน้อยก็อยู่คนละห้อง เค้าก็รู้สึกได้ ก็ดีใจที่เพื่อนรู้สึกอย่างนั้น ดีใจที่ทำให้เค้ามีความสุขแล้วก็สบายใจที่อยู่กับเราได้ ซึ่งเราไม่รู้ตัว” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“เรามีความรู้สึกว่าอืม...เพื่อนก็สนใจเราเหมือนกันนะ เหมือนพอจบกลุ่มหนูก็ไปเล่าให้เพื่อนที่หอฟัง ก็เหมือนว่าเค้าอยากจะรู้เรื่องของเรามากขึ้น ก็ดีใจนะคะที่เค้าอยากจะเข้ามาค้นหาในตัวเรา รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนรักเรา” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

“รู้สึกเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะว่าเรามีบางเรื่องบางอย่างบางมุมที่เพื่อนเค้าสนใจเรา แล้วเค้าก็สามารถจดจำเราได้ รู้สึกว่าชีวิตมีค่า” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

สมาชิกต่างได้เป็นผู้ให้และผู้รับความปรารถนาดีจากเพื่อน ซึ่งช่วยให้สามารถคลายความทุกข์ที่แบกไว้เพียงคนเดียว ดังนั้นกลุ่มจึงทำให้เกิดความเข้าใจว่าทุกคนย่อมเคยผ่านเรื่องราวที่ยากในการดำรงชีวิต ทุกคนผ่านประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคและปัญหามาก่อน

เปรียบเสมือนที่ๆมาเติมใจให้กันและกัน ซึ่งใจที่พร้อมนี้เองทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ ยินดี และเต็มใจที่จะเผื่อแผ่ไปยังบุคคลรอบข้างต่อไป ดังข้อมูลจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“รู้สึกว่ายากที่จะเป็นผู้ให้มากขึ้น อย่างเช่นเรียนปฐมวัย ก็ยากที่จะให้เด็กมากขึ้น คือเราจำเป็นต้องเป็นอาชีพนี้ต่อไป เราต้องฝึกเป็นผู้ให้ละ เราต้องให้เค้าได้มากที่สุดและให้ด้วยความเต็มใจด้วย” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

“พอได้ฟังความคิดของเพื่อนๆแล้วบวกกับตัวเองก็คิด แล้วก็ทำให้รู้สึกว่า ไม่ใช่แค่หน้าที่แล้ว เราต้องทำด้วยใจจริงๆ มันต้องแบบให้แล้วต้องมีความสุข มันถึงจะเรียกว่าให้อย่างแท้จริง” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

สมาชิกมีความมุ่งมั่นและชัดเจนในเรื่องของการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ที่จะต้องเป็นการให้อย่างปราศจากเงื่อนไขที่ออกมาจากใจ อันแสดงถึงความเอื้อเฟื้อที่สูงขึ้น ดังนั้น ระดับคะแนนความเอื้อเฟื้อที่สูงขึ้นซึ่งอยู่ในระดับสูง ($M = 2.60$) จึงเป็นผลมาจากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนและได้ทบทวนเรื่องราวของตนเอง จึงทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนชัดเจนต่อความรู้สึกของตนเอง บรรยากาศกลุ่มจึงเต็มไปด้วยการเข้าใจ ร่วมรับรู้ แสดงความรู้สึกต่อบทบาททางสีหน้าท่าทาง เริ่มเกิดปัญหาในการตรึงตรองถึงสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งที่จะเข้ามาในชีวิต เริ่มเปิดกว้างมองว่าทุกสรรพสิ่งสอดคล้องเกี่ยวเนื่อง เข้าใจระลึกและตระหนักถึงบุญคุณของสิ่งรอบตัว ว่าทุกอย่างเกื้อกูลต่อการดำเนินไปของทุกสรรพสิ่ง ทุกการเติบโตและดำเนินไปของชีวิต ต้องได้รับความช่วยเหลือ แบ่งปัน เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลจากพ่อแม่ คนรอบข้าง สิ่งแวดล้อม ช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง ตระหนักถึงความปรารถนาดีที่พ่อแม่และคนรอบข้างมีให้ เอื้อให้เกิดเป็นความมุ่งมั่นในความคิดและความตั้งใจที่จะคิดถึงใจเขาใจเรา มองเห็นว่าทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน สัมพันธ์กัน ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งแสดงถึงความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้อเฟื้อต่อสิ่งรอบข้างต่อไป

3. ปรัชญาการณทางจิตใจเรื่องความเอื้อเฟื้อ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ปรัชญาการณทางจิตใจเรื่องความเอื้อเฟื้อที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เกิดมาจากประสบการณ์ตรงของสมาชิกที่ได้ใช้เวลาร่วมกันในกลุ่ม และจากประสบการณ์กลุ่มที่สมาชิกได้รับรู้และแบ่งปันเป็นการพาให้สมาชิกได้ค่อยๆสัมผัสกับใจของตนและใส่ใจกับความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้สมาชิกได้

เห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญในความหวังดีและความเอื้อเฟื้อจากผู้ที่เป็นส่วนประกอบในชีวิต ได้เห็นถึงความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต ทำให้ได้ใคร่ครวญ ขยายทัศนคติจากการได้เปิดรับมุมมองใหม่ๆ จากประสบการณ์ในกลุ่ม กลายเป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจของสมาชิก อันจะนำไปสู่การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะสมาชิกได้เข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลรอบข้างมากขึ้น และเห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งรอบข้าง เกิดความพร้อมที่จะลดในส่วนของตนเองเพื่อผู้อื่น อันแสดงถึงการได้พัฒนาและแสดงความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

จากการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งในบางเรื่องราวของสมาชิก เป็นประสบการณ์ที่หนักหนาสาหัสที่เขาได้เผชิญมา การรับฟังอย่างใส่ใจและร่วมรู้สึกจากผู้นำกลุ่มและจากเพื่อนสมาชิก ทำให้การได้ระบายออกซึ่งความรู้สึกอันหนักอึ้งนั้น เสมือนกับยกภูเขาออกจากอก ทำให้เขารู้สึกปลอดโปร่ง โล่งสบาย รู้สึกว่าอย่างน้อยก็มีคนเข้าใจและพร้อมที่จะรับฟังเขา ดังตัวอย่างจากบันทึกประสบการณ์และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ของสมาชิกต่อไปนี้

“ทำให้รู้ว่าคนอื่นมองเราและรู้ถึงตัวของตัวเราว่าเป็นคนแบบไหน มีนิสัยอย่างไร ทำให้เรามีความสุขและความสบายใจ” (บันทึกประสบการณ์สมาชิกรายที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2)

“รู้สึกว่าคุณสนใจเรา คุณตั้งใจฟังเรา เหมือนกับว่าถ้าเราพูด เราคุยแล้วคุณไม่สนใจ เราก็คงรู้สึกอีกแบบหนึ่ง แต่นี่คุณฟัง แล้วพอมีอารมณ์ที่ตกลงคำก็หัวเราะ มีอารมณ์ที่ตื่นเต้นคำก็เออ ตื่นเต้นด้วยกับเรา คำจำได้ คำตั้งใจฟังเรา มันก็ทำให้เรายิ่งอยากเล่า อยากพูดอย่างเงี้ยอะคะ คือเรามีอะไรเราก็อยากเล่าเพราะคำก็อยากฟังเรา ก็รู้สึกดีคะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

เมื่อสมาชิกรับรู้ถึงความหวังดีและการได้รับการยอมรับจากกันและกัน ทำให้เริ่มเปิดใจและขยายโลกทัศน์ในการมองชีวิต มีความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อนสมาชิก ทำให้แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นการรับรู้ทั้งทางสีหน้าท่าทาง คำพูดและการกระทำ ซึ่งมีเจตนาที่จะกระทำเพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นโดยไม่ได้คาดหวังสิ่งตอบแทนทั้งภายนอกและภายในตน เป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในด้านการพูดและการกระทำ โดยให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา และแสดงความเห็นใจผู้อื่น

จากการวิเคราะห์ผลการประเมินบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มและการสัมภาษณ์เพิ่มเติมของผู้วิจัย พบว่า สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าทั้งตนเองและผู้อื่น โดยได้บอกถึงความรู้สึก ความประทับใจที่มีต่อกันในกลุ่ม การได้แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ ก่อเป็นความผูกพันและช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาความเอื้อเฟื้อระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนทั้งในฐานะที่เป็นผู้ให้และผู้รับดังนี้

“ก็พอได้ร่วมกลุ่มแล้วทำให้เราสบายใจขึ้น เหมือนได้ปลดปล่อยให้เพื่อนรับรู้ ก็ทำให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น จากเดิมที่ว่าก็มีเพื่อนที่รู้จักกัน พอมาก็ได้จากเพื่อนตรงนี้อีก 6 คนที่ให้กำลังใจ แล้วก็ยังมีพี่ที่คอยให้คำปรึกษาดี ก็รู้สึกดีค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“คือมันเป็นผลดีกับเราแล้วก็เพื่อนด้วย อย่างแรกเลยคือเราได้ระบาย ได้ถ่ายทอด เป็นผู้ให้แล้วก็ได้รับจากเพื่อน ได้รู้การเป็นผู้รับแล้วก็เห็นคุณค่าของเพื่อนที่เพื่อนเป็นผู้ให้ ที่เพื่อนได้ถ่ายทอดออกมา” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

บันทึกประสบการณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1

“ได้แลกเปลี่ยนปัญหาเกี่ยวกับทางด้านต่างๆภายในครอบครัวของเพื่อน ทุกคนในกลุ่มคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้ง มีปัญหาที่มาเปิดใจคุยกัน และช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้อง” (สมาชิกคนที่ 4)

“หนูเป็นคนเดียวที่อยู่คนละห้องกับเพื่อน แต่ทุกคนก็ไม่ทิ้งหนู หนูได้รับประสบการณ์ตรงนี้เต็มๆ มีคนคอยให้กำลังใจอยู่เสมอ มาใน 2 วันนี่ หนูจะไม่ลืมวันที่แสนดี ได้มีเพื่อนใหม่ที่คอยให้กำลังใจ ได้มิตรภาพที่แสนหวาน ได้ความเป็นกันเองกับพี่มี” (สมาชิกคนที่ 5)

“มาเข้ากลุ่มแล้ว ทุกคนต่างยอมรับฟังปัญหาของผู้อื่น และคอยให้คำปรึกษาที่ดีให้แกกัน และคอยเป็นกำลังใจที่ดี ทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น และมีความรักเพื่อน และสงสาร อยากจะช่วยให้เขามีความสุข” (สมาชิกคนที่ 6)

“2 วันที่ได้เดินทางมาด้วยกัน มาอยู่ด้วยกันแล้วรู้สึกผูกพัน ได้ช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อนว่าควรจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้เพื่อนบรรเทาอาการของเพื่อนได้ แต่ละคนพอเล่าเรื่องตัวเองแล้วก็ซึ่ง บางทีก็น้ำตาไหลออกมาด้วยความรู้สึกตามที่เล่า บางคนก็พูดแล้วก็ทนไม่ไหว น้ำตาออกมาตามเพื่อน เพราะรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนตอนนั้นมาก” (สมาชิกคนที่ 7)

บันทึกประสบการณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2

“ได้ประสบการณ์จากการมาร่วมกลุ่มกับเพื่อนๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องเศร้า เพื่อนมาเล่าให้ฟัง บางเรื่องก็เสียใจกับเพื่อน บางเรื่องก็ภูมิใจกับเพื่อนที่เพื่อนได้ดังที่หวังไว้” (สมาชิกคนที่ 4)

ความเชื่อที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการกลุ่มที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า จากประสบการณ์ชีวิตและปรากฏการณ์ทางจิตใจของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้ เห็นถึงประโยชน์และแง่มุมต่างๆที่จะนำไปปฏิบัติ นำไปสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องความเชื่อที่สมาชิกได้แสดงต่อกัน และได้ขยายไปสู่บุคคลรอบ

ข้าง ซึ่งสิ่งที่สมาชิกได้รับก็คือความรู้สึกดี ความสบายใจ อันเป็นความหมายของความเอื้อเฟื้อดังที่กล่าวมาว่า ความเอื้อเฟื้อหมายถึง ความรู้สึกภายในตัวบุคคลตอบสนองต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้ได้รับความสุข พ้นจากความลำบากหรือได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในการเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งด้านทรัพย์สิน สิ่งของ แร่กาย การช่วยเหลือทางวาจา การกระทำ รวมทั้งความสามารถทุกๆด้านที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความสุขหรือความทุกข์ของตนเองเนื่องจากการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้เขาได้รับความสะดวก มีความพอใจ เป็นการกระทำที่แสดงถึงเมตตริจิต ความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น และทำไปด้วยเจตนาให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนใดๆ ก่อเป็นทัศนคติในเรื่องการให้ที่สมาชิกเกิดความสมบูรณ์ทางด้านความพร้อมที่จะเป็นผู้ให้และการปรึกษาเพิ่มขึ้นในการประกอบวิชาชีพโดยเฉพาะในเรื่องของการช่วยเหลือบุคคลอื่น รวมไปถึงการให้อภัย ไม่อาฆาตจองเวรต่อกันและกัน ก่อให้เกิดความสุขในสังคม ซึ่งนับเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่ออาชีพครู (ผกา สัตยธรรม, 2544: 185-186)

นักเรียน นักศึกษา เป็นวัยที่กำลังศึกษาและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งผู้ที่คอยปกครองและอยู่ใกล้ชิดมากที่สุดก็คือครู อาจารย์ ที่ให้ทั้งความรู้ในตำราเรียนและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามคุณลักษณะที่กล่าวมา ครูจึงเป็นเสมือนกำลังสำคัญที่จะช่วยอบรมบ่มนิสัย ให้ความรู้แก่เยาวชน จึงต้องเตรียมและสร้างครูที่มีคุณภาพสูง คือมีความรู้ความสามารถ มีคุณลักษณะจิตใจสูงตามจรรยาบรรณครู (อัมพร เรืองศรี, 2547)

จากผลการวิจัย ได้แสดงว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถเอื้อให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนความเอื้อเฟื้อเพิ่มขึ้น ดังนั้น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นวิธีที่เหมาะสม ที่จะนำไปพัฒนาความเอื้อเฟื้อให้นักศึกษา ซึ่งจะเป็นการช่วยเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1
2. ศึกษาประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงวกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงวกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาการศึกษาปฐมวัย ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยและมีคะแนนความเชื่อเพื่อเท่ากับหรือต่ำกว่า -0.5 SD ของค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่อเพื่อ (M=2.71, SD=0.37) จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ในกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 มีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มติดต่อกัน 2 วันๆละ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง รวมประมาณ 18 ชั่วโมง

การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการวิจัยส่วนที่ 1 ในระยะติดตามผล โดยเป็นนักศึกษาที่สมัครใจ และให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบวัดความเชื่อเพื่อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดความเชื่อเพื่อแม่และเสียสละของ ศศินีย์ เหมะธูลิน (2534) โดยปรับปรุงและเพิ่มเติมข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การวิจัยส่วนที่ 2

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยจะสร้างขึ้น ซึ่งได้แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบ เจาะลึกที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจากการสัมภาษณ์นำร่อง เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิง ลึก
2. เครื่องบันทึกเสียงสำหรับบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1

1. ผู้วิจัยนำจดหมายจากคณบดี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาต คณบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หัวหน้าสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุ ศาสตร์ หัวหน้าสาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ เพื่อเก็บข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์
2. ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันที่ 28-29 มิถุนายน 2551 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันที่ 5-6 กรกฎาคม 2551 โดยนำแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเชื่อเพื่อ ให้ให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มพร้อมทั้งกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่มตอบ ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

การวิจัยส่วนที่ 2

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษากลุ่มทดลองที่สมัครใจ ยินดีให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ จำนวน 5 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเชื่อเพื่อในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเชื่อเพื่อ ระหว่างช่วงเวลาการประเมิน 3 ช่วง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กับระยะก่อนทดลอง

4. เมื่อผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อของกลุ่มทดลอง โดยนำมาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

5. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) สามารถทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเพื่อ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

การวิจัยส่วนที่ 2 ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 ดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และทำการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการเปรียบเทียบกับบทสัมภาษณ์ที่บทสัมภาษณ์ซ้ำ

2. ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆรอบ แล้วถอดรหัสข้อความ (coding) วางเกณฑ์และระบุเนื้อหาสำคัญ (theme) ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์

3. จัดหมวดหมู่ (categories) ของเนื้อหาสำคัญที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะเนื้อหาสำคัญนั้นๆ

4. ตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปแล้วนำมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือ โดยให้ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจด้านจิตวิทยาการปรึกษา และผ่านประสบการณ์ในด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพมา 3 ท่าน อ่านบท

สัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย

5. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยจะสรุปเลือกรหัสข้อความจากความคิดเห็นที่ตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาร่วมกันอีกครั้ง เพื่อหาข้อสรุปใหม่จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (peer debriefing)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คะแนนความเอื้อเพื่อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับน้อย
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเอื้อเพื่อ อยู่ในระดับสูง
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความเอื้อเพื่อ ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้

3.1 หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเอื้อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3.2 ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเอื้อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนความเอื้อเพื่อ และค่าสถิติของทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้

4.1 ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเอื้อเพื่อไม่แตกต่างกัน

4.2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเอื้อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.3 ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเอื้อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งผลสรุปการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2

ผลการวิจัยส่วนที่ 2

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สรุปได้ว่า หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักศึกษามีความเชื่อเพื่ออยู่ในระดับสูง และยังคงอยู่ในระดับสูงระยะติดตามผลหลังการเข้ากลุ่มไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) กับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่สมัครใจ และสะดวกในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์กลุ่ม จำนวน 5 คน เพื่ออธิบายประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เชื่อต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความเชื่อเพื่อ และจากบันทึกประสบการณ์ที่สมาชิกได้เขียนภายหลังจากการเข้ากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปประเด็นหลักจากประสบการณ์ที่เชื่อให้ระดับความเชื่อเพื่อของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงขึ้นในระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ดังนี้

ประสบการณ์ในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เชื่อให้นักศึกษามีคะแนนความเชื่อเพื่อในระยะหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม

1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 - 1.1 สัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกในขณะที่เข้ากลุ่ม
 - 1.2 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ในกลุ่ม
2. ความงอกงามที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกลงไปสู่การพัฒนาตน ในประเด็นความเชื่อเพื่อ

ประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เชื่อให้นักศึกษามีความเชื่อเพื่อในระยะหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล ยังคงอยู่ในระดับสูง

1. การสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว
2. การเห็นคุณค่าและความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต
3. การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น
4. การเห็นคุณค่าจากการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
5. การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
6. สัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม

แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงขึ้นในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ทำให้ได้ข้อสรุปว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อเพื่อของนักศึกษา

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยในด้านการให้ปันทรัพย์สิ่งของแบบวัดความเชื่อเพื่อพบว่า อยู่ในระดับน้อยซึ่งเป็นผลกระทบมาจากภาวะเศรษฐกิจของตัวนักศึกษาที่ไม่เอื้ออำนวยทำให้ไม่สามารถที่จะให้ปันทรัพย์ได้ตามความตั้งใจ จึงอาจจะต้องปรับข้อกระทงในแบบวัดในด้านดังกล่าวให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักจิตวิทยาการศึกษานับเป็นผู้ที่ช่วยเหลือคนซึ่งเปรียบเสมือนผู้ให้ ดังนั้นจึงควรมีการฝึกฝน พัฒนาจิตใจตนเองอยู่เสมอเพราะประสิทธิภาพในการช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้น เริ่มมาจากใจที่พร้อมและมีความเต็มใจที่จะให้ จึงจะสามารถอยู่กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างสอดคล้อง

2. จากผลการวิจัยพบว่า ความเป็นกัลยาณมิตรที่มีการยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจและเข้าใจ ตลอดจนสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก น่าจะเป็นแนวทางให้พ่อแม่และครู ซึ่งนับเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ นำไปใช้ในการพัฒนาความเชื่อเพื่อและทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมที่เอื้อต่อสังคมต่อไป นอกจากนี้ น่าจะได้มีการฝึกอบรมผู้ปกครองและครู เพื่อที่จะได้พัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรด้วยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพราะหากพ่อแม่และครูมีความเข้าใจและยอมรับด้วยใจที่เปิดกว้าง ก็จะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรได้

3. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธช่วยเสริมและพัฒนาความเชื่อเพื่อได้ ซึ่งความเชื่อเพื่อที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากกระบวนการกลุ่มที่ประกอบไปด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ ยอมรับ ให้กำลังใจกันและกัน ก่อเป็นสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล ดังนั้นในทุกหน่วยงานและองค์กรจึงควรตระหนักเรื่องการนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปใช้

4. จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับสมาชิกที่เข้ากลุ่ม ผู้วิจัยรับรู้ถึงพฤติกรรมความช่วยเหลือของสมาชิกจากเรื่องราวที่สมาชิกบอกกล่าว ซึ่งแสดงว่าได้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกในเรื่องของความปรารถนาที่จะเป็นผู้ให้ กล่าวได้ว่าความเชื่อเพื่อเป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนที่วัดได้ยาก จึงควรมีการใช้ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบกัน จะได้ข้อมูลที่ให้ภาพครอบคลุมครบถ้วนมากขึ้น

การศึกษาวิจัยต่อไป

1. ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและเสริมสร้างความเชื่อเพื่อในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยเฉพาะคณะครุศาสตร์เพราะผู้วิจัยเชื่อว่า ความเชื่อเพื่อนับเป็นคุณลักษณะที่สำคัญสำหรับครู จึงน่าจะมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงความเชื่อที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษานี้

2. จากผลการวิจัยในส่วนที่ 2 พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อเพื่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สมาชิกได้เข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิก และใจที่เปิดกว้างนี้ช่วยเอื้อให้เห็นคุณค่าและความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต ทำให้เกิดการสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว เกิดเป็นความงอกงามในตัวสมาชิกนำไปสู่การพัฒนาตน ดังนั้นควรมีการศึกษาความเชื่อเพื่อในหน่วยงานต่างๆ และจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความเชื่อเพื่อ เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำงานร่วมกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เกษม บุญศรี. (2507). *พุทธมงคลเล่ม 2*. พระนคร : องค์การค้ำของคุรุสภา.

ไกรยุทธ ธีรตยาสินันท์. (2531). *แนวพระราชดำริด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

จุฑาทิพย์ แก้วมณี. (2546). *การสร้างชุดการสอนหลักธรรมเรื่องสังคหวัตถุ 4 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสำหรับสามเณร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แผนกสามัญศึกษา โรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดสุวรณรังสรรค์ จังหวัดระยอง สังกัดกรมศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดิเรก วงศ์บุตร. (2548). *ผลการดำเนินการส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละของครูโรงเรียนบ้านหนองฉิม(สิงห์จันทร์บำรุง)*. รายงานการดำเนินโครงการการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละโดยใช้แบบเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 3 ตำบลหนองฉิม อำเภอเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ.

ทัศนีย์ เหมะภูลิน. (2534). *การพัฒนาแบบวัดความเอื้อเพื่อพ่อแม่และเสียสละสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลต่อเนื้อหาของความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีระพร อูวรรณโณ. (2529). *ความเอื้ออาทร*. *วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์ เล่มที่ 4* (เมษายน-กันยายน) : 65-69.

ประภาพร แซ่เตียว. (2541). *ผลของการสอนโดยให้เหตุผลแบบคำนึงถึงบุคคลอื่นที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเพื่อในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประยูร บุญใช้. (2538). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเอื้อเพื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปรีชาเยก กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประภาพร มั่นเจริญ. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาความร่วมมือรู้สึกและการใช้ตัวแบบ
สัญลักษณ์ ที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผกา สัตยธรรม. (2544). *คุณธรรมครู*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.
กรุงเทพมหานคร : สือตะวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *ธรรมนุญชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มี
ต่อปัญญา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติ
ธรรม กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มุกดา เกียรติวิกรัย. (2545). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามการรับรู้ของ
นักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพาวดี วงษ์เพ็ญ. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติตนทางจริยธรรมตามการรับรู้ของ
นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง*.
กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545.
- รุ่งรัตน์ ไกรทอง. (2535). *ผลของการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความ
เอื้อเฟื้อของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดช่องนนทรี กรุงเทพมหานคร*.
ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ.
- วิชญ์สุวรรค์ ศรีแก่นจันทร์. (2547). *การถ่ายทอดวิถีพุทธปฏิบัติต่อวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้าน
สมเด็จเจ้าพระยา.
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). *รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สิริคุตโตภิกขุ. (2514). มงคล 38 ประการ. นครหลวงฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สิริวรรณ ฉันทะสานนท์. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความ
เอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์สีลม
กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ.
- สุกานดา สิงห์สีโว. (2547). การพัฒนาแบบวัดความเอื้ออาทร สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายจังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัย
มหาวิทาลัยสารคาม.
- สุจิตรา แก้วเขียว. (2534). การเปรียบเทียบพฤติกรรมเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มี
ความสามารถในการสวมบทบาทด้านการคิดแตกต่างกันในสถานการณ์ที่มีผู้สังเกตและไม่มีผู้
สังเกต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรศรี ชุมทรัพย์. (2522). พัฒนาการทางจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาในภาคเหนือ.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณณี กิจสมโภชน์. (2536). การศึกษาทัศนคติเชิงจริยธรรมด้าน "หิริ-โอตตปปะ" ของนักเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาพร ต้นนาภย์. (2535). ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริม
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ว่องวานิช, นางลักษณวี วัชรชัย. (2543). ปัจจัยและกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรม
ระดับบุคคล เพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวม ของนักศึกษามหาวิทยาลัย : การศึกษาเชิง
ปริมาณและคุณภาพ : รายงานผลการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2549). นิทานมงคลธรรม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2550). เอกสารประกอบการเรียนการสอน. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อัดสำเนา).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2544). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. เอกสาร
ประกอบการบรรยาย. หน้า 4. สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

อัมพร ชนะทอง. (2547). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการแนะแนว สำนักบรรณสารสนเทศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อัมพร เรืองศรี. (2547). การศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรมของครูผู้สอน โรงเรียนมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้ว เขต 1. งานนิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อาคม หงษ์ทอง. (2539). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแบนชะโด เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอษณีย์ ฉัตรวิทยานนท์. (2537). ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพุดมา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Bar-Tal, D. (1976). *Prosocial Behavior: Theory and research*. New York : John Wiley & Son.
- Bergin, C., Talley, S. & Hamer, L. (2003). Prosocial behavior of young adolescents: A focus group study. *Journal of Adolescence*, 26, 13-32.
- Carlo, G. & Randall, B. A. (2002). The development of measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 31-44.
- Carlo, G. & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23, 107-134.
- Hans-Werner Bierhoff. (2002). *Prosocial Behavior*. East Sussex : Psychology.
- Marilynn B. B. & Miles H. (2004). *Emotion and Motivation*. Malden, MA : Blackwell.
- Penner, L. A., Dovidio, J.F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial Behavior: Multilevel Perspective. *Annu. Rev. Psychol*, 56, 365-392.
- Tom W. S. (2006). Altruism and Empathy in America: Trends and Correlates. *National Opinion Research Center/University of Chicago*, 1-48.
- Spacapan S., Oskamp S. (1988). *Helping and Being Helped: Naturalistic Studies*. Newbury Park, California : Sage Publications.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย
 X คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}$ คือ ผลรวมค่ากำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
 N คือ จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t คือ ค่าอำนาจจำแนกของข้อทดสอบ
 \bar{X}_H คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง

\bar{X}_L	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
S^2_H	คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
N_H	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
N_L	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

2.2 การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ α	คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
N	คือ จำนวนข้อ
S_i^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของแบบทดสอบ
S_x^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ X	คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร X
Y	คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร Y
N	คือ จำนวนข้อมูล

ศูนย์วิจัยสุขภาพกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measure)

SV	df	SS	MS	F
Total	abn -1	$\sum_i^n \sum_j^n \sum_k^b Y_{ijk}^2 - C$		
Between S	an-1	$\frac{\sum_i^n \sum_j^n T_{ij}^2}{b} - C$		
A	a-1	$\frac{\sum_j^a T_j^2}{nb} - C$	$\frac{SS_A}{a-1}$	$\frac{MS_A}{MS_{S/A}}$
S/A	a(n-1)	$SS_{BS} - SS_A$	$\frac{SS_{S/A}}{a(n-1)}$	
Within S	an(b-1)	$SS_{tot} - SS_{BS}$		
B	b-1	$\frac{\sum_k^b T_k^2}{na} - C$	$\frac{SS_B}{b-1}$	$\frac{MS_B}{MS_{SB/A}}$
AB	(a-1)(b-1)	$\frac{\sum_j^a \sum_k^b T_{jk}^2}{n} - C - SS_A - SS_B$	$\frac{SS_{AB}}{(a-1)(b-1)}$	$\frac{MS_{AB}}{MS_{SB/A}}$
SB/A	a(n-1)(b-1)	$SS_{ws} - SS_B - SS_{AB}$	$\frac{SS_{SB/A}}{a(n-1)(b-1)}$	

เมื่อ A แทน กลุ่มตัวอย่าง

B แทน ช่วงเวลาการทดลอง

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

a แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

b แทน จำนวนช่วงเวลา

C แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure)

$$F = \frac{MS_o}{MS_{res}}$$

เมื่อ F คือ ความแปรปรวน

MS_o คือ ค่า mean square ของ treatment

MS_{res} คือ ค่า mean square ของ residual

3.3 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

$$LSD_\alpha = t_{\alpha,r} S_d$$

โดยที่ $S_d = \sqrt{MSE \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$

$n_i \neq n_j$ และ $r = n - k$

เมื่อ S คือ ค่าสถิติ LSD

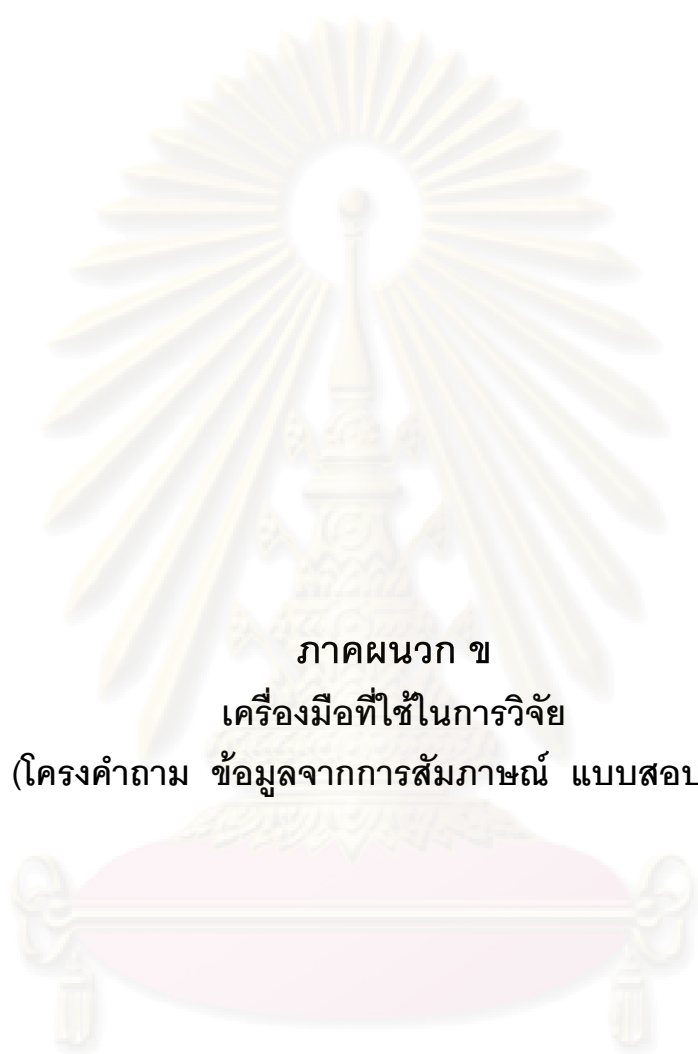
MSE คือ ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน

K คือ จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ

N คือ จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด

$t_{\alpha,r}$ คือ ค่าสถิติจากตาราง t โดย $df = n - k$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
(โครงคำถาม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ แบบสอบถาม)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 21 คน มีข้อความดังนี้

1.ในทัศนะของท่าน ความเอื้อเฟื้อ หมายถึง (โปรดอธิบาย)

A1: การช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับความเดือดร้อน หรือด้วยโอกาสกว่าเรา เป็นการช่วยโดยไม่หวังผลตอบแทน

A2: ความมีน้ำใจให้กันและกัน

A3: การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากใจจริง

A4: การให้ การช่วยเหลือเกื้อกูล

A5: การที่คนเราช่วยเหลือแบ่งปันให้กับผู้อื่น โดยหวังสิ่งตอบแทนกลับคืนมา หรือไม่หวัง

A6: การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันกัน

A7: การแบ่งปัน การช่วยเหลือผู้ที่ตกยาก เพื่อที่จะได้ให้ผู้ที่ตกยากนั้นมีความสุข และเปรียบเสมือนกับคนทั่วไป(มีฐานะเท่าเทียมกัน)

A8: การแบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็น้ำใจ ของกิน ของใช้ และสิ่งทีพอจะเอื้อเฟื้อได้

A9: การแบ่งปัน การมีน้ำใจให้กับคนที่ด้อยกว่า เมื่อเรามี เราควรแบ่งปันให้เค้าบ้าง

A10: ความมีน้ำใจ การแบ่งปันซึ่งกันและกัน

A11: การช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

A12: การช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น

A13: การช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่น ในสิ่งทีเราสามารถทำได้อะไรและไม่สร้างความสะดวกสบายแก่ตนเอง

A14: เผื่อแผ่ เกื้อหนุน

A15: ให้ความช่วยเหลือ ความเสียสละ

A16: การทีเรามีอะไรแล้ว คนอื่นไม่มี เราก็แบ่งให้คนที่เขาไม่มี หรือมีน้อยกว่าเรา ไม่ว่าจะเป็เงินทอง หรือของใช้ต่างๆ

A17: การแบ่งปันสิ่งของ แบ่งปันน้ำใจ การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น

A18: การทีมีน้ำใจซึ่งกันและกัน ความเผื่อแผ่

A19: ช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยไม่ใช้เงิน คือช่วยกันในการทำงาน

A20: การให้ความช่วยเหลือ แบ่งปันซึ่งกันและกัน

A21: ความมีน้ำใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือได้เท่าทีช่วยได้ ให้ได้เท่าทีให้ได้

2. ท่านคิดว่า การกระทำ หรือ กิจกรรมใด ที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อ

- A1: การบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัย การบริจาคเงิน การลูกให้เด็ก คนชรา คนท้องนั่ง
- A2: การช่วยเหลือผู้อื่น
- A3: การช่วยเหลือเพื่อน หรือคนอื่นที่เดือดร้อน
- A4: การให้ความช่วยเหลือผู้ที่กำลังทุกข์ได้ยาก
- A5: การแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น
- A6: การช่วยเหลือกันในการทำงาน การให้เงินขอยืม ช่วยอาจารย์ถือของ
- A7: การแบ่งปันหรือการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับคนที่ชอบนั่งเหม่อลอย เพื่อที่จะทำให้เขามีความสนุกสนานกับเราในเวลาเรียนหรือเวลาทำงาน เราก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อทำงานที่ทำจะได้เสร็จเร็ว
- A8: การแบ่งปันอาหารให้เพื่อนบ้าน การแบ่งปันของให้แก่ผู้ที่ด้อยกว่า
- A9: ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ หรือปฏิบัติ ทุกกริยาแม้แต่คำพูดของเราที่ออกจากปากแต่ละคำ ก็ล้วนแต่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อ
- A10: กิจกรรม การที่ให้เพื่อนบ้างยืมของ
- A11: การแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น
- A12: แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น ในบางครั้งเราอาจไม่มี
- A13: การแบ่งปันสิ่งของให้แก่เพื่อน ซึ่งบางครั้งเพื่อนอาจไม่มีในสิ่งที่เรามี แต่เพื่อนจำเป็นต้องใช้
- A14: การมีน้ำใจ แบ่งปันซึ่งกันและกัน
- A15: การที่เราให้เพื่อนยืมของ การแบ่งของให้เพื่อนที่ไม่มี ให้เพื่อนลอกการบ้าน ช่วยติวหนังสือให้เพื่อน ให้เพื่อนยืมตังค์
- A16: การแบ่งของให้เพื่อนหรือคนที่เขาไม่มี หรือคนที่เขาต้องการ
- A17: การแบ่งปันสิ่งของเช่น การแบ่งอาหาร ขนมให้แก่เพื่อนเป็นต้น การเสียสละเช่น การที่เราจะได้รับรางวัลที่มันแน่นๆแล้ว แต่เราอาจเสียสละโดยการไม่นำผลหรือสิ่งของเข้าประกวดก็ได้
- A18: การทำกิจกรรมพี่น้องสัมพันธ์ เข้าค่าย
- A19: ช่วยกันทำงานกลุ่ม
- A20: การกระทำที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหา
- A21: ให้เพื่อนยืมดินสอ

3. คำพูด ในลักษณะใด ที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อ

- A1: คำพูดในลักษณะที่อยากจะช่วยเหลือ หรือการให้ความช่วยเหลือผู้ที่กำลังเดือดร้อน

- A2: มีอะไรให้ช่วยไหมครับ
- A3: พูดอย่างเห็นอกเห็นใจ
- A4: คำพูดที่แสดงถึงความห่วงใย
- A5: เป็นการพูดในการถามเอาใจใส่ และความเป็นห่วง
- A6: พูดแล้วทำให้ผู้ฟังสบายใจ พูดเพื่อการช่วยเหลือ
- A7: คำพูดที่อ่อนน้อมถ่อมตน มีมิตรไมตรี เป็นคำพูดที่แสดงความเห็นใจเพื่อนมนุษย์
- A8: มีอะไรที่เราพอจะช่วยได้ไหม
- A9: มีอะไรที่ฉันจะช่วยเหลือเธอได้บ้างไหม
- A10: มีอะไรให้ช่วยไหม
- A11: เป็นการพูดหรือการให้เชิงเอาใจใส่
- A12: เธอมีปากกาไหม ถ้าไม่มีเอาของเราไปก่อนก็ได้ เรามี 2 ด้าม
- A13: เป็นคำพูดในลักษณะของการถามเอาใจใส่ต่อผู้อื่น
- A14: มีอะไรให้ช่วยบอกได้นะฮะ
- A15: มีเงินใช้พอไหม ยืมก่อนไหม
- A16: พูดกับเขาดีๆ ถามเขาต้องการให้เราช่วยอะไรไหม
- A17: -
- A18: น้อง มีอะไรให้พี่ช่วยไหมคะ
- A19: อ่อนน้อมถ่อมตน
- A20: คำพูดที่อ่อนโยน และไม่ปฏิเสธที่จะให้ความช่วยเหลือ
- A21: มีอะไรให้ช่วยไหมคะ

4.ความคิด เช่นไร ที่สื่อถึงความเอื้อเฟื้อ

- A1: ความคิดที่อยากจะช่วยเหลือใครสักคน หรือการคิดดีต่อใครสักคน ก็แสดงถึงความเอื้อเฟื้อแล้ว
- A2: การช่วยผู้ที่เมื่อเขาต้องการ
- A3: คิดในสิ่งที่ดีต่อคนอื่น
- A4: ความคิดที่จะต้องการช่วยเหลือ ห่วงใยและอาทร
- A5: คิดที่จะช่วยเหลือและแบ่งปัน
- A6: คิดในทางที่ดี คิดที่จะช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น

- A7: เป็นความคิดที่อ่อนโยนละเอียดอ่อน มีจิตใจเมตตา เห็นใจเพื่อนมนุษย์ จนอยากคิดจะช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน
- A8: เห็นคนที่ลำบากกว่าเรา แต่คิดสงสาร
- A9: คิดที่จะช่วยผู้อื่นโดยไม่ทำให้ตัวเองหรือคนใกล้ตัวเดือดร้อน
- A10: มีเงินกินข้าวใหม่
- A11: คิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และได้กระทำตามความคิดที่ตนได้คิด
- A12: คิดที่จะช่วยเหลือและแบ่งปัน
- A13: คิดที่จะช่วยเหลือและแบ่งปันกับผู้อื่น
- A14: อยากช่วยเหลือเพื่อน ๆ เวลาเขาลำบาก
- A15: คิดที่จะช่วยเหลือเพื่อนเรื่องเรียน
- A16: คิดว่าถ้าเราเห็นคนอื่นที่ลำบาก เราก็คิดที่อยากจะช่วย ถึงแม้เราจะช่วยไม่ได้ แต่ก็แสดงให้เห็นว่าเราต้องการช่วยเขา
- A17: -
- A18: ความช่วยเหลือเมื่อเขาต้องการ
- A19: ความคิดเห็นใจกัน
- A20: ความคิดที่จะทำเพื่อผู้อื่น
- A21: คิดเวลาที่เห็นคนกำลังลำบาก

5. ท่านเคยให้ความช่วยเหลือกับใครบ้าง ในเรื่องใด

- A1: เด็กน้อย ในเวลาขึ้นรถเมล์ ถ้าเราได้นั่งอยู่ก็จะลุกให้เด็กนั่ง รวมถึงคนชราและคนท้องด้วย หรือเวลาซื้อขนมมากิน ก็จะช่วยคนอื่นกินเสมอ
- เวลาข้ามถนน หากมีเด็กหรือคนชรา ก็จะจูงพาข้ามด้วยทุกครั้ง
- การบริจาคสิ่งของ เวลาเกิดภัยพิบัติ หรือเงินทองเล็กๆน้อยๆ ช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- การบริจาคเสื้อผ้า หนังสือ ในกล่องรับบริจาคต่างๆ เพื่อช่วยคนในท้องถิ่นทุรกันดาร
- A2: -
- A3: เพื่อน เกือบทุกเรื่อง
- A4: ให้ความช่วยเหลือคนที่อยู่รอบข้างที่รู้จักและสนิทสนม ในเรื่องการให้คำปรึกษา การเงิน
- A5: ช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องที่เพื่อนมาขอยืมเงิน และลุกให้คนแก่ที่นั่งในเวลาขึ้นรถประจำทาง
- A6: พ่อแม่-ช่วยในการทำงาน
- A7: ช่วยเหลือมดที่ตกน้ำ เอาอาหารให้สุนัข แมวที่อดอยาก

A8: เพื่อน-ให้เพื่อนยืมเงิน น้อง-ในเรื่องของชุดนักเรียนที่ไม่ได้ใส่แล้ว

A9: เพื่อน-เรื่องให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต พี่ชาย-เรื่องเงิน

A10: เพื่อน-เรื่องการให้เพื่อนยืมของ

A11: ช่วยเหลือเด็กในขณะจะข้ามถนนไปโรงเรียน

A12: เพื่อน-ให้เพื่อนยืมเงิน ยืมปากกา

A13: ช่วยเหลือคนแก่ในการข้ามถนน

A14: เพื่อนๆ น้องๆ คนที่ลำบาก

A15: เพื่อน-เพื่อนไม่มีเงินค่ารถกลับบ้าน ก็เลยให้เพื่อนยืมเงิน

A16: เพื่อน-เรื่องเงิน ไปส่งเพื่อนที่ห้อง

A17: -

A18: เพื่อน-ในเรื่องการทำการบ้าน อธิบายในเรื่องที่ไม่เข้าใจ

A19: เพื่อน น้อง

A20: เพื่อน-ยืมเงิน

A21: เพื่อน-ให้เพื่อนยืมเงิน

6.ท่านคิดว่า การกระทำหรือความคิดที่แสดงความเอื้อเฟื้อนั้น ให้ผลอย่างไรกับท่านบ้าง

A1: มีความสบายใจที่ได้ทำ เห็นคนอื่นยิ้มก็ทำให้เรามีความสุขไปด้วย หรือบางครั้ง ได้รับมิตรภาพดีกลับมาก็ดีใจแล้ว

A2: -

A3: ให้ความสบายใจ รู้สึกดีใจ

A4: เมื่อเรากระทำแล้ว ทำให้เรามีความสุข

A5: ให้ความรู้รู้สึกมีความสุข และดีใจที่เห็นคนอื่นมีความสุขด้วย

A6: ทำให้เรารู้สึกสบายใจและมีความสุขที่ได้ทำ

A7: ทำให้มีความสุข เกิดกุศลขึ้นกับจิตใจ ทำให้จิตใจอ่อนโยน

A8: ทำให้รู้สึกสบายใจ จิตใจแจ่มใส มีความสุข

A9: ทำให้เราสบายใจที่ได้ทำ

A10: ให้ผลดีกับตัวเรา

A11: มีความสุขและรู้สึกสบายใจกับสิ่งที่ได้ทำ

A12: สบายใจ มีความสุข น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า

- A13: ให้ความรู้สึกดีและมีความสุข เมื่อเราได้ในสิ่งที่เราตั้งใจ
- A14: รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น
- A15: ทำให้เรารู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น
- A16: ทำให้เรารู้สึกดีที่ได้ช่วยคนอื่นที่เขาลำบากกว่าเรา
- A17: -
- A18: ให้ผลดีที่ได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
- A19: ได้รับความช่วยเหลือจากคนที่เราช่วยเหลือ
- A20: เพื่อนรัก มีความสุข
- A21: เป็นผลดีเพราะถ้าทำดีกับคนรอบข้างมากๆ ก็จะเป็นผลทำให้มีคนรักเรามาก และเมื่อเวลาเราลำบาก เขาก็อาจจะช่วยเราได้

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 29 คน มีข้อความดังนี้

1. ในทัศนะของท่าน ความเอื้อเฟื้อ หมายถึง (โปรดอธิบาย)

- B1: แบ่งปันสิ่งที่มีให้แก่ผู้ที่ไม่มีความเต็มใจที่จะให้ ช่วยเหลือผู้ที่กำลังลำบากด้วยความเต็มใจ
- B2: การมีจิตใจที่อยากจะแบ่งปันผู้อื่น ทั้งทางความคิดและการกระทำในเรื่องที่ถูกต้องเท่านั้น รวมทั้งการช่วยเหลือสังคมด้วย
- B3: การรู้จักแบ่งปัน โดยไม่หวังผลตอบแทน
- B4: การรู้จักคิดเผื่อแผ่ถึงคนอื่น ให้ความช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเต็มใจและตนเองไม่เดือดร้อน
- B5: การเสียสละเพื่อนคนอื่น ในสิ่งที่เราไม่เดือดร้อน
- B6: การรู้จักให้
- B7: การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยสิ่งของ น้ำใจ หรือไมตรี ทั้งที่ผู้อื่นขอร้องและไม่ขอร้อง
- B8: การที่เรามีน้ำใจให้ผู้อื่น มีจิตใจช่วยเหลือผู้ที่ลำบากกว่าเรา(รวมไปถึงทุกๆคนด้วย)เช่น คนพิการ คนหูของหนัก เป็นต้น ถึงแม้จะไม่ใช่อะไรใหญ่อะไร แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความเอื้อเฟื้อ
- B9: การแบ่งปัน การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เพราะตนมีอยู่แล้ว ไม่ต้องการใช้อีก
- B10: ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือกันและกัน รู้จักเสียสละ
- B11: การให้ การแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับคนที่ต้องการ หรือยังไม่มี
- B12: ความมีน้ำใจ เสียสละ หรือการช่วยเหลือทรัพย์สินของกำลังในการทำงาน
- B13: การให้ผู้อื่นโดยไม่หวังอะไรตอบแทนซึ่งเราจะไม่ลำบากเพราะความเอื้อเฟื้อนั้น ถึงแม้จะลำบากแต่ก็ไม่มากนักก็ได้

B14: การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งไม่จำเป็นว่าเขาจะต้องเป็นฝ่ายขอร้องก่อน แต่ผู้ให้ความช่วยเหลือให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม อาจรวมถึงการแบ่งปัน โดยให้กับคนที่ตัวเองรู้จัก หรือไม่รู้จักก็ได้

B15: การช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่

B16: การช่วยเหลือให้กับผู้ที่ประสบปัญหาหรือเดือดร้อน โดยไม่หวังผลตอบแทน

B17: มีน้ำใจ การช่วยเหลือ เพื่อแผ่สิ่งของ ความรู้สึกให้ผู้อื่น

B18: รู้จักแบ่งปันสิ่งต่างๆให้กับคนรอบตัว ให้กับสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

B19: การรู้จักให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

B20: ความมีน้ำใจซึ่งกันและกันต่อผู้อื่น

B21: การมีน้ำใจ การแบ่งปัน

B22: การแบ่งปันให้กับผู้อื่น

B23: มีน้ำใจต่อคนที่ลำบาก คอยช่วยเหลือผู้มีปัญหา

B24: การแบ่งปัน การมีน้ำใจ

B25: ความมีน้ำใจต่อคนรอบตัว โดยไม่หวังผลตอบแทน

B26: การแผ่แผ่ที่มีให้กันในสังคม ทำให้คนในสังคมอยู่กันอย่างมีความสุข

B27: การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชีวิตประจำวันเรื่องเล็กๆน้อยๆเช่น ผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่งบนรถโดยสาร

B28: การแบ่งปัน การช่วยเหลือ โดยไม่หวังผลตอบแทน และเราเต็มใจที่จะให้เขา

B29: มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น

2. หากกล่าวถึง *ความเอื้อเฟื้อ* ท่านคิดว่า การกระทำหรือพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ ทั้งต่อครอบครัวและในสังคม ควรจะมีลักษณะอย่างไรบ้าง (โปรดอธิบายหรือยกตัวอย่างประกอบ)

B1: ในมหาวิทยาลัย เมื่อเพื่อนไม่มีปากกา เราก็ให้เพื่อนยืม เมื่อขึ้นรถเมล์ถ้าเราได้นั่งแล้วเห็นคนแก่ขึ้นมา ก็สละที่นั่งให้ หรือช่วยถือของให้

การปฏิบัติเช่นนี้ ก็ควรทำด้วยความตั้งใจ อยากที่จะทำจริงๆ ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าหากเราไม่เต็มใจที่จะช่วยเช่น การบริจาคเงินด้วยโดยไม่เต็มใจ แล้วก็บ่นทีหลังว่า ไม่น่าบริจาคไปเลยนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง ถ้าไม่อยากช่วย ก็ไม่ต้องทำเลยจะดีกว่า

B2: เป็นการกระทำที่มีคุณประโยชน์ต่ออีกฝ่ายเช่น ช่วยพ่อแม่จัดการงานบ้านต่างๆ หรือการแบ่งปันเงิน หรือสิ่งของแก่ผู้ที่ยากจน ช่วยก่อให้เกิดการพัฒนาแก่สังคมเช่น อาสาสมัครดูแลคนพิการ หรือสอนหนังสือให้เด็กที่ยากจน

B3: การให้ความช่วยเหลือกันในสังคมเช่น แบ่งปันที่นั่งในรถโดยสาร การบริจาคข้าวของให้ผู้ประสบภัย การเข้าไปช่วยสอนหนังสือให้เด็กด้อยโอกาส

B4: การช่วยคนอื่นเช่น ลูกให้เด็กนั่ง(ขณะอยู่บนรถเมล์) และการคิดถึงผู้อื่น คิดเผื่อแม่เช่น เมื่อออกไปนอกบ้านก็ถามที่บ้านว่า มีใครจะเอาอะไรมัย ขากลับจะได้ซื้อเข้ามา

B5: การช่วยเหลือผู้อื่นโดยที่เราต้องไม่เดือดร้อนเช่น

ต่อพ่อแม่-ช่วยงานบ้าน หรืองานต่างๆที่พ่อแม่หรือคนในครอบครัวขอให้ช่วย

ต่อคนในสังคม-ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือคนที่ไม่รู้จักเช่น การบริจาค การให้ทาน

B6: ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักให้เช่น การตัดข้าวให้คนในครอบครัว การแบ่งของใช้กัน

B7: ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจและเต็มความสามารถที่คิดว่าจะช่วยได้

B8: ไม่ต้องรอการขอร้อง หรือหวังอะไรตอบแทน ไม่ต้องรอคนเห็นหรือมีใครบอก และโดยไม่หวังผลตอบแทน

B9: การไม่เก็บไว้กับตนเองเพียงอย่างเดียว รู้จักการนำมาใช้ร่วมกับผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นเพื่อก่อประโยชน์นิยมก่อนเช่น การให้เสื้อผ้า หนังสือแก่ผู้อื่น การบริจาค

B10: มีน้ำใจช่วยเหลือกันและกัน แบ่งปันสิ่งของให้แก่กันและกัน ถ้าญาติหรือเพื่อนไม่มีของอะไรใช้ ถ้าเรามีก็แบ่งปันไปให้เขาใช้

B11: คนในครอบครัว-ควรเอื้อเฟื้อ เสียสละให้น้อง และในบางอย่างก็น้องสามารถเอื้อเฟื้อให้พี่ได้ น้องก็ควรแบ่งปันด้วย

คนในสังคม-คนที่มีสิ่งของมากกว่าคนอื่น ก็ควรแบ่งปันให้กับผู้ที่ด้อยโอกาสหรือคนจน

B12: การปฏิบัติต่อคนในครอบครัว-ควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรเช่น ช่วยงานบ้านทุกวัน

การปฏิบัติต่อคนในสังคม-ควรปฏิบัติเมื่อมีโอกาสเช่น ช่วยคนสูงอายุของ

B13: เช่นการที่รับบุตรบุญธรรมมาเพราะเด็กคนนั้นกำพร้าหรือยากจนมาเลี้ยง หรือการที่พ่อแม่เสียสละทุกอย่างได้เพื่อลูก สรุปคือควรมีลักษณะที่ทำให้บุคคลอื่นรู้สึกดีขึ้น หรือพ้นจากความยากลำบากนั้น หรือจริงๆแล้วเราอาจจะตั้งใจทำให้เป็น แต่ผลอาจจะเป็นหรือไม่ก็ได้(น่าจะคล้ายๆกับปรารถนาดี)

B14: ในครอบครัว-แบ่งปันสิ่งของต่างๆ ช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหา

ในสังคม-บริจาคสิ่งของแก่ผู้ประสบภัย ทำบุญกับสถานสงเคราะห์ มูลนิธิต่างๆ

B15: เมื่อเรามีของที่ไม่ใช้แล้ว แต่ยังใช้ได้อยู่เช่น เสื้อผ้า เราก็นำไปบริจาคให้กับคนด้อยโอกาส

- B16: การแบ่งปันและช่วยเหลือกันในทุกๆด้าน มีลักษณะเช่น ต่อครอบครัว-เมื่อผู้ใดเดือดร้อน ก็ช่วยเหลือกัน ต่อสังคม-ช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่างๆ
- B17: ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระผู้ปกครอง ช่วยเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ บำเพ็ญประโยชน์เมื่อมีโอกาส
- B18: ทำด้วยความเต็มใจและเต็มใจที่จะทำ
- B19: ควรเป็นการให้ที่ออกมาจากความเมตตา หรือออกมาจากความจริงใจเช่น การแบ่งสิ่งเล็กๆน้อยๆให้กับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็ขนม หรือของใช้
- B20: ควรมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันตั้งแต่เรื่องเล็กๆ จนถึงเรื่องใหญ่
- B21: การมีน้ำใจเช่น ลูกให้คนอื่นนั่งบนรถโดยสาร
- B22: การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- B23: ทำตัวเป็นคนดีของสังคม ครอบครัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนที่มีปัญหาในสังคม
- B24: ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- B25: ทำตัวเป็นคนดีต่อสังคม ครอบครัว การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ถ้าทุกคนในสังคมมี ก็จะทำให้สังคมน่าอยู่มากขึ้น
- B26: ความเอื้อเฟื้อไม่ควรจำกัดเพียงแค่คนที่รู้จัก แต่เป็สิ่งที่พึงปฏิบัติต่อทุกคนในสังคม ไม่แบ่งแยกชนชั้นเช่น การให้ทางทั้งทุนทรัพย์และร่างกาย
- B27: เป็นเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้สึกอบอุ่น มีคนดูแล การหาน้ำให้เมื่อกลับถึงบ้าน การถามสุขทุกข์
- B28: ความเอื้อเฟื้อต่อคนในครอบครัว คือการที่เราช่วยเหลือกันในครอบครัว การให้อภัยกัน
ความเอื้อเฟื้อต่อคนในสังคม คือการที่เราเข้าไปช่วยเหลือคน เมื่อเห็นเขาเดือดร้อน
- B29: ทำงานบ้าน เก็บขยะ ร่วมรณรงค์ในกิจกรรมต่างๆของหมู่บ้าน

3. ท่านเคยให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในเรื่องใดบ้าง และเพราะเหตุใดท่านจึงช่วยเหลือ (โปรดอธิบาย)

- B1: ตอนขึ้นรถไฟฟ้า คนแน่นมาก ตัวเองมีที่เกาะ แต่เห็นว่าคนข้างๆไม่มีที่เกาะ จึงบอกให้เค้าเกาะที่ตัวเราเอาไว้ เพราะตอนนั้นรถไฟฟ้าแน่นมากๆ ท่าทางของเขาก็ดูกำลังลำบาก และถ้าเราเป็นคนนั้น เราก็คงลำบากและอยากมีที่ให้เกาะ เพื่อที่จะได้ไม่ล้ม ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงให้เค้าเกาะ
- B2: ให้เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้ว โดยบริจาคให้คนที่ขาดแคลน ในกรณีนี้คือชาวบ้านหรือคนงานที่อยู่บริเวณใกล้เคียงบ้านที่ต่างจังหวัด ซึ่งมีรายได้น้อย จึงนำเสื้อผ้าที่ยังใช้งานได้ดีไปแบ่งให้
บริจาคเงินให้ผู้ประสบภัยสึนามิ รวมทั้งของจำเป็นต่างๆ

- B3: บริจาคเงินให้สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า สอนศิลปะให้เด็กชุมชนแออัด เพราะต้องการแบ่งปัน และให้สังคมดีขึ้น
- B4: ทางกายเช่น ช่วยถือของให้คนบนรถเมล์ตอนที่เรานั่งอยู่ ทางจิตใจเช่น ช่วยรับฟังปัญหาของเพื่อน และแนะนำให้หาทางออกที่เหมาะสม
- B5: บริจาคหนังสือให้ห้องสมุดต่างจังหวัด เป็นหนังสือเรียนสมัยประถม ที่ช่วยเหลือเพราะเราไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไรจากมันแล้ว และมันจะมีประโยชน์มากกว่าสำหรับเด็กๆต่างจังหวัดที่ต้องการใช้ประกอบการสอน
- B6: ช่วยรุ่นน้อง-ตีวหนังสือ ให้คำปรึกษา
 ช่วยเพื่อน-ทำงาน
 ช่วยรุ่นพี่-หาเสียงตอนเลือกตั้ง
 ช่วยที่บ้าน-ทำอาหาร
- B7: การเงิน เป็นเพื่อนไปที่ต่างๆด้วย ช่วยหาสิ่งของ
- B8: เรื่องการลูกที่ให้นั่ง ช่วยถือของ ช่วยทำงาน เพราะอยากช่วย
- B9: ให้ยืมหนังสือ-เขาขอยืม
 บริจาคเงิน-เขาไม่มีเงิน
 พาข้ามถนน-ข้ามคนเดียวอันตราย
 ช่วยถือของ-เขาลำบาก
- B10: ลูกให้เด็กนั่งบนรถเมล์ เพราะรถเมล์คนแน่น เด็กที่ตัวเล็กๆก็จะโดนผู้ใหญ่เบียด จับราวไม่ถึงอาจล้มลงได้ จึงลูกให้เด็กนั่ง
- B11: เคยช่วยในเรื่องทำทาน เครื่องใช้ สิ่งของที่จำเป็น ที่ช่วยเหลือเพราะมีโครงการ เป็นช่องทางในการช่วยเหลือ แล้วก็เห็นแล้วสงสาร หรือไม่ก็รู้ว่าเค้าไม่มี เราก็เลยช่วยเหลือ
- B12: ช่วยขนของ-เพราะเป็นเพื่อนบ้านกัน ช่วยซ่อมคอม-เพราะแม่สั่ง ช่วยล้างหน้าบ้าน-เพราะเราล้างหน้าบ้านเราอยู่แล้ว ก็เลยตามเลย ช่วยให้กำลังใจ-เพราะรู้สึกไม่ดีที่เห็นคนเสียใจ
- B13: ช่วยให้เพื่อนยืมเงินเมื่อขาดแคลน เพราะเราก็ไม่ได้ลำบากเรื่องเงิน และเพื่อนมีปัญหาจริงๆ หรือบางทีก็สอนหนังสือเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่เข้าใจ
- B14: เคยช่วยเหลือบุคคลใกล้ชิดเช่น ให้คำปรึกษา ให้ยืมเงิน เพราะไว้วางใจพอเคยช่วยเหลือสังคมด้วยการบริจาคเช่น บริจาคเลือด บริจาคหนังสือ บริจาคเสื้อผ้า เพราะทำแล้วรู้สึกดี และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน เนื่องจากสิ่งที่บริจาคอย่างหนังสือหรือเสื้อผ้า เราก็ไม่ได้ใช้แล้วไม่มีปัญหาที่จะบริจาค
- B15: เคย โดยนำเสื้อผ้าที่เราไม่ใช้ หรือหนังสือ ไปให้กับผู้ที่ต้องการในต่างจังหวัด

- B16: ให้ความช่วยเหลือเช่น บริจาคเสื้อผ้า หนังสือ ให้กับผู้ด้อยโอกาส
- B17: ช่วยคนแก่ถือของหนักขึ้นสะพานลอย เพราะเห็นคุณยายเค้าถือไม่ไหวเพราะของหนัก
- B18: ช่วยเหลือด้านให้คำปรึกษา เพราะเห็นเขาไม่สบายใจและเป็นทุกข์ ก็รู้สึกไม่ดี จึงอยากช่วยให้เขาหายเครียด หายเป็นทุกข์
- B19: ช่วยให้คำปรึกษาในการทำกรบ้าน ที่ช่วยเพราะจะได้เป็นการทบทวนความรู้ของเราด้วย และทำให้คนที่เราสอนเข้าใจ
- B20: การเรียน ให้คำปรึกษาด้านความรัก ครอบครัว เพราะบุคคลได้รับความเดือดร้อนและมีปัญหาที่เราพอช่วยเหลือได้ เราก็คควรช่วย ไม่เสียหายอะไร และอยากให้คนนั้นแก้ปัญหาได้ดี
- B21: ให้เพื่อนยืมเงิน เพราะเพื่อนไม่มีเงิน
- B22: ให้ยืมเงิน เพราะเพื่อนไม่มีเงิน
- B23: -
- B24: บริจาคเงินให้การกุศลเช่น ชมรมอาสาพัฒนาชนบท เพราะเป็นการช่วยเหลือแก่ผู้ด้อยโอกาส
- B25: -
- B26: ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนทั้งทางฐานะและประสบภัยต่างๆ เหตุที่ช่วยเหลือเพราะ เราอยู่ในสังคมเดียวกัน จึงต้องเห็นใจกันและกัน
- B27: ลูกให้ผู้หญิงท้องนั่งบนรถเมล์ เพราะสงสาร ให้เพื่อนยืมสิ่งของ เพราะเป็นเพื่อนกัน
- B28: ผู้ที่ได้ประสบอุบัติเหตุเช่น บ้านไฟไหม้ สูญเสียคนสำคัญ เหตุที่ช่วยคือ เห็นใจที่อยู่ๆ ต้องมาสูญเสียสิ่งสำคัญไป
- B29: ให้เพื่อนยืมเงิน เพราะเห็นว่าเพื่อนเดือดร้อนและจำเป็นจริงๆ

4. ท่านคิดว่า การกระทำหรือความคิดที่แสดงความเชื่อเพื่อนนั้น ให้ผลอย่างไรกับท่านบ้าง

- B1: ให้ความรู้สึกมีความสุข รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นๆ
- B2: ได้สนิทสนมและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนบ้าน ให้ช่วยดูแลบ้าน หรือคอยเป็นห่วงเป็นใยกันได้
- B3: รู้สึกสุขใจ มีประสบการณ์ที่ดีต่อคนที่เราเข้าไปช่วยเหลือ
- B4: รู้สึกสบายใจที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น และตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า
- B5: ทำให้จิตใจสงบและรู้สึกสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อคนเหล่านั้นเดือดร้อน
- B6: ทำให้เรารู้สึกสุขใจ

- B7: ดี เป็นการเสริมแรงให้พฤติกรรมที่มีกับบุคคลนั้นๆ เป็นไปในทางที่ดีขึ้น
- B8: เราสบายใจ
- B9: สบายใจที่ช่วยเหลือให้คนอื่นทุกข์น้อยลง
- B10: ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเองว่าได้ช่วยเหลือคนอื่น
- B11: ทำแล้วสบายใจ
- B12: ทำให้เรารู้สึกมีความสุข มีคุณค่ามากขึ้น
- B13: ทำให้เรารู้สึกดี และมีคุณค่าว่าอย่างน้อยเราก็เป็นคนที่มีประโยชน์
- B14: รู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น และอยากทำอีก
- B15: ทำให้เรารู้สึกดี ว่าสิ่งที่เราคิดว่าไม่มีประโยชน์แล้ว แต่มันมีค่าสำหรับคนที่ด้อยโอกาส
- B16: ทำให้มีทัศนคติในการใช้ชีวิตดีขึ้น รู้จักให้ความเคารพเพื่อนมนุษย์
- B17: ให้ความสบายใจ อย่างน้อยช่วยเหลือผู้อื่นก็สบายใจ
- B18: ให้ผลตรงที่ เรารู้สึกดีและรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ทำสิ่งเหล่านั้น
- B19: ทำให้เราเป็นคนที่มีจิตใจดี ทำให้ผู้อื่นอยากรู้จักเข้าใกล้
- B20: ทำให้เรามองโลกในแง่ดี จิตใจดี มีความสุข
- B21: สุขใจ
- B22: เพื่อนรัก
- B23: ทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ก็ถือว่าได้บุญ
- B24: ได้ความสุข
- B25: คิดว่าตัวเราทำดีกับผู้อื่น เขาก็จะทำดีตอบ
- B26: ทำให้เรามีความสุขทั้งกายและใจ ที่ได้ช่วยเหลือต่อคนในสังคม
- B27: ความสุขใจ ความภูมิใจ
- B28: ตัวเราเองสบายใจ และคนอื่นก็จะเอื้อเฟื้อแก่เราด้วย
- B29: สุขใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาไทย ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่า ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ จะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นภาพรวม และใช้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 หน้า แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1

ตอนที่ 3 แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2

ดังนั้นจึง ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกตอน และทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

น.ส.จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์

นิสิตมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับท่าน

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. กำลังศึกษาอยู่ มหาวิทยาลัย.....

คณะ.....

ชั้นปีที่ 1 2 3 4

4. นิสิตนักศึกษามีพี่น้องร่วมพ่อแม่เดียวกัน รวมทั้งตนเอง _____ คน

นิสิตนักศึกษาเป็นลูกคนที่ _____

5. ปัจจุบันอาศัย พ่อแม่ พ่อ แม่

อยู่กับ อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

สำหรับผู้วิจัย

Sex :

Age :

Uni :

Fac :

Year :

Sib:

Order:

live :

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว และ **ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ**

ตัวอย่าง การตอบคำถามในแต่ละข้อ

ข้อ	คำถาม	ไม่เคย ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและ ไม่ทำ พอๆกัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก
0	บอกวิธีอ่านหนังสือเร็วให้แก่เพื่อนหรือน้อง		✓			

ความหมาย ของตัวเลือกซึ่งให้เลือกตามระดับความรู้สึก มีความหมาย ดังนี้

ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
ไม่ค่อยได้ทำ	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
ทำและไม่ทำพอๆกัน	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง
ทำค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
ทำบ่อยมาก	หมายถึง	โดยทั่วไป ฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

ข้อ	คำถาม	ไม่เคย ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและ ไม่ทำ พอๆกัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก	สำหรับ ผู้วิจัย
1	ช่วยยกหรือถือของให้ผู้อื่น						
2	เสนอให้ความช่วยเหลือผู้อื่นก่อน โดยที่เขาไม่ต้องขอร้อง						
3	บริจาคของให้ผู้ที่ขาดแคลน						
4	กล่าวคำขอโทษเมื่อเราทำให้ผู้อื่นเสียทรัพย์สิน เจ็บปวดร่างกาย เสียใจหรือเสียเวลา						
...						
...						
26	พูดหรือเขียนชวนเชิญให้ผู้อื่นทำงานเพื่อสังคม						

ตอนที่ 3 แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์สมมติต่อไปนี้ และขอให้นิสิตนักศึกษา ทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่กำหนดให้ ว่าสถานการณ์ใดที่มีคำตอบใกล้เคียงกับความคิด หรือความรู้สึกของตัวท่านมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ (ที่แนบมา) ในช่องที่ตรงกับข้อคำตอบที่ท่านต้องการเลือกมากที่สุด

ในแต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด”

ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

1. วันหยุดสุดสัปดาห์นี้ ชมรมค่ายอาสาพัฒนาเปิดรับสมัครอาสาสมัครเพื่อไปช่วยสร้างโรงเรียนให้หมู่บ้านแห่งหนึ่ง บัณฑิตสาวจึงมาบอกผู้ย

การสนทนาใดเป็นสิ่งที่นักศึกษาจะกระทำมากที่สุด

1. "ไปลงชื่อสมัครกันนะป้า"
2. "กิจกรรมแบบนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกมหาวิทยาลัย"
3. "ก็เป็นกิจกรรมที่ดีและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์"
4. "พวกเราควรจะไปมั๊ยป้า เพราะจะเป็นการช่วยเหลือสังคมอีกทางหนึ่งนะ"

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9. ขณะที่วิภากำลังนั่งดูโทรทัศน์ที่บ้าน พ่อและแม่กลับมาจากข้างนอก พร้อมกับหิ้วถุงพะรุงพะรังมากมาย พ่อจึงบอกให้วิภาช่วยมาขนของเข้าบ้าน

นักศึกษาขอการกระทำใดของวิภามากที่สุด

1. รีบไปช่วยขนของ เพราะคิดว่าเป็นหน้าที่ของลูกที่ต้องทำตามพ่อแม่บอก
2. รีบไปช่วยขนของให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พ่อแม่จะได้เหนื่อยๆ
3. ขานรับคำสั่งแล้วบอกให้พ่อทิ้งไว้ เดี่ยวจะไปช่วย
4. กำลังเดินไปหาพ่อแม่เพื่อจะช่วยเหลือของ ตั้งแต่ได้ยินเสียงรถมาแล้ว5. พรดาคดลิฟท์เพื่อรีบขึ้นไปเรียนบนตึก

กระดาษคำตอบ
(แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2)

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	1	2	3	4	สำหรับ ผู้วิจัย
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ: แบบวัดความเอื้อเพื่อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่าสถิติของแบบวัดเชื้อเพื่อในการทดลองครั้งที่ 1

ตารางที่ 14 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความเชื่อเพื่อที่ผู้วิจัยพัฒนาในการทดลองครั้งที่ 1 จำนวน 58 ข้อ (จากสำรวจตนเองชุดที่ 1 จำนวน 33 ข้อและแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 จำนวน 25 ข้อ)

แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1 (องค์ประกอบ 7 ด้าน รวม 33 ข้อ)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC		พิจารณา	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่าน	ไม่ผ่าน
องค์ประกอบที่ 1 การสะก่าลังกาย จำนวน 6 ข้อ ($\alpha = .6068$)							
1	1	คงเดิม	7.711***	.4117**	.4472**	✓	
2	3	เพิ่ม	4.981***	.2178***	.2813**		✓
3	6	เพิ่ม	8.953***	.3930**	.4332**	✓	
4	9	คงเดิม	7.497***	.3182**	.3945**	✓	
5	21	เพิ่ม	9.497***	.3180**	.4794**	✓	
6	26	เพิ่ม	9.060***	.4100**	.5171**	✓	
องค์ประกอบที่ 2 การพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 5 ข้อ ($\alpha = .6285$)							
7	2	เพิ่ม	8.369***	.3471**	.5047**	✓	
8	8	คงเดิม	10.951***	.4277**	.5059**	✓	
9	10	ปรับ	10.384***	.3655**	.5149**	✓	
10	11	ปรับ	10.227***	.4869**	.5242**	✓	
11	13	เพิ่ม	6.747***	.3077**	.3515**	✓	
องค์ประกอบที่ 3 การใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 5 ข้อ ($\alpha = .6548$)							
12	12	เพิ่ม	10.672***	.4771**	.4758**	✓	
13	15	ปรับ	9.894***	.5890**	.5120**	✓	
14	17	เพิ่ม	7.582***	.1855*	.3639*	✓	
15	18	เพิ่ม	8.924***	.2385**	.4494**	✓	
16	33	ปรับ	7.885***	.5586**	.4236**	✓	

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC		พิจารณา	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่าน	ไม่ผ่าน
องค์ประกอบที่ 4 การให้บัณฑิตพึงประสงค์ของ จำนวน 3 ข้อ ($\alpha = .4201$)							
17	4	เพิ่ม	8.576***	.1628*	.4525**		✓
18	19	ปรับ	7.258***	.3162**	.4204**		✓
19	29	เพิ่ม	8.292***	.2855**	.3830**		✓
องค์ประกอบที่ 5 การให้กำลังใจและให้อภัย จำนวน 8 ข้อ ($\alpha = .6445$)							
20	5	ปรับ	5.140***	.4623**	.3263**	✓	
21	7	เพิ่ม	8.612***	.4708**	.4355**	✓	
22	20	คงเดิม	7.219***	.1905*	.4111**	✓	
23	22	ปรับ	9.434***	.5500**	.4795**	✓	
24	23	เพิ่ม	7.467***	.4790**	.3972**	✓	
25	25	เพิ่ม	10.396***	.6051**	.5348**	✓	
26	27	เพิ่ม	-1.588	-.1132	-.1922		✓
27	31	ปรับ	8.889***	.3442**	.4400**	✓	
องค์ประกอบที่ 6 การช่วยเหลือสังคม จำนวน 4 ข้อ ($\alpha = .7433$)							
28	14	ปรับ	9.159***	.4533**	.4766**	✓	
29	24	เพิ่ม	7.509***	.5422**	.3501**	✓	
30	28	ปรับ	9.890***	.6225**	.4775**	✓	
31	30	เพิ่ม	7.394***	.5405**	.4527**	✓	
องค์ประกอบที่ 7 การไม่พูดให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น(-) จำนวน 2 ข้อ ($\alpha = .4781$)							
32	16	ปรับ	-1.739*	.3152**	-.1389		✓
33	32	ปรับ	-.639	.3152**	-.1518		✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเอื้อเฟื้อฉบับที่ 1 ทั้งฉบับ = .86							

แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 (องค์ประกอบ 5 ด้าน รวม 25 ข้อ)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC		พิจารณา	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่าน	ไม่ผ่าน
องค์ประกอบที่ 1 การสะก้างกาย จำนวน 11 ข้อ ($\alpha = .7120$)							
1	1	เพิ่ม	5.707***	.2979**	.2814**	✓	
2	2	เพิ่ม	7.584***	.2737**	.3105**		✓
3	4	เพิ่ม	10.397***	.3877**	.4393**	✓	
4	5	ปรับ	6.807***	.2440**	.2732**		✓
5	6	เพิ่ม	7.999***	.3380**	.3804**	✓	
6	8	เพิ่ม	6.996***	.3289**	.3223**	✓	
7	10	เพิ่ม	14.449***	.5434**	.6175**	✓	
8	12	เพิ่ม	9.898***	.4104**	.4287**	✓	
9	13	ปรับ	10.861***	.4174**	.4519**	✓	
10	15	เพิ่ม	9.703***	.3881**	.4580**	✓	
11	19	เพิ่ม	7.677***	.3114**	.3531**	✓	
องค์ประกอบที่ 2 การพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 3 ข้อ ($\alpha = .4011$)							
12	7	ปรับ	6.283***	.1931*	.3236**		✓
13	18	ปรับ	7.365***	.2616**	.4161**		✓
14	20	เพิ่ม	11.843***	.2589**	.5506**		✓
องค์ประกอบที่ 3 การใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 3 ข้อ ($\alpha = .4688$)							
15	3	ปรับ	9.592***	.2661**	.4421**		✓
16	14	ปรับ	11.438***	.3480**	.4910**		✓
17	25	ปรับ	7.902***	.2622**	.4312**		✓
องค์ประกอบที่ 4 การให้ปันทรัพย์สิ่งของ จำนวน 3 ข้อ ($\alpha = .3187$)							
18	17	ปรับ	8.052***	.1721*	.3117**		✓
19	22	ปรับ	9.314***	.1743*	.4529**		✓
20	23	เพิ่ม	7.298***	.1923*	.3359**		✓

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC		พิจารณา	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่าน	ไม่ผ่าน
องค์ประกอบที่ 5 การให้กำลังใจและให้อภัย จำนวน 5 ข้อ ($\alpha = .4277$)							
21	9	ปรับ	5.537***	.0926	.2234**		✓
22	11	ปรับ	8.777***	.3174**	.4045**		✓
23	16	ปรับ	9.957***	.2403**	.4044**		✓
24	21	เพิ่ม	4.381***	.1382	.2098**		✓
25	24	ปรับ	10.240***	.3439**	.5136**		✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเชื่อเพื่อฉบับที่ 1 ทั้งฉบับ = .85							

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่าสถิติของแบบวัดเอื้อเฟื้อ(ฉบับจริง)

ตารางที่ 15 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความเอื้อเฟื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับจริง จำนวน 35 ข้อ (จากสำรวจตนเองชุดที่ 1 จำนวน 26 ข้อและแบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 จำนวน 9 ข้อ)

แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1 (องค์ประกอบ 5 ด้าน รวม 26 ข้อ)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ
องค์ประกอบที่ 1 การสละกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ ($\alpha = .6068$)					
1	1	คงเดิม	7.378***	.4117**	.4495**
2	5	เพิ่ม	8.886***	.3930**	.4504**
3	8	คงเดิม	7.286***	.3182**	.3743**
4	17	เพิ่ม	9.308***	.3180**	.4550**
5	22	เพิ่ม	9.469***	.4100**	.5210**
+ จากแบบสำรวจชุดที่ 2 จำนวน 9 ข้อ					
องค์ประกอบที่ 2 การพูดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 5 ข้อ ($\alpha = .6285$)					
6	2	เพิ่ม	8.820***	.3471**	.5240**
7	7	คงเดิม	10.336***	.4277**	.5072**
8	9	ปรับ	11.401***	.3655**	.5487**
9	10	ปรับ	9.981***	.4869**	.5325**
10	12	เพิ่ม	6.288***	.3077**	.3402**
องค์ประกอบที่ 3 การใช้ความคิดสติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 4 ข้อ ($\alpha = .6882$)					
11	11	เพิ่ม	11.928***	.4771**	.5244**
12	14	ปรับ	10.992***	.5890**	.5479**
13	15	เพิ่ม	7.367***	.2385**	.4406**
14	26	ปรับ	9.123***	.5586**	.4888**

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ
องค์ประกอบที่ 4 การให้กำลังใจและให้อภัย จำนวน 7 ข้อ ($\alpha = .7448$)					
15	4	ปรับ	4.518***	.4297**	.2713**
16	6	เพิ่ม	7.499***	.5018**	.4112**
17	16	คงเดิม	8.378***	.2454**	.4497**
18	18	ปรับ	8.840***	.5849**	.4589**
19	19	เพิ่ม	6.411***	.5086**	.3706**
20	21	เพิ่ม	9.009***	.6359**	.5051**
21	25	ปรับ	9.108***	.3952**	.4523**
องค์ประกอบที่ 5 การช่วยเหลือสังคม จำนวน 5 ข้อ ($\alpha = .7843$)					
22	13	ปรับ	4.518***	.4297**	.2713**
23	20	เพิ่ม	7.499***	.5018**	.4112**
24	23	คงเดิม	8.378***	.2454**	.4497**
25	24	ปรับ	8.840***	.5849**	.4589**
26	3	เพิ่ม	9.938***	.1628*	.4900**
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเอื้อเฟื้อทั้งฉบับ = .86					

แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2 (ด้านการสละกำลังกาย 9 ข้อ)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ที่มา	t-test	CITC	
				รายด้าน	ทั้งฉบับ
องค์ประกอบที่ 1 การสละกำลังกาย จำนวน 9 ข้อ					
1	1	เพิ่ม	5.942***	.2979**	.2857**
2	2	เพิ่ม	10.269***	.3877**	.4337**
3	3	เพิ่ม	6.778***	.3380**	.3680**
4	4	เพิ่ม	7.024***	.3289**	.3231**
5	5	เพิ่ม	13.286***	.5434**	.6261**
6	6	เพิ่ม	9.902***	.4104**	.4259**
7	7	ปรับ	10.714***	.4174**	.4359**
8	8	เพิ่ม	9.517***	.3881**	.4667**
9	9	เพิ่ม	8.480***	.3114**	.3568**

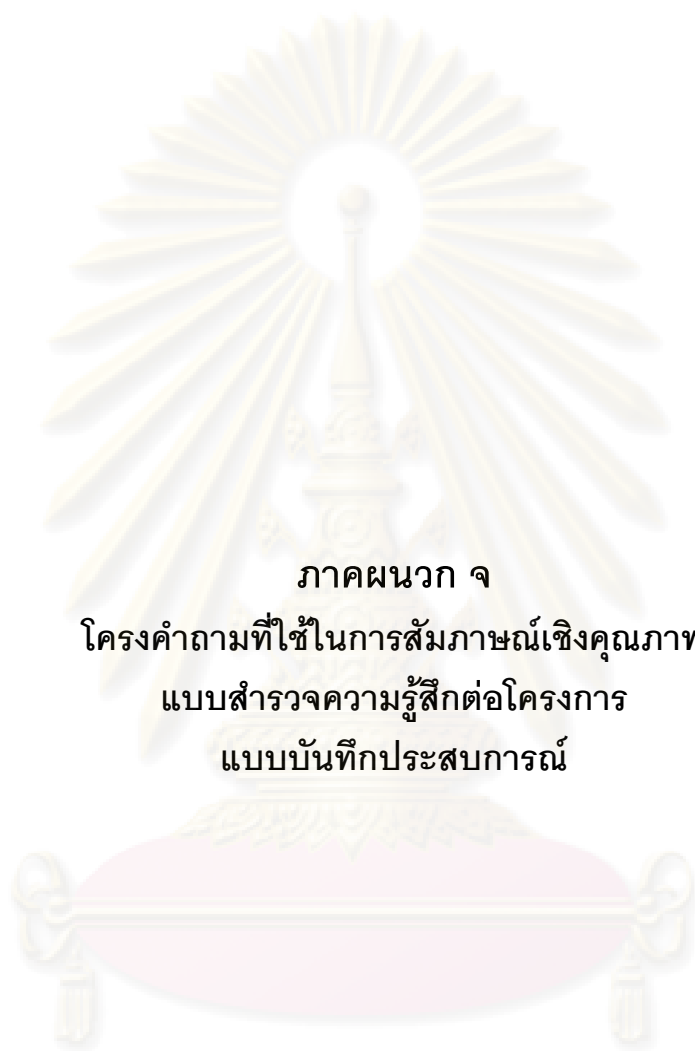


ภาคผนวก ง
คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดเอื้อเฟื้อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเพื่อของนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย

กลุ่ม	สมาชิกคนที่	ความเชื่อเพื่อ		
		ก่อน	หลัง	ติดตามผล
กลุ่มทดลอง	1	74	80	79
	2	88	93	97
	3	83	89	85
	4	79	90	93
	5	72	84	76
	6	85	93	94
	7	90	105	99
	8	110	118	110
	9	88	89	87
	10	85	94	80
	11	83	88	79
	12	82	83	98
	13	66	76	76
	14	83	92	86
	M	2.38	2.60	2.53
SD	0.29	0.30	0.29	
กลุ่มควบคุม	1	82	75	80
	2	64	61	68
	3	61	65	78
	4	82	76	80
	5	81	85	80
	6	69	75	80
	7	77	73	85
	8	89	91	82
	9	52	55	59
	10	84	94	76
	11	76	66	68
	12	83	77	88
	13	83	81	83
	14	102	97	99
	M	2.21	2.19	2.26
SD	0.36	0.35	0.27	



ภาคผนวก จ

โครงคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ

แบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ

แบบบันทึกประสบการณ์

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการถามในการสัมภาษณ์วิจัยคุณภาพ

-ขออนุญาตในการบันทึกเทปก่อนการสัมภาษณ์(เรื่องการรักษาความลับ)

1. บรรยายภาคกลุ่ม

- บรรยายภาคของกลุ่มที่ได้เข้าร่วม เป็นอย่างไรบ้าง
- พอนึกถึงกลุ่ม และบรรยายภาคกลุ่มแล้ว รู้สึกอย่างไรขึ้นมาในใจ
- รู้สึกอย่างไรต่อกกลุ่ม ใครมีส่วนร่วมบ้าง

2. ผู้นำกลุ่ม

- ถ้าพูดถึงผู้นำกลุ่ม เป็นอย่างไรบ้าง
- ส่งผลกระทบต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

3. ประสบการณ์กลุ่ม

- ถ้าจะกล่าวถึงประสบการณ์กลุ่มในครั้งนี้ จะกล่าวถึงอย่างไร มีผลอะไรต่อท่านบ้าง
- ประสบการณ์ไหนที่ชอบ/ประทับใจ หรือรู้สึกไม่ชอบ/ไม่ประทับใจ
- ประสบการณ์กลุ่มสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- ประสบการณ์กลุ่มช่วยท่านแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาของท่านอย่างไรบ้าง
- กลุ่ม ทำให้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง (รู้สึกตัวเองเปลี่ยนแปลงอย่างไร เรียนรู้อะไร)
- มีผลต่อ ใจ ของท่านเช่นใดบ้าง (ลักษณะของใจ คุณสมบัติของใจ และภาวะของใจ)
- มีผลต่อการดำเนินชีวิต หรือการใช้ชีวิตของเราใหม่ การใช้ชีวิตที่ปปป. เปลี่ยนส่วนใด
- ถ้าให้พูดรวมๆถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์หรือแง่คิดอะไรบ้าง

4. การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่ม และหลังเข้ากลุ่ม

- การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมต่อตนเอง ต่อคนในครอบครัว ต่อผู้อื่น
- สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง ในเรื่องต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร (ถ้าพูดถึงเรื่องความเชื่อเพื่อที่เกิดในกลุ่ม มีมุมมองเปลี่ยนไปอย่างไร)

แบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. บรรยากาศกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผู้นำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. กระบวนการกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณในความร่วมมือ



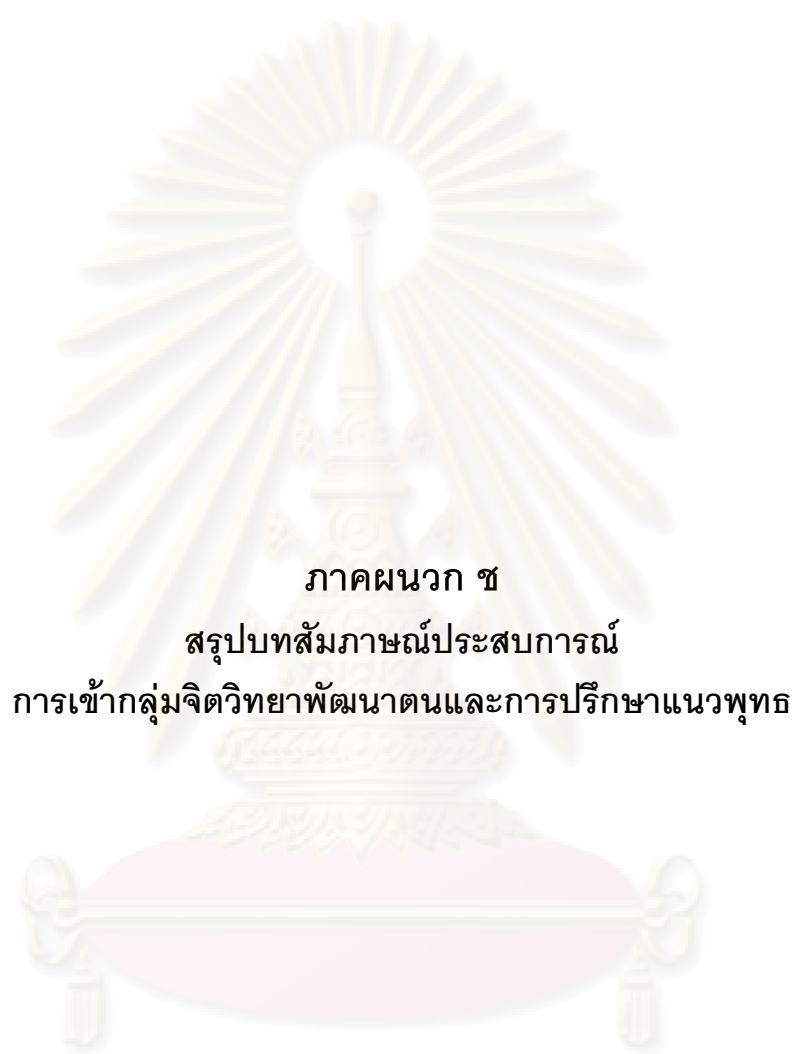
ภาคผนวก ฉ
ตารางเปรียบเทียบประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเด็นเนื้อหาการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยส่วนที่ 2

ประเด็นการเรียนรู้	ผู้ให้สัมภาษณ์				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
ประสบการณ์ในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้นักศึกษามีความเอื้อเฟื้อในระยะหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม					
1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ					
1.1 สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในขณะที่เข้ากลุ่ม	✓	✓	✓	✓	✓
1.2 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	✓	✓	✓	✓***	✓
2. ความงอกงามในตัวสมาชิกนำไปสู่การพัฒนาตน ในประเด็นเอื้อเฟื้อ	✓	✓	✓	✓	✓
ประสบการณ์ในขณะที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้นักศึกษามีความเอื้อเฟื้อในระยะหลังเข้ากลุ่ม ยังคงอยู่ในระดับสูง หลังสิ้นสุดการเข้ากลุ่มในช่วงระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล					
1. การสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว	✓	✓	✓	✓	
2. การเห็นคุณค่าและความสอดคล้องของทุกสรรพสิ่งในชีวิต			✓	✓	✓
3. การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น	✓	✓	✓	✓	✓
4. การเห็นคุณค่าจากการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		✓	✓	✓	✓
5. การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น	✓	✓	✓	✓	
6. สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม	✓	✓	✓		✓

***หมายเหตุ ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4 : เกิดเหตุขัดข้องในการบันทึกเสียงช่วงต้น ทำให้ไม่มีข้อมูลเสียงที่จะนำมาถอดเทป ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับในประเด็น “ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม” ผู้สัมภาษณ์จึงวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งมีอยู่ในประเด็นของความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม



ภาคผนวก ช

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์

การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ
ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 : A1**

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

ชั้นปีที่ : 1

คณะ : ครุศาสตร์

จำนวนพี่น้อง : 2

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม A1 มีความกังวลใจในเรื่องของพี่ชาย ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต A1 ยังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง โดยไม่กล้าสบตาหรือพูดคุยต่อเนื่องนาน และเนื่องจากปัญหาครอบครัวที่หนักหน่วงที่ต้องเจอ ทำให้ A1 ไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือและมีความอ่อนไหวในเรื่องของอารมณ์อยู่มาก A1 คิดวนเวียนถึงปัญหาครอบครัวที่ต้องเผชิญ และเนื่องจาก A1 คิดว่าตนนั้นมีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้รู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว ไม่มีพลังในการดำเนินชีวิต ไม่สนใจเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง อีกทั้งยังมีความกดดันเพราะรู้สึกว่าตนเป็นความหวังเดียวที่เหลือของครอบครัว แต่ก็ไม่มีพลังที่จะสู้ทำให้ขาดความมั่นใจในการทำให้สำเร็จ

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

หลังจากที่ A1 ได้เข้ากลุ่ม ทำให้ A1 ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ชีวิตจากเพื่อนสมาชิก ได้ตระหนักว่าทุกคนล้วนมีปัญหาแต่เกิดในรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่เพื่อนก็ยังพยายามและสู้กับอุปสรรคต่างๆ A1 ได้เรียนรู้ตัวอย่างวิชาชีวิตจากเพื่อนสมาชิก ที่แม้จะมีอุปสรรคมากมาย แต่ก็ยังมีความพยายามที่จะเรียนและดำเนินชีวิต จึงทำให้ A1 ได้มองย้อนกลับมาสำรวจชีวิต โดยเฉพาะปัญหาของตน A1 เริ่มเปิดเผยเรื่องราวภายหลังจากที่ได้ฟังประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน และเมื่อสมาชิกตอบกลับทั้งทางสีหน้าและคำพูด ทำให้ A1 เริ่มเปิดเผยความรู้สึกออกมา ผู้นำกลุ่มและสมาชิกอยู่กับ A1 ด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ เข้าใจและให้กำลังใจ ทำให้ A1 เริ่มมีความมั่นใจในตนเอง ยอมรับกับอุปสรรคของชีวิตด้วยใจที่เปิดกว้างมองว่าทุกคนล้วนมีปัญหาที่แตกต่างกัน ทำให้ A1 มีพลังที่จะสู้และรุดต่อไปพร้อมด้วยกำลังใจจากสมาชิกทุกคนที่พร้อมที่จะรออยู่กับ A1

ในส่วน of ความรู้สึกกดดันเนื่องจากการเป็นเพียงความหวังเดียวที่เหลือในครอบครัว ด้วยภาวะใจที่ได้รับการคลี่คลายออก ทำให้ A1 เริ่มสำรวจถึงเป้าหมายและความต้องการของตนไปพร้อมๆ กับยอมรับและเข้าใจในความคาดหวังจากพ่อแม่ เกิดเป็นความมุ่งมั่น ความพร้อมและพยายามที่จะสู้และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และมีความตั้งใจที่จะเรียนครูให้สำเร็จ

ด้วยประสบการณ์กลุ่มที่หลอมรวมเกิดเป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจของ A1 ซึ่งเต็มไปด้วยความเข้าใจ ยอมรับและได้รับกำลังใจ เกิดเป็นความเปลี่ยนแปลงภายหลังเข้ากลุ่มโดย ทำให้ A1 มีความสบายใจ มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น มีความกล้าแสดงออก ชัดเจนกับเป้าหมาย เมื่อใดที่ท้อแท้ก็จะมีภาพของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ในใจที่พร้อมจะเป็นกำลังใจให้ A1

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

A1 ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิกทั้งเรื่องของความอดทนเข้มแข็ง ความมุ่งมั่นพยายามเพื่อบุคคลที่สำคัญ เกิดเป็นความชื่นชมในตัวเพื่อนสมาชิก และได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองเกิดเป็นภาวะใจที่ขยายออกและได้เรียนรู้ถึงเรื่องการกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง A1 ได้เรียนรู้ว่าการได้ระบาย ปลดปล่อยความรู้สึกคับข้องใจกับกลุ่ม ทำให้รู้สึกโล่งสบาย รวมถึงการแบ่งปันระหว่างเพื่อนสมาชิกทั้งประสบการณ์และสิ่งที่เกิดในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นความทรงจำที่มีค่าระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม A1 เปรียบกลุ่มเหมือนเป็นพลังใจ กำลังใจสำหรับ A1 ในยามที่เหนื่อยล้า ในขณะที่เดียวกัน A1 ก็ได้รับรู้คุณค่าของตัวเอง จากสิ่งที่เพื่อนสมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่อ A1 ทำให้เกิดเป็นความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเอง หรือในสิ่งที่ได้กระทำ และพร้อมที่จะให้กับคนรอบข้างต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 : A2

เพศ : หญิง

อายุ : 20 ปี

ชั้นปีที่ : 1

คณะ : ครุศาสตร์

จำนวนพี่น้อง : 2

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม A2 ไม่สนใจเพื่อนหรือสิ่งรอบตัวมากนักและคิดว่าไม่มีใครที่จะสนใจตนเช่นกัน โดยหากเพื่อนอยากที่จะเล่าหรือระบายให้ A2 ฟัง A2 ก็จะไม่สนใจที่จะให้ความช่วยเหลือ รวมไปถึงเรื่องของการกล้าแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้านบวกต่อพ่อและแม่ และเมื่อต้องเข้ากลุ่ม A2 รู้สึกเกร็งและกลัวก่อนเข้ากลุ่มเพราะไม่ทราบถึงสิ่งที่จะต้องทำในกลุ่ม ในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม A2 จะนั่งเงียบ และเมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้ A2 แบ่งปัน A2 ยังคงเกร็งและไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกส่วนตัว

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

A2 รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมถึงการสังเกตความคิดความรู้สึกของตนเองว่าได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ได้รับรู้ว่ามีคนกล้าพูดกล้าแสดงออกมากกว่าเดิม ทำให้รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรู้สึกของตน ได้เกิดความเห็นใจเพื่อนสมาชิกโดยเฉพาะเพื่อนที่มีปัญหาหนักหน่วงมากกว่าตน ทำให้ A2 รู้สึกว่าตนมีความเป็นผู้ใหญ่และสนใจบุคคลรอบข้างมากขึ้น A2 ได้เรียนรู้ถึงภาวะจิตใจของตนเอง จากการได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงที่เป็นความห่วงใยและความหวังดีต่อเพื่อนสมาชิก เกิดเป็นความเข้มในการเปิดเผยความรู้สึกนั้น ในส่วนของบุคคลที่มีบุญคุณในชีวิต A2 ได้เรียนรู้จากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกทำให้เกิดการทบทวนและตระหนักถึงความสำคัญของผู้มีพระคุณในชีวิต เกิดเป็นความมุ่งมั่นที่จะกระทำเพื่อบุคคลเหล่านั้น

จากการที่ A2 ได้รับฟังและเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ทำให้เห็นตัวอย่างของความอดทนและความเข้มแข็งของเพื่อน ทำให้เกิดเป็นความชื่นชมเพื่อนสมาชิก เห็นใจและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อน รวมไปถึงบุคคลรอบข้าง ในขณะเดียวกัน A2 ได้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้เพื่อนสมาชิก ซึ่งเพื่อนสมาชิกให้ความใส่ใจรับฟัง และเห็นถึงความสามารถของ A2 ที่ได้เผชิญกับทั้งปัญหาชีวิตและการเรียนมาได้ ซึ่งความรู้สึกชื่นชมและความตั้งใจใส่ใจรับฟังที่เพื่อนสมาชิกมีให้กับ A2 ทำให้ A2 รู้สึกอยากที่จะถ่ายทอดและเห็น

คุณค่าจากประสบการณ์เหล่านั้นที่เพื่อนสมาชิกยังไม่มีโอกาสได้ประสบเช่นเดียวกับตน ทำให้ A2 รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ถึงความรักที่เพื่อนมีให้ และรู้สึกว่าประสบการณ์ของตนมีประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก เกิดเป็นการแลกเปลี่ยนทั้งเรื่องราวและความรู้สึกของกันและกัน

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

A2 ได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิกหลายๆแง่มุม และเมื่อย้อนคิดทบทวนถึง ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง ทำให้สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ ซึ่งทำให้ รู้สึกว่าเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในตนเอง ประเด็นที่ A2 รับรู้และประทับใจจะเป็นเรื่องของ เพื่อนสมาชิกที่มีครอบครัวคล้ายกับตน นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ A2 เกิดการเรียนรู้และเข้าใจกับ สิ่งที่เกิดขึ้น

จากการได้รับฟังและเรียนรู้ถึงเส้นทางชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ และต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคต่างๆเพื่อครอบครัว สะท้อนให้ A2 ย้อนคิดทบทวนชีวิตของตนเอง เกิด กำลังใจและรู้สึกสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัวเกิดเป็นความพยายามที่จะเรียนรู้ให้สำเร็จ เพื่อครอบครัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 : A3

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

ชั้นปีที่ : 1

คณะ : ครุศาสตร์

จำนวนพี่น้อง : 2

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม A3 ไม่กล้าที่จะแสดงออกและมักจะกลัวกับสิ่งที่ตนคิดไปเอง ทำให้ขาดความมั่นใจในการคิดและตัดสินใจ A3 มักจะอยู่กับความนึกคิดของตนเองเพราะยังขาดประสบการณ์และการเรียนรู้ ประกอบกับการเข้ามาเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ทำให้ A3 ต้องใช้ชีวิตคนเดียว มีเพียงเพื่อนสนิทคนเดียวที่อยู่ด้วยกัน ด้วยความไม่คุ้นเคยและลักษณะนิสัยส่วนตัวทำให้ A3 มีความกลัวและไม่กล้าที่จะเข้าไปทำความรู้จักกับผู้อื่นก่อน การตีความด้วยมุมมองของตนเพียงฝ่ายเดียวจึงนับเป็นอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

หลังจากที่ A3 ได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ทำให้ใจเริ่มเปิดกว้าง ได้รับมุมมอง แง่คิดที่หลากหลายและแตกต่างไปจากเดิมที่ตนมี ทำให้ A3 เริ่มใส่ใจและมีความละเอียดในความรู้สึกทั้งการรับรู้ของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เรียนรู้ที่จะมองผู้อื่นลึกซึ้งและเข้าใจบุคคลรอบข้างมากขึ้น นอกจากนี้ ประสบการณ์ที่หนักหน่วงของเพื่อนสมาชิกหลายคน ทำให้ A3 มีกำลังใจที่ต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เพราะ A3 เริ่มเห็นใจเพื่อนสมาชิกและรู้สึกอยากที่จะเข้าไปช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะสามารถทำได้ มุมมองความคิดที่ขยายออกไปเหล่านี้ทำให้ A3 รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีศักยภาพที่จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทำให้ A3 มั่นใจในตนเองและกล้าที่จะเข้าหาผู้อื่นมากขึ้น ด้วยความเข้าใจผู้อื่นและความมั่นใจที่มีในตนเอง ทำให้เมื่อ A3 ได้ทบทวนประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเองและบุคคลในครอบครัวที่มีต่อตน จึงเกิดเป็นความเข้าใจ ความสำนึกในบุญคุณ และกล้าที่จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมต่อบุคคลสำคัญในครอบครัว เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวของ A3 และขยายไปยังบุคคลรอบข้าง ที่ A3 รู้สึกอยากจะทำอะไรเพื่อพวกเขา

ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก สะท้อนให้ A3 ตระหนักถึงความอดทน ความมุ่งมั่นในการทำงานของเพื่อนสมาชิก เกิดเป็นกำลังใจที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของ A3 A3 มีความรู้สึกต่อตนเองและบุคคลรอบข้างเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งเรื่องของการยอมรับ การรับรู้ ความ

รับผิดชอบและการช่วยเหลือผู้อื่น จากเดิมที่อยู่กับความรู้สึกของตนเพียงผู้เดียว ก็ขยายเป็น การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นรอบข้าง A3 เปรียบกลุ่มเหมือนอีกครอบครัวหนึ่งที่ตนมี เพราะทำให้รู้สึกอบอุ่นทุกครั้งที่เกิดถึง หรือจะรู้สึกคิดถึงหากไม่ได้พบเจอ กับเวลาเพียง 2 วันจึงเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่ A3 รู้สึกถึงความอบอุ่นและความเชื่อใจที่เกิดขึ้นระหว่างเพื่อนสมาชิก นอกจากนี้ A3 ยังได้รับความประทับใจจากการเสียสละของเพื่อนสมาชิกคนหนึ่ง เกิดเป็นสัมพันธภาพที่มีความแน่นแฟ้นมากขึ้น

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

A3 ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับผู้อื่น ด้วยใจที่เปิดกว้างยอมรับ การไม่ตัดสินคนจากเพียงภายนอกหรือจากมุมมองของตนเพียงฝ่ายเดียว และจากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ทำให้ A3 ได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่มีต่อผู้อื่น การที่จะเริ่มคิดและเสียสละเพื่อผู้อื่นจากประสบการณ์การให้ความช่วยเหลือของเพื่อนสมาชิก เกิดเป็นความซาบซึ้งใจที่เกิดขึ้นจากการได้เป็นผู้รับ ทำให้ A3 รู้สึกเต็มใจและเต็มทีกับสิ่งที่จะคิดตัดสินใจ นอกจากนี้ A3 ยังพบว่านอกจากเพื่อนสนิทที่มี 1 คน ยังมีเพื่อนที่พร้อมจะเป็นที่ปรึกษาและคอยใส่ใจ ซึ่งพร้อมที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขและเป็นกำลังใจให้ A3 ทำให้มีความสุขและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ
ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 : A4**

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

ชั้นปีที่ : 1

คณะ : ครุศาสตร์

จำนวนพี่น้อง : 2

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม A4 ยังคงคิดถึงเรื่องความไม่แน่ใจในการที่ได้ตัดสินใจเรียนที่นี่ เนื่องจากตนสอบได้อีกมหาวิทยาลัยหนึ่ง แต่พออยากให้เรียนที่นี่ ทำให้ A4 ยังคงไม่พอใจพ่อในบางครั้ง เพราะรู้สึกเหมือนตนถูกบังคับ A4 เป็นคนช่างพูดช่างคุย แต่มักจะเล่าเรื่องที่ไกลตัวและเมื่อผู้นำกลุ่มลงลึกถึงความรู้สึก ก็จะพยายามกลบเกลื่อนด้วยการหัวเราะหรือเปลี่ยนเรื่องคุย นอกจากนี้ A4 รู้สึกว่าตนเป็นคนที่ใจร้อนและชอบใช้การโววายในการแก้ปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

เมื่อ A4 ได้เรียนรู้เรื่องราวประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ทำให้ A4 เริ่มคิดทบทวนและตระหนักถึงบุญคุณของพ่อแม่ และรับรู้ถึงความโชคดีที่ตนยังมีพ่อแม่คอยแนะนำและเข้าใจ ทำให้ออยากตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ด้วยการพยายามเรียนให้สำเร็จ นอกจากนี้เมื่อ A4 ได้รับฟังประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก ทำให้ A4 ได้เห็นถึงมุมมองและแง่คิด ของเพื่อนสมาชิกที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงเกิดเป็นความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเอง

ในขณะเดียวกัน จากประสบการณ์ที่ A4 เป็นผู้ถ่ายทอดแบ่งปันให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ เมื่อเพื่อนแสดงความรู้สึกและรับรู้ถึงคุณค่าจากประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้ A4 ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่มีต่อผู้อื่น รู้สึกว่าชีวิตมีค่า และยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกทุกคน ในส่วนของการตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง A4 ได้ทดลองฝึกและเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น ทำให้เริ่มคิดที่จะแผ่แผ่ไปยังบุคคลรอบข้างเพื่อให้ได้ทดลองและเรียนรู้กับสิ่งที่ดีๆที่เกิดขึ้นกับตน เช่น เรื่องของการฝึกตนให้หนึ่งมีสติ การเปิดใจกว้างและเข้าไปทำความรู้จักกับบุคคลอื่น และในเรื่องของความมุ่งมั่นที่ A4 อยากจะฝึกตนเองเรื่องของการให้ หลังจากที่ A4 ได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกแล้วทำให้มองย้อนกลับมาทบทวนที่ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง A4 รู้สึกว่าอยากที่จะเป็นผู้ให้มากขึ้น ประกอบกับสิ่งที่กำลังเรียนเพื่อที่จะไปประกอบอาชีพครูต่อไป A4 ได้ฟังตัวอย่างจากเพื่อนสมาชิก แล้วเห็นได้ถึงความคิดและความพยายาม เกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะต้องไปเป็นครูที่ดีในอนาคต A4 กล่าวว่า “คิดว่าเราต้องฝึกตั้งแต่วันนี้แล้ว แล้วต้อง

มีจริงๆ ไม่ใช่แค่เพราะว่าเราเรียนทางนี้ แล้วเราต้องเป็นอย่างนี้ เราต้องทำ แล้วเป็นตัวเอง ด้วย มันถึงจะทำออกไปแล้วมันใช่ตัวเรา ไม่ใช่ว่าทำแล้วเหนื่อย...โห...ให้มากแล้ว มันต้องแบบให้แล้วต้องมีความสุข มันถึงจะเรียกว่าให้อย่างแท้จริง”

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ประสบการณ์กลุ่มที่ A4 เรียนรู้คือเรื่องของการให้ ที่เพื่อนสมาชิกเปรียบเสมือนผู้ที่กระตุ้นให้ A4 ได้ตระหนักถึงคุณสมบัติที่สำคัญที่ครูพึงมี ซึ่งอาชีพครูเป็นอาชีพที่ A4 มุ่งมั่นอยากจะเป็น และเมื่อได้เรียนรู้จากประสบการณ์ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิก ทำให้ A4 ได้ทบทวนและตระหนักถึงคุณสมบัติครูที่สำคัญในข้อนี้ เกิดเป็นประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ นอกจากนี้ยังมีประเด็นความรู้สึกสำนึก ขอบคุนต่อครอบครัว ที่เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนให้ A4 ได้ตระหนักถึงความใส่ใจ ความห่วงใย สำนึกในบุญคุณพ่อแม่ ที่เติมไปด้วยความปรารถนาดีต่อ A4 ส่วนเรื่องของการคิดที่จะปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเอง A4 ได้ทดลองฝึกสติ ซึ่งก็ได้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั่นคือประสิทธิผลในการเรียนและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 : A5

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

ชั้นปีที่ : 1

คณะ : ครุศาสตร์

จำนวนพี่น้อง : 2

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม A5 บอกว่าไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และรู้สึกยังไม่สนิทกับเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ถ้าหากต้องเจอกันในห้องเรียนก็จะไม่กล้าทัก โดยส่วนตัว A5 บอกว่าตนเป็นคนอารมณ์ร้อนและไม่ชอบพูดคุยกับใคร ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าในช่วงก่อนเริ่มต้นกลุ่ม A5 จะนั่งอยู่คนเดียว ไม่กล้าเข้าไปทักทายพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น เมื่อเข้ากลุ่ม A5 จะไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เมื่อผู้นำกลุ่มเชื้อให้ A5 ได้แสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็น A5 ก็จะไม่ตอบเพียงประโยคสั้นๆ และมีสีหน้าแววตาที่ประหม่า แต่ก็พยายามมองเพื่อนรอบข้างและตั้งใจฟังขณะเพื่อนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ ตลอดจนแสดงความรู้สึกพร้อมด้วยสีหน้าท่าทาง

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

หลังเข้ากลุ่ม A5 รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองคือเรื่องของความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากกระบวนการกลุ่มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับ เสมือนกับการที่สมาชิกต่างคนต่างให้กันและกัน ทั้งประสบการณ์และความรู้สึกร่วม ตลอดจนกำลังใจหรือคำแนะนำต่างๆ เกิดเป็นความไว้วางใจ เชื่อใจ และช่วยเหลือกัน ทำให้ A5 รู้สึกว่าได้รับการยอมรับ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผื่อแผ่แบ่งปันไปยังผู้อื่นต่อไป

จากการที่สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันในกลุ่มตลอด 2 วัน ทำให้ A5 ได้เรียนรู้ถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เกิดเป็นสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนสมาชิก A5 รู้สึกว่าตนอยากที่จะรู้จักเพื่อนมากขึ้น และกล้าที่จะเข้าหาผู้อื่นด้วยความมั่นใจ

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

หลังเข้ากลุ่ม A5 มีความมั่นใจและกล้าแสดงออกทั้งการกระทำและความรู้สึก ขณะที่ A5 ถวายทอดประสบการณ์ให้ผู้วิจัยฟัง A5 จะยิ้มแย้มมีความสุขเมื่อได้พูดถึงประสบการณ์กลุ่มหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมถึงสัมพันธภาพที่ต่อเนื่องภายหลังจากการเข้ากลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาตน A5 รู้สึกเข้าใจเพื่อนและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ A5 ได้ขยายมุมมองและความเข้าใจชีวิตว่า "ชีวิตของแต่ละคนมันเกิดขึ้นมาแล้วมันไม่เหมือนกันใช้มั๊ยคะ แต่เราเลือกได้ว่าเราจะทำยังไง จะเดินไปทางไหน"

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ เกิดวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ.2523 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร จบมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) และในระดับปริญญาตรี จากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จนสำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2548



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย