

การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาในนิตระดับปริญญาตรี  
ด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

วรางคณา ไสมะนันท์


ดุชนีพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
สิงหาคม 2558  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมดุขงฎีนิพนธ์และคณะกรรมการสอบดุขงฎีนิพนธ์ ได้พิจารณา  
ดุขงฎีนิพนธ์ของ วรางคณา โสฆะนันทน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาดุขงฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมดุขงฎีนิพนธ์


  
.....อาจารย์ที่ปริกษาหลัก  
(ดร.ดลดาว ปุรณานนท์)

  
..... อาจารย์ที่ปริกษาพร้อม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

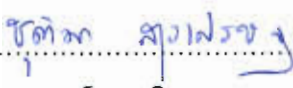
  
..... อาจารย์ที่ปริกษาพร้อม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ)

คณะกรรมการสอบดุขงฎีนิพนธ์

  
.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตู่คำมรื)

  
.....กรรมการ  
(ดร.ดลดาว ปุรณานนท์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ)

คณะศีกษาศาสตรอนุมติให้รับดุขงฎีนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาดุขงฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศีกษาศาสตร  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตนเรืองชัย)

วันที่ ๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ครั้งที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557

## กิตติกรรมประกาศ

ดุष्ฎินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่ได้รับความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ และกัลยาณมิตรหลายท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการที่ปรึกษาดุष्ฎินิพนธ์ เป็นอย่างสูงที่ท่านได้ช่วยกรุณาให้ คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และความกรุณาที่ต้องการให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์ที่ดีในการทำวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ ประธานสอบที่ได้ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ซึ่งมีประโยชน์ ทำให้ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะต่าง ๆ มาปรับเติม เสริมแต่งให้ดุष्ฎินิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบพระคุณคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัย เข้าไปเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และคณบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์เข้าไปทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม และขอขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และคณาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ พระมหามหวิรินทร์ ปุริสุตตโม รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิตกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.เพริศพรพรรณ แคนศิลป์ และอาจารย์ ดร.วารุณี ลัภนโชคดี ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบใจนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบวัดฯ รวมทั้งขอขอบใจ นิสิตกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการสละเวลามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้การดำเนินการปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งหากผู้วิจัย ปราศจากน้ำใจจากนิสิตกลุ่มนี้ ดุष्ฎินิพนธ์เล่มนี้ก็ไม่สามารถสำเร็จได้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ ดร.อาวีพร ปานทอง คุณณัฏฐนิช เจริญวรชัย คุณวิภาวรรณ อรัญมาลา คุณศรัณยา รพีอาภากุล คุณจิรนนท์ พุ่มเหรียญ ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่น และรุ่นน้อง สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเสมอ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณคุณพ่อทวีศักดิ์ คุณแม่รัชภรณ์ คุณย่ากอบกุล นายทศพล โสমনันทน์ ที่ให้ความรักให้การสนับสนุน และเป็นกำลังใจทุกอย่างก้าวของชีวิต ขอขอบคุณนายเอกภักดิ์ อารีย์พงศา พี่ ๆ น้อง ๆ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว รวมทั้งกัลยาณมิตร ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เป็นกำลังใจ ให้ผู้วิจัยสามารถฟันฝ่าอุปสรรค จนดุष्ฎินิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ หากปราศจากกำลังใจอันยิ่งใหญ่จากครอบครัวและกัลยาณมิตรทุกท่าน ผู้วิจัยอาจจะไม่มีแรงสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาระหว่างที่ผู้วิจัยทำดุष्ฎินิพนธ์เล่มนี้ได้ ขอขอบพระคุณจากใจ

53810221: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม/ พุทธศาสนา/ คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

วางแผน ใสมะนันท์: การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาในนิสิตระดับปริญญาตรีด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา (DEVELOPMENT OF STUDENT CHARACTERISTICS BASED ON TRI-SIKKHARA IN UNDERGRADUATED WITH BUDDHIST GROUP COUNSELING) คณะกรรมการควบคุมคณาจารย์: ดลดา นุรณานนท์, ศศ.ด., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ด., ชุตินา สุรเศรษฐ, ศศ.ด. 270 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ และวิธีการเชิงคุณภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ และระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ และวิธีการเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา และ 2) ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ในนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ใช้พัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 820 คน กลุ่มที่ 2 ใช้ศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 316 คน และกลุ่มที่ 3 ใช้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชาการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนิสิตที่มีคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาระดับปานกลาง และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา จำนวน 72 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.79 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา และแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรลในการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยัน และใช้โปรแกรม

SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านศีล องค์ประกอบด้านสมาธิ และองค์ประกอบด้านปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นหลักฐานแสดงว่า สามารถนำไปใช้วัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาได้อย่างเที่ยงตรง

2. ผลการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะนิสัยอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.54)

3. ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

53810221: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D.

(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: BUDDHIST GROUP COUNSELING/ TRI-SIKKHARA CHARACTERISTICS/  
UNDERGRADUATE STUDENTS

VARANGKANA SOMANANDANA: DEVELOPMENT OF STUDENT  
CHARACTERISTICS BASED ON TRI-SIKKHARA IN UNDERGRADUATED WITH  
BUDDHIST GROUP COUNSELING. ADVISOR COMMITTEE: DOLDAO PURANANON,  
Ph.D., PAIRATANA WONGNAM, Ph.D., CHUTIMA SURASET, Ph.D. 270 P. 2015.

This research was a mixed-method research which composed of quantitative research and qualitative research. This research was divided into two phases.

Phase 1: Developing of Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students test and phase 2: Studying the effect of the Buddhist group counseling on developing Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students.

The objectives of this research were to study Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students and 2) to study the effect of Buddhist Group Counseling on Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students. The research samples were divided into 3 groups. The first was used for the confirmatory factors analysis of Tri-Sikkhara characteristics comprised of 820 students who enrolled in Faculty of Education, Burapha University academic semester in 2014. The second group used for studying the Tri-Sikkhara characteristics, comprised of 316 students who enrolled in Faculty of Education, Kasetsart University academic semester in 2014. The third group used for studying the effect of Buddhist Group Counseling on Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students comprised of 16 students. The 16 students were assigned into two groups: an experimental group and a control group. Each group consisted of 8 students. The instrument used in this research were a Tri-Sikkhara Characteristics of College Students Test with reliability 0.79, the Buddhist Group Counseling on Tri-Sikkhara characteristics of undergradraduate students program, and the interview. The data analysis was divided in to 2 phrases:

The quantitative was analyzed by the LISREL program and the SPSS program, the qualitative was analyzed by content analysis.

The results of this research revealed that;

1. The Tri-Sikkhara Characteristics of college students consisted of the three structural factors they were; "Sila", "Samadhi", and "Panya". These three factors were relevant to the empirical data. The factor loading was at .05 statistic significant level. It could be used as the instrument to measure the Tri-Sikkhara Characteristics of College Students.

2. The samples had Tri-Sikkhara Characteristics of College Students scores at high level.

3. The experimental group which participated in the Buddhist Group Counseling Program had Tri-Sikkhara Characteristics of College Students scores in the post-test and the follow-up phrases, higher than pre-test phrases at .05 level of significance. The experimental group had Tri-Sikkhara Characteristics of College Students scores in the post-test and the follow-up phrases, higher than the control group at .05 level of significance.



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	13
2 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	17
การศึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	79
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	92
ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ.....	92
ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ และวิธีการเชิงคุณภาพ.....	103

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	117
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	117
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	117
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	184
สรุปผลการวิจัย.....	185
อภิปรายผลการวิจัย.....	191
ข้อเสนอแนะการวิจัย.....	210
บรรณานุกรม.....	213
ภาคผนวก.....	224
ภาคผนวก ก.....	225
ภาคผนวก ข.....	227
ภาคผนวก ค.....	233
ภาคผนวก ง.....	240
ภาคผนวก จ.....	242
ภาคผนวก ช.....	268
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	271

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	องค์ประกอบของไตรสิกขา.....	24
2	วิเคราะห์จุดร่วมและจุดต่างระหว่างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัย อุดมศึกษาและคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผน อุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565).....	29
3	แสดงการจัดกลุ่มองค์ประกอบของไตรสิกขาและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา.....	35
4	คำดัชนีความสอดคล้อง.....	97
5	ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	99
6	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	103
7	การศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	104
8	การศึกษานผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	111
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะต่าง ๆ.....	118
10	ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	119
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคล อื่นในสังคม.....	121
12	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม.....	122
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาตน.....	124
14	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา.....	124
15	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภค อย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้.....	126
16	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภคบริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้.....	127

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตนใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง.....	129
18	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง.....	130
19	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต.....	132
20	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต.....	133
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต.....	135
22	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต.....	136
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านด้านสุขภาพจิต.....	138
24	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต.....	138
25	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต.....	140
26	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต.....	140
27	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง.....	142
28	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง.....	142
29	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านศีล.....	144
30	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านศีล.....	145
31	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านสมาธิ.....	146
32	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านสมาธิ.....	147
33	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านปัญญา.....	148
34	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านปัญญา.....	148
35	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างองค์ประกอบคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขารายด้าน.....	150

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
36	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขารายด้าน.....	151
37	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	153
38	ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	154
39	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	154
40	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะต่าง ๆ.....	156
41	ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	158
42	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	159
43	ข้อมูลของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล.....	160
44	ข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล.....	160
45	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง.....	161
46	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	161
47	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	162
48	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล.....	162
49	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง.....	163
50	ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล.....	163

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
51	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	164
52	ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ.....	165
53	สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	189
54	การเปรียบเทียบคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของบัณฑิตอุดมคติไทยกับ ตัวชี้วัดของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา.....	191
55	ค่าดัชนี /OC ของแบบวัดจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	233
56	ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา รายข้อ.....	240

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา.....	11
2 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะ ของนิสัยตามหลักไตรสิกขา.....	12
3 ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนาและจิตบำบัด.....	49
4 ความสัมพันธ์ของวงจรปฏิจจนุปบาท.....	55
5 ภาวะความงอกงามที่เกิดขึ้นระหว่างคน.....	66
6 การสร้างแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา.....	98
7 การศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา.....	104
8 แบบแผนการทดลอง.....	108
9 การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา คุณลักษณะนิสัย ตามหลักไตรสิกขา.....	110
10 แบบแผนการวิจัย.....	115
11 โมเดลตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม.....	123
12 โมเดลตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน.....	125
13 โมเดลตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้.....	128
14 โมเดลตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อ การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง.....	131
15 โมเดลตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต.....	134
16 โมเดลตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต.....	137
17 โมเดลตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต.....	139
18 โมเดลตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต.....	141
19 โมเดลตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง.....	143
20 โมเดลองค์ประกอบด้านศีล.....	146
21 โมเดลองค์ประกอบด้านสมาธิ.....	147

**สารบัญญภาพ (ต่อ)**

ภาพที่		หน้า
22	โมเดลองค์ประกอบด้านปัญญา.....	149
23	โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา.	152
24	โมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา.....	155



# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกก้าวเข้าสู่ยุคสังคมฐานความรู้ (Knowledge based society) ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาทางเทคโนโลยีโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิทยาการด้านคอมพิวเตอร์ วิทยาการทางด้าน การสื่อสารโทรคมนาคม อุตสาหกรรมด้านเทคโนโลยีถูกแพร่กระจาย เศรษฐกิจที่เติบโตอย่างรวดเร็ว จนกลายมาเป็นมาตรฐานในการดำเนินชีวิต ผลิตภัณฑ์และรูปแบบการบริการใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมากมายมากระตุ้นให้เกิดการบริโภคในวงกว้าง (Macionis, 2008) ความเจริญดังกล่าวได้ส่งผลถึงค่านิยมทางการบริโภคของคนในสังคมที่มีความสะดวก รวดเร็ว การซื้อหา และการบริโภคใช้สอย จนทำให้ค่านิยมของคนในสังคมเป็นสังคมชอบบริโภค นำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรมและเร่งพฤติกรรมบริโภคนิยมให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ส่งผลให้สภาพชีวิตในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (อนุช อภาภิรม, 2545)

กลุ่มคนรุ่นใหม่เป็นกลุ่มที่กระแสบริโภคนิยมเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคนิสัยของผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นถึง 24 ปี ในภูมิภาคเอเชีย 20 ประเทศ เช่น มาเลเซีย สิงคโปร์ ลาว พม่า กัมพูชา เป็นต้น พบว่าเยาวชนไทยมีวิถีชีวิตไม่ชอบการทำหาย ไม่ชอบการทำงาน ชื่นชมการใช้ชีวิตแบบอ่อนโยน และเป็นเยาวชนประเทศเดียวที่ไม่ชอบการหารายได้เพื่อช่วยตนเอง แต่มีความตื่นตัวรับ การเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เร็วขึ้น ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้สามารถประเมินแนวโน้มของสินค้าที่จะได้รับความนิยมในกลุ่มเยาวชนไทยในอนาคตที่ประกอบด้วยสินค้าหลัก 3 กลุ่ม คือ สินค้าจำพวกแฟชั่น สินค้าจำพวกเครื่องใช้ส่วนตัวตั้งแต่ศีรษะจรดเท้ารวมถึงสินค้านำพา เช่น น้ำหอม และสินค้าจำพวกสิ่งบันเทิง (คันธรส แสนวงศ์, 2543) จากลักษณะที่กล่าวมา เห็นได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใช้เงินฟุ่มเฟือย ใช้เวลากับความบันเทิงมากกว่าการศึกษาหาความรู้ รวมทั้งเป็นกลุ่มที่เปิดรับค่านิยมจากต่างชาติได้ง่าย โดยขาดการกลั่นกรองถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ในสังคมไทย เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือการติดสารเสพติด เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ทั้งสิ้น แท้ที่จริงแล้ว กลุ่มวัยรุ่นเป็นพลังของคนรุ่นใหม่ที่มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่นำพาสังคมสู่ความเจริญต่อไปในอนาคต แต่ปัจจุบันคนกลุ่มนี้กลับติดกับดักของความชั่วร้ายให้มีความสุขในเชิงบริโภค จนละเลยหน้าที่สำคัญของตนด้านการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

กลุ่มคนรุ่นใหม่เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นิสิต นักศึกษา จึงจัดเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ซึ่งมีพัฒนาการอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (18-21 ปี) เป็นช่วงวัยที่เป็นรอยต่อระหว่างความเป็นวัยรุ่นและกำลังจะก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่ยังแสวงหา อัตลักษณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่อง บุคคลในช่วงวัยนี้จะพึ่งพาครอบครัวน้อยลง และใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระจากครอบครัวมากขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงแสวงหาความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ของตนเอง สถาบันอุดมศึกษามีกิจกรรมมากมายเพื่อให้ นิสิตได้เรียนรู้การปรับตัวเมื่อเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้น รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมในรูปแบบของชมรมให้สมาชิกได้ทดลองเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นและพัฒนาศักยภาพของตนเองไปด้วย เพื่อนจึงเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลสูงมากกับการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กลุ่มนิสิตจะให้ความสำคัญกับการเสพวัตถุและความบันเทิงตามค่านิยมของกลุ่ม เพื่อความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน (Sense of belonging) ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามกระแสแฟชั่นได้มาก จะเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมาก หรือบางคนจะได้รับการชื่นชมและยกย่องให้เป็นตัวแบบของกลุ่ม (Idol) การแสวงหาความสุขของกลุ่มนิสิตจึงเป็นไปในรูปแบบของการเดินตามกระแสไปพร้อมกับการใช้จ่ายเงินและการใช้เวลาอย่างฟุ่มเฟือยกับกิจกรรมบันเทิงหรือสินค้าเกินความจำเป็น กลุ่มนิสิต นักศึกษาจึงเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มถูกอิทธิพลของกระแสบริโภคนิยมครอบงำได้ง่าย อันเนื่องมาจากขาดความรู้เท่าทันสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่เป็นผลผลิตมาจากระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม นิสิต นักศึกษา บางคนถึงกับยอมทิ้งศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเพื่อแสวงหารายได้มาตอบสนองวัตถุด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น ขายบริการทางเพศขายยาเสพติด เป็นต้น ดังภาพสะท้อนจากงานวิจัย จากหนังสือมวลชนที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสิต นักศึกษาต่างชี้ให้เห็นถึงภาพลักษณ์และการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของนิสิต นักศึกษา ซึ่งมีแนวโน้มมากยิ่งขึ้น เช่น ลักษณะการแต่งกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิต ค่านิยมใฝ่บริโภค การตกเป็นทาสของวัฒนธรรม (ศรีวรรณ มีคุณ, 2548; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2547)

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษามีเป้าหมายเพื่อผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ สำนักส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพนักศึกษา จึงมีปรัชญาในการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา คือ การผลิตบัณฑิตเพื่อตอบสนองความต้องการกำลังคนของประเทศ ตามมาตรฐานวิชาการ/วิชาชีพ และเพื่อพัฒนา บัณฑิตให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ (Manhood) คือ การผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์

พร้อม มีสุขภาพและบุคลิกภาพดี มีสมรรถภาพสูง และเป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคมบัณฑิต หรือบัณฑิตที่ผลิตอย่างน้อยต้องมีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ 1) เก่ง คือ มีความรู้ เชี่ยวชาญ ชำนาญการ ทั้งทางด้านวิชาการความรู้ทั่วไป และเชี่ยวชาญชำนาญการในแต่ละสาขาวิชาชีพ 2) ดี คือ มีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ และการเป็นคนดี มีคุณธรรม 3) มีความสุข คือ อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุขทั้งทางกาย ทางใจ เบิกบานแจ่มใสไม่เครียด แค้นชิงชังสังคม และ 4) สุขภาพดี คือ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หรือเรียกว่า การพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวมนั่นเอง (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556)

การพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวมให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขได้นั้น เป็นการพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาองค์ประกอบของชีวิตให้ดำเนินไปด้วยกัน ได้แก่ ด้านพฤติกรรม คือ ความสัมพันธ์ที่แสดงออกต่อสิ่งแวดล้อม แยกออกเป็น 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ เช่น ปัจจัย 4 ธรรมชาติแวดล้อม อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น โดยใช้ช่องทางการติดต่อสื่อสารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และแสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมทางกาย และทางวาจา ด้านจิตใจ คือ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทุกครั้ง จะมีการทำงานของจิตใจและองค์ประกอบของจิตเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย แรงจูงใจ คุณภาพจิตใจ และสภาพจิตใจที่มีความทุกข์ ความสุข ซึ่งจะมีผลในการชักนำพฤติกรรม และด้านปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าไปมีความสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะจิต และถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ซึ่งการพัฒนาองค์รวมของการดำเนินชีวิตนี้สามารถทำได้โดยการพัฒนาให้บุคคลเกิดคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขาเป็นการพัฒนาคุณลักษณะ 3 ด้าน ของการดำเนินชีวิตของบุคคลให้ดีงาม คุณลักษณะด้านศีล คือ ผู้ที่มีความประพฤติทั้ง ทางกาย วาจาที่ดีงาม ต่อตนเอง ชุมชนและสังคม แสดงออกมาให้เห็นได้ เช่น มีความสามารถในการสื่อสาร สามารถใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมและชุมชน เป็นผู้บริการวิชาการสู่สังคม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ คุณลักษณะด้านสมาธิ คือ ผู้ที่มีจิตที่เป็นกุศล มีความรักและอดทนในการทำงานที่เป็นประโยชน์ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความรับผิดชอบต่อสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขคุณลักษณะด้านปัญญา คือ ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในการศึกษา มีความรู้ในวิชาชีพของตนเอง มีความคิดในทางพัฒนาสังคม มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 3 ด้านดังกล่าวมีความสัมพันธ์

ซึ่งกันและกัน และต้องพัฒนาไปพร้อมกัน ดังที่พุทธทาส (2546) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ศิล สมาธิ ปัญญา ว่า ศิล เป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติในขั้นเตรียมเบื้องต้น เพื่อให้บุคคลมีความสุขเป็นอยู่มาสู่ก อันจะช่วยทำให้จิตใจปกติ อานิสงส์ของศิลมีหลายอย่าง แต่สำคัญที่สุดเพื่อให้เกิดสมาธิ ส่วนสมาธิ คือการที่บุคคลสามารถควบคุมจิตให้ทำหน้าที่ที่พึงทำให้เป็นประโยชน์ถึงที่สุด ในขั้นศิลมีความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา ในขั้นสมาธิมีความประพฤติดีทางจิต คือ ไม่มีความผิด ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพที่สามารถปฏิบัติหน้าที่การที่จะมีสมาธิได้นั้น ต้องอดทนศึกษาอบรม ปฏิบัติ จนเมื่อบุคคลมีสมาธิก็จะได้ผลในการปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมากไปกว่าคนอื่น ๆ ส่วนสมาธิกับปัญญา ก็มีความเชื่อมโยงกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เมื่อบุคคลเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพัน หรือตกเป็นอยู่ในอำนาจของสิ่งทั้งปวง ผู้ที่ได้รับการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา จะส่งผลให้เป็นบุคคลที่เก่ง ดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

นิสิต นักศึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเกิดคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา จะเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ไม่ตกอยู่ในอำนาจของวัตถุ เพราะ มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดคงที่ เหมือนกระแสน้ำไหลเวียนที่เจ้าของธุรกิจต้องผลิตสินค้าและบริการที่แปลกใหม่ขึ้นมาทดแทนสินค้าที่ล้าสมัย เพื่อดึงดูดใจให้คนสนใจบริโภคอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อนิสิต นักศึกษาเข้าใจความจริงในลักษณะนี้ ก็จะทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมมากขึ้น โดยที่จิตใจมีความอดทนต่อกระแสยั่วจากสังคมได้ สอดคล้องกับเป้าหมายของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เน้นการพัฒนาบุคคลให้เก่ง ดี มีสุข ดังที่ พระมหาเสกสรวร จิรภาโส (2552) ได้ศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย พบว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขาเน้นให้คนเป็นคนดี เก่ง อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะการสอนเน้นกระบวนการฝึกหัดให้เป็นคนที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับปรัชญาในการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา รวมทั้ง จิตติมา อัครศิริพิงศ์ (2555) ได้พัฒนานิสิตตามแนวไตรสิกขา ศิล สมาธิ ปัญญา พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาตนตามแนวไตรสิกขา นักศึกษาจะมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น คิดก่อนที่จะลงมือทำงาน ทำให้ไม่เกิดปัญหาในการทำงาน มีสติในการตัดสินใจ รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำผิดต่อเพื่อนร่วมงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่น และอยู่ในสังคมได้ รู้จักการปล่อยวางในเรื่องบางเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้นการพัฒนาให้นิสิต นักศึกษามีคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา จะส่งผลให้นิสิต นักศึกษาเหล่านี้มีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม จึงจะเป็นชีวิตที่ดีและมีความสุขในทุกสถานการณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

การพัฒนานิสิตตามหลักไตรสิกขา มักจะทำในรูปแบบของการจัดการเรียนการสอน หรือกิจกรรมกลุ่มในสถาบันการศึกษา ดังเช่น สมพร พงษ์เสถียรศักดิ์ (2546) ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการประพฤตินตามคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่เรียนหลักสูตรในพระพุทธศาสนา ด้วยการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนแบบไตรสิกขา หรือสุวลัยพร พันธุ์โยธี (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการสอนโดยใช้บทเรียนบนเครือข่ายกับการสอนปกติด้วยวิธีไตรสิกขาเรื่องความหมาย ความจริง คุณค่า และความมุ่งหมายของชีวิตที่มีต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี แต่ยังไม่มีการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็น นักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจ ตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะ ในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2551) การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจกับปัญหา ของตนเอง พร้อมทั้งเกิดการพัฒนาตนเองให้มีความงอกงาม ผู้ที่เข้ารับการปรึกษาจะสามารถ จัดการปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีโอกาสได้สำรวจตนเอง และวางแนวทาง ในการดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถของตนเอง ตลอดจนค้นพบโอกาส ในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาถูกแบ่งออกเป็น 4 แนวคิดหลัก ได้แก่ 1) แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychodynamic approaches) 2) แนวคิดมนุษยนิยม (Experiential and relationship-oriented therapies) 3) แนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive behavioral approaches) และ 4) แนวคิดเชิงระบบและยุคหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรม (Systems and postmodern approaches) แต่ละแนวคิดถูกพัฒนามาโดยความเชื่อในมุมมองธรรมชาติมนุษย์ที่แตกต่างกันไป ทำให้มีกระบวนการปรึกษาแตกต่างกัน (Corey, 2013) จิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา เป็นแนวคิดหนึ่งที่อยู่ในรูปแบบของแนวคิดยุคหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรม (Postmodern approaches) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่เชื่อว่า ความเป็นจริงของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับโครงสร้าง สังคมที่พวกเขามีปฏิสัมพันธ์ บุคคลจึงมีความเข้าใจในสังคมที่ตนอยู่ดีที่สุด (Corey, 2013)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนามาพัฒนา คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา เพราะเชื่อว่า จะทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและสังคม ที่ตนอยู่ได้ดีขึ้น เนื่องจากสังคมไทย คนไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 94 (สำนักงาน

สถิติแห่งชาติ, 2555) พุทธศาสนาได้ถูกหล่อหลอมอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย และเป็นภูมิปัญญาสำคัญของวัฒนธรรมไทย (โสริช โทธิแก้ว, 2553 ก; อาภา จันทรสกุล, 2531) หลักพุทธธรรมจึงถูกหล่อหลอมเข้าสู่การดำเนินชีวิตของคนไทย การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธศาสนาจึงเป็นการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาบูรณาการร่วมกับศาสตร์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยา และกลายมาเป็นแนวคิดสำหรับการศึกษาเชิงจิตวิทยาอีกแนวคิดหนึ่ง รวมทั้งจุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการศึกษาและพุทธศาสนามีเป้าหมายที่สอดคล้องกัน คือ เพื่อช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ ไปสู่สภาวะที่เป็นสุข (ดวงมณี จงรักษ์, 2549; โสริช โทธิแก้ว, 2553 ก; อาภา จันทรสกุล, 2545)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธศาสนา มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์มีลักษณะเดียวกันกับธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามกฎธรรมชาติ จึงไม่มีความคงที่ เพราะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นตัวตนแท้ ๆ ของมนุษย์จึงไม่มีการมองความจริงตามกฎของธรรมชาติ จึงต้องอาศัยปัญญา ซึ่งมนุษย์มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝนเพื่อพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้รู้แจ้งสมบูรณ์ได้ (ประตินันท์ อุปรมัย, 2549) ในขณะเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจความจริงตามกฎธรรมชาติจึงก่อให้เกิดความทุกข์ การศึกษาตามแนวพุทธ จึงเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor/ therapist) ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษา (Client) โดยอาศัยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ เป็นแผนที่นำทางของนักจิตวิทยาการศึกษา และเป็นฐานในการช่วยเหลือและพัฒนาผู้รับการปรึกษา จากสภาวะจิตใจที่เจ็บปวด ผิดหวัง ถูกบีบคั้น อันมีสาเหตุมาจากความไม่รู้ ให้เกิดความเข้าใจเห็นจริง อันจะนำไปสู่ภาวะใจที่โล่งโปร่ง และสุขสงบ ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลยอมรับตนเองและสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (โสริช โทธิแก้ว, 2553 ก) การนำแนวคิดและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับวิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาด้านจิตใจของมนุษย์ (Segall, 2003) ดังที่ Lama Yeshe กล่าวว่า พุทธศาสนาเป็นวิธีการที่ใช้ควบคุมจิตที่มีความยุ่งเหยิง (Undisciplined mind) เพื่อที่จะหลุดพ้นจากสภาพที่เป็นทุกข์ ไปสู่สภาพที่มีความสุข (Truben, 2007)

การศึกษาเชิงจิตวิทยามี 2 รูปแบบ คือ การปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) และการปรึกษารายกลุ่ม (Group counseling) (Capuzzi & Gross, 2003; Ohlsen, 1977) ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการปรึกษารายกลุ่มมาใช้พัฒนาคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาให้แก่นิสิต เนื่องจากการปรึกษากลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) ให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราว

ของตนเอง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกับสมาชิก ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกันกับเหล่าสมาชิกกลุ่มที่มุ่งจะกระทำการที่ดั่งงาม และเสริมความอึดเอิบใจให้แก่สมาชิกผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์ด้วย ตลอดจนเพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งต่าง ๆ ที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา หรือนำมาพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ (กมลรัตน์ กรีทอง, 2545; วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2551; โสริษฐ์ โพธิแก้ว, 2553 ก; อาภา จันทรสกุล, 2545; Ohlsen, 1977)

จากการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาจากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน อันเป็นการขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง และพร้อมที่จะเผชิญปัญหา (สิริกาญจน์ สง่า, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551) จากการศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากนำแนวคิดการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนามาพัฒนาคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ก็จะมีโอกาสได้พัฒนาตนเองไปในแนวทางที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม ตลอดจนมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา ให้แก่นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เนื่องจากเป็นเป็นคณะที่อบรมบ่มเพาะนิสิตให้เป็นครู อาจารย์ นิสิตที่จบการศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ จึงเป็นกลุ่มที่โอกาสประกอบอาชีพครู อาจารย์มากที่สุด อาชีพครู อาจารย์เป็นอาชีพที่ใช้วิชาความรู้ไปสอนให้แก่เยาวชนรุ่นหลัง ซึ่งจรรยาบรรณวิชาชีพครู ข้อหนึ่ง ระบุไว้ว่า ครูต้องประพฤติ ปฏิบัติตน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งกาย วาจา และจิตใจ (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2541) นิสิตกลุ่มนี้ จึงควรได้รับการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาก่อน เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองจนกลายเป็นต้นแบบที่ดีของเยาวชนต่อไป ในอนาคต ดังที่ท่าน พระพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ครูเปรียบเสมือนความหวังของชาติ ในการอบรม นิสัยให้แก่เด็ก ให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี (สิริวิภา ขุนหอม, 2553, หน้า 9) รวมทั้ง อับดุลเลาะ นุ่มสุข (2552) กล่าวว่า ครูได้ชื่อว่าเป็นผู้จุดประกายสติปัญญาให้แก่ศิษย์ ให้ศิษย์คิดเป็น ทำเป็น และรู้จักใช้สติปัญญาไปในทางที่ถูกต้อง และครูยังได้ชื่อว่าเป็นผู้เติมเต็มสติปัญญาให้แก่ศิษย์อีกด้วย เนื่องจากพัฒนาการของสติปัญญานั้นจำต้องอาศัยแบบฝึกหัดต่าง ๆ จากครู เพื่อสติปัญญาจะได้รับการพัฒนาไปสู่จุดที่สมบูรณ์ และสูงงอมที่สุด หากนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้

มีการดำเนินชีวิตที่ดั่งใจแล้ว ก็จะเป็นตัวแบบของการดำเนินชีวิตที่ดั่งใจไปสู่เยาวชนรุ่นต่อไปได้ ดังนั้นเมื่อนิสิตกลุ่มนี้เกิดการพัฒนาตนเองจนกลายเป็นผู้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักไตรสิกขา เมื่อจบไปประกอบวิชาชีพครู ก็มีแนวโน้มที่จะพัฒนาให้ศิษย์ของตนสามารถพัฒนาตนเองไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมเช่นกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา เพื่อพัฒนาให้นิสิต นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามความคาดหวังของสังคม

### คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาได้อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

### สมมติฐานของการวิจัย

1. แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขามีองค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาให้นิสิตเกิดคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาได้ โดยมีสมมติฐานย่อย ดังนี้
  - 2.1 นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
  - 2.2 นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง
  - 2.3 นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม



## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ที่ใช้วัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษา ระดับอุดมศึกษาตามบริบทพุทธธรรม ซึ่งเหมาะสมกับสภาพสังคมไทย
2. นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนามีคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา อันจะส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงได้ รวมทั้งได้วิธีการการให้การปรึกษากลุ่มที่ใช้พัฒนาการคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา อันเป็นแนวทางให้อาจารย์ นักการศึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้พัฒนานิสิต นักศึกษากลุ่มอื่น สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) คือ ใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก และวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นส่วนสนับสนุนผลการวิจัย โดยการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณและวิธีการเชิงคุณภาพ

ทั้งนี้การวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัยในแต่ละระยะ ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น

ระยะที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

1. ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 22,704 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) จำนวน 820 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 10 เท่า ของข้อคำถาม (Bentler & Chou, 1987; Kline, 2005; Worthington & Whittaker, 2006) และทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเก็บข้อมูลจากนิสิตภายในคณะศึกษาศาสตร์

ระยะที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โดยระยะนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

#### 1. การศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,137 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จของ ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานันท์ และดิเรก ศรีสุข (2555) ได้ตัวอย่าง จำนวน 316 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากนิสิตทุกสาขาวิชาในคณะศึกษาศาสตร์ และผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,137 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling)

#### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาแบ่งเป็น

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

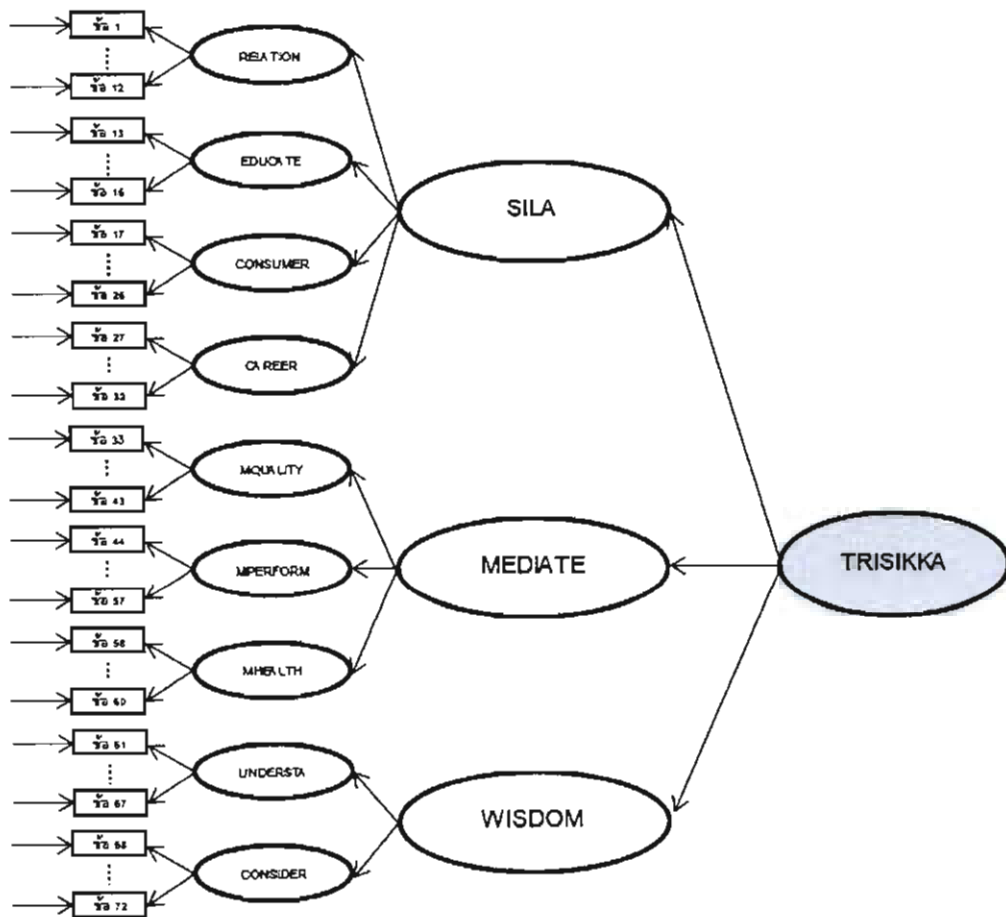
ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามกรอบแนวคิด ดังนี้

1. การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ในระยะเวลาของการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาตามแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) เป็นหลักนำมาสร้างเป็นโครงสร้างของแบบวัด รวมทั้งบูรณาการคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษาของ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) มาพัฒนาเป็นนิยามของคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาสำหรับช่วงวัยนิสิต โดยมีกรอบแนวคิด ดังปรากฏตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา  
คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ให้แก่กลุ่มทดลอง  
ด้วยวิธีการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา โดยมีกรอบแนวคิด ดังปรากฏตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะ  
ของนิสัยตามหลักไตรสิกขา

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ไตรสิกขา** หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตที่ดีงาม โดยมีการพัฒนาตน 3 ด้าน  
อย่างเป็นองค์รวม ได้แก่

**ด้านศีล** คือ การประพฤติทางกายและวาจาที่ดีงาม ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน  
รวมทั้งเป็นไปเพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม ได้แก่ ความประพฤติทางกายและวาจาที่เกื้อกูล  
ต่อตนเองและสังคม การใช้สอยบริโภคด้วยปัญญา การประกอบอาชีพสุจริต และการจัดวาง  
กฎระเบียบเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

**ด้านสมาธิ** คือ การบังคับจิตใจของตนเองให้อยู่ในสภาพที่เป็นประโยชน์และพร้อม  
ทำงาน ได้แก่ ด้านคุณธรรม ด้านความสามารถของจิต และด้านความสุข

**ด้านปัญญา** คือ การฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ได้แก่  
ความเชื่อที่มีเหตุผล การรู้จักคิด พิจารณาตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ การนำความรู้มาใช้  
เพื่อแก้ปัญหา ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

**คุณลักษณะของนิสัยตามหลักไตรสิกขา** หมายถึง การแสดงออกของนิสัย  
ผู้ที่พัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเป็นองค์รวม จนเกิดคุณลักษณะทั้ง 3 ด้านของไตรสิกขา  
ซึ่งประกอบด้วย

**คุณลักษณะด้านศีล** หมายถึง การแสดงออก/ การมีพฤติกรรมที่แสดงถึงปฏิสัมพันธ์  
ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น

1. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎ กติกาของสังคม การทำงานเป็นทีมได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจตรงกันได้ สามารถจัดความขัดแย้งได้

2. การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการรับข้อมูลข่าวสารเพื่อความบันเทิง การใช้เทคโนโลยีเพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง

3. การอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ดำเนินต่อไปได้ ได้แก่ การรับประทานโดยคำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานในปริมาณที่พอดีต่อร่างกาย การใช้เครื่องใช้โดยคำนึงถึงประโยชน์ใช้งานมากกว่าความสวยงามหรือกระแสนิยม การใช้เวลาเพื่อพัฒนาตนเองมากกว่าเพื่อแสวงหาความบันเทิง

4. หน้าที่ของตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง ได้แก่ จัดระเบียบการทำงานของตนเองให้ราบรื่น ไม่คั่งค้าง รวมทั้งทำงานด้วยความพยายาม และมุ่งพัฒนาความรู้ของตนเองอย่างสุจริต ไม่ใช่จ่ายพุ่มเพื่อเกียรติฐานะของตน อันจะส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนผู้ปกครอง หรือต้องแสวงหาอาชีพผิดศีลธรรมเพื่อหารายได้มาสนองความพุ่มเพื่อย

คุณลักษณะนิสัยด้านสมาธิ หมายถึง คือ จิตที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งและมีความพร้อมแก่การทำงานและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งจิตมีความสุขต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น

1. คุณภาพจิต ได้แก่ มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความศรัทธาในอาชีพ มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ

2. สมรรถภาพจิต ได้แก่ มีวินัยในตนเอง มีความเพียรในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความพยายามในการทำงานของตนให้ลุล่วง มีความเพียรพยายามในการทำสิ่งที่ดีงาม

3. สุขภาพจิต ได้แก่ มีความสุขในการดำเนินชีวิต

คุณลักษณะนิสัยด้านปัญญา หมายถึง การแสดงออกถึงความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต การคิดพิจารณาข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รวมทั้งคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แบ่งออกเป็น

1. มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ มีความรู้ในอาชีพของตน สามารถเผชิญอุปสรรค/ ความยุ่งยากในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ รู้เท่าทันกระแสนิยม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง มองเห็นคุณค่าที่ดีงามของวัฒนธรรมตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเลือกรับมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

2. การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ได้แก่ สามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ มีวิจรรณญาณในการเลือกรับข้อมูล

**การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา** หมายถึง การนำแนวคิดการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มาบูรณาการร่วมกับองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาการพัฒนาคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาสร้างเป็นรูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งมีหน้าที่เป็นมิตรที่ดีสำหรับสมาชิกกลุ่ม และนิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่มพร้อมทั้งเป็นกัลยาณมิตรที่ดีซึ่งกันและกัน สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย นำไปสู่การพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนด้วยแนวทางที่เหมาะสม ซึ่งการปรึกษากลุ่มฯ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศของการเป็นกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีหลักพรหมวิหาร 4 ในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเมื่อสัมพันธภาพทางการปรึกษาเป็นไปในแนวทางที่ราบรื่นแล้ว ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำความเข้าใจปัญหา ความไม่สบายใจจากการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองมาแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม หรือเรียกว่า ทำความเข้าใจทุกข์ของตนเอง

ขั้นรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง โดยเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ คอยให้กำลังใจ รวมทั้งผู้นำกลุ่มใช้ทักษะต่าง ๆ ในการปรึกษาทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองรวมทั้งช่วยให้สมาชิกในกลุ่ม ได้วิเคราะห์ ค้นหาสาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยตรวจสอบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะการดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นองค์รวมตามหลักไตรสิกขาในด้านใดบ้าง

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนการแก้ปัญหา เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกเกิดการวางเป้าหมายในการจัดการกับปัญหาของตนให้ชัด โดยผู้นำกลุ่มสนับสนุนเพื่อนสมาชิกคนอื่นให้เกิดความร่วมมือที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม หรือส่งเสริมให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นวางแผนทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้วางแผนทางปฏิบัติสำหรับแก้ปัญหาและพัฒนาตนให้สอดคล้องกับคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการขยายมุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้เกิดแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เลือกแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง

อย่างไรก็ตามในการปรึกษากลุ่มฯ บางครั้งอาจจะดำเนินขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นไม่ครบในครั้งเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นหลัก แต่การปรึกษากลุ่มโดยภาพรวมทั้ง 12 ครั้ง จะดำเนินครบ 4 ขั้นตอน

การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนานี้ จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ รวมทั้งเกิดปัญญามองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึงที่ติของตนเองได้ พร้อมทั้งมีแนวทางในการพัฒนาตนตามคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เป็นกัลยาณมิตรของสมาชิกในกลุ่ม และนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นสมาชิกของกลุ่ม พร้อมทั้งเป็นกัลยาณมิตรที่ดีซึ่งกันและกัน สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย นำไปพัฒนาตนตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มด้วยแนวทางที่เหมาะสม ทำให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหของตนเองได้ รวมทั้งดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและมีความสุข

**นิสิตระดับปริญญาตรี** หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนใน ปีการศึกษา 2557

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา พร้อมทั้งพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

1. คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา
2. การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

คุณลักษณะ หมายถึง สิ่งที่ทำให้เห็นถึงความดี หรือลักษณะประจำ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ส่วนไตรสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนาตนที่จะทำให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมชีวิตทุกช่วงวัยของบุคคล เพราะบุคคลย่อมต้องการมีความสุขตลอดทุกช่วงชีวิต ดังนั้นคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา จึงเป็นการนำคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต-นักศึกษา/ บุคคลช่วงวัยอุดมศึกษา มากำหนดขอบเขตของการพัฒนาตนให้เหมาะสมกับช่วงวัยความเป็นนิสิต-นักศึกษา อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจถึงคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ต้องทำความเข้าใจคำว่า ไตรสิกขา เป็นอย่างแรก

#### ความหมายของไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) อธิบายว่า ไตรสิกขา คือ การพัฒนาชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ อธิศีลสิกขา หรือ ศีล เป็นการพัฒนาตนด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ เป็นการพัฒนาตนด้านจิตใจ อธิปัญญาสิกขา หรือ ปัญญา เป็นการพัฒนาตนด้านความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รวมเรียกว่าปัญญา เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องเมื่อมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ส่งผลให้มีความรู้สึกที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย



สมุน อมรวิวัฒน์ (2530) กล่าวว่า ไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่พัฒนามนุษย์ ทั้งทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์ และสติปัญญา ให้สามารถดำรงและดำเนินชีวิตในสังคม อย่างสันติและมีอิสรภาพ เน้นการปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนด้วยหลักของศีล สมาธิ ปัญญา

พุทธทาส (2549) อธิบายว่า ไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติ 3 ชั้น อันได้แก่ ศีล หมายถึง การฝึกฝนอบรมให้มีการประพฤติ ปฏิบัติทั้งทางกาย วาจาอย่างถูกต้องทั้งส่วนที่เกี่ยวข้อกับสังคม ส่วนตัว หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเป็นอยู่ จิตตสิกขา หมายถึง การฝึกฝนบังคับจิตใจให้ มีความสามารถบังคับจิตใจให้อยู่ในอำนาจ ให้สงบเสียบเป็นสุข ให้บริสุทธิ์สะอาด ให้สามารถ คือ มีสมรรถภาพพร้อมที่จะปฏิบัติงานต่อไป ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรม ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไตรสิกขา จึงเป็นการอบรมกาย วาจา ใจ ให้เปลี่ยนจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองมากยิ่งขึ้น

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2549) อธิบายว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วยศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เป็นการศึกษาเรื่องศีล จิต และปัญญา

สรุปได้ว่า ไตรสิกขา คือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตที่ดีงาม โดยมีการพัฒนาตน 3 ด้านอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ศีล คือ การประพฤติทางกายและวาจาที่ดีงาม ไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน รวมทั้งเป็นไปเพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม ได้แก่ ความประพฤติทางกาย และวาจาที่เกื้อกูลต่อตนเองและสังคม การใช้สอยบริโภคด้วยปัญญา การประกอบอาชีพสุจริต และการจัดวางกฎระเบียบเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม สมาธิ คือ การบังคับจิตใจของ ตนเองให้อยู่ในสภาพที่เป็นประโยชน์และพร้อมทำงาน ได้แก่ ด้านคุณธรรม ด้านความสามารถ ของจิต และด้านความสุข ปัญญา คือ การฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความเชื่อที่มีเหตุผล การรู้จักคิด พิจารณาตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ การนำความรู้ มาใช้เพื่อแก้ปัญหา ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

#### องค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ ระบบการพัฒนาคน เพื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี พุทธทาส (2549) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของไตรสิกขาว่า

สิกขาขั้นแรกสุด เรียกว่า ศีล หมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่ว ๆ ไปไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย ทางวาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับ สิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่

สิกขาขั้นที่ 2 เรียกว่า สมภาสิ ข้อนี้ได้แก่การบังคับจิตใจของตนเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำหน้าที่ของมัน หรือทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ คือ ไม่มีความคิดผิด ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพสามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของมันได้ โดยส่วนมากมักเข้าใจเพียงแค่ว่า สมภาสินั้น คือ จิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ หรือเรียกว่า จิตที่สงบ จิตที่บริสุทธิ์ แต่ลักษณะเพียง 2 นั้นไม่ใช่ความหมายที่แท้จริงของสมภาสิ ลักษณะจิตที่สำคัญอีกลักษณะหนึ่งคือ สมควรแก่การทำงาน

สิกขาขั้นที่ 3 เรียกว่า ปัญญา หมายถึง การฝึกฝน อบรมทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ อันถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง ซึ่งโดยปกติ คนมักจะไม่สามารถรู้อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามที่มันเป็นจริงได้ คือ ถูกแต่เพียงตามที่เข้าใจเอาเองหรือตามโลกสมมติ จึงไม่ใช่ความจริง

ศีลสิกขา เป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติในขั้นเตรียมเบื้องต้น เพื่อให้บุคคลมีความสุข เป็นอยู่ผาสุก อันจะช่วยทำให้จิตใจปกติ อานิสงส์ของศีลมีหลายอย่าง แต่สำคัญที่สุดเพื่อให้เกิดสมภาสิ ส่วนสมภาสิสิกขา คือการที่บุคคลสามารถควบคุมจิตให้ทำหน้าที่ที่พึงทำให้เป็นประโยชน์ ถึงที่สุด ในขั้นศีลมีความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา ในขั้นสมภาสิมีความประพฤติดีทางจิต คือ ไม่มีความผิด ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ การที่จะมีสมภาสิได้นั้น ต้องอดทนศึกษาอบรม ปฏิบัติ จนเมื่อบุคคลมีสมภาสิก็จะได้ผลในการปฏิบัติหน้าที่ ได้ดีมากกว่าคนอื่น ๆ ส่วนสมภาสิกับปัญญาสิกขา ก็มีความเชื่อมโยงกัน เมื่อจิตเป็นสมภาสิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เมื่อบุคคลเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพัน หรือตกเป็นอยู่ในอำนาจของสิ่งทั้งปวง

ดังพุทธพจน์บางตอนกล่าวไว้ว่า

“กัธธิศีลสิกขาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศีลสำรวมในปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษา อยู่ใน สิกขาบททั้งหลาย ศีลขันธ์แม้เล็ก ศีลขันธ์แม้ใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเครื่องกัน เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นประมุข เป็นประธานแห่งความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลายนี้ชื่อว่า กัธธิศีลสิกขา.

กัธธิจิตตสิกขาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุตุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนี้ชื่อว่า กัธธิจิตตสิกขา.

กัธธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึปัญญา ประกอบด้วยปัญญา เครื่องพิจารณา เห็นความเกิดและความดับ เป็นอริยะ เป็นเครื่องฆ่าแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์

โดยชอบ. ภิกษุย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธนี้ทุกข์นิโรธคามินี  
ปฏิบัติ เหล่านี้อาสวะ นี้เหตุให้เกิดอาสวะ นี้ความดับอาสวะ นี้ปฏิบัติเครื่องให้ถึงความดับ  
อาสวะ นี้ชื่อว่าอริบัญญัติศึกษา”

(ขุ.จ. 30/498-511/201-21)

เห็นได้ว่า ศิลศึกษา เป็นเรื่องของการสำรวจพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เป็นกุศล  
จิตศึกษา คือ ปราศจากความ พึงพอใจ หรือยึดในความชอบ ไม่ชอบ ส่วนอริบัญญัติ คือ  
มีปัญหาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ทั้งนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ  
องค์ประกอบของไตรสิกขา สรุปได้ว่า

การพัฒนาตน หรือการพัฒนาชีวิต เป็นระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ เมื่อพัฒนาชีวิต  
มีการพัฒนา ก็เรียกว่า องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี ระบบการพัฒนาชีวิต โดยสาระก็คือการศึกษา  
ซึ่งเรียกว่า "สิกขา" และเนื่องจากมีองค์รวม 3 แขนงดังกล่าวแล้ว จึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา (สิกขา 3)  
ซึ่งเป็นการพัฒนาขององค์รวม 3 แขนง คือ

1. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คือ สิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้าน  
การสัมพันธ์ติดต่อกับปฏิบัติจัดการกับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ทั้งด้วยอินทรีย์ต่าง ๆ  
และด้วยพฤติกรรมทางกาย-วาจา หรือการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลแก่สังคม และแก่โลกการพัฒนา  
แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี)  
และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมน่า ศิล แบ่งออกเป็น

1.1 อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ หมายถึง อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
(รวมเรียกว่าประสาทสัมผัสทั้ง 5) ทำหน้าที่ 2 อย่าง คือ

1.1.1 หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสารตามความเป็นจริง เช่น ดูวัตถุก็รู้ว่า เป็นอะไร  
เป็นรถ นาฬิกา ดอกไม้ สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น หน้าที่ของอินทรีย์ด้านนี้เป็นด้านการเรียนรู้หรือ  
ศึกษา

1.1.2 หน้าที่รู้สึก หรือรับความรู้สึก เป็นด้านเสพ เป็นการปรุงแต่งข้อมูล  
ที่ได้รับ เช่น เห็นวัตถุ ก็ปรุงแต่งความรู้สึกต่อวัตถุนั้นว่า ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น  
หน้าที่ของอินทรีย์ด้านนี้เรียกว่าเสพ

ดังนั้นหากบุคคลต้องการพัฒนาตนเอง จะต้องใช้อินทรีย์ในด้านรู้ หรือด้านศึกษา  
ให้มาก ส่วนมนุษย์ที่ไม่พัฒนาจะใช้อินทรีย์ในด้านเสพความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ โดยมุ่งแต่จะหา  
เสพความรู้สึกที่ถูกหู ถูกตา สวยงาม สนุกสนานบันเทิง ชีวิตก็จะวุ่นวายอยู่กับการไล่หาสิ่ง

ที่พอใจและหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบใจ วนเวียนอยู่แค่ความชอบใจ-ไม่ชอบใจ รัก-ชังติดใจ-เกลียดกลัว หลงไหล-เบือนหน้า แล้วก็ฝากความสุขความทุกข์ของตนไว้ให้ขึ้นกับสิ่งเสพบริโภค แต่หากใช้อินทรีย์เพื่อศึกษา สนองความต้องการรู้หรือความใฝ่รู้ ก็จะใช้ตา หู เป็นต้น ไปในทางการเรียนรู้ และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ ปัญญาจะเจริญงอกงามความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรคจะเกิดขึ้น กลายเป็นนักผลิตนักสร้างสรรค์ และจะได้พบกับความสุขอย่างใหม่ ๆ ที่พัฒนาขยายขอบเขตและประณีตยิ่งขึ้น พร้อมกับความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรคที่ก้าวหน้าไป เป็นผู้มีชีวิตที่ดีงาม และมีคุณค่าแก่สังคม อย่างไรก็ตามปัจจุบันเป็นยุคที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จึงเกิดปัญหามากมาย เพราะคนใช้เทคโนโลยีไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริง ใช้แค่ความเพลิดเพลิน ถ้าใช้เป็นการต้องใช้ด้วยความมีสติ มีปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

1.2 ปัจจัยปฏิเสวนา คือ การฝึกศึกษาให้รู้จักใช้สอยเสพบริโภคสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เริ่มตั้งแต่อาหาร ก็พิจารณาว่าเข้าใจความจริงว่า รับประทานเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม

การบริโภค หรือการบริโภคพอดี หรือกินพอดี เป็นการบริโภคที่คุ้มค่า ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่สิ้นเปลือง ไม่สูญเปล่า และไม่เกิดโทษ อย่างที่บางคนกินมาก จำแพง แต่กลับเป็นโทษแก่ร่างกาย เมื่อจะซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรฝึกถามตัวเองว่า ใช้มันเพื่ออะไร ประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนี้คืออะไร แล้วซื้อหามาใช้ให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริงนั้น ไม่บริโภคเพียงด้วยตณหาและโมหะ เพียงแค่ตื่นเต้นเห็นแก่ความโก้เก๋ไปตามกระแสค่านิยม เป็นต้น โดยไม่ได้ใช้ปัญญา การเสพบริโภค และเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด เป็นปัจจัยคือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม ไม่ใช่เป็นจุดหมายของชีวิต

1.3 สัมมาอาชีพะ คือ การประกอบอาชีพสุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และทำโดยชอบตรงตามจุดหมายกับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน โดยมีหลักดังนี้

1.3.1 เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไข้ปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม ไม่ประกอบอาชีพที่เป็นการเบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ชีวิตอื่น และแก่สังคม หรือที่จะทำชีวิต จิตใจ และสังคมให้เสื่อมโทรมตกต่ำ เช่น การค้าอาวุธ การค้ามนุษย์ การค้าสัตว์ขายเพื่อฆ่าเอาเนื้อ การค้าของเมา (รวมทั้งสิ่งเสพติดทั้งหลาย) และการค้ายาพิษ

1.3.2 เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้งอกงามยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

1.3.3 เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนเองมีความน่าภาคภูมิใจ

1.3.4 เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีวิตมาด้วยเรี่ยวแรง กำลังกาย กำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถและมีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝน พัฒนา ความเชี่ยวชาญหรือฝึกฝีมือในทางที่สร้างสรรค์ต่อไป

1.4 วินัยบัญญัติ คือ การจัดตั้งวางระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันของหมู่มนุษย์ เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง ลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ ปฏิบัติกิจ และดำเนินการต่าง ๆ เพื่อเกื้อหนุนกันให้ก้าวหน้าไปอย่างได้ผลดีที่สุด สู่จุดหมายของชีวิต ของบุคคลขององค์กร ของชุมชน ตลอดจนของสังคมทั้งหมดไม่ว่าในระดับใด ๆ โดยเฉพาะ สำคัญที่สุด เพื่อเอื้อโอกาสให้แต่ละบุคคลฝึกศึกษาพัฒนาชีวิตของเขาให้ประณีตประเสริฐ ที่จะได้ประโยชน์สูงสุดที่จะพึงได้จากการที่ได้มีวินัยพื้นฐานหรือขั้นต้นสุดของสังคมมนุษย์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่จะไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน 5 ประการ คือ

1.4.1 เว้นการทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต

1.4.2 เว้นการละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน

1.4.3 เว้นการประพฤติผิดทางเพศและละเมิดต่อคุ้มครองของผู้อื่น

1.4.4 เว้นการพูดเท็จให้ร้ายหลอกลวง

1.4.5 เว้นการเสพรายาเมาสิ่งเสพติด ที่ทำลายสติสัมปชัญญะ แล้วนำไปสู่การก่อกรรมชั่วอย่างอื่น เริ่มตั้งแต่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคง

วินัยบัญญัติ 5 ประการ รวมเรียกว่า ศีล 5

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาด้านพฤติกรรม จะรวมการพัฒนาตนด้านกาย (สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) และด้านศีล (สิ่งแวดล้อมทางสังคม) ไปด้วยกัน แต่เวลาตรวจสอบ จะแยกออกมาเป็น 2 อย่าง เนื่องจากเมื่ออินทรีย์ (ประสาทสัมผัส) เข้าไปมีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม จะเข้าไปสัมพันธ์ได้ที่ละอย่าง เช่น ถ้าเห็นเพื่อนเดินมา (เพื่อน เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม) ถ้าพูดกับเพื่อน ถือว่า เป็นการใช้อินทรีย์ (ปาก) เข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่หากมองที่เครื่องแต่งกายของเพื่อน (เครื่องแต่งกาย เป็นสิ่งไม่มีชีวิต ถือเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ก็ถือว่าเป็นการใช้อินทรีย์ (ตา) ไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (เครื่องแต่งกาย) เป็นต้น แต่โดยรวมถือว่าเป็นพฤติกรรม คือการแสดงออก ขณะพัฒนาจึงรวมเป็นด้านเดียวกัน

2. การพัฒนาภาวะจิต คือ ศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ เรียกว่าสมาธิ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ดังนี้

2.1 ด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ความกตัญญู

2.2 ด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ สมาธิ

2.3 ด้านความสุข เช่น ความมีปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ หรือเรียกว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

3. การพัฒนาปัญญา ศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง คือ ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองทดลอง ตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริงการนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา และคิดการต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามปัญญามีหลายขั้น เริ่มตั้งแต่ปัญญาที่เข้าใจความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ ขั้นต่อมา คือ การรับรู้ข้อมูลอย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ ขั้นที่สาม การคิดวินิจฉัยโดยใช้ปัญญา ไม่ถูกครอบงำโดยกิเลส ขั้นที่สี่ คือ ปัญญาที่รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้วิธีแก้ไขปัญหา รู้วิธีการพัฒนาชีวิตและสังคม และขั้นสุดท้าย ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือ เข้าถึงความจริงแท้ เป็นขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

นอกจากนี้ พระมหาพวงศรินทร์ ฐิตวโร (2547) อธิบายถึงการดำเนินวิถีชีวิตที่ดั่งตามตามหลักไตรสิกขา ทั้ง 3 ด้าน สรุปได้ว่า

1. ศีล (พฤติกรรม) แบ่งออกเป็น

1.1 การปฏิสัมพันธ์กับโลกวัตถุ สรีระ กายภาพ สิ่งแวดล้อมด้วยสติปัญญา ได้แก่

1.1.1 การรับรู้สื่อข้อมูลข่าวสารอย่างรู้เท่าทัน

1.1.2 การเสพบริโภคใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ด้วยปัญญา

1.1.3 มีกิริยามารยาทเรียบร้อย งดงาม ถูกกาลเทศะ

1.2 การสำรวมระวังไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ได้แก่

1.2.1 มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ชุมชน สังคม ธรรมชาติแวดล้อม ช่วยเหลือ  
เกื้อกูลกัน

1.2.2 ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎกติกา มีวินัยจากภายใน  
ไม่ทุจริต มีอาชีพสุจริตได้โดยไม่เบียดเบียนสร้างปัญหาให้สังคมและสิ่งแวดล้อม

2. สมာธิ (จิตใจ) หมายถึง จิตใจตั้งงาม ตั้งมั่น เข้มแข็ง เบิกบาน ได้แก่

2.1 คุณภาวะ คือ มีคุณธรรม ความตั้งงาม

2.2 สมรรถภาวะ คือ มีสมาธิ จดจ่อตั้งมั่น มีสติ เข้มแข็ง กล้าหาญ อดทน

ขยันหมั่นเพียร มีกำลังใจสู้สิ่งยาก ไม่ย่อท้อ

2.3 สุขภาวะ คือ ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส แจ่มใส ไม่เครียด มีความสุขในการเรียนรู้  
พัฒนาตนเอง

3. ปัญญา (ปัญญา) หมายถึง ใฝ่รู้ ใฝ่รอบ ใฝ่จริงแท้ แก้ปัญหาได้ แบ่งออกเป็น

3.1 ภาวนามยปัญญา คือ ใฝ่สำรวจความจริง

3.2 จินตามยปัญญา คือ เรียนรู้ด้วยการใส่ใจ คิดวิเคราะห์พิจารณาตาม

โยนิโสมนสิการ

3.3 สุตมยปัญญา ความรู้สำเร็จรูป จำได้ แยกแยะได้ เข้าใจ ใช้ถูกต้อง

จากการศึกษาองค์ประกอบของไตรสิกขา นำมาหาจุดร่วมขององค์ประกอบ ได้ดังนี้

## ตารางที่ 1 องค์ประกอบของไตรสิกขา

องค์ประกอบ ของไตรสิกขา	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548)	พุทธทาส (2549)	พระมหาพวงศันรินทร์ ฐิตวิโส (2547)
ศีล	<p>(1) การอยู่ร่วมกันของหมู่ มนุษย์ เพื่อจัดปรับเตรียม สภาพชีวิตสังคมและ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งจัดตั้ง วางระบบระเบียบแบบแผน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตให้ อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและ พร้อมที่จะเป็นอยู่ ปฏิบัติกิจ และดำเนินการต่าง ๆ เพื่อ เกื้อหนุนกันให้ก้าวหน้า ไปอย่างได้ผลดีที่สุด (วินัยบัญญัติ)</p> <p>(2) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือ การใช้เทคโนโลยีเพื่อแสวงหา ความรู้และพัฒนาตนเอง (อินทรีย์สังวร)</p> <p>(3) การฝึกศึกษาให้รู้จักใช้ สอยเสพบริโภคสิ่งต่าง ๆ อย่างพอดีกับความต้องการ ของร่างกายและ ด้วยปัญญา ที่รู้เข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ ที่แท้จริงของสิ่ง นั้น ๆ ไม่ใช้การบริโภคเพื่อ ตอบสนองความอยาก หรือ เพื่อสนองกิเลส (ปฏิบัติปัจจัย เสวนา)</p>	<p>(1) การประพฤติดี ประพฤติ ถูกต้องตามหลักทั่ว ๆ ไปไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน</p> <p>(2) การปฏิบัติเพื่อความสงบ เรียบร้อย ปราศจากโทษ ขั้นต้น ๆ ทางกาย ทางวาจา ของคนที่เกี่ยวกับสังคม และส่วนรวม หรือเกี่ยวกับ สิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ การเป็นอยู่</p>	<p>(1) การรับรู้สื่อข้อมูล ข่าวสารอย่างรู้เท่าทัน</p> <p>(2) การเสพบริโภค ใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ด้วยปัญญา</p> <p>(3) มีกิริยามารยาท เรียบร้อย งดงาม ถูกกาลเทศะ</p> <p>(4) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี กับบุคคล ชุมชน สังคม ธรรมชาติแวดล้อม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน</p> <p>(5) ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา มีวินัยจากภายใน</p> <p>(6) ไม่ทุจริต มีอาชีพ สุจริตได้โดยไม่ เบียดเบียนสร้าง ปัญหาให้สังคม และสิ่งแวดล้อม</p>



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ของไตรสิกขา	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548)	พุทธทาส (2549)	พระมหาพวงศันรินทร์ ฐิตวิโส (2547)
	(4) การประกอบอาชีพ สุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์ เกื้อกูล และประกอบอาชีพ เพื่อเป็นปัจจัยยังชีพ ทั้งได้ เป็นโอกาสในการพัฒนา ชีวิตของตน (สัมมาอาชีพะ)		
<b>สมาธิ</b>	(1) ด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา มีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพความซื่อสัตย์ ความกตัญญู	การบังคับจิตใจของ ตนเองไว้ให้อยู่ในสภาพ ที่จะทำประโยชน์ให้ มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ลักษณะจิตที่สำคัญอีก ลักษณะหนึ่ง คือ สมควร แก่การทำงาน	(1) คุณภาวะ คือ มี คุณธรรม ความดีงาม (2) สมรรถภาวะ คือ มีสมาธิ จดจ่อตั้งมั่น มีสติ เข้มแข็ง กล้าหาญ อดทน ขยันหมั่นเพียร มีกำลังใจสู้สิ่งยาก ไม่ย่อท้อ
	(2) ด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ สมาธิ		(3) สุขภาวะ คือ ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส แจ่มใส ไม่เครียด มีความสุขใน การเรียนรู้ พัฒนาตนเอง
	(3) ด้านความสุข เช่นความ มีปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่น ผ่องใส ความรู้สึกพอใจ หรือ เรียกว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ของจิต		

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ของไตรสิกขา	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548)	พุทธทาส (2549)	พระมหาพวงศันรินทร์ ฐิตวิโส (2547)
ปัญญา	(1) การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้ เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล (2) การเข้าถึงความจริงการ นำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา ความรู้	การฝึกฝน อบรมทำให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ อันถูกต้องและสมบูรณ์ ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวง ตามที่มันเป็นจริง	(1) ภาวนามยปัญญา คือ รู้สัจธรรมความจริง (2) จินตามยปัญญา คือ เรียนรู้ด้วยการใส่ใจ คิดวิเคราะห์พิจารณา ตามโยนิโสมนสิการ (3) สุตมยปัญญา ความรู้ สำเร็จรูป จำได้ แยกแยะได้ เข้าใจ ใช้ถูกต้อง

จากการศึกษาองค์ประกอบของไตรสิกขาของพุทธทาส (2549) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) และพระมหาพวงศันรินทร์ ฐิตวิโส (2547) แสดงให้เห็นจุดร่วมกัน ดังนี้ องค์ประกอบด้านศีล ประกอบด้วย 1) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมโดยไม่เบียดเบียน (วินัยบัญญัติ) แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การแสดงออกทางกายและวาจาที่ดีต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม (วินัยบัญญัติ) 2) การแสวงหาความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนมากกว่าการแสวงหาความบันเทิง (อินทรีย์สังวร) แบ่งเป็น องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ การใช้เทคโนโลยีเพื่อแสวงหาความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตน มากกว่าใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง 3) การใช้เครื่องอุปโภค บริโภคอย่างพอดีและใช้เพื่อเป็นเครื่องตอบสนองต่อชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ บริโภคด้วยปริมาณ ที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่ บริโภคอย่างประหยัด ละเว้นการบริโภคสิ่งที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ หรือไม่มีความจำเป็นต่อชีวิตการใช้เครื่องใช้ โดยคำนึงถึงความจำเป็นในการดำเนินชีวิต มากกว่าใช้เพื่อสนองตัณหา (ปัจจัยปฏิเสวนา) และ 4) การประกอบอาชีพที่ดี แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การประกอบอาชีพสุจริต ประกอบ อาชีพเพื่อเป็นปัจจัยยังชีพ การประกอบอาชีพที่พัฒนาตนเองและสังคม (สัมมาอาชีพะ)

องค์ประกอบด้านสมาธิ ประกอบด้วย 1) จิตที่มีคุณธรรม มีความดีงาม 2) จิตที่มีความเข้มแข็ง พร้อมแก่การทำงาน และ 3) จิตที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส มีความสุข

องค์ประกอบด้านปัญญา ประกอบด้วย 1) การฝึกฝนอบรมตนเองให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต และ 2) การรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีความเชื่อที่มีเหตุผล รวมทั้งการนำความรู้มาใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับตนเองและสังคม

อย่างไรก็ตามองค์ประกอบของไตรสิกขาอย่างที่ได้อศึกษามานี้ เป็นองค์ประกอบเพื่อการพัฒนาบุคคลทุกช่วงชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องศึกษาถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษาด้วย เพื่อกำหนดขอบเขตของการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนิสิต นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่ง เกียรติศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) ได้ศึกษาคุณลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของคนไทยตามแต่ละช่วงวัย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา ได้แก่

1. มีความสามารถในการผลิตงานวิจัย สร้าง พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ ๆ ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่จะช่วยสร้างสรรค์สังคม
2. มีความสัมพันธ์กับสภาพสังคม ชุมชน และสภาพสถานประกอบการจริง
3. มีวัฒนธรรมที่ดีงาม เข้าใจหลักการที่ถูกต้องของศาสนา สาระแก่นแท้ของชีวิต และคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. มีทักษะและคุณธรรมจริยธรรม
5. ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และเป็นผู้นำในการทำนุบำรุง ศึกษา วิจัย เผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรม
6. มีความสามารถในการสื่อสารมากกว่า 1 ภาษา รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และเข้าใจถึงสารประโยชน์เพื่อนำมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทย
7. มีความรู้ ความสามารถในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ
8. มีความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์ มีวิจรรณญาณ นิยรักการทำงาน ศรัทธาในอาชีพของตน
9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นคนที่น่านับถือ
10. มีพลัง มีความคิด และใช้ความคิดไปพัฒนาสร้างสรรค์สังคม
11. มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เป็นผู้ผลิตที่รับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการสร้างงาน และอาชีพอิสระที่มีระบบการจัดการที่ดี
12. รู้จักปรับเปลี่ยนแนวความคิดและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
13. รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการประกอบอาชีพตามระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ที่เน้นความร่วมมือและการแข่งขัน

#### 14. มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ

นอกจากนี้คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผนอุดมศึกษา ระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) (นโยบายการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย, 2554) ควรประกอบด้วย

##### 1. ด้านความรู้

1.1 การเป็นผู้มีหลักคิดทางวิชาการในศาสตร์ที่ตนศึกษา และสามารถเชื่อมโยงกับศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้อง

1.2 ความสามารถในการหาความรู้เพิ่มเติม มีนิสัยใฝ่รู้

1.3 มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม

1.4 มีความเท่าทันกับความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้าในศาสตร์ที่ตนศึกษา

##### 2. ด้านทักษะ

2.1 มีคุณลักษณะความเป็นนักคิด มีกระบวนการคิด มีวิจารณญาณ มีมุมมองเชิงบวก และเชิงสร้างสรรค์ มีการตีค่าและการใช้ข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การคิดเชิงสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา (Creative thinking and problem solving)

2.2 มีทักษะการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ (Life & career skills) ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสโฆษณาชวนเชื่อ สามารถใช้วิจารณญาณต่อข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ ตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสภาวะการเปลี่ยนแปลง

2.3 มีทักษะการเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ (Learning and innovative skills)

2.4 มีทักษะในการสืบหาข้อมูล การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี และการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ (Information, communication, media, and technology skills)

2.5 การสื่อสาร การสืบหาข้อมูลและการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ (Communication, information and literacy)

2.6 การบริหารจัดการ และ การเป็นผู้ประกอบการ

2.7 สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ทำงานกับคนที่ต่างความคิดหรือต่างวัฒนธรรม ได้มีทักษะในการจัดการความขัดแย้งและมีทักษะการทำงานเป็นทีม สร้างความร่วมมือระหว่างการทำงานได้

2.8 มีทักษะการเป็นผู้นำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง

##### 3. ด้านบุคลิกอุปนิสัย

### 3.1 คุณลักษณะด้านความเป็นพลเมืองดีในระบบประชาธิปไตยอันมี

พระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตลอดจนจนมีความเป็นพลเมืองดีของภูมิภาคและของโลก มีค่านิยม  
ที่ถูกต้องทั้งด้านสังคมและมนุษยธรรม

### 3.2 มีความเข้าใจในวัฒนธรรมข้ามชาติ (Cross-cultural understanding)

เพราะโลกปัจจุบันเป็นโลกที่ไร้พรมแดน มีความเข้าใจคนอื่นเข้าใจสังคม ชุมชน วัฒนธรรม  
อื่นได้เห็นคุณค่าในความแตกต่าง มีความเคารพในความแตกต่างและความหลากหลาย

### 3.3 เป็นผู้ที่มีจริยธรรมและค่านิยมที่ดีงามอยู่ในพื้นฐานของจิตใจ เช่น การมีจิตอาสา

การมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพ ตลอดจนจนอ่อนน้อมนำ  
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา  
และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี  
ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) มีจุดร่วมและจุดต่างที่จะนำมาเป็นกรอบสำหรับการพัฒนา  
นิสิต นักศึกษา

ตารางที่ 2 วิเคราะห์จุดร่วมและจุดต่างระหว่างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัย  
อุดมศึกษาและคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผน  
อุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
(1) มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ และสามารถสร้างความรู้	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยใน ช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิต อุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึง การแสวงหาความรู้ และการสร้างความรู้ใหม่ เพื่อสร้างสรรค์สังคม แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึงการแสวงหาความรู้ในเชิง วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในขณะที่ คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึง ศาสตร์ที่ตนศึกษา

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
(2) ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน สังคม และผู้ประกอบการ ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึงการทำงานเป็นทีม การสร้างความร่วมมือในการทำงาน ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง</p>
(3) มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ และสามารถสร้างความรู้	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึงการแสวงหาความรู้ และการสร้างความรู้ใหม่ เพื่อสร้างสรรค์สังคม</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึงการแสวงหาความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึง ศาสตร์ที่ตนศึกษา</p>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
(4) ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน สังคม และผู้ประกอบการ ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึงการทำงานเป็นทีม การสร้างความร่วมมือในการทำงาน ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง</p>
(5) เข้าใจสังคมและวัฒนธรรม	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึงความสำคัญของการเข้าใจสังคมและวัฒนธรรม</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึง สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึงความเข้าใจและความเคารพในความแตกต่างทางวัฒนธรรมข้ามชาติ</p>
(6) มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึง ความมี คุณธรรม จริยธรรม เช่น การมีจิตอาสา การมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ</p>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
(7) มีความเป็นผู้นำ	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึงความเป็นผู้นำ</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา เน้นถึง ผู้นำทางวิชาการและการทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ เน้นถึงผู้นำการเปลี่ยนแปลง</p>
(8) มีความสามารถในการสื่อสาร	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างให้ความสำคัญถึงความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จะกล่าวถึง ความสามารถในการสื่อสารภาษา ได้มากกว่า 1 ภาษา ในขณะที่คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะเน้นถึง การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร</p>
(9) มีทักษะในการใช้เทคโนโลยี และสามารถ ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ รวมทั้งนำความรู้ ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสังคมได้อย่างเหมาะสม	<p>คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างเน้นถึง การใช้เทคโนโลยีเพื่อการแสวงหาความรู้ และการเรียนรู้</p>



## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
(10) มีความรู้ ความสามารถในศาสตร์ ที่ตนศึกษา	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วง วัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติ ไทยฯ ต่างให้ความสำคัญถึงความรู้ ความสามารถ แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะที่พึง ประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา กล่าวถึง ความรู้ในวิชาชีพต่าง ๆ ในขณะที่คุณลักษณะของ บัณฑิตอุดมคติไทยฯ จะกล่าวถึง ความรู้ในศาสตร์ ที่ตนศึกษา
(11) ทักษะการคิด	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วง วัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิต อุดมคติไทยฯ ต่างให้ความสำคัญถึง ทักษะการคิด สร้างสรรค์ รวมทั้งมีวิจารณญาณในการคิด แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา กล่าวถึง การใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์สังคม คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ กล่าวเพิ่มเติมถึง การคิดแก้ปัญหา
(12) มีทักษะในการประกอบอาชีพ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วง วัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติ ไทยฯ ต่างให้ความสำคัญถึง ทักษะในการประกอบ อาชีพ แต่จุดเน้นที่ต่างกัน คือ คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา เน้นถึง ความรักในการทำงาน ความศรัทธาใน อาชีพของตน การประกอบอาชีพอย่างรู้เท่าทัน ระบบเศรษฐกิจ และเป็นผู้ผลิตมีความรับผิดชอบต่อ ต่อสังคม รวมทั้งการพัฒนาดนอย่างต่อเนื่อง

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็นสำคัญ	จุดร่วม-จุดต่าง
	คุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ เน้นถึง การประกอบอาชีพอย่างรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการบริหารจัดการในอาชีพของตน
(13) การดำเนินชีวิต	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัย อุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ต่างให้ความสำคัญถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน กระแสสังคมปัจจุบัน โดยมีวิจรรณาญาณญาณในการเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

จึงเห็นได้ว่า การศึกษาถึงจุดร่วมและจุดต่าง ระหว่างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยฯ ที่พึงประสงค์ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ควรพัฒนาให้เกิดแก่นิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีดังนี้

1. มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ และสามารถสร้างความรู้ใหม่ เพื่อสร้างสรรค์สังคม
2. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชุมชน สังคม
3. สามารถทำงานเป็นทีมและมีทักษะในการจัดการความขัดแย้ง
4. มีความสามารถในการสื่อสารได้มากกว่า 1 ภาษา รวมทั้งสามารถใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารได้
5. มีความเป็นผู้นำที่ใช้ความรู้ในศาสตร์ของตนมาเปลี่ยนแปลงสังคมได้อย่างสร้างสรรค์
6. เป็นผู้นำในการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
7. สามารถใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูล และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ รวมทั้งนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสังคมได้อย่างเหมาะสม
8. เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม และวัฒนธรรมของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมองเห็นคุณค่าที่ดั่งงามของวัฒนธรรม
9. มีจิตอาสา มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม
10. มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ

11. มีความรู้ ความสามารถในการศาสตร์ที่ตนศึกษา
12. มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณในการรับข้อมูล
13. มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้
14. มีทักษะในการประกอบอาชีพ
15. ประกอบอาชีพด้วยความรัก รักการทำงาน
16. มีความศรัทธาในอาชีพของตน
17. สามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า คุณลักษณะนี้ เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับนิสิต นักศึกษา ใดๆก็ตามผู้วิจัยต้องการพัฒนาให้นิสิต นักศึกษาพัฒนาตนเองจนเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามหลักไตรสิกขา จึงนำคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับนิสิต นักศึกษาดังกล่าวมาเป็นกรอบ กำหนดขอบเขตของการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาสำหรับช่วงวัยนิสิต เพื่อนำมาใช้เป็นตัวแปร ในการพัฒนานิสิต นักศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 3 การจัดกลุ่มองค์ประกอบของไตรสิกขาและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต  
นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ไตรสิกขา	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา
<b>คุณลักษณะด้านศีล</b>	
1. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม โดยไม่เบียดเบียน (วินัยบัญญัติ)	1. มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นในชุมชน
1.1 การแสดงออกทางกายและวาจา ที่ดีต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม	2. ทำงานเป็นทีม
1.2 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	3. สามารถจัดการความขัดแย้งได้
2. การแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อ การพัฒนาตนมากกว่าการแสวงหา ความบันเทิง (อินทรีย์สังวร)	4. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
2.1 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์	5. สามารถใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูล
	6. สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้
	7. มีทักษะในการประกอบอาชีพ
	8. การประกอบอาชีพอย่างรู้เท่าทันระบบ

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ไตรสิกขา	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา
<p>2.2 การใช้เทคโนโลยีเพื่อแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตน มากกว่าใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง</p> <p>3. การใช้เครื่องอุปโภค บริโภคอย่างพอดีและใช้เพื่อเป็นเครื่องตอบสนองต่อชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ (ปฏิบัติจ่ายเสวนา) บริโภคด้วยปริมาณที่พอดี กับความต้องการของร่างกาย</p> <p>3.1 บริโภคอย่างประหยัด</p> <p>3.2 ละเว้นการบริโภคสิ่งที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ หรือไม่มีความจำเป็นต่อชีวิต</p> <p>3.3 การใช้เครื่องใช้โดยคำนึงถึงความจำเป็นในการดำเนินชีวิต มากกว่าใช้เพื่อสนองตัณหา</p> <p>4. การประกอบอาชีพที่ดี (สัมมาอาชีพะ)</p> <p>4.1 การประกอบอาชีพสุจริต</p> <p>4.2 ประกอบอาชีพเพื่อเป็นปัจจัยยังชีพ</p> <p>4.3 การประกอบอาชีพที่พัฒนาตนเองและสังคม</p>	
<b>คุณลักษณะด้านสมาธิ</b>	
<p>1. คุณภาพจิต คือ จิตที่มีคุณธรรม มีความดีงาม</p> <p>2. สมรรถภาพจิต คือ จิตที่มีความเข้มแข็ง พร้อมแก่การทำงาน</p> <p>3. สุขภาพจิต คือ จิตที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส มีความสุข</p>	<p>1. มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ</p> <p>2. มีความศรัทธาในอาชีพของตน</p> <p>3. มีจิตอาสา</p> <p>4. มีความรับผิดชอบต่อสังคม</p> <p>5. มีวินัยในตนเอง</p> <p>6. ประกอบอาชีพด้วยความรัก</p> <p>7. รักการทำงาน</p>

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ไตรสิกขา	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา
<p><b>คุณลักษณะด้านปัญญา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การฝึกฝนอบรมตนเองให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการดำเนินชีวิต</li> <li>2. การรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีความเชื่อที่มีเหตุผล รวมทั้งการนำความรู้มาใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับตนเองและสังคม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใช้ความรู้ในศาสตร์ของตนมาเปลี่ยนแปลงสังคมได้อย่างสร้างสรรค์</li> <li>2. มีความรู้ ความสามารถในศาสตร์ที่ตนศึกษา</li> <li>3. เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม และวัฒนธรรมของตนเองและผู้อื่น</li> <li>4. สามารถใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารได้</li> <li>5. สามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้</li> <li>6. มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณในการรับข้อมูล</li> <li>7. มองเห็นคุณค่าที่ดีงามของวัฒนธรรม</li> <li>8. นำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสังคมได้อย่างเหมาะสม</li> <li>9. มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้</li> </ol>

จากการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา และหลักไตรสิกขา พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา แท้จริงแล้วเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการฝึกฝนตนเองตามหลักไตรสิกขา โดยเน้นบริบทของการใฝ่หาความรู้ และการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับหน้าที่ในช่วงวัยของการเป็นนิสิต นักศึกษา ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงใช้โครงสร้างไตรสิกขาตามแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) เป็นหลัก เนื่องจากครอบคลุมโครงสร้างไตรสิกขาตามแนวคิดพุทธทาส (2549) และพระมหา พงศ์นรินทร์ ฐิตวิโล (2547) แล้ว รวมทั้งนำคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษามากำหนดเป็นนิยามของการพัฒนาบุคคลให้เหมาะสมกับช่วงวัยอุดมศึกษา จึงได้องค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

คุณลักษณะด้านศีล หมายถึง การแสดงออก/ การมีพฤติกรรมที่แสดงถึงปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น

1. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎ กติกาของสังคม การทำงานเป็นทีมได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจตรงกันได้ สามารถจัดการความขัดแย้งได้

2. การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการรับข้อมูลข่าวสารเพื่อความบันเทิง การใช้เทคโนโลยีเพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง

3. การอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ดำเนินต่อไปได้ ได้แก่ การรับประทานโดยคำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานในปริมาณที่พอดีต่อร่างกาย การใช้เครื่องใช้โดยคำนึงถึงประโยชน์ใช้งานมากกว่าความสวยงามหรือกระแสนิยม การใช้เวลาเพื่อพัฒนาตนเองมากกว่าเพื่อแสวงหาความบันเทิง

4. หน้าที่ของตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง ได้แก่ จัดระเบียบการทำงานของตนเองให้ราบรื่น ไม่คั่งค้าง รวมทั้งทำงานด้วยความพยายาม และมุ่งพัฒนาความรู้ของตนเองอย่างสุจริต ไม่ใช่จ่ายพุ่มเพื่อยอกินฐานะของตน อันจะส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนผู้ปกครอง หรือต้องแสวงหาอาชีพผิดศีลธรรมเพื่อหารายได้มาสนองความพุ่มเพื่อย

คุณลักษณะนิสัยด้านสมาธิ หมายถึง คือ จิตที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งและมีความพร้อมแก่การทำงานและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งจิตมีความสุขต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น

1. คุณภาพจิต ได้แก่ มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความศรัทธาในอาชีพ มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ

2. สมรรถภาพจิต ได้แก่ มีวินัยในตนเอง มีความเพียรในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความพยายามในการทำงานของตนให้ลุล่วง มีความเพียรพยายามในการทำสิ่งที่ตั้งใจ

3. สุขภาพจิต ได้แก่ มีความสุขในการดำเนินชีวิต

คุณลักษณะนิสัยด้านปัญญา หมายถึง การแสดงออกถึงความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต การคิดพิจารณาข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รวมทั้งคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้แบ่งออกเป็น

1. มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ มีความรู้ในอาชีพของตน สามารถเผชิญอุปสรรค/ ความยุ่งยากในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ รู้เท่าทันกระแสนิยม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง มองเห็นคุณค่าที่ดั่งามของวัฒนธรรมตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเลือกรับมาใช้ได้อย่างเหมาะสม
  2. การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ได้แก่ สามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ มีวิจรรย์ญาณในการเลือกรับข้อมูล
- คุณลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้จะประกอบประกอบที่จะนำมาพัฒนาให้แก่บัณฑิต นักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

### การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling psychology) มี 3 แบบ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล (Individual counseling) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group counseling) และการปรึกษาครอบครัว (Family counseling) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือผู้วิจัยเรียกว่า การปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง (Corey, 2013) โดยแนวคิดที่นำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา แต่เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาเป็นการนำแนวคิดทางพุทธศาสนามาประยุกต์ร่วมกับกระบวนการปรึกษากลุ่ม การเข้าใจถึงการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องทำ ความเข้าใจความหมายของการปรึกษากลุ่ม และทักษะที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

Gazda (1989) อธิบายว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคล ซึ่งจะพุ่งประเด็นไปที่ความคิด และพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มจึงมุ่งให้สมาชิกปรับตัว อยู่ในสภาพจริงและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ห่วงใยกัน เกิดการเข้าใจ ยอมรับและการสนับสนุน การปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเพิ่ม ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มเล็ก ๆ และแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้การศึกษา สมาชิกในกลุ่มมีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกจะต้องเข้าใจและยอมรับเป้าหมายของกลุ่ม พร้อมทั้งได้เรียนรู้ทัศนคติและพฤติกรรมของเพื่อนร่วมกลุ่ม

Ohlsen (1977) กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการช่วยเหลือคนปกติให้สามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ และหาทางแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง



ซึ่งการปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Nugent (2000) ให้ความหมายว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนประมาณ 6-15 คน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มได้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับตนเอง และพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

Mei-whei Chen and Rybak (2004) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้บุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัวในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีความเสี่ยงที่จะพัฒนาตนเองหรือพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ยาก มาค้นหาหนทางที่จะเติบโต ผู้นำกลุ่มจะใช้กลยุทธ์ที่จะค้นหาความคิด อารมณ์ การกระทำหรือระบบที่เบี่ยงเบนของสมาชิกในกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่มเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความตระหนักในตนเองมากขึ้น โดยมีการและเปลี่ยนแปลงประสพการณ์ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

Corey (2008) อธิบายว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเป็นการส่งเสริมและป้องกันปัญหา ทำให้ผู้รับการปรึกษามีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้ความช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาพร้อมกันหลาย ๆ คน สภาพัฒนภาพที่ดีภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

Jacobs, Masson, and Harvill (2009) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มนั้น สมาชิกที่เข้ามาช่วยกลุ่มล้วนเป็นบุคคลที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันมารวมตัวกันในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะแบ่งปันเรื่องราวปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล และเจาะประเด็นปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ สมาชิกในกลุ่มก็จะคอยช่วยเหลือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

วัชรวิ ทรัพย์มี (2533) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคล ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษากันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมด้วย สมาชิกมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ สำรวจ และฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุง



ตนเอง ทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่ตนเพียงผู้เดียวที่มีปัญหา

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2537) กล่าวว่า อธิบายถึงการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับ และเกิดความรู้สึกปลอดภัย จนสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองและเรื่องราวปัญหา หรือความคับข้องใจต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่กัน

สุใจ สวงไพโรจน์ (2545) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาของตน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๆ ผู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเองเกิดความงอกงามทางจิตใจ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้ให้ความหมายว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 15 คน สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือความต้องการในการพัฒนาตนเองในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองในบรรยากาศของกลุ่ม ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ค่านิยม ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่หลากหลายซึ่งเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าได้มีโอกาสพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงในชีวิต เพื่อแก้ไขปัญหาหรือเพื่อพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รวมทั้งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลอื่นในกลุ่ม ตลอดจนรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหา หรือมีความต้องการพัฒนาตนในลักษณะคล้ายกันครั้งละหลาย ๆ คน พร้อมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม และผู้ที่มารับการปรึกษาเป็นสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะต้องสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน และกระบวนการปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปภายใต้สัมพันธภาพที่อบอุ่น ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก รวมทั้งสมาชิกและสมาชิกด้วยกันเอง สมาชิกแต่ละคนจะได้สำรวจประเด็นปัญหา ความขัดแย้งของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก ตลอดจนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความองงามในจิตใจ พร้อมทั้งได้พัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม

## 2. วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มนั้น โดยขึ้นอยู่กับการตกลงร่วมกันของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ได้กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้สมาชิกได้กำหนดวัตถุประสงค์ด้วยตนเอง Jacob et al. (2009) อธิบายว่า ในการจัดตั้งกลุ่มผู้นำกลุ่มมักจะให้สมาชิกได้กำหนดว่า ต้องการได้รับการช่วยเหลือในด้านใด ซึ่งผู้นำกลุ่มมักจะกำหนดวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มให้ชัดเจนกับสมาชิกกลุ่มในครั้งแรกของการเข้ากลุ่ม Gladding (2008) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า สมาชิกแต่ละคนย่อมมีเป้าหมายในการเข้ากลุ่มของตนอยู่ในใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ตั้งแต่ในครั้งแรกที่พบกัน สำหรับ อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์เฉพาะของการปรึกษากลุ่มจะขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและเทคนิควิธีการเฉพาะตามทฤษฎีที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เฉพาะตามแนวทางการพัฒนาตนเองแบบเกสตัลท์ กลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น นอกจากนี้วัตถุประสงค์เฉพาะอาจมีขึ้นได้อีก ขึ้นอยู่กับการพิจารณาความเหมาะสมและการตกลงของผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการ เช่น สมาชิกต้องเรียนรู้วิธีการฝึกสติและผ่อนคลายความเครียด และนำมาใช้ทุกครั้งก่อนเริ่มต้นกลุ่มประมาณ 10 นาที สมาชิกต้องการเรียนรู้พฤติกรรมมารกล้าแสดงออก (Assertive behavior) เป็นต้น

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจะกำหนดว่า กลุ่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนด้านใด จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะตกลงวัตถุประสงค์เฉพาะร่วมกันอีกครั้งในช่วงของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 1

### 3. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

การเลือกสมาชิกเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากกลุ่มจะดำเนินไปอย่างไรราบรื่นหรือไม่ขึ้นอยู่กับสมาชิก ซึ่ง Gladding (2008) อธิบายว่า การเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มสามารถทำได้ 2 แบบ คือ สมาชิกที่ถูกคัดเลือกมาแบบเจาะจงจากโรงเรียนหรือหน่วยงาน ซึ่งเป็นการเลือกแบบบังคับ กับสมาชิกที่ถูกเลือกมาโดยความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มที่สมาชิกมีลักษณะที่แตกต่างกันมาก (Heterogeneous groups) อาจสร้างสัมพันธภาพได้ยาก แต่ก็ให้ประสบการณ์ที่หลากหลายกับเพื่อนสมาชิก ในขณะที่สมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันมาก (Homogeneous groups) จะสร้างสัมพันธภาพได้ง่าย แต่สมาชิกในกลุ่มจะเน้นความต้องการได้รับการสนับสนุนทางด้านความรู้สึกจากเพื่อนสมาชิกด้วยตนเอง มากกว่าการเน้นแก้ปัญหาาร่วมกัน ส่วน Corey (2013) อธิบายว่า สมาชิกที่จะเข้าร่วม การปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถทางสติปัญญาและวุฒิภาวะ เช่น อายุไม่แตกต่างกันมาก เพราะสมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มที่สมาชิกมีอายุใกล้เคียงกัน การจัดกลุ่มให้มีสองเพศคละกัน เหมาะสำหรับผู้รับการปรึกษาในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพื่อให้คล้ายกับสภาพสังคมภายนอก ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาด้วย อีกทั้งการจัดกลุ่มไม่ควรจัดให้มีเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะจะมีแนวโน้มของการปกป้องซึ่งกันและกัน ในด้านของความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ ทิพย์วรรณ กิตติพร (2537) กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจมากกว่า ถูกบังคับหรือส่งมาจากผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ควรเป็นผู้ที่มีเสรีภาพในการเลือกที่จะออกจากกลุ่มได้ ถ้าเขาพิจารณาว่ากลุ่มไม่ได้ให้ประโยชน์แก่เขาเท่าที่ควร รวมถึงการพิจารณาให้ออกจากกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกเหล่านั้นจะได้รับอันตรายจากกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ อาภา จันทรสกุล (2548) ที่กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มควรคำนึงถึงความเต็มใจของสมาชิกที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย ไม่ควรมีการบังคับเพราะจะทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากกลุ่ม และการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นควรพิจารณาว่า สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากน้อยเพียงใด สมาชิกเหมาะกับประเภทของกลุ่มที่จัดขึ้นหรือไม่ และบุคลิกภาพของสมาชิกคนนั้นเหมาะที่จะรับบริการเป็นกลุ่มหรือไม่ ซึ่งสมาชิกบางคนที่ไม่เหมาะกับการรับบริการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลก่อนจะเข้ารับบริการเป็นกลุ่ม สำหรับ Trotzer (1977) ได้เสนอ

แนวทางในการคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มว่า บางกลุ่มอาจจะมีการคัดเลือกสมาชิกโดยคำนึงถึงความคล้ายคลึงกันของสมาชิก เช่น อายุของสมาชิก ปัญหาของสมาชิก ซึ่งจะมีประโยชน์คือ ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาของตนกับเพื่อนร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งยังได้แนวทาง การแก้ปัญหาจากเพื่อนและบางกลุ่มอาจจะคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โดยคำนึงถึงความแตกต่างของสมาชิก ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แตกต่างกันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง แต่หากสมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่ยอมรับกันและกันได้

สรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกจากกลุ่มนั้นการเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มนั้น ควรเป็นไป โดยความสมัครใจของสมาชิก ซึ่งลักษณะของสมาชิกควรมีความคล้ายคลึงกัน เช่น วัย ระดับ การศึกษา ลักษณะปัญหา บุคลิกภาพ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มได้ง่าย และสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

#### 4. ขนาดของกลุ่ม

ในการจัดตั้งกลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มไม่ควรละเลยที่จะคำนึงขนาดของกลุ่มเช่นกัน เนื่องจากจำนวนสมาชิกที่มากเกินไป ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้ไม่เต็มที่ รวมทั้งผู้นำกลุ่มอาจให้ความสนใจสมาชิกได้ไม่ทั่วถึง ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกท้อแท้ ถูกเพิกเฉย ในขณะที่จำนวนสมาชิกน้อยเกินไป ก็ทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ที่ไม่หลากหลาย Corey (2008) กล่าวว่า กลุ่มสำหรับวัยรุ่น สมาชิกควรอยู่ที่ 6-8 คน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งด้านการคิด พฤติกรรม รวมทั้งความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ จะทำให้ใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกเกิดความลำบากใจในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรืออาจจะไม่มีเวลาพอให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครบทุกคน ทำให้สมาชิกไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ ทิพยวรรณ กิตติพร (2537) ได้ให้ข้อเสนอว่า ขนาด และจำนวนสมาชิกของกลุ่มจะมีมากน้อยเพียงใดนั้น ไม่ควรกำหนดไว้ให้ตายตัวแต่ควรยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสม โดยพิจารณาจากอายุของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม สภาพของปัญหา ฯลฯ และยึดหลักเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและความเหมาะสม อันจะนำไปสู่ประโยชน์แก่สมาชิกอย่างทั่วถึง

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มนั้นควรมีความยืดหยุ่น แต่จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 8 คน เนื่องจากจะทำให้กลุ่มใหญ่เกินไป และสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันไม่ทั่วถึง ทำให้สมาชิกเกิดความไม่ไว้วางใจกัน และไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกลุ่ม

## 5. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และเรื่องราวของสมาชิกที่นำมาถ่ายทอดภายในกลุ่ม Corey ให้ความเห็นว่า ระยะเวลาที่กำลังพอดีคือ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวมทั้ง Nugent (2000) กล่าวว่า ระยะเวลาที่สมาชิกพบกันแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับ Nystul (1999) ที่ได้อธิบายว่า โดยส่วนมากระยะเวลาที่สมาชิกในกลุ่มพบกัน มักจะประมาณ 90 นาที ส่วน Jacobs et al. (2009) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยส่วนมากกลุ่มมักใช้เวลาในการพบกันแต่ละครั้งประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่จะไม่เกิน 3 ชั่วโมง ในการพบกันแต่ละครั้ง ซึ่งหากการพบกันของกลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลานานเกินไป จะทำให้สมาชิกเกิดความเหนื่อยล้าและเกิดความรู้สึก เบื่อหน่ายได้ นอกจากนี้ Hansen, Richard, and Elsie (1976) พบว่าระยะเวลาที่ต่ำกว่า 90 นาที ทำให้สมาชิกสร้างสัมพันธภาพได้ไม่เต็มที่ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มลง เพราะเกิดความเบื่อหน่าย มีผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มลดลง กลุ่มจึงควรใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่รู้สึกเหนื่อยล้าเกินไป

ดังนั้นระยะเวลาในการดำเนินการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง จึงควรมีระยะเวลา 1.30-2 ชั่วโมง เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่ทำให้สมาชิกมีเวลาในการสร้างสัมพันธภาพ รวมทั้งได้ถ่ายทอดเรื่องราว ปัญหาของตนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ระยะเวลาดังกล่าวยังไม่ทำให้สมาชิกรู้สึกเหนื่อยล้าจนเกินไป

## 6. ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม

การแบ่งขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับการดำเนินกลุ่ม ของผู้นำกลุ่ม และประเภทของกลุ่ม ซึ่งพบว่า ขั้นตอนการปรึกษาไม่มีระบุได้อย่างแน่นอนว่ามีกี่ขั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการจัดการของผู้นำกลุ่มและลักษณะของกลุ่ม (Corey & Corey, 2006; Jacob et al., 2009; Ivey, Pauland & Ivey, 2001) แต่การแบ่งขั้นตอนการปรึกษากลุ่มพบจุดร่วม เหมือนกัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มจะแนะนำสมาชิกในกลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเปิดเผยตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงต้องสร้างบรรยากาศอันอบอุ่นให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจในข้อตกลงและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้ให้การปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเองกับกลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกบอกถึงความคาดหวังที่เขาต้องการจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey & Corey, 2006; Jacob et al., 2009; Ivey et al., 2001)

ขั้นที่ 2 ขั้นรวบรวมข้อมูล เมื่อสมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพจนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง โดยเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ คอยให้กำลังใจ รวมทั้งผู้นำกลุ่มใช้ทักษะต่าง ๆ ในการปรึกษา ทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกบางคนอาจเกิดความลังเลไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงต้องนำกลุ่มจะต้องใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเอง ซึ่งในขั้นของการสำรวจ/ รวบรวมข้อมูลเป็นขั้นสำคัญในการค้นหาให้เข้าใจถึงปัญหาที่แท้จริง ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะ ความชำนาญในการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก สามารถเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษาได้ (Corey & Corey, 2006; Ivey et al., 2001)

ขั้นที่ 3 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนการแก้ปัญหา เมื่อสมาชิกแต่ละคนถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะต้องสนับสนุนเพื่อนสมาชิกคนอื่นให้เกิดความร่วมมือที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหาภายในกลุ่ม หรือส่งเสริมให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้สมาชิกยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการเชื่อมโยงเรื่องราวของสมาชิกกับสมาชิกเข้าด้วยกัน รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน (Corey & Corey, 2006; Ivey et al., 2001)

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติกลุ่มและประเมินผลการปรึกษากลุ่ม เมื่อสมาชิกทุกคนได้แบ่งปันเรื่องราว และวางแผนทางการแก้ปัญหาของตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแนวทางที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการรักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มอาจมีการประเมินผลการปรึกษากลุ่ม โดยให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการเข้าร่วมกลุ่ม หรือทำแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกลุ่ม (Corey & Corey, 2006; Jacob et al., 2009; Ivey et al., 2001)

ดังนั้นการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จึงประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม  
2) ชั้นรวบรวมข้อมูล 3) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนการแก้ปัญหา และ 4) ชั้นยุติกลุ่ม  
และประเมินผลการปรึกษากลุ่ม

#### 7. ทักษะการปรึกษากลุ่ม

ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มมีมากมาย ซึ่งผู้วิจัยอ้างถึงเพียงบางทักษะที่จำเป็น  
ต่อการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ อาทิเช่น

การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) ผู้นำกลุ่มให้ความสนใจเรื่องราวที่สมาชิกกำลังเล่า  
และมีความไวต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารออกมาทั้งจากภาษาพูดและภาษาท่าทาง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่ม  
ยังต้องสอนให้สมาชิกรู้จักการฟังอย่างใส่ใจต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย (Conyne, 2008;  
Corey, 2013; Jacob et al., 2009)

การตั้งคำถาม (Question) เป็นทักษะสำคัญในการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่ม  
ได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาของสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น  
พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) ได้กล่าวว่า คำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจ  
ถึงปัญหา ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง คำถามจะมี 2 ลักษณะ ได้แก่ถึงลักษณะ  
ของคำถามว่ามี คือ 1) คำถามปลายปิด (Close question) เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะ  
เกี่ยวกับสมาชิกในกลุ่ม จะได้คำตอบเพียงสั้น ๆ ไม่ค่อยช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง เป็นคำตอบ  
ที่ตอบเพียง ใช่หรือไม่ใช่ เท่านั้น และ 2) คำถามปลายเปิด (Open question) เป็นการถามที่ไม่ได้  
กำหนดขอบเขตของการตอบ จึงช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสบอกถึงความคิด ความรู้สึก  
และสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง การถามในลักษณะนี้ผู้ตอบจะตอบอย่าง  
เต็มที่และสะดวกใจ ลักษณะของคำถามมักจะใช้คำว่า อะไร อย่างไร ทำไม (Posthuma, 1996)

การทวนซ้ำ (Paraphrasing) เป็นการพูดในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าอีกครั้ง  
โดย การใช้คำพูดใหม่ที่กระชับและกระชับ แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญ ๆ เท่ากับคำพูด  
ที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารมาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ทำความเข้าใจกับความคิดพฤติกรรม  
ของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ให้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544;  
อาภา จันทรสกุล, 2548)

การสนับสนุน (Supporting) การเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจและให้แรง  
เสริมซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวที่เจ็บปวดหรือประสบการณ์  
เสี่ยงอันตรายต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มจะให้การสนับสนุนตามเวลาที่เหมาะสม ทักษะนี้ต้องอาศัยการฟัง



อย่างใส่ใจและการเสริมแรงทางจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะแบ่งปันเรื่องราวของตนเองต่อไป (จีน แบรี, 2540; Corey, 2008)

การสะท้อน (Reflection) เป็นการสื่อสารเนื้อหาต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาส่งมาให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจกลับไป ซึ่งการสะท้อนมีหลายลักษณะ ดังนี้

การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) คือ ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ส่งมาให้ผู้ให้การปรึกษากลับไป เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำยอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะขึ้นต้นด้วยคำว่า “คุณรู้สึก” (Brammer & MacDonald, 2003; Jacob et al., 2009)

การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting content) คือ การสื่อสารเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา กลับไปยังผู้รับการปรึกษาด้วยถ้อยคำที่แตกต่างออกไปแต่ให้ความหมายเดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจอย่างชัดเจน เกี่ยวกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่กำลังพูดออกมา (Brammer & MacDonald, 2003; Jacob et al., 2009)

การวนรอบ (Rounds and dyads) ทักษะการวนรอบเป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม หรือใช้ทักษะการนำบอกให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละคนต่อกลุ่ม โดยผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่มและเป็นการสร้างความเชื่อมโยงกันในกลุ่ม (อาภา จันทรสกุล, 2548; Jacob et al., 2009)

การเชื่อมโยง (Linking) เป็นกระบวนการที่เชื่อมสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนช่วงเริ่มต้นกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Ivey et al., 2001; Jacob et al., 2009)

การสรุป (Summarizing) เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนก็มักเรื่องราวของตนเองมาแบ่งปัน ทำให้เพื่อนสมาชิกอาจจะจำรายละเอียดไม่ได้ทั้งหมดเมื่อสมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเองไปเรื่อย ๆ เพื่อนสมาชิกอาจจะจับประเด็นได้เพียงประเด็นเล็ก ๆ ดังนั้นผู้นำกลุ่มมีการสรุปเรื่องราวเหตุการณ์สำคัญของสมาชิกคนนั้นก็ช่วยสมาชิกทำให้สมาชิกคนอื่นเข้าใจเรื่องราวมากขึ้น (Brammer, 1993; Jacob et al., 2009)

การตัดบท (Cutting off) เป็นทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับผู้ให้การปรึกษา เพื่อตัดการพูดของสมาชิกในประเด็นที่ยืดเยื้อออกไปและได้ไปต่อประเด็นอื่นที่สำคัญ ซึ่งสถานการณ์ที่ควรใช้การตัดบท เช่น เมื่อสมาชิกพูดววน ความคิดเห็นของสมาชิกขัดแย้งกับเป้าหมายของกลุ่ม สมาชิกพูดบางอย่างไม่ถูกต้อง เป็นต้น (อาภา จันทรสกุล, 2548; Jacob et al., 2009)



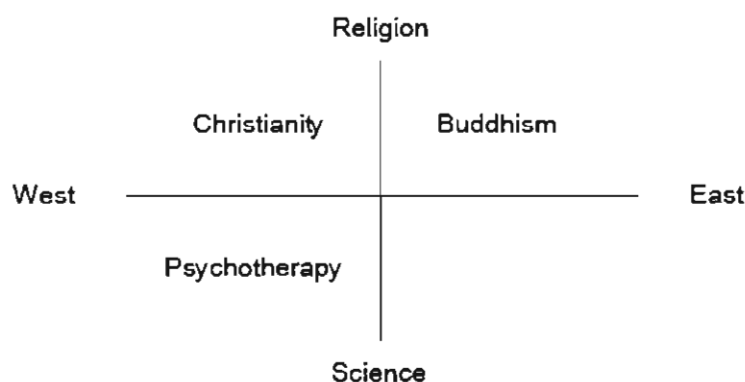
การแนะนำ/ การอธิบาย/ การให้ข้อมูล (Advice/ Explanation/ Instruction Information) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แนวทางในการเลือกปฏิบัติ ซึ่ง อากา จันทรสกุล (2544, หน้า 106) กล่าวว่า การแนะนำ/ การอธิบาย/ การให้ข้อมูลเป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแนวทางการปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีทางเลือกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

การจูงใจ (Drawing out) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น อันจะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่ม ดังที่ Jacobs (1998, p. 162) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อดึงเอาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่มออกมา การที่สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะทำให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้ ซึ่งการที่ให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมหรือได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

#### 8. การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา (Buddhist counseling psychology)

ความเป็นมาและความหมายของจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เป็นตัวแทนศาสนาของชาวตะวันออก ในขณะที่จิตบำบัดคือเทคนิคหนึ่ง ที่ช่วยเยียวยาความเจ็บป่วยทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจิตบำบัดนี้เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของจิตวิทยา และจิตวิทยาก็เป็นส่วนหนึ่งของวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการพัฒนาโดยชาวตะวันตก ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนาและจิตบำบัด เป็นไปตามรูปด้านล่างนี้



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนาและจิตบำบัด (ดัดแปลงจาก Muramoto Shoji, 2002)

จากภาพแสดงให้เห็นว่า ตะวันออกและตะวันตกเป็นสิ่งที่ตัดกันระหว่างศาสนาและวิทยาศาสตร์ คริสต์ศาสนาและพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างที่แสดงถึงฐานะของศาสนาทางตะวันออกและตะวันตกขณะที่จิตบำบัดจัดเป็นวิทยาศาสตร์ทางตะวันตก คริสต์ศาสนาและจิตบำบัดจึงมีรากฐานทางวัฒนธรรมมาจากชาวตะวันตก พุทธศาสนาสำหรับชาวตะวันตกจึงเป็นองค์ความรู้ที่ได้มาจากการผสมผสานกับประสบการณ์ทางศาสนาของพวกเขา ในขณะที่เดียวกันชาวตะวันตกก็จะมี การรับรู้ทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมทางสังคมที่จำกัดเกี่ยวกับพุทธศาสนา เนื่องจากทัศนคติ การคิด การดำเนินชีวิต รวมถึงวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Muramoto Shoji, 2002)

ชาวตะวันตกรู้จักพุทธศาสนามาเป็นเวลาหลายศตวรรษ ตั้งแต่คริสต์ร้อยเอ็ดล้านเดออร์เข้ามาเยือนอินเดีย เมื่อประมาณศตวรรษที่ 15 พุทธศาสนาก็ได้ถูกเผยแพร่ไปยังยุโรปและอเมริกา พุทธศาสนาได้ถูกประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาและจิตบำบัดมากกว่าที่จะถูกใช้ทางศาสนา และเมื่อศตวรรษที่ 19 พุทธศาสนาได้ถูกนำมาบูรณาการในการทำจิตบำบัดของชาวตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่สหรัฐอเมริกา ในขณะที่เดียวกันทางตะวันออก ศาสตราจารย์ Shin'ichi Hisamatsu นักปรัชญาที่มีชื่อเสียงจากมหาวิทยาลัยเกียวโต ก็พยายามที่จะนำพุทธศาสนานิกายเซ็น (Zen Buddhism) มาประยุกต์ร่วมกับจิตบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ของทางตะวันตก โดยศาสตราจารย์ Shin'ichi Hisamatsu ได้พบกับ นักจิตวิเคราะห์ Carl Jung เพื่อที่จะผสมผสานทฤษฎีจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์และเซ็นเข้าด้วยกัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะบรรเทาความทุกข์ของมนุษย์ (Muramoto Shoji, 2002)

สำหรับในประเทศไทยมีนักจิตวิทยาการศึกษา มีนักวิชาการหลายท่านได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมร่วมกับหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลายเป็นแนวคิดหนึ่งทางจิตวิทยาการศึกษา อาทิเช่น รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการร่วมกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จนสามารถวางรากฐานและถ่ายทอดแนวคิดในเรื่อง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้แก่นิสิตคณะจิตวิทยา ทั้งในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 (โสริช โภธิแก้ว, 2553 ก) รวมทั้ง รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ ได้เริ่มนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในหลักสูตรศึกษาศาสตรและจิตวิทยา ภายใต้โครงการส่งเสริมการสอนศึกษาศาสตร์และจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ และเริ่มผลิตสื่อการสอนในรายวิชาต่าง ๆ ที่นำสาระของหลักวิชาการตามแนวพุทธศาสตร์เข้าไปบูรณาการตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2531 เป็นต้นไป (อาภา จันทรสกุล, 2531) รวมทั้งได้นำสาระของพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักคำสอนในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์มาใช้ในบริบทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจัดทำเป็นเนื้อหาประกอบการเรียนการสอน

ในวิชาทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถานศึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2545) นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ นำหลักพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาหรือการทำจิตบำบัด กลายเป็นแนวคิดการให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธ ซึ่งได้บรรจุอยู่ในหนังสือทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น และได้รับการตีพิมพ์ ครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2549 (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) จึงเห็นได้ว่า นักวิชาการด้านจิตวิทยา การปรึกษาไทยหลายท่าน ได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเผยแพร่เป็นแนวคิดทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาอีกแนวคิดหนึ่ง เนื่องจากล้วนมีความเห็นตรงกันว่า จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการปรึกษาและพุทธศาสนามีเป้าหมายที่สอดคล้องกัน คือ เพื่อช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ ไปสู่สภาวะที่เป็นสุข (ดวงมณี จงรักษ์, 2549; ไสริศ โทธิแก้ว, 2553 ก; อาภา จันทรสกุล, 2545) รวมทั้งพุทธศาสนาได้ถูกหล่อหลอมอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย และเป็นภูมิปัญญาสำคัญของวัฒนธรรมไทย (ไสริศ โทธิแก้ว, 2553 ก; อาภา จันทรสกุล, 2531)

การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา มีชื่อเรียกหลากหลายไม่ว่าจะเป็น กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) (ไสริศ โทธิแก้ว, 2553 ก) จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Buddhist counseling) (อาภา จันทรสกุล, 2545) การให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธ (Buddhist in counseling and psychotherapy) (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) แต่จุดร่วมที่เหมือนกันคือ การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้เพื่อเยียวยาจิตใจของมนุษย์ จึงกลายมาเป็นแนวคิดหนึ่งของจิตวิทยาการปรึกษา (Buddhist counseling) มีผู้ให้นิยามของจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ดังนี้

Watson (1998) ให้ความหมายการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาว่า เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจ หรือการเติมเต็มศักยภาพทางจิตส่วนบุคคล ทำให้บุคคลเข้าใจเงื่อนไขของมนุษย์ ปลดปล่อยบุคคลออกจากความทุกข์ตามปกติที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยที่บุคคลจะค้นหาความหมายของชีวิต จิตใจ หรือธรรมชาติของชีวิตผ่านประสบการณ์ของตนเอง

Muramoto Shoji (2002) กล่าวว่า จิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธ คือ การนำเอาพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับการทำจิตบำบัด เพื่อหาทางออกให้แก่ปัญหาของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านความรู้สึกไม่มั่นคง ความโดดเดี่ยว การค้นหาเอกลักษณ์ หรือการมองตนตามความเป็นจริง เป็นต้น

Segall (2003) กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธ คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของตนเอง (Self) ภายใต้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเองทุกอย่างก้าว และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ 8

พล แสงสว่าง (2545) อธิบายว่า จิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธ คือ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์และของโลก เมื่อเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และของโลกแล้ว ก็พยายามให้การปรึกษามนุษย์ ให้ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ก็จะทำให้ชีวิตลดปัญหาหรือหมดปัญหาไป

โสริษฐ์ โภธิแก้ว (2553 ก) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือจิตรักษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor/ therapist) ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษา (Client) โดยอาศัยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ เป็นแผนที่นำทางของนักจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นฐานในการช่วยเหลือและพัฒนาผู้รับการปรึกษา จากสภาวะจิตใจที่เจ็บปวด ผิดหวัง ถูกบีบคั้น อันมีสาเหตุมาจากความไม่รู้ ให้เกิดความเข้าใจเห็นจริง อันจะนำไปสู่สภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง และสุขสงบ ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลยอมรับตนเองและสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทั้งนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีขอบเขตของการทำงาน ทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม (Growth) และมิติของการแก้ปัญหา (Counseling) ซึ่งทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการ

อาภา จันทรสกุล (2545) อธิบายถึงการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เป็นการนำสาระของพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักคำสอนในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์มาใช้ในบริบทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ ให้ได้รับประโยชน์สูงสุดในชีวิต

สรุปได้ว่า จิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ร่วมกับเทคนิคในการให้ปรึกษาเพื่อให้อาจารย์ผู้รับการปรึกษาจากสภาพที่ทุกข์ใจ ทำให้ผู้รับ

การปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ ผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถยอมรับตนเอง และสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงตลอดจนหลุดพ้นจากความทุกข์ที่กำลังเผชิญ และแก้ปัญหาของตนเองได้ รวมทั้งสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามหลักมรรคมืดองค์ 8

อย่างไรก็ตามการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น เป็นการบูรณาการแนวคิดทางศาสนาพุทธ เข้าไปใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถแก้ปัญหา และพัฒนาตนในแนวทางที่เหมาะสม ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาที่มีความสนใจให้นำแนวคิดนี้ไปใช้ในกระบวนการให้การปรึกษา จึงต้องมีความเข้าใจหลักการสำคัญทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกและชีวิตของมนุษย์ ดังนี้

### มุมมองธรรมชาติมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นมาจากส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกันทำให้เกิดเป็นตัวตน ได้แก่ 1) ลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ ได้แก่ ร่างกายและพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ของบุคคล เรียกว่า รูป (Corporeality) 2) ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ที่เกิดจากประสาทสัมผัสรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามา เรียกว่า เวทนา (Feeling, sensation) 3) ความจำได้ ระลึกได้ ซึ่งเกิดจากเคยมีประสบการณ์กับสิ่งขึ้นมาก่อน เรียกว่า สัญญา (Perception, cognitive) 4) สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดี ชั่ว หรือกลาง ๆ ไม่เที่ยง ซึ่งถ้าจิตถูกปรุงแต่งให้ดี ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ดีตามไปด้วย ในทางกลับกัน ถ้าจิตถูกปรุงแต่งให้ชั่ว บุคคลก็จะมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่ดี สภาพที่ปรุงแต่งจิตนี้ เรียกว่า สังขาร (Mental formation, volitional activities) และ 5) สภาวะที่รู้อารมณ์ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า วิญญาณ (Consciousness) องค์ประกอบของมนุษย์นี้รวมกันเรียกว่า ชันธ 5 หรือเบญจชันธ (The five aggregates) ดังนั้นเมื่อมีการเสื่อมสลายของชันธ 5 ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์จึงไม่มี

ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสชี้แจงแก่พระนครสาวตเถรี ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา เธอทั้งหลาย พึงเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น เวทนาไม่เที่ยง ... สัญญาไม่เที่ยง ... สังขารไม่เที่ยง ... วิญญาณไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตาเธอทั้งหลาย พึงเห็นสิ่งนั้น ด้วยปัญญา



อันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความจริงอย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น"

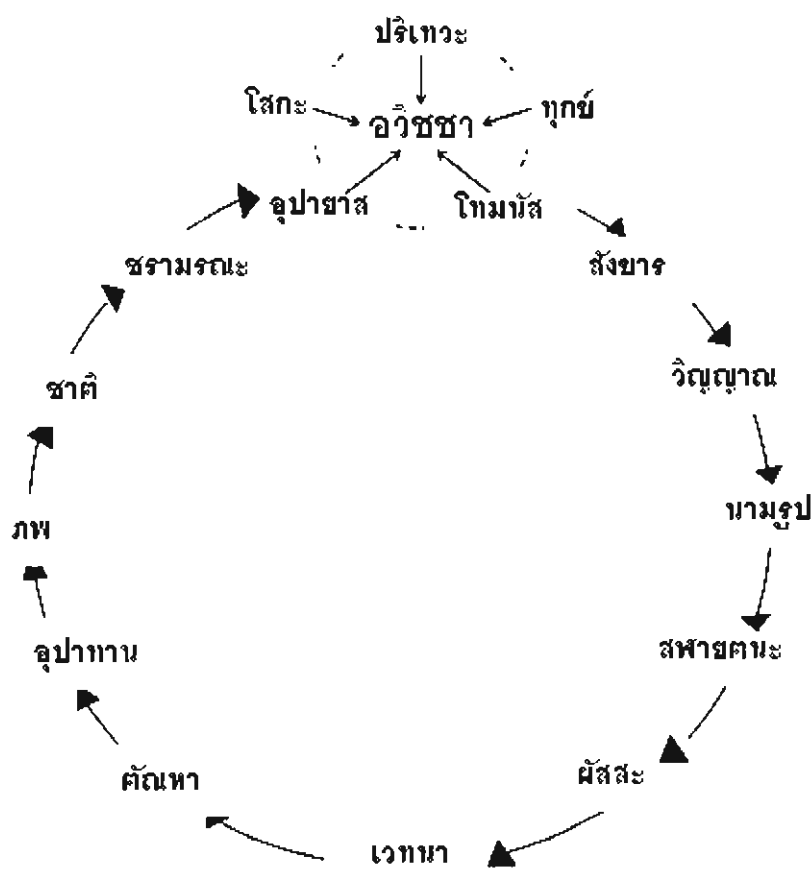
(ส.ข. 17/1008-1024/44-45)

จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์จึงเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ (The three characteristics of existence) ประกอบด้วย 1) มีความไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป เช่น บุคคลมีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ไม่คงอยู่ในสภาวะเดิม เมื่อแก่ขึ้นก็มีรอยเหี่ยวย่น อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมโทรมไปตามเวลา ความไม่คงที่ของตัวตนมนุษย์นี้ เรียกว่า อนิจจตา (Impermanence) 2) ความทุกข์หรือภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่ง ให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ เมื่อคงทนไม่ได้ และเกิดความเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดความไม่พึงพอใจ ขัดใจ จนเกิดความทุกข์ เนื่องจากยึดติดกับสภาพเดิม เช่น ร่างกายของมนุษย์ เมื่อใช้งานหนักขึ้น มีอายุมากขึ้น ก็เกิดความเสื่อมโทรมเกิดความภาวะทุกข์ เรียกว่า ทุกขตา (Stress and conflict) และ 3) ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีความที่แท้จริงของมันเอง เช่น ร่างกายของคนเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ไม่อยู่ในสภาพเดิม นั่นคือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ไม่มี เรียกว่า อนัตตตา (Soullessness or non-self) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548; 2545; ภาณุวงศ์โส, 2549; อภา จันทรสกุล, 2545)

ขั้นที่ 5 และกฎไตรลักษณ์นี้ ล้วนแสดงให้เห็นถึงความจริงของมนุษย์ที่ไม่มีความคงที่ ไม่มีความเป็นตัวตน เกิดขึ้นมาจากปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกัน คือมีอยู่ในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยสืบต่อกัน ไม่มีส่วนใดในกระแสคงที่อยู๋ได้ มีแต่การเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายตัวไป มีส่วนใดที่มีตัวตนแท้จริง และไม่อาจยึดถือเอาเป็นตัวตน จะเข้ายึดครองเป็นเจ้าของ บังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาของตนจริงจังไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวอยู่ทุกขณะ และพร้อมที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ได้เสมอ ... มนุษย์ต้องสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตัวเอง นั่นก็คือต้องพัฒนาปัญญาขึ้นมา เพื่อจะได้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ก็จะแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ได้ มนุษย์ที่ฝึกฝนพัฒนาตนจนเกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติก็จะมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา และมีอิสรภาพที่แท้จริง (อภา จันทรสกุล, 2545)

ขั้นที่ 5 และกฎไตรลักษณ์ จึงมีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ กฎไตรลักษณ์ จึงเป็นกฎที่แสดงให้เห็นว่า ตัวตนของมนุษย์แท้จริงแล้วไม่มี มีเพียงขั้นที่ 5 ที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์ตั้งอยู่ได้ เมื่อขั้นที่ 5 เสื่อม ตัวตนของมนุษย์ย่อมจะเสื่อมสลายตามไปด้วย

นอกจากนี้ธรรมชาติของมนุษย์สามารถอธิบายได้ด้วย กฎปฏิจสุมุปาบท หรือวงจรแห่งการเกิดทุกข์ ซึ่งอภิกขัมมสังคหะ (2545) อธิบายว่า หลักปฏิจสุมุปาบท แสดงความจริงของธรรมชาติให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเป็น อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ... บุคลิภาพของบุคคลก็มีกระบวนการเกิดแล้วพัฒนาไปตามกระบวนการของปฏิจสุมุปาบท นั่นคือ ความเคยชิน ความรู้ ความชำนาญ และบุคลิภาพเป็นขั้นตอนส่วนหนึ่งในกระบวนการแห่งกรรมและการให้ผลของกรรมในวงจรของปฏิจสุมุปาบท ดังแผนภาพนี้



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ของวงจรปฏิจสุมุปาบท (ดัดแปลงจากพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2552)

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า ปฏิจสุมุปาบท เป็นธรรมที่ถึงความเป็นเหตุเป็นผลและความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันขององค์ธรรมแต่ละองค์ จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ปฏิจสุมุปบาทเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ พระตถาคตทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือ ธัมมฐิติ ๑-ธัมมเนียม ๒-อิทัปปัจจัย ๓-กียังคํารงอยู่ พระตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมตรัสรู้ทั่วถึง ซึ่งธาตุอันนั้น ครั้นแล้ว ย่อมตรัสบอก ทรงแสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก กระทำให้ตื่น และตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงดู ดังนี้ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ ... เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ ... เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ ... เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน ... เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา ... เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา ... เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ ... เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพายตนะ ... เพราะวิญญานเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป ... เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาน ... เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร พระตถาคตทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้น คือ ธัมมฐิติ ธัมมเนียม อิทัปปัจจัย กียังคํารงอยู่ พระตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมตรัสรู้ ทั่วถึงซึ่งธาตุอันนั้น ครั้นแล้วย่อมตรัสบอก ทรงแสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก กระทำให้ตื่น และตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงดู ดังนี้ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ภิกษุทั้งหลาย ความจริงแท้ ความไม่คลาดเคลื่อน ความไม่เป็นอย่างอื่น มูลเหตุอันแน่นอนในธาตุอันนั้น ดังพรรณนามาจะนี้จะแล เราเรียกว่าปฏิจสุมุปบาท”

(ส.นิ. 16/593-570/24-25)

กฎปฏิจสุมุปบาท จึงเป็นปัจจัยที่มีผลซึ่งกันและกัน กฎปฏิจสุมุปบาท จึงเป็นองค์ธรรมที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และผลที่ตามมาดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2552) อธิบายถึงความสัมพันธ์ของปฏิจสุมุปบาทสรุปได้ว่า

อวิชชา เป็นปัจจัยแก่สังขาร เพราะไม่รู้ตามเป็นจริง ไม่เข้าใจชัด จึงคิดปรุงแต่งคิดตามความคิด ความเชื่อของตนเอง

สังขาร เป็นปัจจัยแก่วิญญาน เมื่อมีเจตนาคิดตั้งใจมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับสิ่งใด วิญญานจึงเกิดขึ้น คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้คิดต่อเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะเจตนาจะชักจูงนำวิญญานให้คิด ให้รับรู้เรื่องที่ปรุงแต่งเรื่อยไปไม่รู้จักจบสิ้น การปรุงแต่งนั้น สังขารจะปรุงแต่งไปตามเจตนาที่ดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับสภาพพื้นเพของจิต

วิญญาน เป็นปัจจัยแก่นามรูป เมื่อมีวิญญานที่รู้ เห็น หรือได้ยิน ก็ต้องมีรูปธรรมและนามธรรมที่เห็นหรือได้ยินตามไปด้วย เป็นอวัยวะที่ทำงานร่วมกับวิญญานของบุคคล วิญญานจะถูกปรุงแต่งอย่างไร มีคุณสมบัติอย่างไร ก็นามและรูปก็จะมีคุณสมบัติอย่างนั้นตามไปนามรูป เป็นปัจจัยแก่สพายตนะ การที่นามรูปจะปฏิบัติหน้าที่ต่อไป ต้องอาศัยอายตนะ (ประสาทสัมผัส) เป็นสื่อป้อนข้อมูลหรือเป็นช่องทางดำเนินพฤติกรรม



สพายตนะ เป็นปัจจัยแก่ผัสสะ เมื่ออายตนะปฏิบัติหน้าที่ การรับรู้ก็เกิดขึ้น โดยมีองค์ประกอบ 3 อย่างเข้าบรรจบกัน คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน อย่างใดอย่างหนึ่ง) กับ อารมณ์ภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง) และวิญญาณ (ทางจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน อย่างใดอย่างหนึ่ง) การรับรู้ก็เกิดขึ้นโดยสอดคล้องกับอายตนะนั้น ๆ

ผัสสะ เป็นปัจจัยแก่เวทนา เมื่อมีการรับรู้อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ก็เกิดความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

เวทนา เป็นปัจจัยแก่ตัณหา เมื่อได้รับสุขเวทนา ก็พอใจ ชอบใจ ติดใจ อยากได้ และอย่างไฉน ๆ ขึ้นไป เมื่อได้รับทุกข์เวทนา ก็ขัดใจ อยากให้สิ่งนั้นสูญสิ้นพินาศไปเสีย อยากให้ตนพ้นไปจากทุกข์เวทนานั้น และอยากได้ ดิ้นรนไปหาสิ่งอื่นที่จะให้สุขเวทนาต่อไป เมื่อได้รับอุเบกขาเวทนา คือ รู้สึกเฉย ๆ ก็ชวนให้เกิดอาการซึม ๆ เพลิน อย่างมีโมหะ และเป็นสุขเวทนาอย่างอ่อน ๆ ที่ทำให้ติดใจได้ และเป็นเชื้อให้ขยายตัวออกเป็นความอยากได้สุขเวทนาต่อไป

ตัณหา เป็นปัจจัยแก่อุปาทาน เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็ยึดมั่นเกาะติดเหนียวแน่น ผูกมัดตัวตนติดกับสิ่งนั้นยิ่งอยากได้มากเท่าใด ก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้นเท่านั้น ในกรณีนี้ที่ประสบทุกข์เวทนาอยากพ้นไปจากสิ่งนั้นก็มีความยึดมั่นในแง่ซึ่งตรงต่อสิ่งนั้นอย่างรุนแรงพร้อมกับที่มีความยึดมั่นในสิ่งอื่นที่ตนจะดิ้นรนไปหารุนแรงขึ้นในอัตราเท่า ๆ กัน จึงเกิดความยึดมั่นในสิ่งสนองความต้องการต่าง ๆ ยึดมั่นในภาวะชีวิตที่จะอำนวยสิ่งที่ปรารถนา ยึดมั่นในตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยึดมั่นในความเห็น ความเข้าใจ ทฤษฎี และหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งที่สนองตัณหาของตน ตลอดจนยึดมั่นในแบบแผน วิธีการต่าง ๆ ที่สนองความต้องการของตัวเอง

อุปาทาน เป็นปัจจัยแก่ภพ ความยึดมั่นย่อมเกี่ยวข้องไปถึงภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ความยึดมั่นนั้นแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสองสิ่ง คือ เป็นการนำเอาตัวตนไปผูกมัดไว้ หรือทำให้เป็นสิ่งเดียวกันกับภาวะชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นภาวะชีวิตที่จะอำนวยสิ่งที่ปรารถนา หรือเป็นภาวะชีวิตที่ช่วยให้พ้นไปจากสิ่งที่ไม่ปรารถนา ในเวลาเดียวกันเมื่อมีภาวะชีวิตที่ต้องการ ก็ย่อมมีภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการอยู่ด้วยพร้อมกัน

ภพ เป็นปัจจัยแก่ชาติ จากนั้น ก็เกิดมีตัวตนซึ่งสำนึกตระหนักขึ้นมาว่า “เรา” ได้เป็นนั่น เป็นนี่ อยู่ในภาวะชีวิตอันนั้นอันนี้ ซึ่งตรงกับความต้องการ หรือไม่ตรงกับความต้องการ ฉะนั้น ตัวตนเกิดขึ้นในภพนั้น จึงมีตัวเราที่เป็นเจ้าของตัวเราที่เป็นคนไม่มีเกียรติ

ตัวเราที่เป็นผู้แพ้ ฯลฯ ในชีวิตประจำวันของปุถุชน ชาติหรือความเกิดของตัวตนจะเห็นได้เด่นชัด ในกรณีความขัดแย้ง

ชาติ เป็นปัจจัยแก่ขรามรณะ เมื่อมีตัวตนที่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ย่อมมีตัวตน ที่ไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวตนที่ขาด พลาด หรือ พრაจากความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวตนที่ถูกคุกคามด้วยความขาด พลาด หรือพราจากความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และตัวตน ที่ถูกกระทบกระทั่ง ถูกขัดขวาง ขัดแย้งให้กระแสความเป็นอย่างนั้น ๆ สะดุด สะเทือน ลดด้อยลง พร่องลง เสื่อมลงไป ไม่สมบูรณ์เต็มเปี่ยมอย่างที่อยากให้เป็นและอย่างที่ยึดถืออยู่ เมื่อตัวตน เกิดมีขึ้นแล้ว ก็อยากใหภาวะแห่งชีวิตนั้นอยู่กับตัวตนตลอดไป อยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างที่ต้องการ หรืออยากใหภาวะแห่งชีวิตนั้นอยู่กับตัวตนตลอดไป แต่เมื่อตัวตนเกิดมีขึ้นได้ ตัวตนก็ย่อมเสื่อมสลายได้ แม้เมื่อยังไม่สูญสลาย ก็ถูกคุกคามด้วยความพร่องตัว และความสูญสลาย ที่จะมามีมา จึงเกิดความหวาดกลัวและทำให้เกิดความยึดมั่นผูกพันตัวตนไว้กับภาวะชีวิตนั้นให้ เหนียวแน่นยิ่งขึ้น ความกลัวต่อความสูญสลายแห่งตัวตนนี้ เกิดสืบเนื่องมาจากความรู้สึก ถูกคุกคามและหวาดกลัวต่อความตายของชีวิตนั้นนั่นเอง ซึ่งแฝงอยู่ในจิตใจอย่างละเอียดลึกซึ้ง ตลอดเวลา และคอยบีบคั้นพฤติกรรมทั่ว ๆ ไปของมนุษย์ ทำให้หวาดกลัวต่อความพลัดพราจาก สูญสลาย ทำให้ดิ้นรนไขว่คว้าภาวะชีวิตที่ต้องการอย่างเร่าร้อน ทำให้เกรงกลัวและผิดหวัง เมื่อได้รับทุกขเวทนา และทำให้เสวยสุขเวทนาอย่างกระวนกระวาย และด้วยความหวาดกลัว ความพลัดพราจาก ฉะนั้น เมื่อตัวตนเกิดขึ้นในภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการ ไม่เกิดในภาวะชีวิตที่ต้องการ ก็ดี เมื่อตัวตนเกิดได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยู่ในภาวะชีวิตที่ต้องการแต่ต้องสูญสลายพราจากไปก็ดี ถูกคุกคามด้วยความขาด พลาด และพราจากจากภาวะชีวิตที่ต้องการก็ดี ความทุกข์แบบต่าง ๆ ก็ย่อมเกิดขึ้น คือ เกิดโศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส และในภาวะแห่งความทุกข์ เช่นนี้ ย่อมมีแต่ความไม่รู้ไม่เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีความขัดข้องขุนมัว ความหลงใหล และความมืดบอดอันเป็นลักษณะของอวิชชา จึงเกิดการดิ้นรนหาทางออก ด้วยวิธีการแห่งอวิชชาตามวงจรต่อไป

วงจรปฏิจสมุปบาท จึงเป็นวงจรที่แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจาก อวิชชา หรือความไม่รู้ เมื่อไม่รู้จึงทำให้มนุษย์เข้าไปอยู่ในวงจรปฏิจสมุปบาท ซึ่งเป็นวงจร แห่งความทุกข์นั่นเอง แต่เมื่อมนุษย์มีความรู้ ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ หรือเรียกว่า กฎอิทัปปัจจยตา ที่ว่าด้วย “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” ก็คือส่วนที่เห็นเหตุมี แล้วส่วนที่เป็นเหตุ ดับไป” (พุทธทาส, 2549) มนุษย์จะเข้าใจได้ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นมาจากสาเหตุ

บางอย่าง ดังนั้นเมื่อค้นหาถึงสาเหตุของความทุกข์ได้แล้วและดับสาเหตุของการเกิดทุกข์ลงได้ ความทุกข์ก็จะดับได้ด้วยเช่นกัน ดังที่พุทธทาส (2549) กล่าวไว้ว่า

“ความทุกข์เกิดที่จิต	เพราะเห็นผิดเมื่อผัสสะ
ความทุกข์จะไม่โผล่	ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ
ความทุกข์เกิดไม่ได้	ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ”

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจในกฎธรรมชาติแล้ว ก็จะเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ และไม่หลงเข้าไปอยู่ในวงจรปัจจัยสมุปบาท ดังที่โสริช โพรธแก้ว (2553 ค) อธิบายเพิ่มเติมว่า การมีสัมมาทิฐิในปัจจัยสมุปบาท ทำให้มีความเข้าใจในความทุกข์ และต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ... ความทุกข์เป็นภาวะที่ซ่อนอยู่กับความผิดหวังและความสมหวัง ซึ่งมีรากเหง้ามาจากความคาดหวัง ... ความคาดหวังเป็นภาวะจิตใจที่สะท้อนให้เห็นถึงความปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ก็คือ ความยึดมั่นถือมั่น ... บาลี เรียกความปรารถนาว่า ตัณหา และเรียกความยึดมั่นถือมั่นว่า อุปาทาน

รวมทั้งพุทธพจน์บางตอนที่กล่าวไว้ว่า

“เห็นปัจจัยสมุปบาท ฉลาดในกรรมและวิบาก ย่อมเห็นกรรมนั้นแจ่มชัดตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า โลกย่อมเป็นไปเพราะกรรม หมู่สัตว์ย่อมเป็นไปเพราะกรรม สัตว์ทั้งหลายถูกผูกไว้ในกรรม เหมือนลิ่มสลักของรถที่กำลังแล่นไปฉะนั้น บุคคลชื่อว่าเป็นพรหมณ์ด้วยกรรมอันประเสริฐนี้ คือ ตบะพรหมจรรย์สัจญญะ และทมะ กรรม ๔ อย่างนี้ เป็นกรรมอันสูงสุดของพรหมทั้งหลาย ทำให้ผู้ประพฤติถึงพร้อมด้วยวิชา ๓ ระวังกิเลสได้ สิ้นภพใหม่แล้ว ดูกรวาเสฏฐะ ท่านจงรู้อย่างนี้ว่า ผู้นั้นชื่อว่าเป็นพรหม เป็น ท้าวสักกะ ของบัณฑิตผู้รู้แจ้งทั้งหลาย”

(ม.ม. 13/11230-11248/489-490)

ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าใจวงจรปัจจัยสมุปบาทจะเห็นถึงการกระทำของตนที่ชัดแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งสรุปได้ว่า วงจรปัจจัยสมุปบาท คือ วงจรแห่งการเกิดทุกข์ของบุคคล โดยมีวิชาหรือความไม่รู้เป็นจุดเริ่มต้น กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ไม่รู้จักความจริงตามกฎธรรมชาติ มนุษย์จึงเกิดความทุกข์ การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา จึงมองธรรมชาติของมนุษย์ว่า ชีวิตของมนุษย์ก็เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกัน รวมทั้งความทุกข์ของบุคคลที่เกิดขึ้นมานั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นเพียงสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นมาจาก เพราะขาดเข้าใจความจริงของกฎธรรมชาติ ดังนั้นการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาจึงเป็นการช่วยให้บุคคลมีสัมมาทิฐิ คือ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ว่า ตัวตนของมนุษย์ไม่มี ซึ่งเป็นการเพิ่มวิชา คือ เพิ่มความเข้าใจความจริงตามกฎธรรมชาติให้แก่บุคคล เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้นก็จะหายไป เนื่องจากดับต้นเหตุของความทุกข์คืออวิชชา ซึ่งเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำบุคคลเข้าสู่วงจรปฏิบัติจนอุปาทนนั่นเอง

### การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ

อริยสัจ (The four noble truth) แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของคำสอนของพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) อริยสัจ 4 จึงถูกนำมาประยุกต์เป็นหลักการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา โดยจัดเป็นขั้นตอนสำหรับช่วยนำพาให้ผู้รับการปรึกษา สามารถวางแนวทางการแก้ปัญหาของตน อย่างเป็นระบบจากเหตุไปสู่ผลได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา จึงต้องมีความเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ตามหลักอริยสัจ สำหรับนำมาใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งจัดเป็นขั้นตอนสำหรับการปรึกษาได้ดังนี้

1. ทุกข์ เป็นขั้นของการทำความเข้าใจและรู้ขอบเขตของปัญหา (Statement of evil; location of the problem)
2. สมุทัย เป็นขั้นของการวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป (Diagnosis of the origin)
3. นิโรธ เป็นขั้นที่บอกภาวะอันปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ (Prognosis of its antidote; envisioning the solution)
4. มรรค เป็นขั้นกำหนดวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา (Prescription of the remedy; program of treatment)

อริยสัจเป็นแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองเป็นระบบมีขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การเผชิญกับความทุกข์ที่ปรากฏเป็นปัญหา แล้วสืบสาวสาเหตุ แล้วจึงกำหนดรายละเอียดหรือจุดที่ต้องแก้ไขและกำหนดเป้าหมายให้ชัด และดำเนินการแก้ไขตามวิธีการจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้น อริยสัจจึงเป็นหลักธรรมที่ยกขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือผู้รับการปรึกษาเข้าใจหลักการอย่างมีระเบียบ มุ่งให้เกิดผลสำเร็จทั้งวิธีการให้การแนะนำช่วยเหลือ ที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่ผู้รับการปรึกษา และ การประพฤติปฏิบัติของผู้รับการปรึกษาในการแก้ปัญหา (อาภา จันทรสกุล, 2545)

สรุปได้ว่า อริยสัจ คือ หลักที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำไปอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ความทุกข์ (ทุกข์) ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุบางอย่าง ที่ผู้รับการปรึกษาจะต้องค้นหาให้เจอ (สมุทัย) และหนทางที่จะดับทุกข์ได้นั้น (นิโรธ) ผู้รับการปรึกษา

จะต้องปฏิบัติตามหลักอริยมรรค (มรรค) ซึ่งเป็นหลักการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องที่จะไม่ทำให้เกิดความทุกข์อีก

จากการทำความเข้าใจหลักอริยสัจ จะเห็นได้ว่า การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา คือ การมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาของตนได้ โดยใช้การแก้ปัญหาตามหลักเหตุผล คือ การแก้ปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุ เมื่อสาเหตุแห่งปัญหาหายไป ปัญหาย่อมหายตามไปด้วย รวมทั้งหากบุคคลต้องการพัฒนาตนเอง ก็ต้องทำเหตุ ถ้าเหตุเกิด ผลก็เกิด แต่เนื่องจากบุคคลมีอวิชชา คือ ความไม่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ หรือไม่เข้าใจความจริงตามหลักเหตุและผล (ดังที่กล่าวในหลักปฏิจจสมุปบาท) การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา จึงต้องสนับสนุนให้บุคคลเกิดความเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ ความจริงตามหลักเหตุและผล โดยเริ่มจากมีสัมมาทิฐิ คือ ความเชื่อว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือการถือหลักการแห่งเหตุปัจจัย เพราะเมื่อเชื่อว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย พอมีอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องคิดค้นสืบสาวหาเหตุปัจจัย และต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับเหตุปัจจัย เช่นทำเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดผลที่ต้องการ ในทางตรงข้าม ถ้ามีทิฐิความคิดเห็นเชื่อถือที่ผิด ก็จะตัดหนทางที่จะพัฒนาต่อไป เช่น ถ้าเชื่อว่สิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปเองแล้วแต่โชค หรือเป็นเพราะการดลบันดาล คนก็ไม่ต้องพัฒนาตน เพราะไม่รู้จะพัฒนาไปทำไม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2549) ดังนั้นในกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคนให้เกิดความมอกงามในตนเอง จึงทำให้ผู้รับการปรึกษามีความเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ซึ่งเมื่อเชื่อแล้ว ก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนอย่างถูกต้อง

สำหรับการพัฒนาให้บุคคลเกิดความเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ได้อธิบายถึงกระบวนการพัฒนามนุษย์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาบุคคลให้เกิดสัมมาทิฐิได้ โดยมีแนวทางการพัฒนาสรุปได้ดังต่อไปนี้

ในช่วงเริ่มแรกเป็นช่วงของการชักนำบุคคลเข้าสู่การพัฒนาตน บุคคลจะต้องมีความเชื่อและความเข้าใจในหลักการทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะความเชื่อว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่า เป็นสัมมาทิฐิขั้นต้น ซึ่งเป็นความเชื่อที่เป็นฐานสำคัญของการพัฒนาตน เพราะเมื่อเชื่อว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย พอมีอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องคิดค้นสืบสาวหาเหตุปัจจัย และต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับเหตุปัจจัย การพัฒนาตนจะเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความคิดเห็นเชื่อถือที่ผิด การพัฒนาตนก็เป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นในกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนาคน เมื่อเริ่มต้นจึงต้องมีความคิด ความเชื่อในหลักการที่ถูกต้องอยู่บ้าง



อย่างไรก็ตามปัจจัยที่จะนำไปสู่สัมมาทิฐิมี 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโมสะ
2. ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ

ปรโตโมสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น คืออิทธิพลจากภายนอก เป็นคำที่มีความหมายกลาง ๆ คืออาจจะดีหรือชั่ว ถูกหรือผิดก็ได้ ถ้าปรโตโมสะ นั้นเป็นบุคคลที่ดี เรียกว่า กัลยาณมิตร ซึ่งในบริบทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น กัลยาณมิตรก็คือ ผู้ให้การปรึกษาที่จะผู้กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความเชื่อที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

ส่วนโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใจใจโดยแยบคาย หรือคิดถูกวิธี แปลงง่าย ๆ ว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีค้นหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเองเข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความตึงาม และแก้ปัญหาได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

สำหรับการกระตุ้นให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิได้นั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความคิดความเชื่อที่ถูกต้องก่อน โดยการฝึกฝนตนเองให้มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อให้สามารถมีข้อมูลในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องด้วยเช่นกัน

ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) อธิบายถึงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสรุปได้ว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวสาเหตุปัจจัย หมายถึง การคิดพิจารณาสืบค้นหาสาเหตุและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลนั้น ๆ
  2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หมายถึง การคิดพิจารณาแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ว่าเกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมกัน
  3. วิธีคิดแบบเร้ากุศล (หรือวิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม) หมายถึง การคิดมองหาส่วนดีจากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้
- วิธีคิดแบบนี้ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย คือ

### 3.1 การมองหาส่วนดีจากประสบการณ์นั้น

#### 3.2 นำส่วนดีมาพัฒนาตัวเอง

การคิดมองหาส่วนดีจากประสบการณ์นี้ จะทำให้บุคคลมีกำลังใจในการพัฒนาตัวเอง แต่ยังไม่ถึงขั้นการพัฒนาปัญญาโดยตรง

4. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษทางออก หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ครบ ทั้งคุณ (ผลดี) และโทษ (ผลเสีย) ตามที่เป็นจริง รวมทั้งพิจารณาหาทางออกให้ครอบคลุมผลเสียนั้นได้ โดยแบ่งออกเป็น

#### 4.1 คุณ (ผลดี) ของสิ่งนั้น

#### 4.2 โทษ (ผลเสีย) ของสิ่งนั้น

4.3 ทางออก คือ เมื่อรู้ว่า สิ่งที่เราเลือกมีทั้งข้อดี และข้อเสียแล้ว เราจะหาทางออกอย่างไรให้ข้อเสียนั้นเกิดผลทางลบต่อตัวเองน้อยที่สุด

5. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หมายถึง หมายถึง การคิดพิจารณาคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งของเครื่องใช้ ต่าง ๆ โดยสามารถจำแนกเป็น

5.1 คุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้นในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตนหรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

5.2 คุณค่าเทียม คือ คุณค่าที่มนุษย์พอกให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเสริมราคา หรือเสริมความยิ่งใหญ่ของตัวตน คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

วิธีคิดแบบนี้จึงเหมาะแก่การนำไปใช้พิจารณาเลือกซื้อสิ่งอุปโภค บริโภคที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ซื้อได้ถูก คุ่มค่า และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

6. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึง การคิดพิจารณามองเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพอใจของผู้ใดจึงต้องไม่ประมาท ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การเร่งทำหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ต่อตนเอง หรือการทำชีวิตให้มีคุณค่าต่อผู้อื่น และสังคม ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย

#### 6.1 รู้เท่า คือ รู้เท่าทันความเป็นจริง

6.2 เร่งทำ คือ เมื่อรู้ว่า สิ่งต่าง ๆ ย่อมเกิดความเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงที่รวมทั้งชีวิตของเรา จึงต้องเร่งทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ที่สุด

7. วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย หมายถึง การคิดโดยรู้ เข้าใจถึงหลักการ และความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ ว่าหลักการนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้ การปฏิบัติได้ผลสอดคล้องไปตามความมุ่งหมายนั้น

8. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เกิด ประโยชน์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน โดยไม่เพ้อฝันเลื่อนลอยกับเรื่องราวในอดีต หรือในอนาคต แต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต หรืออนาคตมาพิจารณา ดำเนินการ หรือวางแผนใน การปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

9. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ) หมายถึง การคิดพิจารณาปัญหา โดยประกอบด้วยขั้นตอนย่อยต่อไปนี้

9.1 กำหนดรู้ปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดสภาพ และขอบเขตของปัญหา (ขั้นทุกข์)

9.2 สืบค้นหาเหตุของปัญหา คือ วิเคราะห์ตรรกหาสาเหตุของปัญหาที่จะต้องแก้ไข ให้หมดไป (ขั้นสมุทัย)

9.3 กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้แน่ชัด คือ การกำหนดความต้องการ ในการแก้ปัญหาให้ชัดเจนว่า จุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาคืออะไร (ขั้นนิโรธ)

9.4 วางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดเหตุของปัญหาให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การวางวิธีการ และสิ่งที่ต้องทำในการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมาย ที่วางไว้ (ขั้นมรรค)

วิธีคิดแบบอริยสัจ จึงเป็นวิธีคิดที่เหมาะสมแก่การคิดเพื่อแก้ปัญหาทุกปัญหา เนื่องจาก เป็นการคิดอย่างมีระบบ เป็นขั้นเป็นตอน โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน ต่อมา ก็สืบค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดเพื่อเตรียมแก้ไข จากนั้นจึงวางเป้าหมายของตนเองให้แน่ชัด และวางแนวทางปฏิบัติให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

10. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม (หรือวิธีคิดแบบวิภังชวาท) หมายถึง การคิด พิจารณาสิ่งต่าง ๆ แดกประเด็นให้ครบทุกด้าน เพื่อประกอบการตัดสินใจ หรือเพื่อให้รู้เข้าใจ สิ่งนั้น เรื่องนั้นถูกต้องตามความเป็นจริง วิธีคิดแบบนี้สามารถจำแนกออกได้เป็นลักษณะการคิด ต่าง ๆ ได้แก่ จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง, จำแนกโดยส่วนประกอบ, จำแนกโดยลำดับขณะ, จำแนกโดยสัมพันธ์กับเหตุปัจจัย, จำแนกโดยเงื่อนไข, จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้ อย่างอื่น, จำแนกในฐานะวิธีการตอบปัญหา



วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่ใช้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเป็นวิธีคิดบนหลักของจริยธรรม ดังนั้นถ้าบุคคลได้นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้

เมื่อบุคคลเกิดความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องแล้ว จากนั้นบุคคลต้องพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาต่อไป

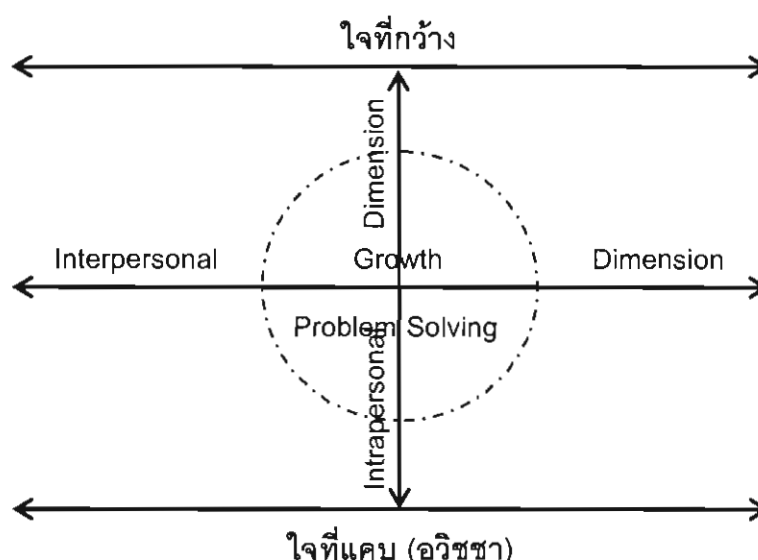
ดังพุทธพจน์บางตอนที่ว่า

“ผู้รู้เห็นโยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญขึ้น เมื่อภิกษุมนสิการ โดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมสิ้นไป ดูกรภิกษุทั้งหลาย อาสวะที่จะพึงละได้เพราะการเห็นมีอยู่ ที่จะพึงละได้เพราะการสังวรก็มี ที่จะพึงละได้เพราะเสพอเฉพาะก็มี ที่จะพึงละได้เพราะความอดกลั้นก็มี ที่จะพึงละได้เพราะวันรอบกัมมที่จะพึงละได้เพราะบรรเทากรรมที่จะพึงละได้เพราะอบรมกัมมก็มี”

(ม.มู 12/249-255/11-12)

### เป้าหมายของการศึกษาตามแนวพุทธศาสนา

พุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายจะแก้ไขปัญหามานุษยวิทยาประจำวันของคนทุกคนดังนั้นเป้าหมายของการศึกษาตามแนวพุทธศาสนา จึงเป็นไปเพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์ (พุทธทาส, 2549) โสริช โพธิแก้ว (2553 ก) อธิบายว่า เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้รับการศึกษามีความสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และยังเอื้อให้เกิดการพัฒนาใจที่งอกงาม (Growth) ด้วยความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติอย่างกว้างขวาง จริงแท้มากขึ้น ทั้งนี้ความงอกงามที่เกิดขึ้นในกระบวนการของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นภาวะของใจที่ขยายออกจากใจที่แคบซึ่งถูกครอบงำด้วยความไม่รู้ และไม่เข้าใจในความจริง ของธรรมชาติและชีวิต (อวิชชา) สู่ใจที่กว้างซึ่งเป็นใจที่ค่อย ๆ รู้ และเข้าใจ ความจริงของชีวิตมากขึ้น (สัมมาทิฐิ) อันจะนำมาซึ่งความสงบสุขในจิตใจ รวมทั้งบุคคลจะได้ขยายใจที่กว้างภายในตนเอง ผ่านการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่ากับผู้อื่น และเปิดใจยอมรับเพื่อขยายวิสัยทัศน์ในการเข้าถึงความเป็นจริงภายในตนเอง... การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเน้นการลด ตัวตน เพื่อให้บุคคลได้สัมผัสกับโลกที่เป็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นจริงและชัดเจนขึ้น เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่อย่างอิมเม็บ และมั่นคงทุก ๆ ขณะจิตกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น



ภาพที่ 5 ภาวะความงอกงามที่เกิดขึ้นระหว่างคน (ดัดแปลงจาก ไสริช โพธิแก้ว, 2553 ก)

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล ได้อธิบายว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ จึงเน้นให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาปัญญาของตนเอง กล่าวถึง การที่ผู้รับ การปรึกษา จะพัฒนาปัญญาได้ จะต้องประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 2 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัด ไม่พัฒนาจะได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางของอริยสัจ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตน ให้รู้จักคิด คิดเป็นตามแนวปัญญาให้มีคุณลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

2. ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดังตามแนวทางแห่งปัญญา จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระจากกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดังตาม

เห็นได้ว่า เป้าหมายของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนามุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษา มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลอื่น เพื่อเป็นการขยายใจที่แคบด้วยความไม่รู้ ให้มีความเปิดกว้างรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการสำรวจตรวจสอบตนเอง มีโอกาสสืบสาวหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาให้ชัดเจน จนนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น จนทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่าง ซึ่งเป็นผลการเปิดใจรับ

ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากสถานการณ์ หรือผู้คนที่อยู่รอบข้าง จนนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงาม (Growth)

ดังนั้นการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา จึงมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจหลักความจริงตามธรรมชาติ และมุ่งเข้าใจความจริงตามหลักเหตุและผล โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจหลักการผ่านการคิดแบบถูกวิธีที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้อง และพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และมีความงอกงามในตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาคิดเป็นตามแนวโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง จึงเป็นวิธีคิดที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดบุคคลเกิดความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง (สัมมาทิฏฐิ) เมื่อผู้รับการปรึกษาคิดเป็นแล้ว ก็จะทำให้เกิดการรับรู้ที่ถูกต้อง ทำให้วางใจของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ ส่งผลให้เกิดเป็นการกระทำที่ถูกต้องทั้งทางกายและทางวาจา

#### ลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาเป็นผู้ที่นำความวุ่นวายทุกข์ใจออกไปจากใจของคน โดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาคนจากทุกข์ ไปสู่ข งานหลักของผู้ให้การปรึกษา คือ การเอื้อให้บุคคลได้อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต (โสริข โพิธแก้ว, 2553 ก) ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาจึงมีลักษณะเป็นผู้ส่งเสริม เกื้อกูลผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ต้องมีลักษณะ เป็นผู้มีความดีในจิตใจ คือ พรหมวิหาร และแสดงออกภายนอกด้วยลักษณะของสังคหวัตถุต่อผู้รับการปรึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2545)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยองค์ธรรม ต่อไปนี้ เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข และอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุ นั้น ความรู้จักวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบของเขาเอง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หากนำหลักพรหมวิหาร 4 มาปรับใช้ในบริบทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะพบว่า เมตตา คือ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรัก ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข กรุณา ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความทุกข์ หรือมี

ปัญหาบกพร่องจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความสงสาร อยากช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากความทุกข์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ มุทิตา ผู้ให้การปรึกษามีความยินดีเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ มี สุขกายสบายใจ รวมทั้งมีความยินดีที่เห็นผู้รับการปรึกษา มีความงอกงาม (Growth) ประสบความสำเร็จ หรือมีความก้าวหน้าในชีวิต และอุเบกขา คือ เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้ให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาอย่างเต็มที่แล้ว แต่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถหลุดพ้นจากปัญหา หรือยังคงดำเนินชีวิตแบบเดิม ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาแก่ผู้รับการปรึกษาได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางใจเป็นกลาง ยอมรับทางเลือกที่ผู้รับการปรึกษาเลือก โดยไม่นำเอาความคิด หรือประสบการณ์ของตนไปวางกรอบให้ผู้รับการปรึกษาต้องปฏิบัติตาม

อย่างไรก็ตามพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า ผู้ที่มีพรหมวิหาร 4 จะแสดงออกมาในลักษณะของการเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยสังคหวัตถุ กล่าวคือ พรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานของจิตใจ เป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล การที่จะทราบได้ว่า บุคคลนั้น ๆ มีพรหมวิหารในจิตใจหรือไม่นั้น จะสังเกตได้จากการแสดงออกภายนอกด้วยการให้สังคหวัตถุ สังคหวัตถุ จึงเป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นได้ ซึ่งก็คือ พฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ นั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) อธิบายว่า สังคหวัตถุ 4 หมายถึง ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ซึ่งมีหลักการสงเคราะห์ ดังนี้

1. ทาน หมายถึง การให้ คือ เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้ แนะนำ สั่งสอน
2. ปิยวาจา หมายถึง วาจาเป็นที่รัก กล่าวคำสุภาพไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่กันถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐาน จูงใจให้นิยมยินดี
3. อัตถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม
4. สมานัตตตา หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์ โดยร่วมรับรู้แก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่า ผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น จะมีลักษณะที่สอดคล้องกับหลักสังคหวัตถุ 4 อย่างยิ่ง กล่าวคือ ทาน คือ ผู้ให้การปรึกษาสละเวลาช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้พ้นจากความทุกข์ ด้วยการให้ความรู้ แนะนำ สั่งสอน จนผู้รับการปรึกษา สามารถเข้าใจความเป็นจริง

ของชีวิต ปิยวาจา คือ ผู้ให้การปรึกษาใช้วาจาที่สุภาพ อ่อนหวาน ในการสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา ตลอดจนให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เขามีชีวิตที่ดีงาม อัศจรรย์า คือ การสละแรงกายและแรงปัญญา เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตอย่างดีงามตามแนวจริยธรรม และสมานัตตา คือ ให้บริการปรึกษาแก่ผู้ที่มีความต้องการรับบริการ โดยไม่เลือกชอบชัง และความเสมอต้นเสมอปลายต่อผู้รับการปรึกษา ตลอดจนสามารถปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ดังพุทธพจน์บางตอนกล่าวไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังคหวัตถุ ๔ ประการนี้ ๔ ประการเป็นไฉน คือ ทาน การให้ ๑ เปยยวัชชะ ความเป็นผู้มีวาจน่ารัก ๑ อัศจรรย์า ความ ประพฤติประโยชน์ ๑ สมานัตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลายสังคหวัตถุ ๔ ประการนี้แล ฯ การให้ ๑ ความเป็นผู้มีวาจน่ารัก ๑ ความประพฤติประโยชน์ ในโลกนี้ ๑ ความเป็นผู้มีตนสม่าเสมอในธรรมนั้น ๆ ตามสมควร ๑ ธรรมเหล่านั้นแล เป็นเครื่องสงเคราะห์โลก ประดุจสลักเพลาควคุมรถที่แล่นไปอยู่ไว้ได้ ฉะนั้น ถ้าธรรมเครื่องสงเคราะห์เหล่านี้ ไม่พึงมีไซ้ร้มารดาหรือบิดาไม่ พึงได้ความนับถือหรือบูชาเพราะเหตุแห่งบุตร ก็เพราะเหตุที่ บัณชิตพิจารณาเห็นธรรมเครื่องสงเคราะห์เหล่านี้ ฉะนั้นพวกเขา จึงถึงความเป็นใหญ่ และเป็นที่น่าสรรเสริญฯ”

(อภ. จตุกก. 21/264/876/37-38)

นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษายังต้องมีลักษณะเป็นมิตรที่ดีของผู้รับการปรึกษา ซึ่งหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้เข้าหาเกิดความดีงามและความเจริญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ให้ความหมายของกัลยาณมิตรธรรม 7 สรุปได้ว่า ประกอบด้วย

1. นำรัก ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ตาม (ปิโย)
2. นำเคารพ ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ (ครุ)
3. นำยกย่อง เป็นผู้มีความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง (ภาวนีโย)
4. รู้จักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่า เมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี (วตตตฺตา จ)
5. พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อ ไม่จู้จี้ (วจนฺทฺชโม)
6. แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยาก ชับซ้อนให้เข้าใจ และเรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (คฺมฺภีรฺณฺจ กถํ กตฺตฺตา)
7. ไม่ชักนำ คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย (ใน จฎฐาเน นิฉยชเย)



ดังนั้นเมื่อนำหลักกัลยาณมิตรธรรมมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะพบว่า ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ควรมีลักษณะดังนี้

1. น่ารัก มีบุคลิกภาพที่ชวนให้เข้าไปปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ต้องการจะปรึกษาพูดคุยด้วย เอาใจใส่ผู้รับการปรึกษา
2. นำใจไว้วางใจ นำหนักถือ นำเชื่อถือหนักแน่น อบอุ่น ปลอดภัย
3. นำเจริญใจ เป็นผู้ที่มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง เป็นผู้ที่มีการศึกษาพัฒนาตนดี แล้วทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษารู้สึกพอใจภูมิวิทย์ได้เข้าใจลึกซึ้ง และเห็นว่าเป็นคนที่น่าเอาอย่าง คือชวนให้ปฏิบัติตาม
4. รู้จักพูดหรือพูดเป็น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะในการพูดจาสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พูดได้น่าฟัง พูดได้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาในวัยต่าง ๆ
5. รู้จักฟังหรือฟังเก่ง หมายถึง ความเก่งในการฟัง นอกจากจับเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ได้ไวและชัดเจนแล้ว ก็ยังรวมถึงมีความอดทนและตั้งใจฟัง อดทนต่อ การระบายความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา การรู้จักฟังจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลเพียงพอ ได้รู้เหตุปัจจัยของปัญหา ได้รู้จักตัวผู้รับการปรึกษาว่าเขาคิด รู้สึก และมองปัญหานั้น ๆ อย่างไร
6. แกลงเรื่องลึกซึ้งได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อนหรือลึกซึ้ง ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถอธิบายแจ่มแจ้งเนื้อหาเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ไขต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างชัดเจน เข้าใจง่าย อะไรที่เป็นเรื่องซับซ้อนก็สามารถนำมาจัดลำดับอธิบายเชื่อมโยงให้เข้าใจได้โดยง่าย
7. ไม่ชักจูงในทางที่ผิดหรือนอกเรื่อง ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีทิศทางหรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน รวมทั้งช่วยวางวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมที่ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของตน แล้วสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ชักจูงผู้รับการปรึกษาให้เกิดความเสียหายด้วยการแนะนำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง หรือชักจูงไปนอกเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่สาระที่แท้จริงที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากทุกข์หรือปัญหาที่เขาประสบอยู่

#### กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา

สำหรับกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น มีนักจิตวิทยาการปรึกษาหลายท่าน ได้แสดงทรรศนะแตกต่างกันไปดังนี้

โลรีซ์ โฟธิแก้ว (2553 ข) ได้อธิบายถึงกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธ เรียกว่า TIR สรุปได้ดังนี้

การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ เริ่มจากผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจะต้องนำตนเองเข้าเชื่อมสมานกับผู้รับการปรึกษา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมานัตตตา ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องละทิ้งความเป็นตนเอง มีใจที่สงบนิ่ง สังเกตและเปิดจิตใจรับรู้เรื่องราวและภาวะความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างครบถ้วน และชัดเจน ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง รวมทั้งสามารถสะท้อนกลับไปให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า ผู้ให้การปรึกษารับรู้ได้ว่า ผู้รับการปรึกษากำลังตกอยู่ในภาวะเช่นใด ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาพร้อมจะเดินเคียงข้างไปกับผู้รับการปรึกษา ร่วมรับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ณ ขณะนั้นไปด้วยกัน

การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การร่วมค้นหาประเด็นแห่งความทุกข์ใจ อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา ความไม่เปลี่ยนแปลง ฯลฯ ซึ่งมักถูกปกคลุมด้วยกลไกการป้องกันตนเอง (Defense mechanisms) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยใจที่สงบนิ่ง เพื่อที่จะสังเกต รับรู้ และเข้าใจประเด็นปัญหาเหล่านี้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) เป็นตัวนำ และมีความเข้าใจในเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ (อริยสัจ 4) ความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์ว่า ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรคงอยู่ได้อย่างถาวร แม้แต่ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้ก็ไม่สามารถอยู่ได้อย่างถาวรเช่นกัน รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจวงจรปฏิเสธสมมุติภาพที่เป็นสิ่งเหนียวรั้ง กักขัง ทำให้คนมีความทุกข์ด้วยความอยากได้ อยากมี อยากเป็นและไม่อยากเป็นอะไรบางอย่าง และความยึดมั่น ถือมั่นในเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประจักษ์ถึงภาวะใจที่ตนเป็นอยู่ว่า กำลังติด “กับดัก” อะไรอยู่ ด้วยถ้อยคำที่แสดงการเชื่อมสมานอย่างอ่อนโยนและเข้าใจ

การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ เมื่อผู้ให้การปรึกษารับรู้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) อย่างแจ่มชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาก้าวพ้นจากความหนักหน่วงของทุกข์ไปสู่สภาวะที่พ้นไปจากทุกข์ (นิโรธ) โดยใช้เส้นทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาที่จะเข้าใจชีวิต ตระหนักถึงสิ่งที่ตนต้องการ และมองเห็นหนทางที่จะก้าวเดินออกไปจากสิ่งที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ในขณะที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด โดยให้ผู้รับการปรึกษามีชีวิตอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืนด้วยสติปัญญา

อย่างไรก็ตามในการให้การปรึกษาตามแนวพุทธนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้ ซึ่ง โสริช โปธิแก้ว (2553 ก) กล่าวว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

จะทำหน้าที่เชื้อให้เกิดกระบวนการตามแนวทางของอริยสัจ 4 โดยในกระบวนการกลุ่มจะเกิด กระแสขึ้น 2 รูปแบบ คือ กระแสกลุ่ม (4F) และกระแสที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกกลุ่ม (Intrapersonal process) ดังรายละเอียดสรุปได้ว่า

1. กระแสการกลุ่ม (Group process – 4F) เป็นกระแสที่เกิดขึ้นเพื่อเชื้อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนถึงสิ้นสุด ประกอบด้วย

1.1 การเชื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) คือ ผู้นำกลุ่มมี ความเป็นกัลยาณมิตร เชื้อให้สมาชิกในกลุ่มเล่าเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้ กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น เป็นมิตร และไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกในกลุ่ม จะได้สำรวจตนเองและประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและเพื่อน สมาชิกมากยิ่งขึ้น เนื่องจากในช่วงแรกสมาชิกแต่ละคนอาจยังไม่คุ้นเคยและรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย จึงทำให้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองในกลุ่ม แต่เมื่อผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร มีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน สมาชิกจะค่อย ๆ เปิดเผยตนเองออกมามากขึ้น การเปิดเผย ตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการสำรวจประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน อันจะนำไปสู่ ความเข้าใจตนเองที่เพิ่มมากขึ้นและเป็นการเปิดเผยให้ผู้อื่นเข้าใจในตัวสมาชิกด้วยเช่นกัน

1.2 การเชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Facilitating interaction) คือ ผู้นำกลุ่ม จะเชื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันด้วยการรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก และมีส่วนร่วมในการแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดในประสบการณ์ที่เพื่อนเปิดเผยอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งสมาชิกคอยให้กำลังใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งนำไปสู่การเติบโตองงาม และการแก้ปัญหาของตนเองต่อไป

1.3 การเชื้อให้เกิดการเติบโตองงาม (Facilitating growth) คือ ผู้นำกลุ่มจะหยิบยก แง่มุมของประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายของสมาชิกขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก อย่างชัดเจนถึงคุณค่าดังกล่าว รวมทั้งมีกำลังใจในการทำสิ่งที่มีคุณค่านั้นต่อไป ในขณะที่เดียวกัน ผู้นำกลุ่มก็เชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ไปกับประสบการณ์ของเพื่อน ซึ่งนำไปสู่การเติบโต องงามในวิถีทางของแต่ละคน

1.4 การเชื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (Facilitating problem solving) คือ ผู้นำกลุ่มเชื้อ ให้สมาชิกในกลุ่มได้คลายจากปัญหาที่ค้างอยู่ในจิตใจ ด้วยการเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ ร่วมแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อปัญหาของเพื่อน รวมถึงให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จนปัญหาดังกล่าวคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น สมาชิกเกิด ความเข้าใจที่ชัดเจนจนนำไปสู่ การแก้ปัญหาด้วยตนเอง จนกระทั่งสมาชิกเกิดความสงบสุขในจิตใจ



2. กระแสที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกกลุ่ม (Intrapersonal process) เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับการปรึกษา ซึ่งเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

2.1 การสังเกต (Awareness) คือ ผู้รับการปรึกษาจะตระหนักถึงสิ่งที่ชีวิตของตนเองกำลังเผชิญ อย่างชัดเจน ทั้งในแง่มุมที่เป็นปัญหารวมทั้งแง่มุมที่มีคุณค่าและมีความหมาย

2.2 การสำรวจ (Exploration) คือ ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองทั้งในแง่ของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในขณะนั้น หรือสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประสบการณ์ หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในใจขณะนั้น

2.3 การตรวจพิจารณา (Examination) คือ ผู้รับการปรึกษาทำ การตรวจสอบที่มาที่ไปหรือสาเหตุของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมทั้งตรวจสอบความไม่ลงรอยกันของความปรารถนากับความจริงของชีวิตที่นำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

2.4 การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ผู้รับการปรึกษาเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของตนได้ ซึ่งจะนำไปสู่การเติบโตองงาม หรือการแก้ปัญหาในชีวิต

2.5 การเกิดความเติบโตองงาม (Growth) คือ ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าและความหมายในแง่มุมชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

2.6 การแก้ปัญหาในชีวิต (Problem solving) คือ ผู้รับการปรึกษาเกิดการคลี่คลายจากปัญหาที่ค้างคาภายในจิตใจ เกิดเป็นภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน

กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ตามแนวคิดของโสริช โฟธแก้ว จึงเรียกโดยภาพรวมว่า TIR โดยมีกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม เรียกว่า 4F และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล เป็นส่วนสนับสนุนให้กระบวนการปรึกษาดำเนินไปได้ และผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา หาแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และสามารถพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงามขึ้นได้

สำหรับกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ตามทัศนะของ อภา จันทรสกุล (2545) ซึ่งเรียกว่า การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น มีลำดับขั้นการให้การปรึกษาเป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นของกระบวนการปรึกษาแบบอริยสัจ 4 สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1: การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นมีความเป็นมิตร แสดงความสนใจ ใส่ใจผู้รับการปรึกษา โดยจะต้องใช้ทักษะต่าง ๆ ทางการศึกษา เช่น การฟังอย่างใส่ใจ คำถามปลายเปิด-ปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนสาระ เพื่อช่วย

ให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายปัญหาของตนเอง รวมทั้งสะท้อนเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ กลับไปให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่า ผู้ให้การปรึกษาสนใจปัญหา และเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่าปัญหา คืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2: การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาว วิเคราะห์ตรววจค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาตรวจสอบ ทำความเข้าใจถึงประเด็นที่ผู้รับการปรึกษา ติดขัด คับข้องใจด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3: การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมาย ที่ต้องการให้ชัด หรือระบุเป้าหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไร จากการมาขอรับการปรึกษา เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร เช่นว่า ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาต้องการและสามารถต้องการ ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้ การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้น การแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4: การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุ ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขา ในการนำไปปฏิบัติการจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาคควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำ ในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป ของพุทธศาสตร์ แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาคต่อไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้ วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้

ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้ นั้น ว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการ หรือตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร

นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาตนเอง ตามองค์ธรรมทั้ง 8 ของมรรค โดยมีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านพฤติกรรม คือ ฝึกความประพฤติทางกายวาจาให้เป็นไปในแนวทางที่ดีงาม ด้านจิตใจ คือ มีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ และด้านปัญญา คือ การพัฒนาการคิดที่ถูกต้องตามแนวทางของปัญญา หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ (รายละเอียดอธิบายในส่วนของปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ)

กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ตามแนวคิดของอาภา จันทรสกุล จึงเป็นการนำหลักอริยสัจ 4 มาจัดวางเป็นลำดับขั้นการปรึกษา ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองตามระบบแห่งเหตุผล และทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเองตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักมรรค 8 (อาภา จันทรสกุล, 2545)

นอกจากนี้กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ตามแนวคิดของ ดวงมณี จงรักษ์ (2549) เป็นแนวทางของการนำหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนของการปรึกษา สรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดปัญหาของตนให้ถูกต้อง ทำให้ผู้รับการปรึกษาทำความรู้จักกับปัญหาที่แท้จริง ในขั้นนี้ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 1 คือ ทุกข์

ขั้นที่ 2 ขั้นสืบสาวหาสาเหตุ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจว่า ทุกข์ หรือปัญหามีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งสาเหตุของปัญหาตามแนวพุทธศาสนาว่า มี 10 ประการ ได้แก่ 1) ความติดใจในกามคุณ (กามราคะ) 2) ความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ (ปฏิฆะ) 3) ความสำคัญตนว่า เป็นนั่น เป็นนี่ (มานะ) 4) ความเห็นผิด (ทิฐิ) 5) ความลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา) 6) ความยึดมั่นในศีล ในพิธีกรรมอย่างมงาย (สัลลพตปรามาส) 7) ความติดใจในภาวะชีวิตที่เกิดขึ้น (ภวราคะ) 8) ความริษยา (อิลสา) 9) ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) และ 10) ความไม่รู้จริง ความหลง (อวิชชา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551; วศิน อินทสระ, 2533) ในขั้นนี้ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 2 คือ สมุทัย

ขั้นที่ 3 ขั้นหาวิธีกำจัดสาเหตุ ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษา ในการหาหนทางดับทุกข์ หรือกำจัดสาเหตุของทุกข์ โดยวิเคราะห์ถึงปัจจัยภายนอกตัวผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการมองปัญหาอย่างครอบคลุม ซึ่งปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้ไม่สบาย

หรือเกิดความทุกข์ มี 4 ประการ คือ 1) สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั้นเต็มไปด้วยอบายมุข (คิหิวิบัติ) 2) การเกิดและเติบโตในยุคที่กระแสความนิยมวัตถุและการแข่งขันสูง (กาลวิบัติ) 3) เรียนหรือทำงานในสิ่งที่ตนไม่ถนัดหรือเรียนอยู่ในกระแสสังคมที่ไม่เหมาะกับลักษณะนิสัย (ปโยควิบัติ) และ 4) มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งขาดความเพียรในการประกอบกิจการที่ชอบ (อุปริวิบัติ)

ผู้ให้การปรึกษาควรใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมที่จะวางแนวทางในการปรับแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความทุกข์หรือปัญหาของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้บนพื้นฐานของความจริง นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญหา ในขั้นนี้ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ คือ การหาหนทางดับทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 (คำอธิบายตามหัวข้อมรรค ในกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา) โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้แนะนำที่ดี (ปรโตโฆชะ) และผู้รับการปรึกษาจะต้องมีความสามารถในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สอดคล้องกับเหตุปัจจัย (โยนิโสมนสิการ) ขั้นลงมือปฏิบัตินี้ประกอบด้วย 2 ระดับ คือ

**ระดับแรก** ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามหลักมรรค เพื่อฟื้นฟูจิตใจที่สูญเสียไปกับปัญหา โดยเริ่มจากมีความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้อง พร้อมทั้งมีสติในการพิจารณาพฤติกรรมของ รวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือปัญหา ต่อมาผู้รับการปรึกษาจะต้องพิจารณาปัญหาของตนตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงพิจารณาหนทางแก้ปัญหามาตามแนวทางที่วางไว้ในขั้นที่ 3

**ระดับสอง** ผู้รับการปรึกษาจะต้องลงมือปฏิบัติตามแนวทางการแก้ปัญหานั้นที่วางไว้เพื่อขจัดหรือบรรเทาปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 4 คือ มรรคกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้ง 3 แนวคิด คือ โสริช โพลีแกว (2553 ก) อาภา จันทรสกุล (2545) และดวงมณี จงรักษ์ (2549) จะเห็นได้ว่ามีจุดเชื่อมโยงที่เหมือนกัน คือ การนำหลักอริยสัจ 4 เข้ามาเป็นแกนกลางสำหรับการให้การปรึกษา จากการศึกษารายละเอียดกลุ่ม และแนวคิดการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า การนำแนวคิดการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนามาใช้ในการปรึกษากลุ่ม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือเรียกว่ามีสัมมาทิฐิ มีแนวทางในการแก้ปัญหอย่างถูกต้อง และสามารถพัฒนาตนเองให้ไปถึงความงอกงามได้ (Growth) ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างได้โดยผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ที่มีคุณค่าแก่กันและกัน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะเป็นกัลยาณมิตรแก่สมาชิก ที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกสามารถคิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะสนับสนุนให้สมาชิกเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ผ่านการสำรวจตนเองจากประสบการณ์ตรงของตนเอง ทำให้สมาชิกได้แก้ปัญหาในแนวทางที่เหมาะสม และมีแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่องเมื่อออกจากกลุ่ม

สำหรับกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดของ อามา จันทรสกุล (2545) เป็นหลัก เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยได้รับการฝึกปฏิบัติจากเจ้าของแนวคิดโดยตรง จนทำให้ผู้วิจัยเกิดความเชื่อมั่นที่จะนำกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาตามแนวคิดนี้ไปใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่

การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาในงานวิจัยครั้งนี้ จึงหมายถึง กระบวนการปรึกษาที่มีผู้วิจัย เป็นผู้นำกลุ่ม และมีผู้รับการปรึกษาเป็นสมาชิกในกลุ่ม โดยหลักอริยสัจ 4 มาเป็นลำดับขั้นของการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศของการเป็นกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีหลักพรหมวิหาร 4 ในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก ในกลุ่มเมื่อสัมพันธภาพทางการปรึกษาเป็นไปในแนวทางที่ราบรื่นแล้ว ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำความเข้าใจปัญหา ความไม่สบายใจ หรือเรียกว่า ทำความเข้าใจทุกข์ของตนเอง รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาซึ่งกันและกัน

ขั้นรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง โดยเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ คอยให้กำลังใจ รวมทั้งผู้นำกลุ่มใช้ทักษะต่าง ๆ ในการปรึกษา ทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง รวมทั้งช่วยให้สมาชิกในกลุ่ม ได้วิเคราะห์ ค้นหาสาเหตุของปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนการแก้ปัญหา เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกเกิดการวางเป้าหมายในการจัดการกับปัญหาของตนให้ชัด โดยผู้นำกลุ่มสนับสนุนเพื่อนสมาชิกคนอื่นให้เกิดความร่วมมือที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม หรือส่งเสริมให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นวางแผนแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้วางแผนทางปฏิบัติสำหรับแก้ปัญหาของตน ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการขยายมุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหาและพัฒนาตนให้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้

เลือกแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองที่เหมาะสมกับตนเอง ไปปฏิบัติจริง ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองนั้นต้องเป็นแนวทางที่ถูกต้องตามหลักมรรค 8 ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดับทุกข์ที่ไม่ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ขึ้นมา

การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนานี้ จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ รวมทั้งเกิดปัญญามองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตนได้ พร้อมทั้งมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในหัวข้องานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

#### 1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาถูกนำมาใช้ทั้งในบริบทของต่างประเทศและของไทยดังนี้

##### งานวิจัยต่างประเทศ

Anderson (2005) ศึกษาเรื่อง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา จิตบำบัด บูรณาการ และการทำสมาธิ: การสนับสนุนเชิงพุทธสู่คุณลักษณะสามัญ ผลการวิจัยพบว่า นักจิตบำบัดพยายามค้นหาคุณลักษณะสามัญร่วมระหว่างพุทธศาสนาและรูปแบบจิตบำบัดทางตะวันตก การศึกษาครั้งนี้เป็นการสังเคราะห์พุทธศาสนาและจิตบำบัดในบริบทของการนำมาบูรณาการร่วมกับการทำจิตบำบัด ตลอดจนค้นหาคุณลักษณะที่เทียบเท่ากับเทคนิคในการบำบัดเพื่อนำมาใช้ในกระบวนการรักษา ผลของการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และการสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่กล่าวถึง มีการถกเถียงกันว่า การทำสมาธิตามแนวพุทธเป็นการโต้แย้งด้วยเหตุผลระหว่างความขัดแย้งและการยอมรับตนเอง ลักษณะสำคัญของการทำสมาธิ จะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ และถูกแนะนำให้นำมาประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัด

Aggs and Bambling (2010) ศึกษาเรื่องการสอนการเจริญสติแก่นักจิตบำบัด ในการฝึกปฏิบัติงานในคลินิก: โปรแกรมการบำบัดด้วยการเจริญสติ การเจริญสติถูกสนับสนุนเป็นวิธีการวิธีการรักษาความผิดปกติทางจิตใจที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเอง การวิจัยในครั้งนี้ศึกษาผลของการอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติให้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพจิต จำนวน 47 คน ภายใน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้าฝึกการเจริญสติมีความสามารถในการปฏิบัติงานในคลินิกอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก ผลการวิจัยทำให้โปรแกรม

การฝึกสติได้รับการยอมรับให้นำมาใช้ฝึกนักจิตบำบัด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในช่วงของการสร้างสัมพันธภาพในการบำบัด เนื่องจากการเจริญสติสามารถปรับเปลี่ยนเจตคติ โดยการเพิ่มการยอมรับและใจเย็นในช่วงของการปฐมนิเทศระหว่างการสร้างสัมพันธภาพในการทำจิตบำบัด

Smith (1978) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพมีและการสร้างชุดควบคุมการนั่ง การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดสอบแบบอำพราง (Blind study) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีความวิตกกังวล แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 49 คน ที่เข้ารับการฝึกสมาธิ และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษา จำนวน 51 คนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทำสมาธิ การทดลองครั้งนี้ถูกออกแบบอย่างระมัดระวังและมีความซับซ้อน และให้กลุ่มทดลองนั่งปิดตา วันละ 2 ครั้งเพื่อฝึกการทำสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกสมาธิ มีความเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวลลดลง ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกทำสมาธิอย่างต่อเนื่องทำให้ลดความวิตกกังวลได้

Kabat-Zinn, Wheeler, Light, Skilligs, Scharf, Cropley, Hosmer, and Bernhard (1998) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสติและสมาธิเพื่อลดความเครียดในกลุ่มผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินระหว่างการรักษาด้วยการฉายแสง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การฝึกสติและสมาธิสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มอิทธิพลเชิงบวกให้แก่ผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการรักษาในขั้นตอนของการฉายแสง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินจำนวน 37 คน ที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยการฉายแสง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติและการทำสมาธิขณะเข้ารับการฉายแสง สามารถช่วยให้ผู้ป่วยลดความเครียด รวมทั้งลดความละเอียดของรอยโรคที่ผิวหนังของผู้ป่วยได้

Grossman, Niemann, Schmidt, and Walach (2004) ได้ศึกษาเรื่อง การทำสมาธิเพื่อลดความเครียดและสร้างเสริมสุขภาพ: การวิเคราะห์เชิงเมต้า การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิให้กับกลุ่มพนักงานบริษัท เพื่อลดความเครียดและสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 64 เรื่อง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบกลุ่มกับพนักงานบริษัท เพื่อบรรเทา ความเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางกายภาพจิตใจและจิตเวช ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิได้รับความนิยมในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างสอดคล้องกันว่า การทำสมาธิเป็นวิธีการที่เพิ่มความตระหนักในตนเองผ่านกระบวนการทางจิต ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ความจริง เพิ่มเติมลดผลกระทบเชิงลบและเพิ่มพลังในการเผชิญความเครียด

Do-Hyung Kang et al. (2013) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อโครงสร้างของสมองการทำแผนที่ความหนาของเยื่อหุ้มสมองและการแพร่กระจายของเมตริกซ์ภาพ การศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ด้านระบบ แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ สามารถกระตุ้นโครงสร้างและการทำงานของระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และอารมณ์และความรู้สึกได้ วัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้ เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของโครงสร้างสมอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ทำสมาธิมาเป็นระยะเวลาาน จำนวน 46 คน จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ทำวิเคราะห์ความหนาของเปลือกสมองทั้งภายในและภายนอก ด้วยการถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็ก ผลของการวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ มีโครงสร้างสมองที่แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิอย่างเป็นประจำ ทั้งในเรื่องของโดยมีสีที่แตกต่าง และเยื่อหุ้มสมองมีความหนามากขึ้น

การศึกษางานวิจัยต่างประเทศพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาเน้นการเจริญสติ และการทำสมาธิมาใช้ร่วมกับการทำจิตบำบัด ผลของการเจริญสติและการฝึกสมาธิพบว่า สามารถสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในการบำบัดได้ รวมทั้งผู้รับการปรึกษสามารถเกิดการยอมรับตนเองได้มากขึ้น ซึ่งการเจริญสติและการทำสมาธิ นั้น ถือได้ว่าเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะนำมาใช้ประกอบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาได้ เนื่องจาก การเจริญสติและการทำสมาธิ นั้น จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสงบในจิตใจ และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นได้

#### งานวิจัยในประเทศ

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบของการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังสมมติฐาน ได้แก่ 1) กลุ่ม BPGC สามารถเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่า นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และ 3) กลุ่ม BPGC ทำให้ความพึงพอใจของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัคร



เข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดซ้ำ สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ได้ทำการศึกษา ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกลุ่ม พบว่า นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ในความจริงของชีวิตเพิ่มขึ้น อันเกิดจากการได้เปิดเผย บอกเล่า แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตแก่กัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นเสมือนกัลยาณมิตร เอื้อให้สมาชิกได้สังเกต ใคร่ครวญ ตรวจสอบพิจารณา ผ่านการเรื่องราวของตนและเพื่อน เมื่อรับรู้ว่าเป็นเพื่อน ๆ ต่างก็ต้องประสบปัญหาเหมือนตน ความรู้สึกหนักก็จางหายไป เกิดเป็นความรู้สึกมีพลัง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกทำหยาพร้อม

เผชิญปัญหา รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ จนค่อย ๆ มองเห็นและเข้าใจความจริงของชีวิต

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม พบว่า ภายหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิก มีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และ เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

จรินทร์พีย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับ ความเอื้อเฟื้อ ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า 1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเอื้อเฟื้อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มมีคะแนนความเอื้อเฟื้อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า จากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเฟื้อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเอื้อเฟื้อของสมาชิกในกลุ่ม

ธาวีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา ประมาณ 20 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง

ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินโดยแบบวัดภาวะสันโดษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ห้ข้อมูลทำโดยการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจาก กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม และกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่า ก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครรรชิต แสนอุบล (2553) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษา เจริญจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเจริญจิตวิทยา แนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .01 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนน ภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญา ไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่าง จากกลุ่มควบคุม แต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่ แตกต่างกัน 2) หลังการทดลองช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงหลัง การทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนน ปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .001 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลองช่วงที่ 2 มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากหลังการทดลองช่วงที่ 1 และมีคะแนน ภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .05 อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญา ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ห้ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาชิก กลุ่มทดลอง

สำหรับงานวิจัยในประเทศการศึกษาเจริญจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา ถูกนำมาใช้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาตนเอง และใช้ในบริบทของการปรึกษากลุ่ม โดยเน้น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่ม และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกับสมาชิก เพื่อเป็นพื้นฐานให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อันเป็นการขยายโลกทัศน์ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาถูกนำมาใช้พัฒนาผู้รับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องในต่างประเทศต่าง ๆ ซึ่งผลการวิจัยล้วนแต่ชี้ให้เห็นว่า สามารถนำมาพัฒนาให้กลุ่มตัวอย่าง ให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ โดยงานวิจัยต่างประเทศจะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาฝึกเจริญสติและทำสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการสร้างสัมพันธภาพและทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งผลให้บุคคลิกภาพเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่วนในงานวิจัยของไทยนั้น การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาจะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาตนตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ซึ่งจากการศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากนำแนวความคิดการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มาช่วยให้มีนิต มีแนวทางการพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองตามหลักไตรสิกขา นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในครั้งนี้ก็มีแนวโน้มที่จะได้นำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่สมบูรณ์

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะนิตตามหลักไตรสิกขา

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะนิตตามหลักไตรสิกขานั้น ยังไม่มีใครทำ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขาและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิต นักศึกษาดังนี้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

เพ็ญศรี นวลมาก (2544) ศึกษาผลของการฝึกอบรมโดยใช้หลักไตรสิกขาที่มีต่อความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การใช้เหตุผลและพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรม 4 ด้าน คือด้านความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความมีวินัยในตนเอง และความขยันหมั่นเพียรสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการฝึกอบรม

สมพร พงษ์เสถียรศักดิ์ (2546) ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการประพฤติตนตามคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่เรียนหลักธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการสอน

แบบไตรสิกขา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนหลักสูตรธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนแบบไตรสิกขามีผลสัมฤทธิ์ทางการและมีการประพฤติตนตามคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่แตกต่างกัน และนักเรียนกลุ่มที่เรียนหลักสูตรธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนแบบไตรสิกขามีการประพฤติตนตามคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าก่อนทดลอง

จันทร์ทิมา เทียนศิริ (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรัทธาสมุทร จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฯ สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้

อนุชิต เปรมปรี (2553) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตต์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตต์ จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักไตรสิกขา มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ประกอบด้วย มีวินัย มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามหลักธรรมเบื้องต้นของศาสนาที่ตนนับถือ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละเพื่อส่วนรวม มีความประหยัด มีความกตัญญูตวกว่ที่ ตลอดจนทั้งมีความสามัคคีมากยิ่งขึ้น จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ไตรสิกขา สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองในด้านพฤติกรรมคุณธรรม

สุวลัยพร พันธุ์โยธี (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการสอนโดยใช้บทเรียนบนเครือข่ายกับการสอนปกติด้วยวิธีไตรสิกขาเรื่องความหมาย ความจริง คุณค่า และความมุ่งหมายของชีวิตที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เรียนเรื่องความหมาย ความจริง คุณค่า และความมุ่งหมายของชีวิตจากบทเรียนบนเครือข่ายกับนักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีการสอนปกติด้วยวิธีไตรสิกขามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าเรียน แต่นักศึกษาที่เรียนรู้ผ่านบทเรียนเครือข่ายมีความคงทนในการเรียนรู้น้อยกว่านักศึกษาที่เรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบไตรสิกขา รวมทั้งนักศึกษาที่เรียนจากบทเรียนเครือข่ายมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบโดยรวมอยู่ในระดับมาก ในขณะที่นักศึกษาที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบไตรสิกขามีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ปิยะวรรณ กลิ่นจันทร์ (2552) ทำการศึกษาผลของการพัฒนาความมีวินัยในตนเองทางการเรียนด้วยรูปแบบบวรตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองท่าโขลง 1 จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความมีวินัยในตนเองทางการเรียนด้วย รูปแบบบวรตามหลักไตรสิกขา มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองทางการเรียน และมีคุณลักษณะผู้เรียนอันพึงประสงค์แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ รวมทั้งข้อมูลจากผู้ปกครองสรุปได้ว่า พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองทางการเรียนของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่สังเกตเห็นในภาพรวมมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา พบว่า องค์ประกอบด้านสมาธิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของไตรสิกขาถูกนำมาศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้การฝึกสติและการทำสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล หรือลดความเครียด นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของสมองในผู้ที่ทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนานอีกด้วย จึงเห็นได้ว่า สมาธิซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของไตรสิกขาได้รับความสนใจในต่างประเทศเช่นกัน เพียงแต่การศึกษาของคณะผู้วิจัยในต่างประเทศนั้นยังไม่ครบตามองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของไตรสิกขา ส่วนของงานวิจัยในประเทศ พบว่า ไตรสิกขาถูกนำมาใช้ในลักษณะของการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในด้านต่าง ๆ พัฒนาองค์ประกอบของจิตทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิต รวมทั้งมีความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

รจนา แก่นอำพรพันธ์ (2535) วิจัยเรื่อง การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามความคิดเห็นของอาจารย์และนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณลักษณะปัจจุบันคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และแนวทางการพัฒนานักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามความคิดเห็นของอาจารย์และนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์มีทั้งหมด 8 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านวิชาชีพ ด้านอารมณ์ ด้านทักษะสังคม ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านคุณธรรม ด้านทัศนคติ และด้านการจัดการ โดยผู้ให้ข้อมูลต้องการให้นักศึกษามีการพัฒนาคุณลักษณะทั้ง 8 ด้านให้อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้านนั้น 1) ทำได้โดยการจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษารู้จักแสวงหาความรู้ สังเคราะห์ วิเคราะห์และแก้ปัญหาด้วยตนเอง 2) ควรมีห้องเรียนและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับการเรียนการสอนแต่ละวิชา

3) ปรับปรุงเนื้อหาวิชาและจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี

มานพ ทับทิมเมือง (2544) ได้ศึกษาคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ของ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยการสอบถามความคิดเห็นจากอาจารย์ผู้สอน และบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จะต้องมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 5 ประการ ได้แก่ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการปรับตัว และด้านความมีระเบียบวินัย ซึ่งคุณลักษณะที่กลุ่มอาจารย์ผู้สอน และบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาเห็นว่ามีค่าสำคัญในระดับมากที่สุด คือ ด้านความรู้ และด้านคุณธรรม จริยธรรมมากที่สุด ส่วนด้านระเบียบวินัย ด้านความรับผิดชอบ และด้านการปรับตัวนั้นมีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

ดำเนิน คล้ายแท้, พวงทอง ไสยวรรณ และจันทร์เพ็ญ กาญจนรัตน์ (2546) ศึกษา เรื่อง การศึกษาคุณลักษณะด้านปรีชาสามารถของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2545 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครู มีคุณลักษณะด้าน "ครูดี" "ครูเก่ง" "ทักษะการถ่ายโยง" และ "ความรู้ความเข้าใจ และทักษะในวิชาชีพ" ในระดับมากทุกคุณลักษณะและนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มีคุณลักษณะที่เด่น ๆ ในแต่ละคุณลักษณะดังนี้ คุณลักษณะด้านครูดี นักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูเป็นผู้ที่มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้เรียน เป็นผู้มีไมตรีและน้ำใจบริการรับฟัง ความคิดเห็นและเข้าใจคนอื่น เป็นผู้ที่สามารถปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้นเสมอ และแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ คุณลักษณะด้านครูเก่ง นักศึกษา ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน จัดการตนเองและสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น และกล้าคิดทำในสิ่งที่ถูกต้อง คุณลักษณะด้านทักษะการถ่ายโยง นักศึกษา ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นผู้ที่มีทักษะในการทำงาน หมู่คณะ และมีทักษะในการเรียนรู้ คุณลักษณะด้านความรู้ความเข้าใจและทักษะวิชาชีพ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นผู้รอบรู้และเชี่ยวชาญในสาขาที่สอน ผลการเปรียบเทียบ ความคิดเห็น พบว่า ผู้บริหาร โรงเรียน อาจารย์นิเทศก์ อาจารย์อื่น ๆ อาจารย์พี่เลี้ยง และนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีความคิดเห็นแตกต่างกันเฉพาะคุณลักษณะ "ด้านความรู้ความเข้าใจและทักษะวิชาชีพ" ส่วนลักษณะด้านครูดี ครูเก่ง และทักษะการถ่ายโยงมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

ลัดดา ศิลาน้อย (2550) ศึกษาเรื่อง รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนเชิงผลิตภาพ งานวิจัย



นี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 4 ประการ ได้แก่ 1) รู้ทัน รู้นำโลก 2) เรียนรู้ ขำนาญ เชี่ยวชาญปฏิบัติ 3) รวมพลังสร้างสรรค์สังคม 4) รักษาความเป็นไทยใฝ่สันติ โดยใช้รูปแบบการสอนเชิงผลิตภาพ ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นผู้เรียนได้เรียนรู้ และฝึกฝนจากการปฏิบัติด้วยการเรียนรู้ร่วมกันในสภาพจริง และมีผลงานในลักษณะผลิตผลของโครงการ โดยมีขั้นตอนในการจัดการเรียนการสอน 4 ชั้น คือ ชั้นที่ 1 เรียนบริบทตามสภาพจริง ชั้นที่ 2 ตั้งเป้าหมาย โดยให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเอง/ การเรียนแบบร่วมมือ ชั้นที่ 3 วางแผนในการเรียนรู้ และชั้นที่ 4 ติดตามและประเมินผลงาน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนดังกล่าว สามารถพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ประการได้

โรจน์รวิ พจนพัฒนาพล (2551) ศึกษาเรื่องคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงในทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ ด้านการเรียนรู้ ความมีคุณธรรม จริยธรรม ความมีวินัยในตนเอง และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มีความคิดเห็นทุกด้านอยู่ในระดับสูง ในขณะที่นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งกลุ่มนักศึกษาที่ใช้ข้อมูลมีข้อเสนอแนะว่า ความคิดเชิงสร้างสรรค์ ความคิดเชิงจริยธรรม จิตสำนึก ความเป็นไทย ความมีวินัยในตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การรู้จักช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น เป็นคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ซึ่งมหาวิทยาลัยควรมีแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณลักษณะดังกล่าว

สุภาพ ณ นคร (2551) ศึกษาเรื่องผลการจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป (หลักสูตร พ.ศ. 2548) ที่ส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549 โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) ต้องการศึกษาด้านการบริหารจัดการ 2) การจัดการกระบวนการเรียนการสอน และ 3) ศึกษาคุณลักษณะบัณฑิตอันพึงประสงค์ของนักศึกษาอันเป็นผลเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป ปีการศึกษา 2549 ผลการวิจัย พบว่า 1) การบริหารด้านการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับดี ในด้านการจัดรายวิชาศึกษาทั่วไปให้หลากหลาย การกำหนดสัดส่วนหน่วยกิตการเรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป ที่เสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และความเหมาะสมในการเปิดรายวิชาศึกษาทั่วไป 2) ด้านกระบวนการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก และ 3) คุณลักษณะที่พึงประสงค์อันเป็นผลเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป คือ การทำงานเป็นทีมมีคุณธรรม จริยธรรม และความซื่อสัตย์



ธัญนันท์ ทองบุญตา (2555) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาโดยรวมและในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านการทำนอกรเวลา (Part-time) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านการทำนอกรเวลา (Part-time) ด้านการเรียน และ ด้านสังคม ตามลำดับ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัว และด้านการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสงอรุณ พจนพัฒน์ผล (2545) ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตทางบวก ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ปกครอง การใช้เวลาเรียน ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน บรรยากาศในการเรียนการสอน สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษา และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สนทยา เขมวิรัตน์ (2542) ศึกษาตัวแปรบางประการที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สายวิชาบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพรหมศิริพิทยาคม จังหวัด ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบ ได้แก่ เพศ หญิง บุคลิกภาพ นิสัยทางการเรียน แรงจูงใจไม่สัมพันธ์ทางการเรียนสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (X11) ความคาดหวังของผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพรหมศิริพิทยาคม และลักษณะทางกายภาพทางการเรียน

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ศึกษาเรื่องการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตใจของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย และเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาความฉลาดทางจิตใจให้แก่ศึกษากลุ่มทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิต นักศึกษา ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความมั่งคั่งส่วนบุคคล ด้านการมีจุดหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม สำหรับผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ มีความผาสุกทางจิตใจในระยะภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะนิสิตที่พึงประสงค์ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มักจะศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิต นักศึกษา เป็นบางสาขาวิชา หรือคุณลักษณะตามความต้องการของสถาบันการศึกษานั้น ๆ ซึ่งจากการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้น พบว่า นิสิต นักศึกษา คณาจารย์ รวมทั้งบัณฑิตจากต่างสถาบันต่างเห็นว่า นิสิต นักศึกษา ควรมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มุ่งอนาคต ควบคุมตนเองได้ สามารถปรับตัวได้ดี มีจิตสำนึกความเป็นไทย มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งนี้คุณลักษณะที่พึงประสงค์เหล่านี้ ควรได้รับการปลูกฝังให้แก่ นิสิต นักศึกษาของไทย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) เป็นวิธีการใช้เทคนิคการวิจัยแบบใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งเป็นหลัก และอีกวิธีการหนึ่งเป็นรอง โดยมีการให้น้ำหนักความสำคัญของวิธีการแต่ละวิธีไม่เท่าเทียมกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากวิธีการรองมาเติมเต็มวิธีการหลัก (รัตนะ บัวสนธ์, 2554) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก และวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นส่วนสนับสนุนผลการวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณและวิธีการเชิงคุณภาพ ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

1. ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 22,704 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) จำนวน 820 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 10 เท่าของข้อคำถาม (Bentler & Chou, 1987; Kline, 2005; Worthington & Whittaker, 2006) และทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเก็บข้อมูลจากนิสิตภายในคณะศึกษาศาสตร์

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ระยะเวลาที่ 1 ได้แก่ แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. คุณลักษณะด้านศีล
2. คุณลักษณะด้านสมาธิ
3. คุณลักษณะด้านปัญญา

มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีรายละเอียดการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษานิยามของไตรสิกขาและองค์ประกอบของไตรสิกขา จากหนังสือต่าง ๆ เช่น พุทธธรรม ที่แต่งโดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) หนังสือคู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์) ที่แต่งโดยพุทธทาส (2549) และหนังสือวิถีพุทธวิถีชีวิต ของพระมหาพวงศัณรินทร์ รัฐวโร (2547) รวมทั้งศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสัยระดับ อุดมศึกษา จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ คุณลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของคนไทยตามแต่ละช่วงวัย โดยเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) พบว่า คุณลักษณะ นิสิตตามหลักไตรสิกขาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

- 1.1 คุณลักษณะด้านศีล หมายถึง การแสดงออก/ การมีพฤติกรรมที่แสดงถึง ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น

- 1.1.1 ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎ กติกา ของสังคม การทำงานเป็นทีมได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจตรงกันได้ สามารถขจัดความขัดแย้งได้

- 1.1.2 การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มี ประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการรับข้อมูลข่าวสารเพื่อความบันเทิง การใช้เทคโนโลยี เพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง

- 1.1.3 การอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ดำเนิน ต่อไปได้ ได้แก่ การรับประทานโดยคำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานในปริมาณที่พอดีต่อร่างกาย การใช้เครื่องใช้โดยคำนึงถึงประโยชน์ใช้งานมากกว่า ความสวยงามหรือกระแสนิยม การใช้เวลาเพื่อพัฒนาตนเองมากกว่าเพื่อแสวงหาความบันเทิง

- 1.1.4 ภูษาที่ของตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อ การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง ได้แก่ จัดระเบียบการทำงานของตนเองให้ราบรื่น

ไม่ตั้งค่าง รวมทั้งทำงานด้วยความพยายาม และมุ่งพัฒนาความรู้ของตนเองอย่างสุจริต ไม่ใช่จ่าย ฟุ่มเฟือยเกินฐานะของตน อันจะส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนผู้ปกครอง หรือต้องแสวงหาอาชีพผิด ศีลธรรม เพื่อหารายได้มาสนองความฟุ่มเฟือย

1.2 คุณลักษณะนิสัยด้านสมาธิ หมายถึง คือ จิตที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็ง และมีความพร้อมแก่การทำงานและทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ รวมทั้งจิตมีความสุขต่อการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น

1.2.1 คุณภาพจิต ได้แก่ มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ต่อตนเองและสังคม มีความศรัทธาในอาชีพ มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ

1.2.2 สมรรถภาพจิต ได้แก่ มีวินัยในตนเอง มีความเพียรในการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ มีความพยายามในการทำงานของตนให้ลุล่วง มีความเพียรพยายามในการทำสิ่งที่ตั้งาม

1.2.3 สุขภาพจิต ได้แก่ มีความสุขในการดำเนินชีวิต

1.3 คุณลักษณะนิสัยด้านปัญญา หมายถึง การแสดงออกถึงความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการดำเนินชีวิต การคิดพิจารณาข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รวมทั้งคิดแก้ปัญหา ต่าง ๆ ได้ แบ่งออกเป็น

1.3.1 มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ มีความรู้ในอาชีพของตน สามารถเผชิญอุปสรรค/ ความยุ่งยากในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ รู้เท่าทันกระแสนิยม รู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลง มองเห็นคุณค่าที่ติงามของวัฒนธรรมตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเลือกรับมาใช้ได้ อย่างเหมาะสม

1.3.2 การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ได้แก่ สามารถเลือกรับข้อมูล ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ มีวิจรณ์ญาณในการเลือกรับข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาข้อกระทงคำถามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ข้อคำถามจำนวน 140 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยส่งข้อคำถามและนิยามให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรง เชนงเนื้อหา (Content validity) เพื่อเป็นการทดสอบว่า ข้อกระทงคำถามสามารถที่จะวัดได้ครอบคลุม ตามองค์ประกอบที่ทดสอบหรือไม่ (สิน พันธุ์พินิจ, 2547; อุทุมพร จามรมาน, 2532) รวมทั้งให้ ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะ เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ ข้อคำถามที่มีค่า /OC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความตรง ใช้ได้ แต่ข้อคำถามที่มีค่า /OC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้ (สมโภชน์ อเนกสุข, 2552)

โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจข้อกระทงของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่าน
2. เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวัดผลและประเมินผล จำนวน 2 ท่าน  
(รายละเอียดในภาคผนวก ก)

ทั้งนี้ผู้วิจัยตัดข้อคำถามที่มีค่า  $IOC$  ต่ำกว่า 0.50 ออกจำนวน 13 ข้อ จาก 140 ข้อ จากนั้นปรับปรุงข้อคำถามตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามจำนวน 127 ข้อ แล้วจึงนำข้อคำถามมาสร้างแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา (ฉบับร่าง) ตามหลักการสร้างแบบวัดเจตคติแบบ Likert (Likert scale) เนื่องจากเป็นแบบวัดที่มีแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normal curve) และมี การกำหนดแบบให้ค่าคะแนนคำตอบที่ให้ความห่างเท่ากัน เป็น 1, 2, 3, 4 และ 5 (บุญธรรม กิจปรีดาภิรัชต์, 2551) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบที่ตรงกับตนเองระดับใด ระดับหนึ่ง

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตระดับอุดมศึกษา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้นิสิต จำนวน 70 คน

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดฯ มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ซึ่งค่าอำนาจจำแนกที่ใช้ได้อยู่ระหว่าง 0.20-1.00 น่าเชื่อถือ (พิสนุ พงศ์ศรี, 2552; สิน พันธุ์พินิจ, 2547) รวมทั้งหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient  $\alpha$ ) ซึ่งเป็นเป็นการทดสอบว่า เครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นมีความคงเส้นคงวา วัดได้ผลเหมือนเดิม หรือมีความน่าเชื่อถือ (พิสนุ พงศ์ศรี, 2552; สิน พันธุ์พินิจ, 2547)

หลักการพิจารณาค่าความเชื่อมั่นมีดังนี้ (สิน พันธุ์พินิจ, 2547)

0.80-1.00	มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก
0.60-0.79	มีความเชื่อมั่นในระดับสูง
0.40-0.59	มีความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง
0.20-0.49	มีความเชื่อมั่นในระดับต่ำ
0.01-0.19	มีความเชื่อมั่นในระดับต่ำมาก

เมื่อได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.20-1.00

ได้ข้อคำถาม จำนวน 82 ข้อ

4.2 แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ฉบับที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว มีจำนวน 82 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.79 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ มีดังนี้

- 4.2.1 องค์ประกอบด้านศีล มีจำนวน 34 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85
- 4.2.2 องค์ประกอบด้านสมาธิ มีจำนวน 32 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89
- 4.2.3 องค์ประกอบด้านปัญญา มีจำนวน 16 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80

ตัวอย่างข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

1. องค์ประกอบด้านศีล

- 1.1 ฉันหลุดจากผู้อื่นด้วยวาจาที่สุภาพ
- 1.2 ฉันเลือกชมรายการข่าวหรือรายการที่ให้สาระประโยชน์มากกว่ารายการ

บันเทิง

2. องค์ประกอบด้านสมาธิ

- 2.1 ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
- 2.2 หากฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ยาก ฉันจะหาข้อมูลและทำงานนั้น

อย่างเต็มที่ เพื่อให้สำเร็จ

3. องค์ประกอบด้านปัญญา

- 3.1 เมื่อฉันฟังเพื่อนเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ฉันจะพิจารณาว่า เรื่องนั้นมีประโยชน์

ต่อฉันไหม

- 3.2 ฉันเชื่อว่าวัฒนธรรมต่างชาติเป็นวัฒนธรรมที่ดีงามทั้งหมด

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตาม

หลักไตรสิกขา ผู้วิจัย มีเกณฑ์แปลความหมายตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้



ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50 – 5.00	หมายถึง	มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับสูงมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับสูง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายถึง	มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับน้อยต่ำมาก

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับปรับปรุงแล้ว ไป เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบ จำนวน 820 คน ซึ่งการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะต้องมีความเป็น 10 เท่าของตัวแปรสังเกตในโมเดล (Bentler & Chou, 1987; Kline, 2005; Worthington & Whittaker, 2006) เนื่องจากผู้วิจัยต้องการนำแบบวัดฯ ดังกล่าวไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA)

6. ผู้วิจัยหาค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดอีกครั้ง โดยการนำข้อคำถามองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Loading factors) ที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาสร้างเป็นแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ฉบับจริง ได้แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ที่มีข้อคำถามใช้วัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา จำนวน 72 ข้อ 3 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

6.1 องค์ประกอบด้านศีล มีจำนวน 32 ข้อ

6.2 องค์ประกอบด้านสมาธิ มีจำนวน 27 ข้อ

6.3 องค์ประกอบด้านปัญญา มีจำนวน 13 ข้อ

ทั้งนี้แบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 16.04 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ที่องศา 14 และดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อน



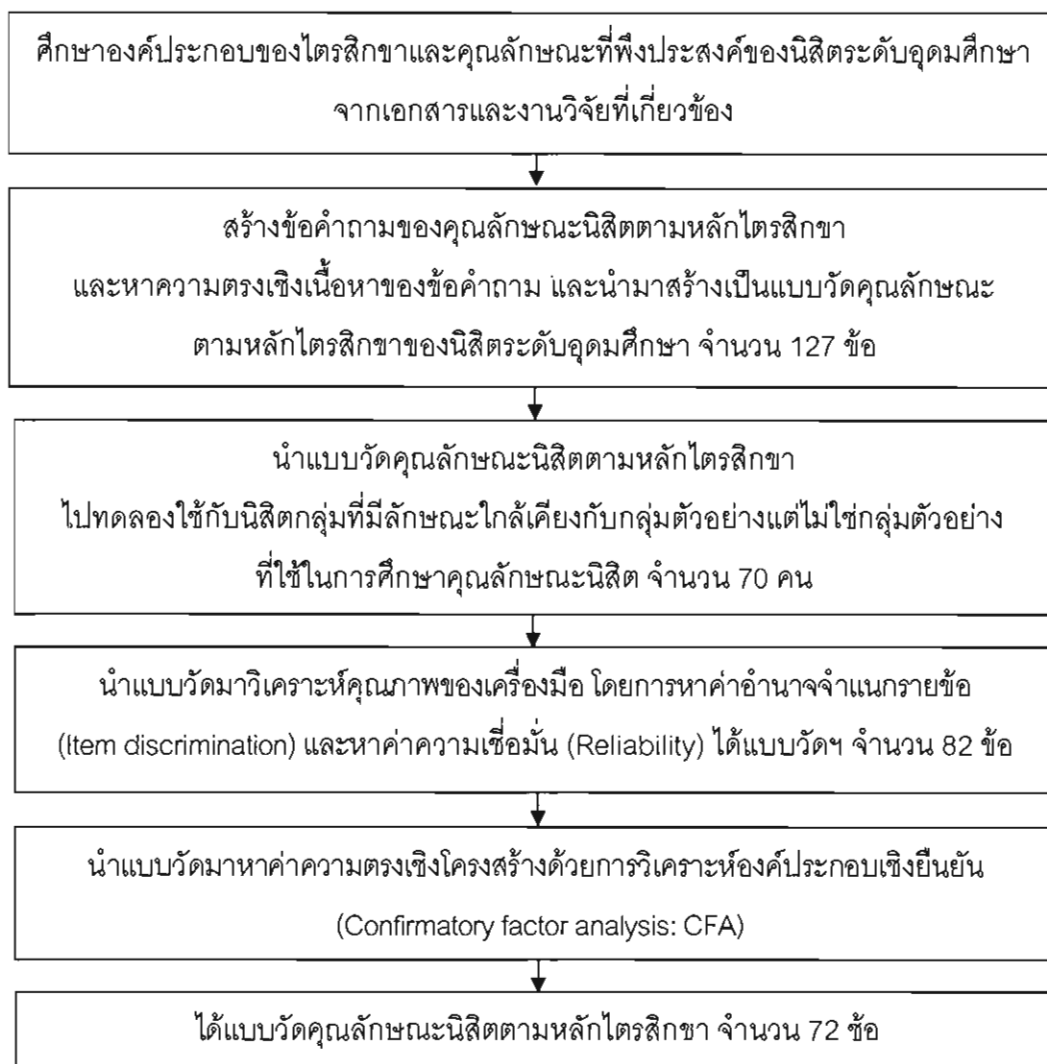
ในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.013 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั้นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ในการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องแบบจำลองที่ได้พัฒนามาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หลายตัว ซึ่งงานวิจัยนี้ได้คัดเลือกดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้อง ได้แก่  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , GFI, AGFI, CFI และ RMSEA ซึ่ง Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller (2003) ได้เสนอแนวทางในการตัดสินค่าดัชนีเป็น 2 ลักษณะ คือ ค่าที่แสดงถึงความสอดคล้องและค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง โดยกำหนดเป็นช่วงของค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าดัชนีความสอดคล้อง

ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าที่แสดงถึงความสอดคล้อง	ค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง
$\chi^2$	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$
$\chi^2/df$	$0 < \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .97$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

รายละเอียดการสร้างแบบประเมินคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาโดยสรุป แสดงเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 6 การสร้างแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

#### การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยการใช้แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา (ฉบับร่าง) มาเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 820 คน โดยมีขั้นตอนของพัฒนาแบบวัดฯ โดยสรุป ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่ม ตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
1) ศึกษาองค์ประกอบของไตรสิกขาและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับอุดมศึกษา	ทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์เอกสาร	เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น พุทธธรรม คู่มือมนุษย์ คุณลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของคนไทยตามแต่ละช่วงวัย และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565)	- วิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสาร	- องค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
2) พัฒนาข้อคำถาม ของแบบวัด คุณลักษณะ คุณลักษณะ นิสิต ตามหลักไตรสิกขา	ข้อคำถาม คุณลักษณะ นิสิตตามหลัก ไตรสิกขา	ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน	- วิเคราะห์ค่าดัชนี ความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถาม กับเนื้อหา (IOC)	- แบบวัด คุณลักษณะ นิสิตตาม หลัก ไตรสิกขา (ฉบับร่าง)
3) ตรวจสอบ คุณภาพเบื้องต้นของ แบบวัดคุณลักษณะนิสิต ตามหลักไตรสิกขา	แบบวัด คุณลักษณะ นิสิตตาม หลัก ไตรสิกขา (ฉบับร่าง)	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 70 คน	- วิเคราะห์ค่า อำนาจจำแนก รายข้อ (Item discrimination) ด้วยการหา สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน - วิเคราะห์ค่า ความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการหา - ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของ ครอนบาค	- ค่าอำนาจ ของแบบ วัดฯ - ค่าความ เชื่อมั่น ของแบบ ประเมิน

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
4) ตรวจสอบ ความตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA)	แบบวัด คุณลักษณะ นิสิตตาม หลัก ไตรสิกขา	นิสิตที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จริง จำนวน 820 คน	- วิเคราะห์ องค์ประกอบ เชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม สำเร็จรูป LISREL	- ค่า สัมประสิทธิ์ น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน - ค่าความ สอดคล้อง ของโมเดล การวัด

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

การศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากที่ออกโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาตและขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 นำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาไปทดลองใช้กับนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในกระบวนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) ในช่วงเดือน กันยายน 2557

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้ว ไปใช้วัดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 820 คน โดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มเก็บข้อมูลในช่วงเดือน พฤศจิกายน 2557 - เดือนธันวาคม 2557

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์หาความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence)
2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ (Item discrimination)
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ
4. วิเคราะห์หาความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมิน จากความสัมพันธ์ของแบบสอบถามรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
5. วิเคราะห์หาความตรงตามเนื้อหาของรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ โดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS
2. หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ และวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruency: *IOC*)
3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ (Item discrimination) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
4. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient  $\alpha$ )

### ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณและวิธีการเชิงคุณภาพ

การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 2.1 การศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 2.2 การพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

ในแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 2.1 การศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการปฐกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,137 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จของ ศิริชัย กาญจนวาสิ และคณะ (2555) ได้ตัวอย่างจำนวน 316 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากนิสิตทุกสาขาวิชาในคณะศึกษาศาสตร์ และผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตารางที่ 6 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สาขา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
พลศึกษา (F11)	472	131
สุขศึกษา (F12)	147	41
คหกรรมศาสตรศึกษา (F14)	105	29
การสอนคณิตศาสตร์ (F16)	110	31
การสอนวิทยาศาสตร์ (F17)	180	50
ธุรกิจและคอมพิวเตอร์ (F18)	123	34
รวม	1,137	316

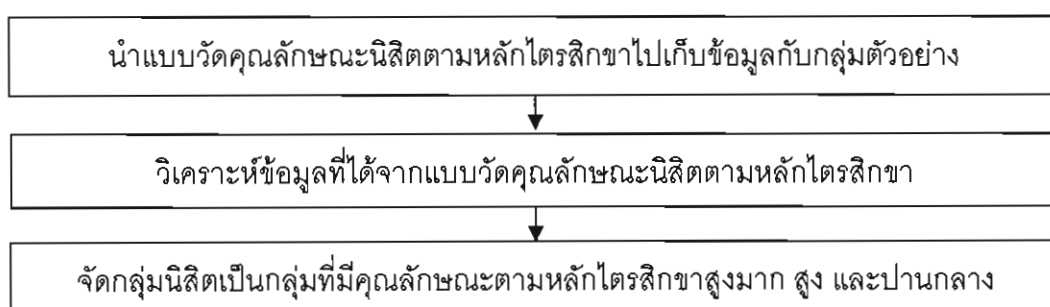
#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

### การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยนำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา (ฉบับจริง) ไปใช้ประเมินคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 316 คน จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินและจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาสูงมาก สูง และปานกลาง ตามเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยโดย บุญชม ศรีสะอาด (2545)

รายละเอียดการศึกษาคคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาแสดงเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 7 การศึกษาคคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

การศึกษาคคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีขั้นตอนโดยสรุป ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การศึกษาคคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์
ศึกษา คุณลักษณะ นิสิตตามหลัก ไตรสิกขา	แบบวัด คุณลักษณะ นิสิตตามหลัก ไตรสิกขา	นิสิต จำนวน 316 คน	- วิเคราะห์ ข้อมูลด้วยสถิติ พื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน	- กลุ่มนิสิต ที่มี คุณลักษณะ นิสิตตามหลัก ไตรสิกขา กลุ่มสูง มาก สูง และ ปานกลาง



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 2.1 การศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากที่ออกโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาตจากคณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเอง ในช่วงเดือน ธันวาคม 2557 - เดือนมกราคม 2558 โดยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้สอน ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้นิสิตตอบแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา จำนวน 316 คน เพื่อนำข้อมูลมาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง สำหรับเข้ารับการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ระดับคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาจัดกลุ่มได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสูงมาก กลุ่มสูง และกลุ่มปานกลาง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ความโด่ง

ขั้นตอนที่ 2.2 การพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,137 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธี

การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) เพื่อจัดนิสิตกลุ่ม ตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1. แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิต

ตามหลักไตรสิกขา

เป็นการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 12 ครั้ง โดยนำหลักแนวคิดทางพุทธศาสนา มาบูรณาการกับเทคนิคการปรึกษากลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา จากหนังสือ และเอกสารต่าง ๆ เช่น พุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) หนังสือเรื่อง เทคนิคและทฤษฎีการปรึกษาในสถาบันการศึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2545) การสังเคราะห์ หลักอริยสัจ 4 สูกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/ จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยา ชีวิตจิตใจ (โสรัจ โภธิแก้ว, 2553 ข)

2.2 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่ม และเทคนิคการปรึกษากลุ่ม จากตำราและเอกสารทางด้านการปรึกษาแบบกลุ่ม อาทิ Theory and practice of group counseling (Corey, 2013), Intentional group counseling a microskills approach (Ivey et al., 2001) การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตรักษา (โสรัจ โภธิแก้ว, 2553 ข) และอื่น ๆ

2.3 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาจากงานพระนิพนธ์ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เช่น พุทธธรรม (2552), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (2548) ความคิดแหล่งสำคัญของ การศึกษา (2543), วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม (2551) คู่มือมนุษย จบับสมบูรณ (พุทธทาส, 2549) การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ของสุมน อมรวิวัฒน์ (2530) และศึกษา เอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.4 ศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในช่วงวัยอุดมศึกษา จากงานวิจัย ของเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) และคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์ ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565)

2.5 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มดังกล่าว จะดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของโปรแกรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการปรึกษากลุ่ม รวมทั้งกิจกรรมที่จะใช้ในแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบข้อกระทงของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่าน

2. เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนา จำนวน 2 ท่าน

(รายละเอียดในภาคผนวก ก)

2.1 ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมฯ โดยศึกษาข้อมูลปัญหาในการดำเนินชีวิตกับกลุ่มนิสิต เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการสร้างเป็นประเด็นที่ให้พูดคุยในกลุ่ม

2.2 ผู้ทรงคุณวุฒินำข้อมูลจากการศึกษาปัญหาในการดำเนินชีวิตของนิสิตมาปรับปรุงโปรแกรมฯ แล้วนำมาเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ โดยทดลองกับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิต คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 2, 3 และ 4

2.3 สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เพื่อนำความคิดเห็น/ ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมการปรึกษามาปรับปรุงโปรแกรมฯ ก่อนนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

3. แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้กลุ่มทดลองได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นนำมาสร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

3.2 นำข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ส่งผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

3.3 ปรับปรุงข้อคำถามตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยปรับปรุงการเรียงลำดับข้อความที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อให้การเรียงเนื้อหา มีความราบรื่นมากขึ้น

3.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาความคิดเห็น/ ความรู้สึก/ ประสบการณ์จากการเข้าการปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเสร็จสิ้นให้ให้การปรึกษา

#### การดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงปริมาณ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นหลัก ด้วยการใช้แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา เก็บข้อมูลกับนิสิตกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และใช้วิธีการเชิงคุณภาพเป็นส่วนสนับสนุน ด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 1.1 แบบแผนการทดลอง

ผู้วิจัยออกแบบการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between groups designs) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง การวัดภายหลังการทดลอง และติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 อาทิตย์ ซึ่งแสดงแบบแผนการทดลองแบบวัดซ้ำ (Repeated measures design) ได้เป็นภาพดังนี้

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
E	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>
C	T <sub>4</sub>	-	T <sub>5</sub>	T <sub>6</sub>

ภาพที่ 8 แบบแผนการทดลอง

### ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T <sub>3</sub>	แทน	ระยะติดตามผล
T <sub>4</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
T <sub>5</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
T <sub>6</sub>	แทน	ระยะติดตามผล
X	แทน	การให้การปรึกษาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาการพัฒนาด้านหลักไตรสิกขา

#### 1.2 ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

##### 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาไปเก็บข้อมูลจากนิสิต จำนวน 316 คน

1.2.1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดฯ กลับมาตรวจให้คะแนนและสอบถามนิสิตที่มีคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาในระดับปานกลางลงมา เพื่อเชิญชวนเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วย ความสนใจของ จำนวน 16 คน และแบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

1.2.1.3 นัดกลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มต่อคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา จำนวน 8 คน มาพบ เพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติตลอดการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งนัดวัน-เวลาที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

##### 1.2.2 ระยะทดลอง

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาให้แก่นิสิตกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ในเดือนมกราคม - เดือนกุมภาพันธ์ 2558 โดยมีรายละเอียดดังนี้

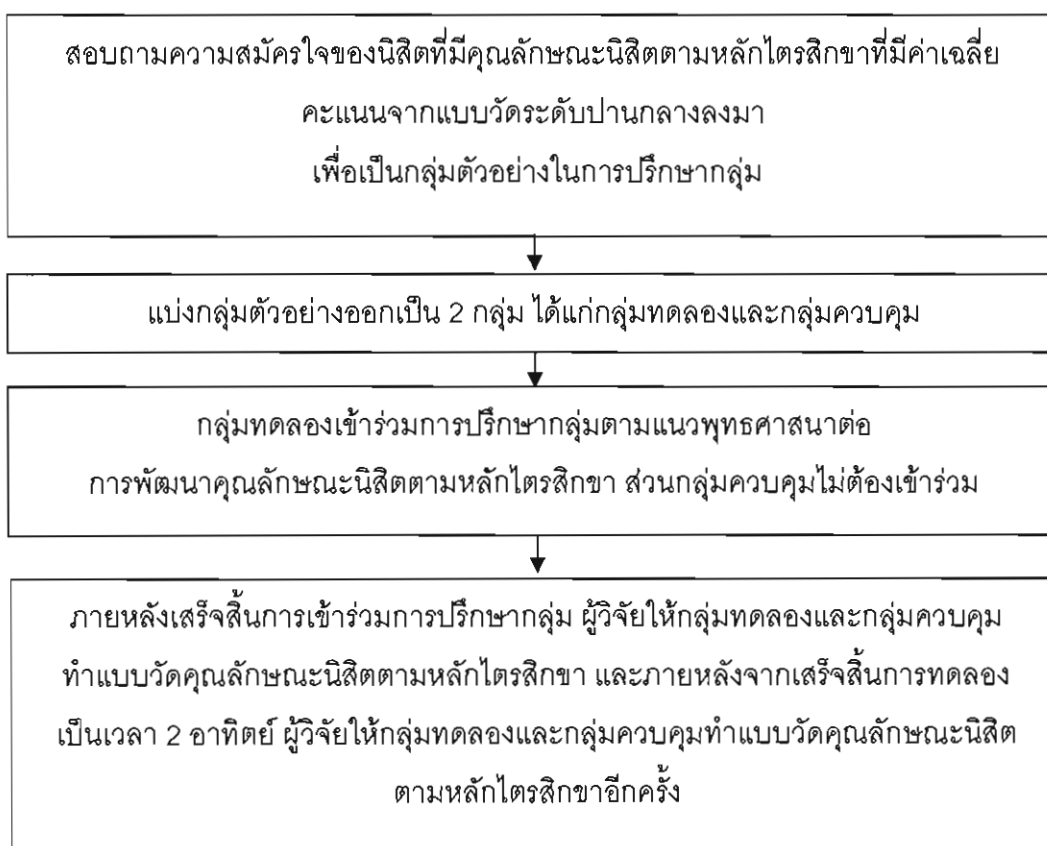
1.2.2.1 ให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

1.2.2.2 นิสิตกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม ยังไม่ต้องเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ซึ่งผู้วิจัยจะนัดให้กลุ่มควบคุมมาเข้ารับการปรึกษากลุ่ม ภายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยครั้งนี้แล้ว

### 1.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา เพื่อเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test) และภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 2 อาทิตย์ ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาอีกครั้ง ในปลายเดือนกุมภาพันธ์

รายละเอียดการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการพัฒนา คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

2. สัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของนิสิตกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มฯ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของนิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 12 ครั้ง เพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับวิเคราะห์ผลการวิจัย จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ผลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

การศึกษาค้นคว้าของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะ นิสิตตามหลักไตรสิกขา มีขั้นตอนของการศึกษา โดยสรุป ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การศึกษาค้นคว้าของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะ นิสิตตามหลักไตรสิกขา

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
1) ศึกษารายละเอียด เกี่ยวกับการปรึกษา กลุ่มตามแนว พุทธศาสนา	ทบทวน วรรณกรรม และ สังเคราะห์ เอกสาร	เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น พุทธธรรม หนังสือเรื่อง เทคนิคและทฤษฎี การปรึกษาใน สถาบันการศึกษา การสังเคราะห์ หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการ ปรึกษาเชิง จิตวิทยา/ จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยา ชีวิตจิตใจ	วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร	โปรแกรม การปรึกษากลุ่ม ตามแนวพุทธ ศาสนาต่อ การพัฒนา คุณลักษณะ นิสิตตาม หลักไตรสิกขา (ฉบับร่าง)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/กลุ่ม ตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
2) ตรวจสอบความตรง ของโปรแกรม การปรึกษากลุ่มฯ	โปรแกรม การปรึกษา กลุ่มตามแนว พุทธศาสนา ต่อการพัฒนา คุณลักษณะ นิสัยตามหลัก ไตรสิกขา (ฉบับร่าง)	ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน		โปรแกรม การปรึกษากลุ่ม ตามแนวพุทธ ศาสนาต่อ การพัฒนา คุณลักษณะ นิสัยตาม หลักไตรสิกขา (ฉบับจริง)
3) พัฒนาแบบ สัมภาษณ์ความคิด เห็น/ ความรู้สึกของ กลุ่มทดลองที่มีต่อ การเข้าร่วมการปรึกษา กลุ่มฯ	แบบ สัมภาษณ์ ความคิดเห็น/ ความรู้สึก ของกลุ่ม ทดลองที่มีต่อ การเข้าร่วม การปรึกษา กลุ่มฯ (ฉบับร่าง)	ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน		แบบสัมภาษณ์ ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของ กลุ่มทดลองที่มี ต่อการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มฯ (ฉบับจริง)
4) ศึกษาผลของ โปรแกรมการปรึกษา กลุ่มฯ	คัดเลือกนิสิต เข้าเป็นกลุ่ม ตัวอย่างด้วย การเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling)	นิสิตกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคะแนน จากแบบวัด คุณลักษณะนิสัย ตามหลักไตรสิกขา ระดับปานกลาง จำนวน 16 คน		- กลุ่ม ตัวอย่าง ทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 8 คน และกลุ่ม ควบคุม 8 คน



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
5) ดำเนินการปรึกษา กลุ่มตามแนวพุทธ ศาสนาต่อการพัฒนา คุณลักษณะนิสัยตาม หลักไตรสิกขา	การปรึกษา กลุ่ม	นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และนิสิตกลุ่ม ควบคุม จำนวน 8 คน	วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติ Wilcoxon signed rank test และ Mann-whitney U test	นิสิต กลุ่มทดลอง ได้รับ การพัฒนา คุณลักษณะ นิสัย ตามหลัก ไตรสิกขา
6) สัมภาษณ์ ความคิดเห็น/ ความรู้สึกของนิสิต กลุ่มทดลองที่มี ต่อการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มฯ	การ สัมภาษณ์	นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน	การวิเคราะห์ เนื้อหา (Content analysis)	ความคิดเห็น/ ความรู้สึก ของนิสิต กลุ่มทดลองที่มี ต่อการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มฯ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 2.2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยเชิญชวนนิสิตที่มีเจตจำนงจากแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ระดับปานกลางลงมา เพื่อสมัครเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน
2. ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาแก่นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในช่วงเดือนมกราคม 2558 - เดือนกุมภาพันธ์ 2558
3. ผู้วิจัยติดตามผลการให้การศึกษาภายหลังการให้การศึกษา ด้วยวิธีการวัดซ้ำ และการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมทั้งเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม จากนั้นนำมาสรุปผล

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

การศึกษาค้นคว้าของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

##### **1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ**

1.1 วิเคราะห์ระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ของกลุ่มทดลอง

ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ของกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

##### **2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ**

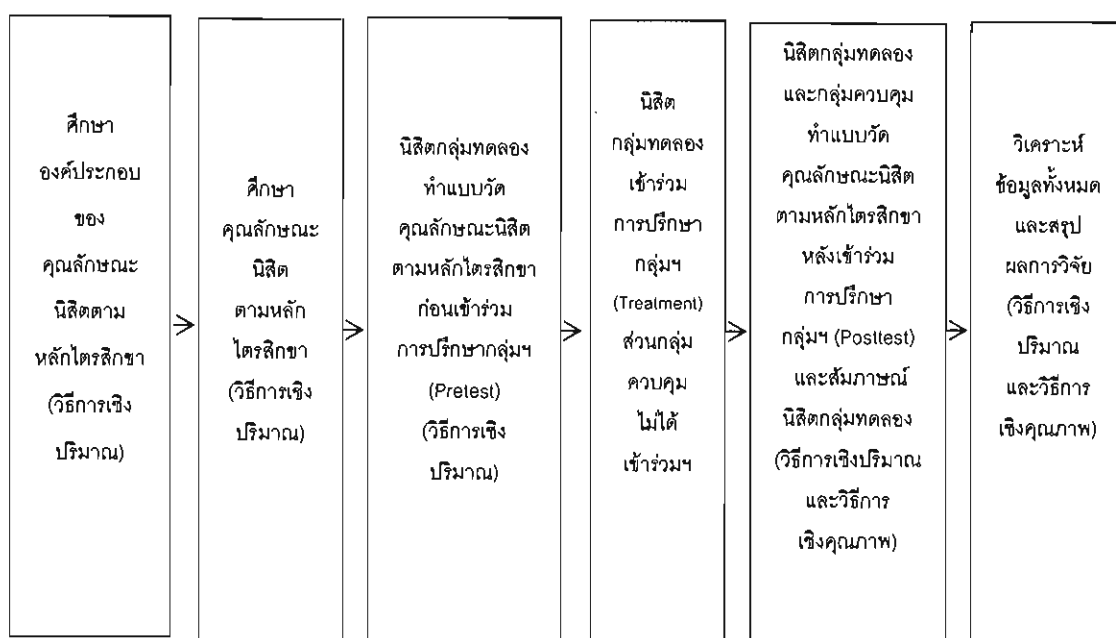
2.1 ผู้วิจัยนำบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทป วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์ข้อมูลจากกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

##### **สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed rank test

การดำเนินการวิจัยโดยภาพรวม นำเสนอเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 10 แบบแผนการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ได้แก่
  - 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
  - 1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
  - 1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
  - 2.1 วิธีการเชิงปริมาณ
    - 2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
    - 2.1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
    - 2.1.3 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
    - 2.1.4 ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
    - 2.1.5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา
  - 2.2 วิธีการเชิงคุณภาพ
    - 2.2.1 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ความรู้สึก ของนิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SK	แทน	ค่าความเบ้
KU	แทน	ค่าความโด่ง
X1-X72	แทน	ข้อคำถามที่ 1 ถึง ข้อคำถามที่ 72
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติไคสแควร์
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
$R^2$	แทน	ค่าความเชื่อมั่นในการวัด
TRISIKKA	แทน	ไตรสิกขา
SILA	แทน	องค์ประกอบของไตรสิกขา ด้านศีล
MEDIATE	แทน	องค์ประกอบของไตรสิกขา ด้านสมาธิ
WISDOM	แทน	องค์ประกอบของไตรสิกขา ด้านปัญญา
RELATION	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของศีล ตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม
EDUCATE	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของศีล ตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน
CONSUME	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของศีล ตัวชี้วัดด้านการอุปโภคบริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้
CAREER	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของศีล ตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง
MQUALITY	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสมาธิ ตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต
MPERFORM	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสมาธิ ตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต

MHEALTH	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสมาธิ	ตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต
UNDERSTA	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของปัญญา	ตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต
CONSIDER	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของปัญญา	ตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

### ผลการวิจัย

#### การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะต่าง ๆ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 820)	ร้อยละ
▪ เพศ		
ชาย	341	42.59
หญิง	479	58.41
▪ ชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	235	28.65
ชั้นปีที่ 2	283	34.51
ชั้นปีที่ 3	117	14.27
ชั้นปีที่ 4	185	22.57

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาสวนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 479 คน คิดเป็นร้อยละ 58.41 ส่วนเพศชายจำนวน 341 คิดเป็นร้อยละ 42.59 เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 34.51 รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 28.65 ลำดับที่ 3 เป็นชั้นปีที่ 4 จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 22.57 ลำดับสุดท้ายเป็นชั้นปีที่ 3 จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 14.27

## 2. ค่าสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ความโด่ง ตลอดจนค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach coefficient  $\alpha$ ) ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	SD	SK	KU
ศีล	32	3.20	0.35	0.33	0.65
สมาธิ	27	3.72	0.39	0.21	0.05
ปัญญา	13	3.70	0.44	0.21	-.19
รวม	72	3.54	1.00	0.35	0.23

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.00 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด เท่ากับ 3.72 รองลงมา คือ ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.70 สุดท้าย คือ ด้าน ศีล มีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 3.20

เมื่อพิจารณาคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมมีความเบ้ เท่ากับ 0.37 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล มีความเบ้สูงสุด เท่ากับ 0.33 รองลงมา คือ ด้านสมาธิและด้านปัญญา มีความเบ้เท่ากัน คือเท่ากับ 0.21 ส่วนความโด่ง คะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวม เท่ากับ 0.23 ด้านที่มีความโด่งมากที่สุด คือ ด้านศีล เท่ากับ 0.65 รองลงมา คือ ด้านสมาธิ เท่ากับ 0.05 ด้านปัญญา และสุดท้าย คือ เท่ากับ -.19 แสดงว่าตัวแปรมีค่าเข้าใกล้ 0 และเมื่อพิจารณาความโด่งใกล้เคียงกับโค้งปกติ แสดงว่า ข้อมูลของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถนำไปใช้วิเคราะห์หองค์ประกอบได้

เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา พบว่า ด้านศีล มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 ด้านสมาธิ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 และด้านปัญญา

มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 ซึ่งแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่สูงว่า 0.70 หากพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.79

### 3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ การวิเคราะห์โมเดลตัวชี้วัดรายด้านขององค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โมเดลองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก) และโมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง)

#### 3.1 โมเดลตัวชี้วัดรายด้านขององค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ตัวชี้วัดองค์ประกอบแต่ละด้านของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โดยนำตัวชี้วัดรายด้านขององค์ประกอบคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา แต่ละองค์ประกอบ มาวิเคราะห์ในแต่ละโมเดลย่อย เพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยใช้โปรแกรม LISREL ดังนี้

##### 3.1.1 องค์ประกอบด้านศีล

###### 3.1.1.1 ตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

3.1.1.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม



ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น  
ในสังคม

	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12
X 1	1											
X 2	0.22*	1										
X 3	0.47*	0.32*	1									
X 4	0.17*	0.19*	0.32*	1								
X 5	0.23*	0.13*	0.31*	0.48*	1							
X 6	0.21*	0.14*	0.32*	0.35*	0.59*	1						
X 7	0.12*	0.06	0.24*	0.28*	0.27*	0.37*	1					
X 8	0.10*	0.03	0.21*	0.19*	0.26*	0.39*	0.74*	1				
X 9	0.11*	0.06	0.24*	0.20*	0.20*	0.22*	0.37*	0.38*	1			
X 10	0.16*	0.09*	0.25*	0.23*	0.21*	0.23*	0.25*	0.28*	0.54*	1		
X 11	0.18*	0.18*	0.32*	0.27*	0.25*	0.27*	0.33*	0.32*	0.40*	0.40*	1	
X 12	0.14*	0.19*	0.27*	0.30*	0.20*	0.24*	0.26*	0.26*	0.33*	0.31*	0.40*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น  
ในสังคม ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ  
ที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10 ถึง 0.74 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์  
สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 7 กับข้อคำถามที่ 8 มีค่าเท่ากับ 0.74 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์  
ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 1 กับข้อคำถามที่ 8 มีค่าเท่ากับ 0.10

3.1.1.1.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคล  
อื่นในสังคม มีดังนี้

ตารางที่ 12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

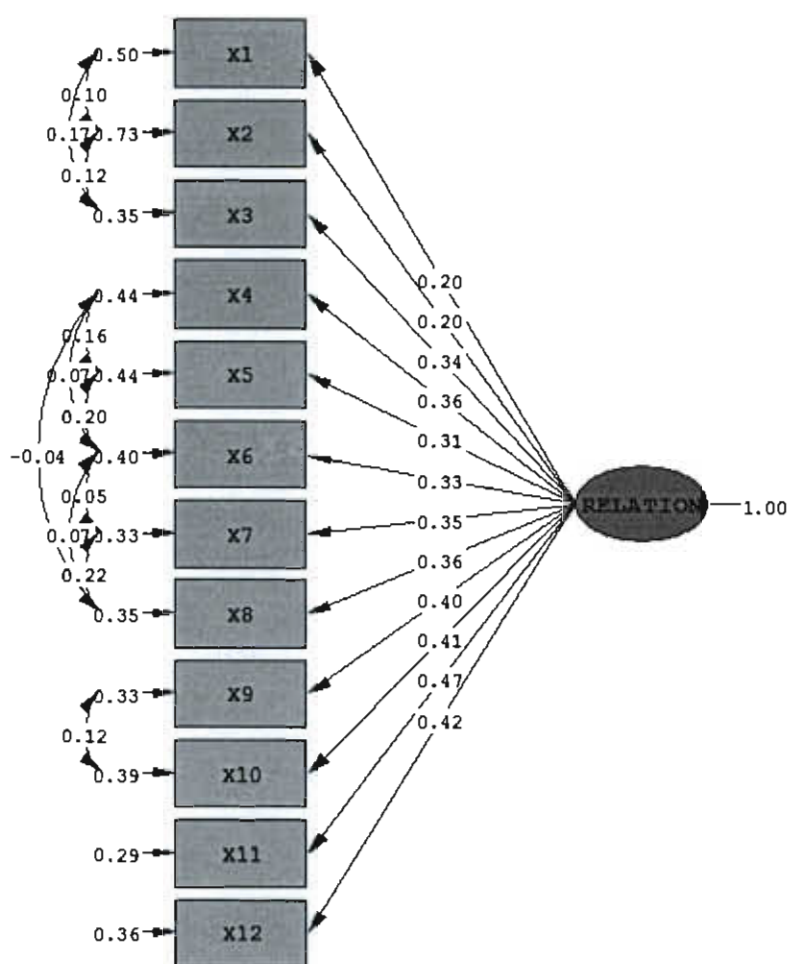
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 1	0.20*	0.03	6.92	0.08
ข้อคำถามที่ 2	0.20*	0.04	5.77	0.05
ข้อคำถามที่ 3	0.34*	0.03	13.21	0.25
ข้อคำถามที่ 4	0.36*	0.03	12.31	0.22
ข้อคำถามที่ 5	0.31*	0.03	10.96	0.18
ข้อคำถามที่ 6	0.33*	0.03	11.75	0.21
ข้อคำถามที่ 7	0.35*	0.03	13.82	0.27
ข้อคำถามที่ 8	0.36*	0.03	13.51	0.26
ข้อคำถามที่ 9	0.40*	0.03	15.36	0.33
ข้อคำถามที่ 10	0.41*	0.03	14.40	0.30
ข้อคำถามที่ 11	0.47*	0.03	18.40	0.44
ข้อคำถามที่ 12	0.42*	0.03	15.33	0.32

Chi-Square = 111.77,  $p = 0.00$ ,  $df = 43$   $\chi^2 / df = 2.59$ , GFI = 0.98, AGFI = 0.96,  
CFI = 0.99, RMSEA = 0.044

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 111.77 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 43 มีค่า p-value เท่ากับ 0.00 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.96 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.044 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ทั้ง 12 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.20 ถึง 0.47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.44

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 11



Chi-Square=111.77, df=43, P-value=0.00000, RMSEA=0.044

ภาพที่ 11 โมเดลตัวชี้วัดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

3.1.1.2 ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน

3.1.1.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัด

ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาตน

	X 13	X 14	X 15	X 16
X 13	1			
X 14	0.27*	1		
X 15	0.30*	0.45*	1	
X 16	0.24*	0.40*	0.68*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน มีจำนวน 4 ข้อ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.24 ถึง 0.68 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 15 กับข้อคำถามที่ 16 มีค่าเท่ากับ 0.68 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 13 กับข้อคำถามที่ 16 มีค่าเท่ากับ 0.24

3.1.1.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาตน

ตารางที่ 14 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา

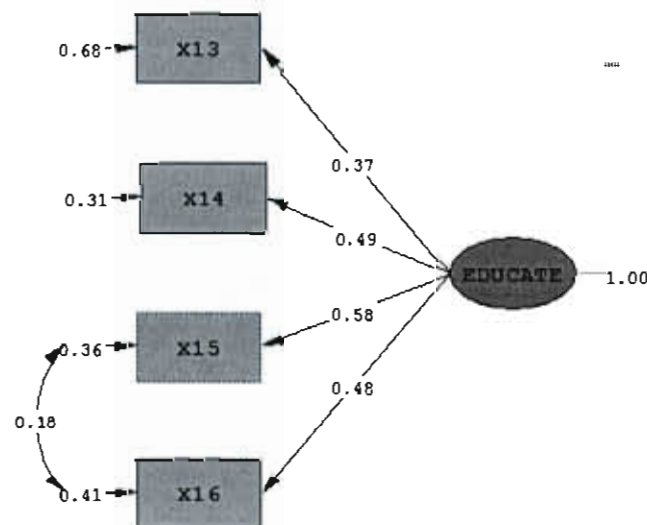
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 13	0.37*	0.04	9.78	0.17
ข้อคำถามที่ 14	0.49*	0.04	12.93	0.43
ข้อคำถามที่ 15	0.58*	0.04	13.04	0.48
ข้อคำถามที่ 16	0.48*	0.04	11.50	0.36

Chi-Square = 0.45,  $p = 0.50$ ,  $df = 1$   $\chi^2 / df = 0.45$ , GFI = 1.00, AGFI = 1.00, CFI = 1.00, RMSEA = 0.00

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนา พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 0.45 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1 มีค่า p-value เท่ากับ 0.50 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.00 แสดงว่า โมเดล มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ องค์ประกอบของด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา ทั้ง 4 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.37 ถึง 0.58 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัด การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.17 ถึง 0.48

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน เพื่อให้เห็นภาพ ที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 12



Chi-Square=0.45, df=1, P-value=0.50154, RMSEA=0.000

ภาพที่ 12 โมเดลตัวชี้วัดด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน

3.1.1.3 ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

3.1.1.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

ตารางที่ 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26
X 17	1									
X 18	0.65*	1								
X 19	-0.03	0.02	1							
X 20	0.54*	0.68*	0.14*	1						
X 21	0.23*	0.32*	0.13*	0.40*	1					
X 22	0.24*	0.31*	0.12*	0.41*	0.49*	1				
X 23	0.20*	0.17*	0.07	0.21*	0.25*	0.23*	1			
X 24	0.11*	0.17*	0.06	0.21*	0.11*	0.19*	0.03	1		
X 25	0.11*	0.13*	0.19*	0.14*	0.16*	0.13*	0.33*	-0.05	1	
X 26	0.18*	0.24*	0.10*	0.30*	0.30*	0.20*	0.37*	-0.07	0.52*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 15 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ มีจำนวน 10 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10 ถึง 0.68 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 18 กับข้อคำถามที่ 20 มีค่าเท่ากับ 0.68 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 19 กับ ข้อคำถามที่ 26 มีค่าเท่ากับ 0.10

3.1.1.3.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

ตารางที่ 16 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 17	0.33*	0.04	8.31	0.13
ข้อคำถามที่ 18	0.51*	0.04	11.79	0.25
ข้อคำถามที่ 19	0.24*	0.05	4.81	0.04
ข้อคำถามที่ 20	0.60*	0.04	15.61	0.43
ข้อคำถามที่ 21	0.58*	0.04	14.31	0.38
ข้อคำถามที่ 22	0.64*	0.04	13.53	0.40
ข้อคำถามที่ 23	0.29*	0.04	8.34	0.12
ข้อคำถามที่ 24	0.26*	0.04	6.05	0.06
ข้อคำถามที่ 25	0.18*	0.04	5.08	0.05
ข้อคำถามที่ 26	0.38*	0.04	10.84	0.21

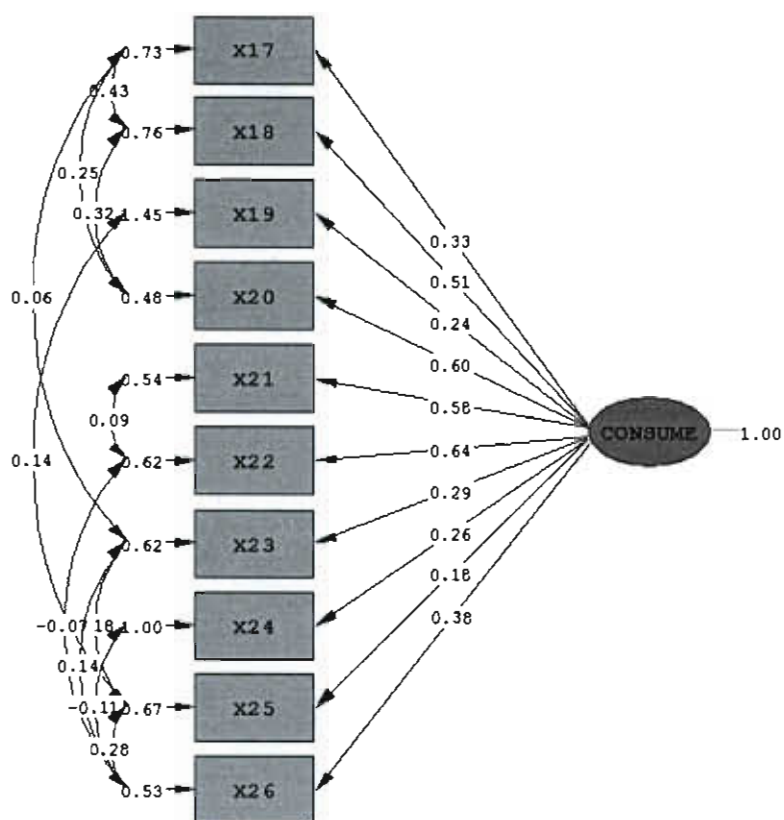
Chi-Square = 43.19,  $p = 0.0095$ ,  $df = 24$ ,  $\chi^2 / df = 1.79$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.98,

CFI = 0.99, RMSEA = 0.031

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากจากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 43.19 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 24 มีค่า p-value เท่ากับ 0.0095 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.031 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านการอุปโภค บริโภค อย่างๆ ทั้ง 10 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.18 ถึง 0.64 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.04 ถึง 0.43

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 13



Chi-Square=43.16, df=24, P-value=0.00954, RMSEA=0.031

ภาพที่ 13 โมเดลตัวชี้วัดด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้

3.1.1.4 ด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง

3.1.1.4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง



ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง

	X 27	X 28	X 29	X 30	X 31	X 32
X 27	1					
X 28	0.41*	1				
X 29	0.31*	0.38*	1			
X 30	0.08*	0.18	-0.25*	1		
X 31	-0.16	0.08*	-0.17*	0.05	1	
X 32	0.19*	0.15*	0.21	-0.14*	0.07*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อ การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง มีจำนวน 6 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.41 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 27 กับข้อคำถามที่ 28 มีค่าเท่ากับ 0.58 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 30 กับข้อคำถามที่ 31 มีค่าเท่ากับ 0.05

3.1.1.4.2 คำนำน้หนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง

ตารางที่ 18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้  
ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง

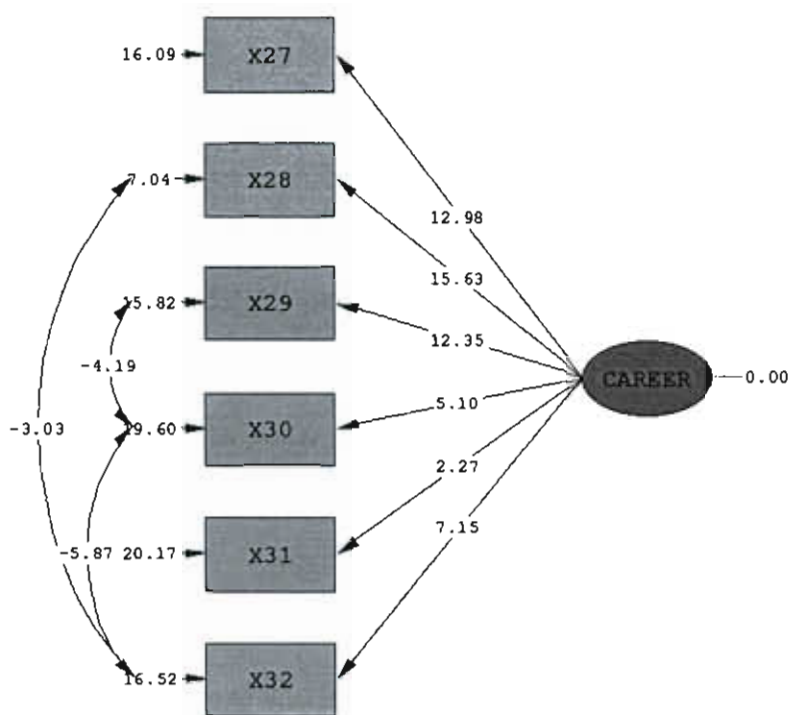
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 27	0.42*	0.03	12.98	0.28
ข้อคำถามที่ 28	0.69*	0.04	15.63	0.57
ข้อคำถามที่ 29	0.38*	0.03	12.35	0.27
ข้อคำถามที่ 30	0.24*	0.05	5.10	0.05
ข้อคำถามที่ 31	0.11*	0.05	2.27	0.01
ข้อคำถามที่ 32	0.34*	0.05	7.15	0.14

Chi-Square = 13.73,  $p = 0.033$ ,  $df = 6$ ,  $\chi^2 / df = 2.28$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.98,  
CFI = 0.98, RMSEA = 0.040

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านรู้หน้าที่ตน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 13.73 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 6 ค่า p-value เท่ากับ 0.033 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.040 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้น แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านรู้หน้าที่ตน ทั้ง 6 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.11 ถึง 0.69 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อ การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง ได้ และแต่ละ องค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.01 ถึง 0.57

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้  
ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดง  
ในภาพที่ 14



Chi-Square=13.73, df=6, P-value=0.03279, RMSEA=0.040

ภาพที่ 14 โมเดลตัวชี้วัดด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง

### 3.1.2 องค์ประกอบด้านสมรรถิ

#### 3.1.2.1 ตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต

##### 3.1.2.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต

ตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต

	X 33	X 34	X 35	X 36	X 37	X 38	X 39	X 40	X 41	X 42	X 43
X 33	1										
X 34	0.50*	1									
X 35	0.48*	0.73*	1								
X 36	0.27*	0.40*	0.39*	1							
X 37	0.02	0.20*	0.17*	0.31*	1						
X 38	0.01	0.24*	0.26*	0.29*	0.58*	1					
X 39	0.10	0.17*	0.17*	0.26*	0.40*	0.45*	1				
X 40	0.10*	0.22*	0.23*	0.15*	0.34*	0.39*	0.38*	1			
X 41	0.10*	0.22*	0.22*	0.32*	0.36*	0.33*	0.30*	0.33*	1		
X 42	0.10*	0.25*	0.24*	0.35*	0.35*	0.36*	0.32*	0.23*	0.71*	1	
X 43	0.04	0.08*	0.12*	0.13*	0.13*	0.19*	0.05*	0.13*	0.16*	0.15*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .01 ถึง 0.73 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 34 กับข้อคำถามที่ 35 มีค่าเท่ากับ 0.73 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 33 กับข้อคำถามที่ 38 มีค่าเท่ากับ 0.01

#### 3.1.2.1.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิตสังคม มีดังนี้

ตารางที่ 20 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต

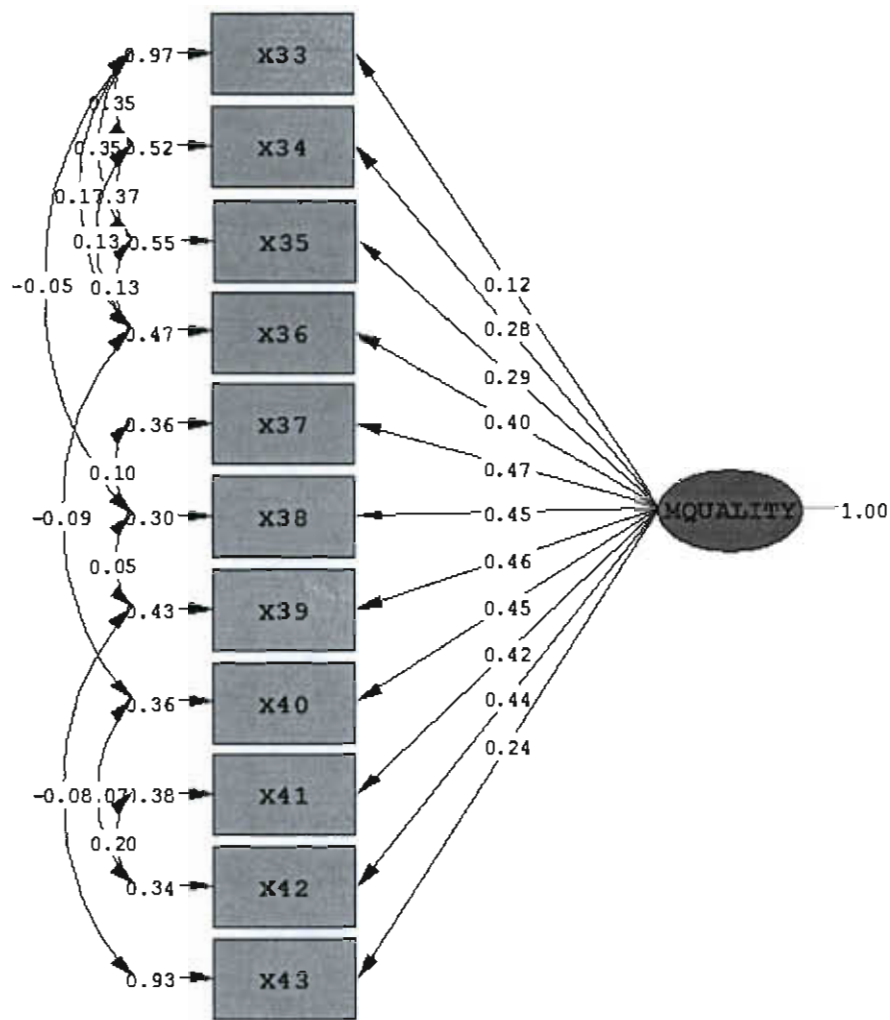
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 33	0.12*	0.04	2.91	0.01
ข้อคำถามที่ 34	0.28*	0.03	9.21	0.13
ข้อคำถามที่ 35	0.29*	0.03	9.20	0.26
ข้อคำถามที่ 36	0.40*	0.03	12.94	0.38
ข้อคำถามที่ 37	0.47*	0.03	16.84	0.40
ข้อคำถามที่ 38	0.45*	0.02	17.00	0.33
ข้อคำถามที่ 39	0.46*	0.03	15.56	0.35
ข้อคำถามที่ 40	0.45*	0.03	15.62	0.32
ข้อคำถามที่ 41	0.42*	0.03	15.17	0.37
ข้อคำถามที่ 42	0.44*	0.03	15.94	0.32
ข้อคำถามที่ 43	0.24*	0.04	6.13	0.06

Chi-Square = 41.87,  $p = 0.092$ ,  $df = 31$ ,  $\chi^2 / df = 1.35$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.98, CFI = 1.00, RMSEA = 0.021

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านคุณภาพจิต พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 41.87 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 31 ค่า p-value เท่ากับ .0092 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.021 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้น แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านด้านคุณภาพจิต ทั้ง 11 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.10 ถึง 0.48 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านคุณภาพจิตได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.01 ถึง 0.46

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิตดังแสดงในภาพที่ 15



Chi-Square=41.87, df=31, P-value=0.09203, RMSEA=0.021

ภาพที่ 15 โมเดลตัวชี้วัดด้านคุณภาพจิต

### 3.1.2.2 ด้านสมรรถภาพจิต

#### 3.1.2.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัด

ด้านสมรรถภาพจิต

ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต

	X 44	X 45	X 46	X 47	X 48	X 49	X 50	X 51	X 52	X 53	X 54	X 55	X 56	X 57
X 44	1													
X 45	0.38*	1												
X 46	0.34*	0.43*	1											
X 47	0.30*	0.47*	0.48*	1										
X 48	0.30*	0.33*	0.33*	0.32*	1									
X 49	0.24*	0.30*	0.34*	0.27*	0.41*	1								
X 50	0.08*	0.12*	0.22*	0.16*	0.16*	0.38*	1							
X 51	0.11*	0.25*	0.26*	0.20*	0.11*	0.32*	0.48*	1						
X 52	0.19*	0.25*	0.25*	0.22*	0.20*	0.35*	0.41*	0.53*	1					
X 53	0.17*	0.22*	0.21*	0.20*	0.17*	0.36*	0.38*	0.54*	0.75*	1				
X 54	0.21*	0.33*	0.33*	0.30*	0.30*	0.32*	0.22*	0.29*	0.34*	0.37*	1			
X 55	0.28*	0.42*	0.31*	0.36*	0.22*	0.25*	0.16*	0.24*	0.30*	0.31*	0.42*	1		
X 56	0.29*	0.42*	0.32*	0.40*	0.24*	0.25*	0.12*	0.27*	0.24*	0.23*	0.35*	0.68*	1	
X 57	0.22*	0.39*	0.30*	0.34*	0.30*	0.25*	0.18*	0.20*	0.26*	0.21*	0.36*	0.53*	0.52*	1

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 21 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต มีจำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.08 ถึง 0.75 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 52 กับข้อคำถามที่ 53 มีค่าเท่ากับ 0.75 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 44 กับข้อคำถามที่ 50 มีค่าเท่ากับ 0.08

## 3.1.2.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต

ตารางที่ 22 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 44	0.41*	0.03	13.94	0.26
ข้อคำถามที่ 45	0.52*	0.03	19.71	0.48
ข้อคำถามที่ 46	0.47*	0.03	17.24	0.37
ข้อคำถามที่ 47	0.44*	0.03	15.73	0.34
ข้อคำถามที่ 48	0.38*	0.03	13.93	0.25
ข้อคำถามที่ 49	0.37*	0.03	13.07	0.23
ข้อคำถามที่ 50	0.23*	0.03	7.50	0.09
ข้อคำถามที่ 51	0.31*	0.03	9.91	0.14
ข้อคำถามที่ 52	0.35*	0.03	11.51	0.18
ข้อคำถามที่ 53	0.31*	0.03	9.97	0.14
ข้อคำถามที่ 54	0.42*	0.03	16.19	0.36
ข้อคำถามที่ 55	0.41*	0.03	15.62	0.32
ข้อคำถามที่ 56	0.40*	0.03	15.95	0.32
ข้อคำถามที่ 57	0.38*	0.03	15.27	0.30

Chi-Square = 93.76,  $p = 0.00047$ ,  $df = 53$ ,  $\chi^2 / df = 1.77$ , GFI = 0.98, AGFI = 0.97, CFI = 0.99, RMSEA = 0.031

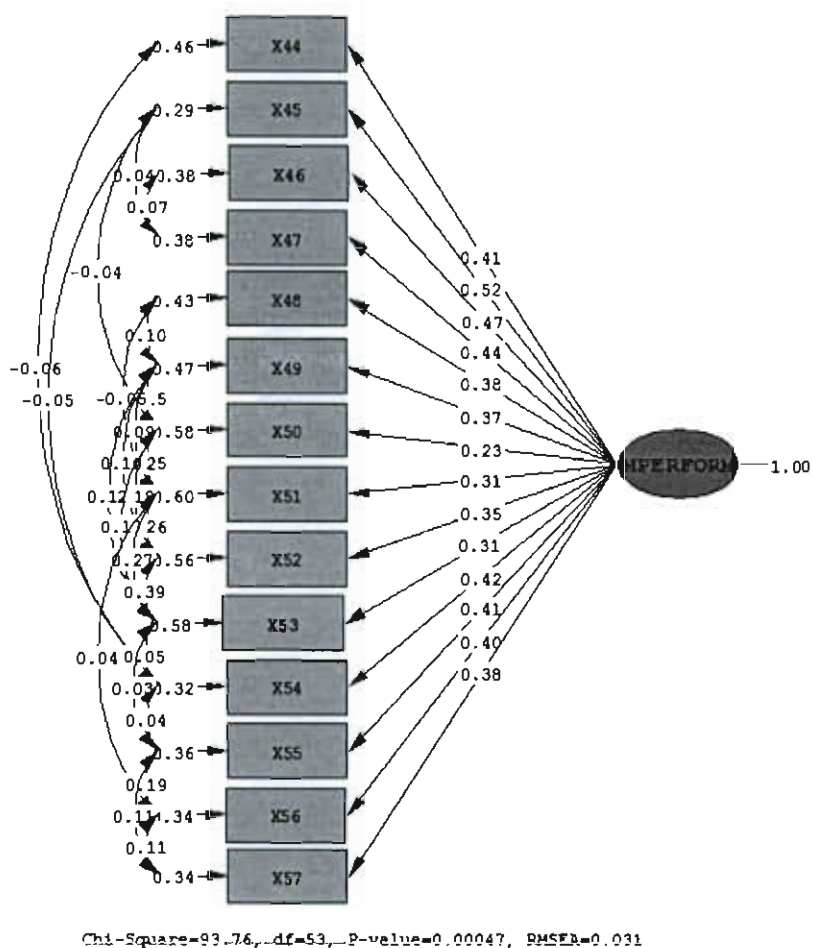
\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านสมรรถภาพจิต พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 93.76 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 53 ค่า p-value เท่ากับ .00047 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.031 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้น



แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านสมรรถภาพจิต ทั้ง 14 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.23 ถึง 0.52 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านสมรรถภาพจิตได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.09 ถึง 0.48

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิตเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 16



ภาพที่ 16 โมเดลตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต

### 3.1.2.3 ด้านสุขภาพจิต

#### 3.1.2.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัด

ด้านสุขภาพจิต

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านด้านสุขภาพจิต

	X 58	X 59	X 60
X 58	1		
X 59	0.13*	1	
X 60	0.29*	0.09*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 23 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต มีจำนวน 3 ข้อ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.09 ถึง 0.29 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 58 กับข้อคำถามที่ 60 มีค่าเท่ากับ 0.29 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 59 กับข้อคำถามที่ 60 มีค่าเท่ากับ 0.09

### 3.1.2.2.3 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต

ตารางที่ 24 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 58	0.51*	0.11	4.74	0.40
ข้อคำถามที่ 59	0.21*	0.06	3.68	0.04
ข้อคำถามที่ 60	0.37*	0.08	4.60	0.21

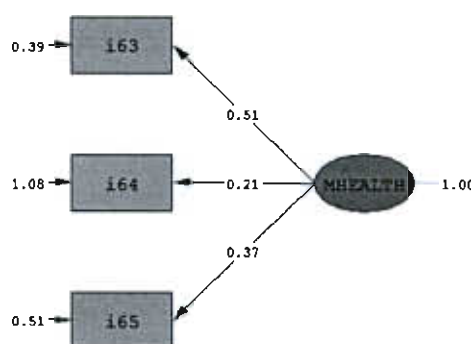
Chi-Square = 0.00,  $p = 1.00000$ ,  $df = 0$ ,  $\chi^2 / df = 0$ , RMSEA = 0.000

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านสุขภาพจิต พบว่า ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 0.00 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 0 ค่า p-value เท่ากับ 1.00000 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0

นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบของด้านสุขภาพจิต ทั้ง 3 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.21 ถึง 0.51 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านสุขภาพจิตได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.04 ถึง 0.40

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิตดังแสดงในภาพที่ 17



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 17 โมเดลตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต

### 3.1.3 องค์ประกอบด้านปัญญา

#### 3.1.3.1 ด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

##### 3.1.3.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัด

ด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

	X 61	X 62	X 63	X 64	X 65	X 66	X 67
X 61	1						
X 62	0.54*	1					
X 63	0.41*	0.43*	1				
X 64	0.38*	0.39*	0.68*	1			
X 65	0.06	0.12*	0.13*	0.20*	1		
X 66	0.02	-0.06	0.03	-0.02	0.05	1	
X 67	0.06	-0.19*	0.18*	0.17*	0.19*	0.00	1

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 25 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต มีจำนวน 14 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 0.68 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 63 กับข้อคำถามที่ 64 มีค่าเท่ากับ 0.68 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 66 กับข้อคำถามที่ 67 มีค่าเท่ากับ 0.00

### 3.1.3.1.2 ค่านำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 26 ค่านำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 61	0.37*	0.028	13.30	0.23
ข้อคำถามที่ 62	0.35*	0.026	13.85	0.25
ข้อคำถามที่ 63	0.60*	0.025	24.62	0.72
ข้อคำถามที่ 64	0.55*	0.024	23.04	0.64
ข้อคำถามที่ 65	0.18*	0.047	3.80	0.12
ข้อคำถามที่ 66	0.22*	0.032	6.93	0.13
ข้อคำถามที่ 67	0.17*	0.031	5.66	0.14

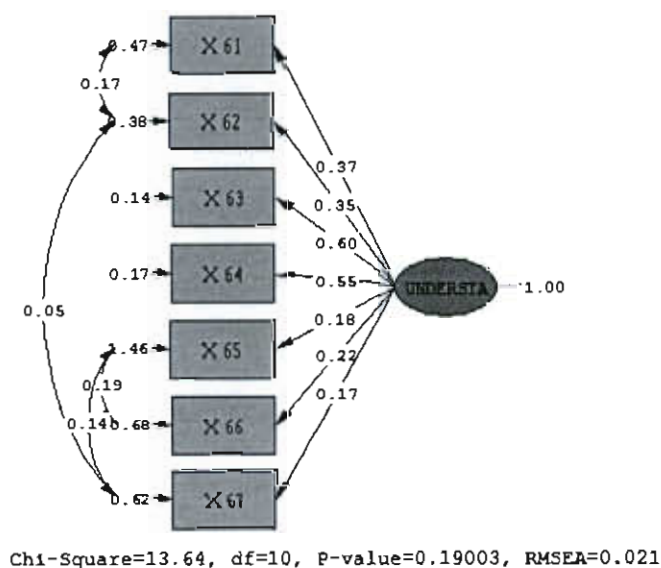
Chi-Square = 13.64,  $p = 0.19003$ ,  $df = 10$ ,  $\chi^2 / df = 1.36$ , GFI = 1.00, AGFI = 0.99,

CFI = 1.00, RMSEA = 0.021

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 13.64 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 10 ค่า p-value เท่ากับ 0.19003 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.021 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ทั้ง 7 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.17 ถึง 0.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิตได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.12 ถึง 0.72

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 18



ภาพที่ 18 โมเดลตัวชี้วัดด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต

### 3.1.3.2 การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

3.1.3.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ตารางที่ 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

	X 68	X 69	X 70	X 71	X 72
X 68	1				
X 69	0.35*	1			
X 70	0.33*	0.33*	1		
X 71	0.39*	0.28*	0.47*	1	
X 72	0.31*	0.27*	0.44*	0.69*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 27 พบว่า ข้อคำถามของตัวชี้วัดด้านสมรรถภาพจิต มีจำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.27 ถึง 0.69 ข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ข้อคำถามที่ 71 กับข้อคำถามที่ 72 มีค่าเท่ากับ 0.69 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ 69 กับข้อคำถามที่ 72 มีค่าเท่ากับ 0.27

3.1.3.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ตารางที่ 28 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

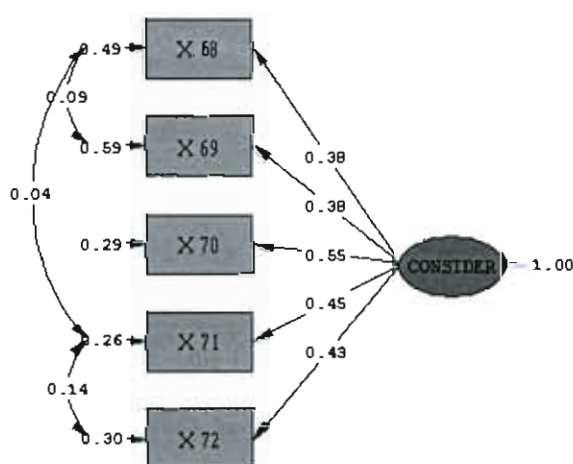
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ข้อคำถามที่ 68	0.38*	0.03	11.39	0.23
ข้อคำถามที่ 69	0.38*	0.04	10.92	0.20
ข้อคำถามที่ 70	0.55*	0.03	16.57	0.51
ข้อคำถามที่ 71	0.45*	0.03	15.22	0.43
ข้อคำถามที่ 72	0.43*	0.03	14.50	0.38

Chi-Square = 1.81,  $p = 0.40498$ ,  $df = 2$ ,  $\chi^2 / df = 0.90$ , GFI = 1.00, AGFI = 0.99, CFI = 1.00, RMSEA = 0.000

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการคิดพิจารณา  
 สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณา  
 ได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1.81 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 2 ค่า p-value เท่ากับ 0.40498  
 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้  
 แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00  
 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ  
 0.000 ซึ่งมีค่าเป็นศูนย์ นั้นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณา  
 น้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง  
 ทั้ง 5 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.38 ถึง 0.55 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 ที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้  
 และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.51

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง  
 เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 19



Chi-Square=1.81, df=2, P-value=0.40498, RMSEA=0.000

ภาพที่ 19 โมเดลตัวชี้วัดด้านการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

### 3.2 โมเดลองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของคุณลักษณะนิสิต  
 ตามหลักไตรสิกขา โดยวิเคราะห์ตามองค์ประกอบแต่ละในแต่ละโมเดลย่อยก่อน เพื่อแสดง

หลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 3.2.1 องค์ประกอบด้านศีล

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

#### 3.2.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านศีล

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านศีล

	1	2	3	4
ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม (1)	1			
ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน (2)	0.44*	1		
ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ (3)	0.40*	0.46*	1	
ด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง (4)	0.30*	0.28*	0.40*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 29 พบว่า องค์ประกอบย่อยด้านศีลทั้ง 4 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.28 ถึง 0.46 องค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนกับ ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ มีค่าเท่ากับ .46 ส่วนข้อคำถามคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน กับด้านรู้ หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนา ตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.28

#### 3.2.1.2 คำนำน้หนักองค์ประกอบขององค์ประกอบด้านศีล



ตารางที่ 30 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านศีล

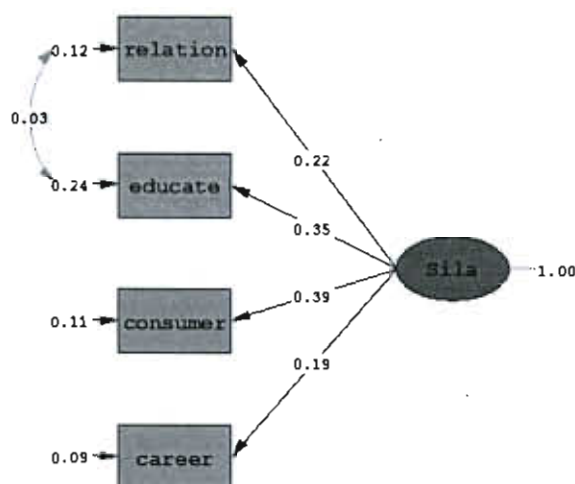
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม	0.22*	0.02	13.97	0.30
ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน	0.35*	0.02	15.32	0.35
ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้	0.39*	0.02	18.79	0.58
ด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง	0.19*	0.01	13.10	0.27

Chi-Square = 2.91,  $p = 0.23$ ,  $df = 2$ ,  $\chi^2 / df = 1.45$ , GFI = 1.00, AGFI = 0.99, CFI = 1.00, RMSEA = 0.024

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านศีล พบว่า โมเดล มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 2.91 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 2 ค่า p-value เท่ากับ 0.23 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.024 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้น แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านศีล ทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.22 ถึง 0.39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.27 ถึง 0.58 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้าน สามารถวัดองค์ประกอบคุณลักษณะด้านศีลได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านศีล เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 20



Chi-Square=2.91, df=2, P-value=0.23337, RMSEA=0.024

ภาพที่ 20 โมเดลองค์ประกอบด้านศีล

3.2.2 องค์ประกอบด้านสมาธิ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้  
ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

3.2.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านสมาธิ

ตารางที่ 31 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านสมาธิ

	คุณภาพจิต	สมรรถภาพจิต	สุขภาพจิต
คุณภาพจิต	1		
สมรรถภาพจิต	0.68*	1	
สุขภาพจิต	0.27*	0.34*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 31 พบว่า องค์ประกอบย่อยด้านสมาธิทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.27 ถึง 0.68 องค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ด้านคุณภาพจิต กับ ด้านสมรรถภาพจิต มีค่าเท่ากับ 0.68 ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ด้านคุณภาพจิต กับ ด้านสุขภาพจิตมีค่าเท่ากับ 0.27

### 3.2.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบด้านสมาธิ

ตารางที่ 32 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านสมาธิ

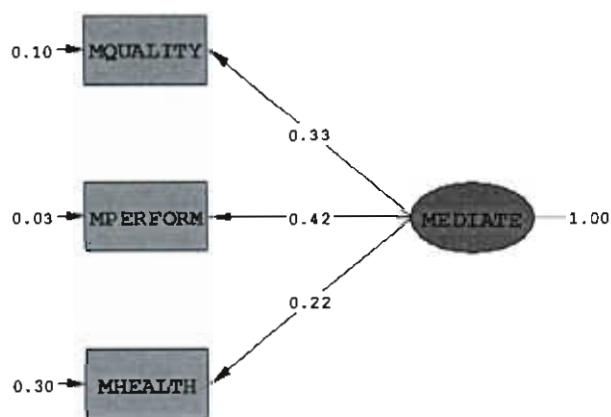
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
คุณภาพจิต	0.33*	0.02	16.35	0.53
สมรรถภาพจิต	0.42*	0.02	18.74	0.87
สุขภาพจิต	0.22*	0.02	9.75	0.13

Chi-Square = 0.00,  $df = 0$   $\chi^2 / df = 0$ , RMSEA = 0.000

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 32 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 0.00 ที่องศา 0 นั้นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านสมาธิ ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.22 ถึง 0.42 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และแต่ละ องค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.13 ถึง 0.87 แสดงว่าองค์ประกอบย่อย ทั้ง 3 ด้าน สามารถวัดองค์ประกอบคุณลักษณะด้านสมาธิได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านสมาธิ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 21



Chi-Square=0.00,  $df=0$ , P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 21 โมเดลองค์ประกอบด้านสมาธิ

### 3.2.3 องค์ประกอบด้านปัญญา ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

#### 3.2.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบ ด้านปัญญา

ตารางที่ 33 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบด้านปัญญา

	ความเข้าใจใน การดำเนินชีวิต	การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต (1)	1	
การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (2)	0.50*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 33 พบว่า องค์ประกอบย่อยด้านปัญญาทั้ง 2 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกค่า โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ที่ 0.50

#### 3.2.3.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของขององค์ประกอบด้านปัญญา

ตารางที่ 34 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านปัญญา

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต	0.48*	0.01	40.47	1.00
การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ	0.27*	0.02	15.40	0.25

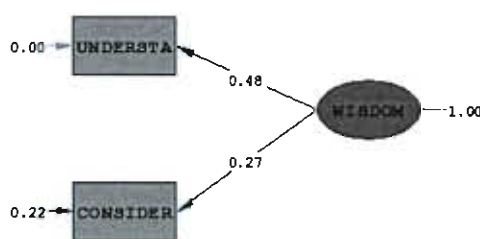
Chi-Square = 0.00,  $df = 0$   $\chi^2 / df = 0$ , RMSEA = 0.000

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 34 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า ค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 0.00 ที่องศา 0 นั้นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของด้านปัญญา ทั้ง 2 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

ระหว่าง 0.27\* ถึง 0.48\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแต่ละองค์ประกอบ มีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.25 ถึง 1.00 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 2 ด้าน สามารถวัดองค์ประกอบคุณลักษณะด้านปัญญาได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านปัญญา เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 22



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 22 โมเดลองค์ประกอบด้านปัญญา

จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก ของโมเดลองค์ประกอบคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขารายด้าน

ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างองค์ประกอบคุณลักษณะนิสิต  
ตามหลักไตรสิกขารายด้าน

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (1)	1								
การแสวงหาความรู้ (2)	0.44*	1							
การอุปโภค บริโภค (3)	0.40*	0.46*	1						
รู้หน้าที่ตน (4)	0.30*	0.30*	0.40*	1					
คุณภาพจิต (5)	0.54*	0.34*	0.35*	0.23*	1				
สมรรถภาพจิต (6)	0.61*	.50*	0.42*	0.25*	0.68*	1			
สุขภาพจิต (7)	0.22*	0.22*	0.18*	0.06	0.27*	0.34*	1		
ความเข้าใจ (8)	0.47*	0.33*	0.35*	0.23*	0.47*	0.53*	0.35*	1	
การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ (9)	0.40*	0.44*	0.34*	0.16*	0.47*	0.56*	0.25*	0.50*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 35 พบว่า องค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กัน  
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.18 ถึง 0.68 องค์ประกอบ  
ย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์สูงสุด คือ ด้านคุณภาพจิต กับด้านสมรรถภาพจิต มีค่าเท่ากับ 0.68  
ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด คือ ด้านการอุปโภค บริโภค กับ ด้านสุขภาพจิต มีค่าเท่ากับ 0.18

2. คำนำนักองค์ประกอบคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขารายด้าน

ตารางที่ 36 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขารายด้าน

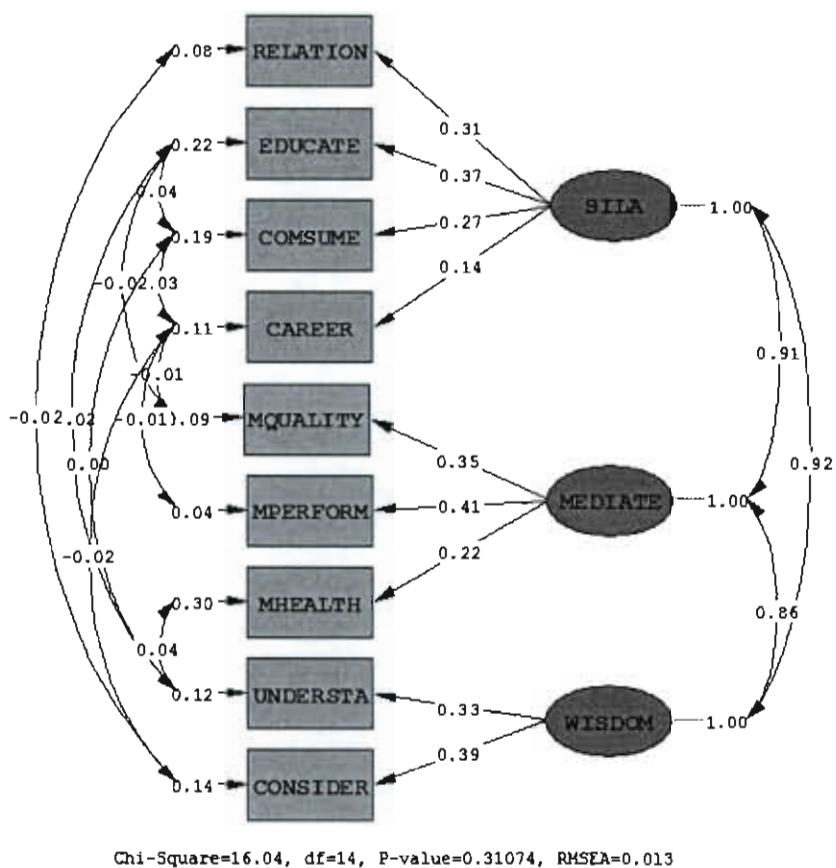
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	T	R <sup>2</sup>
ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (1)	0.31*	0.01	22.24	0.56
การแสวงหาความรู้ (2)	0.37*	0.02	18.00	0.39
การอุปโภค บริโภค (3)	0.27*	0.02	14.68	0.27
รู้หน้าที่ตน (4)	0.14*	0.01	10.21	0.16
คุณภาพจิต (5)	0.35*	0.01	24.40	0.58
สมรรถภาพจิต (6)	0.41*	0.01	29.96	0.79
สุขภาพจิต (7)	0.22*	0.02	10.22	0.13
มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต (8)	0.33*	0.02	19.95	0.47
การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ (9)	0.39*	0.02	20.93	0.53

Chi-Square = 16.04,  $p = 0.31$ ,  $df = 14$ ,  $\chi^2 / df = 1.14$ , GFI = 1.00, AGFI = 0.99, CFI = 1.00, RMSEA = 0.013

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 36 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า ค่าไควสแควร์ มีค่าเท่ากับ 16.72 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ที่องศา 14 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.013 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ทั้ง 9 ด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.22 ถึง 0.41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.13 ถึง 0.79 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 9 ด้าน สามารถวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 23



ภาพที่ 23 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

### 3.3 โมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง คือ โมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โดยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ตารางที่ 37 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

องค์ประกอบ	ด้านศีล	ด้านสมาธิ	ด้านปัญญา
ด้านศีล	1		
ด้านสมาธิ	0.55 *	1	
ด้านปัญญา	0.54 *	0.62*	1

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 37 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันทางบวกทุกค่า โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่มีค่าสูงสุด คือ องค์ประกอบด้านด้านสมาธิและองค์ประกอบด้านปัญญา เท่ากับ 0.62 รองลงมา คือ องค์ประกอบด้านศีลและองค์ประกอบด้านสมาธิ เท่ากับ 0.55 และอันดับสุดท้าย คือ องค์ประกอบด้านศีลและองค์ประกอบด้านปัญญา เท่ากับ 0.54

3.3.1 คำนำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง คือ โมเดลคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นโมเดล 1 องค์ประกอบ จาก 3 องค์ประกอบย่อย ด้วยโปรแกรมลิสรลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 38 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดล  
คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

	ค่าดัชนี
$\chi^2$ (Chi Square)	16.04
P-value	0.31
Degrees of Freedom ( <i>df</i> )	14
ดัชนีวัดความสอดคล้อง (GFI)	1.00
ดัชนีวัดความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.99
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.013
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)	0.0036

\*  $p < .05$

ตารางที่ 39 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลคุณลักษณะ  
นิสัยตามหลักไตรสิกขา

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	<i>t</i>	$R^2$
ด้านศีล	0.99*	0.05	21.65	0.97
ด้านสมาธิ	0.92*	0.05	20.53	0.85
ด้านปัญญา	0.94*	0.05	18.75	0.88

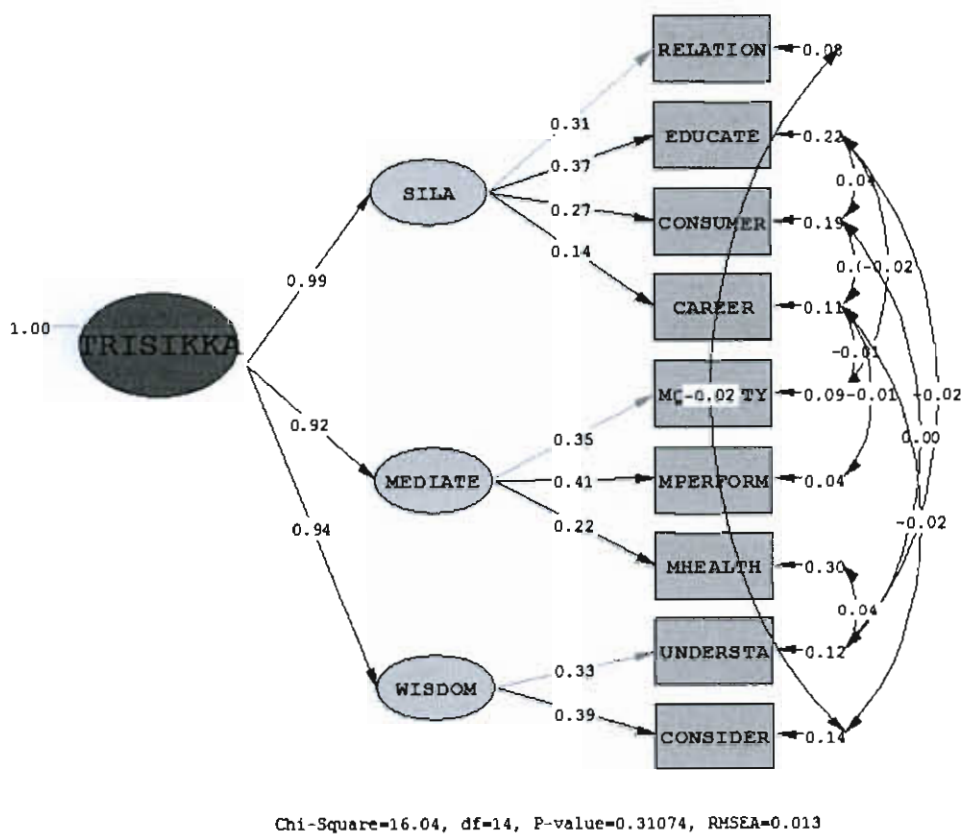
Chi-Square = 16.04,  $p = 0.31$ ,  $df = 14$ ,  $\chi^2 / df = 1.14$ , GFI = 1.00, AGFI = 0.99,  
CFI = 1.00, RMSEA = 0.013

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 39 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 3 องค์ประกอบ จำนวนข้อ  
72 ข้อ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่า  $\chi^2$  มีค่า  
เท่ากับ 16.04 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ที่องศา 14 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ดัชนีวัดระดับ  
ความกลมกลืน เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99  
ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองของ  
ความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.013 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ย

กำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั้นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เป็นรายด้าน มีค่าน้ำหนักอยู่ระหว่าง 0.92 ถึง 0.99 โดยองค์ประกอบด้านศีล มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ เท่ากับ 0.99 องค์ประกอบด้านสมาธิ มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.92 และองค์ประกอบ ด้านปัญญา มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.94 ทั้งนี้องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ทุกค่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.85 ถึง 0.97 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน สามารถวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา และยืนยันโมเดล คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ดังแสดงในภาพที่ 24



ภาพที่ 24 โมเดลคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา  
คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

2.1 วิธีการเชิงปริมาณ

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา  
ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี สาขาและระดับคะแนนคุณบักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 40

ตารางที่ 40 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะต่าง ๆ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 316)	ร้อยละ
▪ เพศ		
ชาย	109	34.50
หญิง	207	65.50
▪ ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	87	27.54
ชั้นปีที่ 2	76	24.05
ชั้นปีที่ 3	77	24.36
ชั้นปีที่ 4	76	24.05
▪ สาขาวิชา		
พลศึกษา (F11)	131	41.45
สุขศึกษา (F12)	41	12.98
คหกรรมศาสตร์ศึกษา (F14)	29	9.18
การสอนคณิตศาสตร์ (F16)	31	9.81
การสอนวิทยาศาสตร์ (F17)	50	15.82
ธุรกิจและคอมพิวเตอร์ (F18)	34	10.76

ตารางที่ 40 (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 316)	ร้อยละ
■ ระดับคะแนน		
สูงมาก (ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00)	4	1.27
สูง (ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49)	260	82.28
ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49)	52	16.45
ต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49)	-	0.00
ต่ำมาก (ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49)	-	0.00

จากตารางที่ 40 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 ส่วนเพศชาย จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 34.50

เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.54 รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 3 จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 24.36 ลำดับถัดไปมีจำนวนเท่ากัน คือ ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 24.05

หากจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นิสิตสาขาวิชาพลศึกษามีจำนวนมากที่สุด จำนวน 131 คิดเป็นร้อยละ 41.45 รองลงมาเป็นนิสิตสาขาวิชาการสอนวิทยาศาสตร์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.82 ลำดับที่สามเป็นนิสิตสาขาวิชาสุขภาพ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98 ต่อมาเป็นนิสิตสาขาวิชาธุรกิจและคอมพิวเตอร์ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.76 ลำดับที่ห้าเป็นนิสิตสาขาวิชาการสอนคณิตศาสตร์ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.81 สุดท้ายเป็นนิสิตสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.18

เมื่อพิจารณาตามคะแนน พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาอยู่ในระดับสูงมากที่สุด มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.27 นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาอยู่ในระดับสูง มีจำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 82.28 และนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาอยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 16.45 สำหรับนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาอยู่ในระดับต่ำและต่ำมากไม่มี

### 2.1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ความโด่ง ตลอดจนค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach coefficient  $\alpha$ ) ดังตารางที่ 41

ตารางที่ 41 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	SD	SK	KU	$\alpha$
ศีล	32	3.53	0.29	0.27	0.41	0.85
สมาธิ	28	3.79	0.43	0.20	0.03	0.87
ปัญญา	12	3.37	0.48	0.13	0.27	0.85
รวม	72	3.57	0.32	0.20	0.24	0.86

จากตารางที่ 41 พบว่า คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.32 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3.79 รองลงมา คือ ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 สุดท้ายคือ ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.37

เมื่อพิจารณาคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวม มีความเบ้ 0.20 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล มีความเบ้สูงสุด เท่ากับ 0.27 รองลงมา คือ ด้านสมาธิ เท่ากับ 0.20 และด้านปัญญา มีความเบ้ต่ำสุด เท่ากับ 0.13 ส่วนความโด่ง คะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวม เท่ากับ 0.24 ด้านที่มีความโด่งมากที่สุด คือ ด้านศีล เท่ากับ 0.41 รองลงมา คือ ด้านปัญญา เท่ากับ 0.27 และสุดท้าย คือ ด้านสมาธิ เท่ากับ 0.03

เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา พบว่าด้านศีล มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 ด้านสมาธิ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 และด้านปัญญา มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 ซึ่งแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่สูงกว่า 0.70 หากพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

### 2.1.3 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 42 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
<b>เพศ</b>			
ชาย	2	3	5
หญิง	6	5	11
<b>รวม</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>ชั้นปี</b>			
1	-	-	
2	8	8	8
3	-	-	
4	0	0	0
<b>รวม</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

จากตารางที่ 42 พบว่า นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นเพศชาย จำนวน 3 คน เพศหญิง จำนวน 5 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2

2.1.4 ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 43 ข้อมูลของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

คนที่	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
	คะแนน	คะแนน	คะแนน
๑	3.29	4.00	3.94
๒	3.42	4.13	4.57
๓	3.63	4.46	4.26
๔	3.54	4.69	4.67
๕	3.49	3.93	3.96
๖	3.35	4.07	3.85
๗	3.21	4.17	4.17
๘	3.50	4.35	4.18
ค่าเฉลี่ย	3.42	4.22	4.20
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	0.14	0.25	0.29

ตารางที่ 44 ข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

คนที่	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
	คะแนน	คะแนน	คะแนน
1	3.60	3.53	3.28
2	3.64	4.03	3.32
3	3.25	2.97	3.32
4	3.25	3.51	3.25
5	3.43	3.28	3.51
6	3.25	3.28	3.25
7	3.44	3.36	3.44
8	3.43	3.71	3.60
ค่าเฉลี่ย	3.41	3.45	3.37
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	0.15	0.31	0.13



### 2.1.5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ตารางที่ 45 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	SD	z	p
ทดลอง	8	246.75	9.95	-.211	0.878
ควบคุม	8	245.62	11.09		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 45 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 46 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย		z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อน	อันดับของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	0	0.00	0.00	-2.524	0.012
หลัง	อันดับของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	8	4.50	36.00		
รวม		8				

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 46 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่กล่าวว่านิสัยกลุ่มทดลอง

ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 47 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับที่ของ ผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	Z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อน	อันดับของผลต่างที่มี เครื่องหมายลบ	4	3.88	15.50	-.350	0.726
หลัง	อันดับของผลต่างที่มี เครื่องหมายบวก	4	5.13	20.50		
<b>รวม</b>		8				

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 47 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 48 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของ ผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	Z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อน	อันดับของผลต่างที่มี เครื่องหมายลบ	0	0	0	-2.521	0.012
ติดตามผล	อันดับของผลต่างที่มี เครื่องหมายบวก	8	4.50	36.00		
<b>รวม</b>		8				

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 48 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งกล่าวว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง

ตารางที่ 49 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	SD	Z	p
ทดลอง	8	304.13	18.55	-3.153	0.001
ควบคุม	8	249.00	22.85		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 49 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ มีคะแนนสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า นิสิตกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมการปรึกษา กลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา ภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 50 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	z	p
ทดลอง	8	302.37	21.22	-2.782	0.004
ควบคุม	8	239.87	6.95		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 50 แสดงให้เห็นว่า คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล มีคะแนนสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

### 2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตารางที่ 51 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ชื่อ (นามสมมติ)	เพศ	ชั้นปี
ไบเตย	หญิง	2
ไบหม่อน	หญิง	2
ไบหญ้า	ชาย	2
ไบชา	หญิง	2
ไบพลู	หญิง	2
ไบโพธิ์	ชาย	2
ไบตอง	หญิง	2
ไบเฟิร์น	หญิง	2

จากตารางที่ 51 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2

### 2.2.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และข้อมูลที่ได้จากการปรึกษากลุ่มฯ ที่สมาชิกกลุ่มสะท้อนออกมาจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ มาจัดเป็นประเด็น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 52 ประเด็นที่สมาชิกสะท้อนจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

1) ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ	
ด้าน	ประสพการณ์ที่สมาชิกได้สะท้อน
1.1 บรรยากาศของการปรึกษากลุ่มฯ	1.1.1 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 1.1.2 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสพการณ์ซึ่งกันและกัน 1.1.3 บรรยากาศของกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองในแง่มุมต่าง ๆ 1.1.4 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเอื้อให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น 1.1.5 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกมองเห็นถึงปัญหาของผู้อื่น 1.1.6 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง
1.2 ความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้เกิดการพัฒนาตน	ความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้เกิดการพัฒนาตน

## ตารางที่ 52 (ต่อ)

2) การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา	
องค์ประกอบของไตรสิกขา	ประเด็นที่สมาชิกได้สะท้อน
องค์ประกอบของศีลด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> </ul>
องค์ประกอบของศีลด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เพื่อแสวงหาความรู้มากกว่าความบันเทิง</li> </ul>
องค์ประกอบของศีล ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริโภคอย่างเกื้อกูลการดำเนินชีวิต</li> <li>ใช้เทคโนโลยีในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต</li> </ul>
องค์ประกอบของศีลด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนา ตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีพฤติกรรมที่ดีด้านการเรียน และการทำงาน</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านคุณภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>วางใจที่ตั้งงามในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านสมรรถภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีความพยายามทำงานให้สำเร็จลุล่วง</li> <li>มีความพยายามควบคุมตนเองให้กระทำดีหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด/เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีทำให้เกิดความสุข/ ความสบายใจ</li> </ul>
องค์ประกอบของปัญญาด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์แบบสาม ประสานในการดำเนินชีวิต</li> <li>รู้เท่าทันกระแสนิยม</li> </ul>
องค์ประกอบของปัญญาด้านการคิด พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูล</li> </ul>

ผู้วิจัยนำประเด็นต่าง ๆ ที่ได้ค้นพบจากสิ่งที่สมาชิกสะท้อนออกจากการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่ม มาเปรียบเทียบกับเนื้อหาที่สมาชิกสะท้อนออกมา ดังต่อไปนี้

### 1. ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

สมาชิกสะท้อนถึงประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

#### 1.1 บรรยากาศของการปรึกษากลุ่มฯ

##### 1.1.1 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ดังนี้

*"ผมเคยเล่นพนันบอล เคยเสียเงินเยอะกับการพนันบอล เรื่องนี้ผมไม่เคยบอกใครมาก่อน แต่ที่ผมกล้ามาเปิดเผยในกลุ่ม เพราะผมรู้สึกไว้วางใจ" (ใบหญ้า, การปรึกษากลุ่มฯ, 27 มกราคม 2558)*

*"รู้สึกเหมือนได้พูดเรื่องภายในใจมากขึ้นได้ระบายในบางเรื่อง และการระบายนั้นก็มีผู้รับฟังและสามารถที่จะให้คำแนะนำเราได้อย่างเต็มที่ ทั้งด้านบวกและด้านลบ เมื่อพูดไปแล้วก็รู้สึกสบายใจ" (ใบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)*

*"การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูกล้าที่จะเปิดเผยความลับและเรื่องที่เคยเกิดขึ้นกับเราทั้งที่บางเรื่องไม่เคยเล่าที่ไหนมาก่อน เราก็กเล่าได้อย่างสบายใจเพราะว่าการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ได้บอกไว้ตั้งแต่แรกว่าทุกอย่างที่ทุกคนเล่าประสพการณ์ของตัวเองนั้นทุกคนต้องเก็บเป็นความลับ ทำให้สบายใจ" (ใบหม่อน, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)*

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า บรรยากาศของกลุ่มสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความลับ หรือแง่มุมทางลบของตนเอง ซึ่งไม่เคยเปิดเผยที่ไหนมาก่อนให้กลุ่มมีส่วนร่วมรับรู้ ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดความสบายใจ

##### 1.1.2 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสพการณ์ซึ่งกันและกัน

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสพการณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตกับเพื่อน ซึ่งเป็นประโยชน์ในแงุ่มที่ช่วยให้สมาชิกได้เห็นมุมมองการดำเนินชีวิต หรือการแก้ปัญหาที่หลากหลายของเพื่อน ทำให้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ ดังที่สมาชิกได้สะท้อน ดังนี้

เราไม่ควรจะทำเช่นนั้น หรือเราน่าจะทำได้ดีวันนี้ จึงทำให้เราคิดปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น”

(ไบเบตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ทำให้ได้ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยผ่านมา ทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี จนรู้สึกว่ในแต่ละช่วงชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น จนถึงตอนนี้ ตัวเองมองโลกเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง มีการพัฒนาตัวเองขึ้นบ้างหรือไม่ หรือมีนิสัยส่วนตัวอะไรบ้างที่ควรแก้ไข”

(ไบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มฯ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม/ เรื่องราวของตนเอง จากเสียงสะท้อนจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้สมาชิกทบทวนความคิด/ การกระทำของตนเองมากขึ้น ส่งผลเกิดความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง

1.1.4 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิก เอื้อให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้ได้เรียนรู้ผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

“การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ บางเรื่องที่เราคิดเห็นอีกอย่างอาจแตกต่างไปจากเพื่อน ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองที่บางเรื่องก็ไม่เคยเปิดเผยมาก่อน” (ใบชา, การปรึกษากลุ่มฯ, 7 มีนาคม 2558)

“คนเรามีลักษณะนิสัย บุคลิกที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพื้นฐานทางครอบครัว หรือช่วงชีวิตในวัยเด็ก ดังนั้นการที่เราจะตัดสินใครสักคน ต้องศึกษาลักษณะนิสัยภายใน ว่าเขาเป็นคนอย่างไร ไม่ควรมองแค่ภายนอกเพียงอย่างเดียว” (ใบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มฯ เอื้อให้สมาชิกเกิดการรู้จักกันมากยิ่งขึ้น ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของการคิด ความรู้สึก ที่ส่งผลให้การกระทำแตกต่างกันออกไป ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

1.1.5 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกมองเห็นถึงปัญหาของผู้อื่น

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเห็นว่คนทุกคนล้วนมีปัญหา ไม่ใช่แค่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา ตลอดจนได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหา ร่วมกัน



“ทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีความทุกข์อะไร ทำให้รับรู้ปัญหาของเพื่อน ได้รับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาก็บางครั้งเรายังแก้ไขไม่ได้เพื่อนก็สามารถแนะนำเราได้” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ได้รับรู้ปัญหาของเพื่อน ๆ ทั้งที่เราไม่เคยรู้มาก่อนว่าเขาจะคิดมาก หรือว่าเครียดกับชีวิตปัจจุบันมากน้อยแค่ไหนเราจะได้ช่วยเพื่อนได้” (ใบหม่อน, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้เห็นว่ามนุษย์เราต่างก็พบเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป อาจมีคล้ายคลึงกันบ้าง แต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่ต่างกัน วิธีการมองและการแก้ปัญหาก็อาจจะต่างกันไป” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า ทุกคนมีปัญหา ซึ่งจากการพูดคุยกัน ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาของกันและกัน

#### 1.1.6 บรรยากาศของกลุ่มเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง จากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ดังนี้

“รู้สึกได้เปลี่ยนความคิดตัวเองในเรื่องของการผูกใจเจ็บ การยึดติดอยู่กับสิ่งที่เราไม่พอใจ จากที่แต่ก่อนเคยเป็นคนที่รู้สึกว่า ยอมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ ก็กลายเป็นรับฟังคนอื่นมากขึ้น หรือบางเรื่องถ้าเป็นแต่ก่อนก็คงจะต้องเถียงหรือทะเลาะกับคนอื่น ก็กลายเป็นฟังเฉย ๆ บางครั้งก็กลับพูดกับเพื่อนคนอื่นว่า ช่างเขาเถอะ ปล่อยเขา เราก็ไม่ต้องเข้าไปยุ่ง ซึ่งก็แปลกใจตัวเองอยู่เหมือนกันคะ” (ใบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด รู้จักไตร่ตรองและพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้นว่าส่งผลดีต่อตัวเราและคนรอบข้างหรือไม่ เพราะได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ที่ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองว่ามีความคิดอย่างไรต่อเรื่องต่าง ๆ ทำให้ได้คิดมากขึ้นว่า บางเรื่องที่เราคิดมากเกินเกินไปจะส่งผลเสียอย่างไร และบางเรื่องที่เราไม่คิดหรือคิดน้อยเกินไปจะส่งผลอย่างไรบ้าง สามารถนำสิ่งที่ได้นี้ไปปรับปรุงการดำเนินชีวิตของตนเอง” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้เปลี่ยนความคิดในการมองตนเองว่า ในบางครั้ง การใช้ชีวิตของคนเราก็ไม่ได้ถูกต้องหรือสมบูรณ์แบบ อาจมีสิ่งที่ยังรู้ว่าไม่ควรทำก็ยังจะทำ ในทางกลับกัน อะไรที่รู้ว่า เป็นสิ่งที่ควรจะทำ กลับไม่ยอมทำเสียอย่างนั้น ก็ทำให้ทำสิ่งที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ เอื้ออำนวยให้สมาชิก เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้สมาชิกได้ขยายมุมมองการมองโลกและชีวิตของตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด สามารถมองเห็นแง่มุมใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง

#### 1.2 ความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้เกิดการพัฒนาตน

สมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเอื้อให้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ดังนี้

"จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หนูได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อน ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่เพื่อนเล่ายังสามารถนำเอามาปรับใช้กับตัวเองให้เกิดประโยชน์ได้" (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"ผมได้รับประสบการณ์จากเพื่อน ๆ มากมาย เช่น ในเรื่องของการเลือกคบเพื่อน ทำให้รู้ว่าเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพราะเราไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าสังคมบ้าง และคบเพื่อนดี ๆ ไว้เพื่อจะได้ช่วยกันเรียนให้ประสบผลสำเร็จ" (ไบหญา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"ทำให้หนูได้เห็นแนวทางในการใช้ชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น ไม่ว่าจะประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม หรือแม้แต่การสะท้อนมุมมองต่าง ๆ ของอาจารย์ ซึ่งทำให้เห็นว่ามนุษย์เราต่าง ก็พบเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่ต่างกัน วิธีการมองและการแก้ปัญหาก็อาจจะต่างกันออกไป ซึ่งประเด็นที่เราได้พูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันนั้นให้แนวคิดที่เป็นประโยชน์ สำหรับพัฒนาตนเอง" (ไบตอง, การปรึกษากลุ่มฯ, 7 มีนาคม 2558)

"ความรู้ความเข้าใจชีวิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่จะเข้าใจชีวิตต้องอาศัยประสบการณ์ของตนเองในอดีตและประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งทำให้เราเป็นคนรู้ทันสิ่งต่าง ๆ รู้วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้สามารถปรับตัวให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข" (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ เอื้ออำนวยให้สมาชิกเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งเป็นดังปรโตโมสะที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้สมาชิกนำมุมมองการดำเนินชีวิต วิธีการคิดการมองโลก รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหามาพัฒนาตนเอง

## 2. การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

สมาธิสะท้อนถึงประสบการณ์ในการพัฒนาตนเองให้เกิดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ดังนี้

2.1 สมาธิเข้าใจถึงความสัมพันธ์แบบสามประสาน ในการดำเนินชีวิต

สมาธิสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจการดำเนินชีวิตแบบสามประสาน ระหว่าง ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

“ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่บางครั้งขัดแย้งกัน ทำให้เกิดความไม่ราบรื่นในการดำเนินชีวิต” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“รู้จักไตร่ตรองและพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้นว่าส่งผลดีต่อตัวเราและคนรอบข้างหรือไม่ ทำให้มีสติก่อนตัดสินใจทำอะไร เพราะบางครั้งเราควบคุมการกระทำไม่ได้ มันก็กลับไปแก้ไขไม่ได้” (ใบชา, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“หากเราปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิและปัญญา จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมากขึ้น มีสติ มีสมาธิในการใช้ชีวิต มีปัญญาในการไตร่ตรองและปฏิบัติออกมาในทางที่ดีที่ควร ก็ทำให้มีความสุข” (ใบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เมื่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำมีความสัมพันธ์กันทำให้เราคิด ไตร่ตรอง สิ่งต่าง ๆ มากขึ้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมา และไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาธิสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า เมื่อสมาธิเข้าใจการดำเนินชีวิตอย่างสามประสานระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา ในการดำเนินชีวิต ก็ส่งผลให้สมาธิคิดก่อนลงมือทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น หรือทบทวนการกระทำของตนเอง ก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ และให้ทำ ให้ผลของการกระทำออกมาน่าพึงพอใจมากขึ้น

2.2 สมาธิมีสติในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สมาธิสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดการจากมีสติในการดำเนินชีวิต ดังนี้

“หากเรามีสติ ว่าทำอะไรอยู่ มีความยังคิดว่ามันไม่ดีนะ มันส่งผลเสียนะ ควรจะหยุดสิ่งนั้นได้แล้ว บางสิ่งอาจหยุดได้เลย แต่บางสิ่งก็ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น เข้มแข็ง ถ้าหยุดกะทันหันไม่ได้ก็ค่อย ๆ ลดจำนวน ลดปริมาณ จนหยุดได้ ซึ่งทำให้เห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนที่ทำได้ ถ้าใจเรามุ่งมั่นพอ” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้เรารู้ว่า ต้องมีสติในการดำเนินชีวิตในทุกวัน ถ้าเรามีสติก็จะทำให้เกิดปัญญาตามมา ซึ่งปัญญานี้จะทำให้เราทำอะไรก็จะเกิดความรอบคอบ และสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี” (ไบซา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น โดยสติจะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกตระหนักว่า กำลังทำอะไรอยู่ เพื่อใช้ปัญญาไตร่ตรองให้ว่าทำแล้วส่งผลอย่างไร ก็สามารถทำให้ควบคุมการกระทำของตนเองให้ไปในทางที่ดีได้

### 2.3 สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต

สมาชิกสะท้อนให้เห็นว่า ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต อันเกิดจากการขยายมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งได้มาจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มผู้เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่าง ๆ ดังที่สมาชิกได้สะท้อนออกมา ดังต่อไปนี้

#### 2.3.1 มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งประสบการณ์ในชีวิตกับเพื่อนสมาชิก ทำให้สมาชิกรับฟังผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการขยายมุมมองการมองโลกและชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้นดังนี้

“การที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เราควรมีการสื่อสารกันเพื่อบอกความคิดเห็นของเรา ควรมีการรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักที่จะเรียนรู้ แก้ปัญหาจากประสบการณ์ที่มีมาก่อนหรือฟังความคิดเห็นจากผู้รู้เพื่อนำมาปรับให้เข้ากับปัญหาของเรา มองโลกในแง่ดีมากขึ้นและพูดในสิ่งที่คิดมากขึ้น เพราะในบางครั้งหากเราไม่สื่อสารให้เข้าใจตรงกันอาจทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดความเข้าใจผิดกันเหมือนกับกิจกรรมที่ให้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดความเข้าใจผิดหรือเข้าใจไม่ตรงกันของการสื่อสารก็เป็นได้” (ไบเตย, การปรึกษากลุ่มฯ, 13 มกราคม 2558)

“ทำให้รู้สึกว่าคุณรู้หรือประสบการณ์เดิมของเราอาจจะไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้องเสมอไป การที่เราเปิดใจรับฟังผู้อื่นทำให้เราได้รู้ ได้เห็นในเรื่องที่เรามีความเข้าใจแบบผิด ๆ หรือเรื่องที่ไม่เคยได้รู้มาก่อน” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังคนอื่นมากขึ้น ใจเย็น เพราะปกติจะเป็นคนใจร้อนไม่รออะไรเลยตัดสินใจเอง ตอนนี้ใจเย็นรับฟัง สังเกตได้จากการประชุมค่ายครูอาสาพัฒนาชนบท คือเขาจะแบ่งตามสาขาเพื่อทำฐานกิจกรรมให้น้องและเขาก็แบ่งโซนการทำฐานให้ แต่ว่าเขาแบ่งให้ไม่เหมาะกับกิจกรรมที่จะทำคือคิดไปแล้ว และไม่ยอม

เปลี่ยนใหม่ ถ้าเป็นปกติจะเถียงเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการและจะไม่ยอมเสียเปรียบคนอื่นแน่นอน แต่ที่สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้ได้ เพราะว่าไม่เถียงเขาแค่ถามว่าทำไมถึงแบ่งให้แบบนี้ ประธานค่ายก็อธิบายเหตุผล เราก็ยอมรับได้” (ไบหม่อน, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“รู้สึกได้เปลี่ยนความคิดตัวเองในเรื่องของการผูกใจเจ็บ การยึดติดอยู่กับสิ่งที่เราไม่พอใจ จากที่แต่ก่อนเคยเป็นคนที่รู้สึกว่ายอมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ ก็กลายเป็นรับฟังคนอื่นมากขึ้น หรือบางเรื่องถ้าเป็นแต่ก่อนก็คงจะต้องเถียงหรือทะเลาะกับคนอื่น ก็กลายเป็นฟังเฉย ๆ บางครั้งก็กลับพูดกับเพื่อนคนอื่นว่า ช่างเขาเถอะ ปล่อยเขา เราก็ไม่ต้องเข้าไปยุ่ง ซึ่งก็แปลกใจตัวเองอยู่เหมือนกัน” (ไบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การทำงานร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้เกิดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งขึ้น แต่เราก็สามารถผ่านปัญหานั้นมาได้ ด้วยการเลือกมองในสิ่งที่เราอยากจะมอง ไม่นำเรื่องที่ขัดเคืองใจเรามาทำให้การทำงานขึ้นนั้นพังลง หรือกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น รู้จักควบคุมจิตใจของเราเอง ให้เย็น และใช้สติในทุกเรื่อง ทุกการตัดสินใจ และเมื่อผ่านเหตุการณ์นั้นมา ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราทำได้ เราสามารถควบคุมตนเองได้” (ไบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“มีความเมตตาและรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้อง หรือบุคคลรอบข้างของเรา อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่เพราะเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก รักษากฎระเบียบ ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (ไบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

จากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสมาชิกได้สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองได้ว่า มีการเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่น ส่งผลให้สมาชิกเกิดการยอมรับผู้อื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น หรือหากสมาชิกไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่น ก็เลือกที่จะวางเฉยมากกว่าตอบโต้เชิงลบ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความพยายามของสมาชิกที่จะควบคุมพฤติกรรมด้านการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

### 2.3.2 มีพฤติกรรมที่ดีด้านการเรียนและการทำงาน

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ทำให้สมาชิกปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนต่อการเรียน และการทำงาน ดังนี้

“ในเรื่องการเรียนหนังสือทำให้เราพิจารณาตนเองว่าเราพยายามมากพอหรือยัง ในด้านการเรียน รู้จักมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน แบ่งเวลาในการท่องเที่ยวในโลยี้กับ



การทำงาน เพื่อให้งานเสร็จตามกำหนดโดยไม่เสียเวลา จะทำให้เราเกิดความรอบคอบ และทำงานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี" (ไบซา, การปรึกษากลุ่มฯ, 20 มกราคม 2558)

"เปลี่ยนแปลงด้านการเรียน ทำให้เป็นคนคิดก่อนทำ มีสติว่ากำลังทำอะไร อยู่มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต ลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ที่จะทำ คือการนำ แนวความคิดวิธีการเรียนของเพื่อน ๆ มาปรับใช้ เช่น การแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือสอบ เพื่อที่จะได้ไม่เครียดเกินไปในช่วงสอบ" (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"เมื่อความคิดเปลี่ยนจึงทำให้กระทำเปลี่ยน รู้จักที่จะลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่รอให้โอกาสเข้ามาหาบางครั้งเราก็ต้องเดินไปหามันด้วยตนเอง จากแต่ก่อน เป็นคนทำงานอะไรก็จะทำเมื่อใกล้วันจะส่งแต่ตอนนี้ต้องทำไปเรื่อย ๆ มีความรอบคอบมากขึ้น ดีกว่างานเสร็จแต่ผลงานไม่ดี รู้จักมีสติในการทำงานต่าง ๆ เมื่อเราไม่คิดไปก่อนว่ามันต้อง ไม่ดีจึงทำให้ได้ลงมือปฏิบัติเลย ไม่ต้องรอเวลาหรือขังใจว่าจะทำดีหรือไม่ ทำให้เป็นคนมีความพยายามมากขึ้นกับงานต่าง ๆ และรู้จักรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย" (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"เรื่องบางเรื่องเมื่อเราได้ย้อนมองกลับไปแล้ว ได้สำรวจว่าเรายังทำดีไม่พอ เราไม่ควรจะทำเช่นนั้น จึงทำให้เราคิดปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น เช่น การทำการบ้าน โดยปกติจะเป็น คนชอบทำการบ้านก่อนวันส่งไม่กี่วัน ทำให้งานที่ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงคิดอยากจะทำ ให้ดีขึ้น" (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"ทำให้หนูรู้จักการเรียงลำดับความสำคัญในสิ่งที่จะต้องทำ เนื่องจากหน้าที่ และการทำงาน ทำให้ต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ในบางครั้งเราต้องรู้จักวางแผนการจัดการงานต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เช่น หนูรู้สึกไม่ชอบที่จะต้องเรียน ในบางวิชา แต่เมื่อเรารู้ว่า อยากรู้ก็ตามเราก็จะต้องเรียนวิชานี้อยู่ดี ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ สุดท้ายเราก็ต้อง ทำใจยอมรับมัน อยู่กับมันอย่างมีความสุข จนบางครั้ง เราก็ต้องอดทนทำในสิ่งที่เรา ไม่ชอบเพียงเพราะว่ามันเป็นหน้าที่ของเรา" (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"ความเพียรพยายามในการเรียน เราต้องพยายามในแบบที่เราเป็นและไม่ เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น แต่สามารถนำผู้อื่นมาเป็นแบบอย่างของเราได้ มีความรับผิดชอบ ในการทำงาน ไม่ว่าจะป็นงานเดี่ยวหรืองานกลุ่ม เมื่อได้งานมาแล้วควรทำงานอย่างสุด ความสามารถ" (ไบซา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"ปรับเปลี่ยน"ในเรื่องของการเรียน หากมีการบ้านหลาย ๆ อย่าง ผมก็จะ จัดลำดับความสำคัญให้ดี และทำวันละนิดจนเสร็จโดยไม่เก็บงานไว้ทำวันสุดท้ายวันเดียว เพราะอาจจะทำให้งานออกมาไม่ดี" (ไบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการทบทวนเรื่องการเรียนรู้และการทำงานของตน ซึ่งเป็นหน้าที่หลักในช่วงวัยของสมาชิก ทำให้สมาชิกพบว่า ตนยังไม่ให้ความสำคัญและทุ่มเทให้แก่การเรียนรู้ และการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนเพียงพอ เมื่อสมาชิกได้ทบทวนตนเอง ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียน และการจัดลำดับการทำงาน สมาชิกมีความพยายามควบคุมจิตใจให้เกิด ความเพียรพยายาม ต่อการทำงานมากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

### 2.3.3 ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เพื่อแสวงหาความรู้มากกว่าความบันเทิง

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนการใช้เวลาของตนเองให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น ดังนี้

“เนื่องจากกระแส smartphone ได้เข้ามามีบทบาทในสังคมของเรามาก ทำให้คนสังคมในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของเทคโนโลยี กลายเป็นสังคมก้มหน้า เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันอยู่กับการเล่นโทรศัพท์ ส่งผลเสียต่อสายตาและปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดน้อยลง หนูจึงได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มมาพัฒนาตัวเอง โดยรู้จักแบ่งเวลารู้ตัวอยู่เสมอว่าตอนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน พยายามลดการใช้โทรศัพท์ลง ใช้แต่เฉพาะตอนที่จำเป็น และทำสิ่งที่จำเป็นมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะใส่ใจเรื่องการเรียนรู้” (ใบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“พัฒนาการเรียนรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม การใช้เวลาว่างในการแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่ใช่เล่นแต่เกมส์ หรือความบันเทิง แต่ก็ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรมีการผ่อนคลายบ้าง” (ใบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เราก็ต้องมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตและพยายามพัฒนาตนเองในบรรลุเป้าหมาย มีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองก็เป็นส่วนสำคัญ เพราะปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หากเราไม่แสวงหาความรู้เราก็อาจไม่รู้เท่าทัน อาจตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้” (ใบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการใช้เวลา เพื่อการเรียนรู้ และแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเองมากขึ้น

### 2.3.4 บริโภคอย่างเกื้อกูลการดำเนินชีวิต

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ การเข้าร่วม

การปรึกษากลุ่มฯ ทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากขึ้น ดังนี้

“ทำให้ได้รับความรู้ในเรื่องของการลดน้ำหนักจากเพื่อนทำให้เข้าใจหลักการของการดูแลสุขภาพมากขึ้น จากเมื่อก่อนเคยเข้าใจว่าการลดน้ำหนักจะต้องออกกำลังกายหนัก ๆ อดอาหาร แต่พอเพื่อนได้เล่าประสบการณ์การลดน้ำหนักของเขาให้ฟังว่า เคยใช้วิธีการดังกล่าวแล้วเห็นผลจริงคือน้ำหนักลดลงถึง 10 กิโลกรัม แต่ปัญหาที่ตามมาคือ พอรับประทานอาหารไปเพียงเล็กน้อยแต่น้ำหนักจะขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงได้มีการหาวิธีการลดน้ำหนักในรูปแบบอื่นที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคอาหาร คือรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีสารปรุงแต่งหรือสารตกค้าง ซึ่งแต่ก่อนจะไม่สนใจเรื่องคุณค่าของอาหารเลย แม้ว่าจะไม่ได้รับประทานทุกมื้อแต่ถ้าเลือกอาหารได้ก็จะทำ” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“สิ่งที่อยากเปลี่ยน คือรูปร่างของตนเอง ก็จะใช้วิธีการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ มากกว่าไปอดอาหาร” (ไบหม่อน, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยสมาชิกดูแลสุขภาพและรูปลักษณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสม อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งออกกำลังกายมากกว่าการเลือกทานอาหารเสริม หรือทานแต่อาหารที่มีรสชาติอร่อย แต่ไม่มีประโยชน์

### 2.3.5 ใช้เทคโนโลยีในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

สมาชิกได้สะท้อนว่า เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการใช้เทคโนโลยีมากยิ่งขึ้น ดังนี้

“แต่ก่อนเพื่อนส่งอะไรมาก็จะกดไลก์ทุกเพจ แต่เคยกดบางเพจ ปรากฏว่า มันไปส่งต่อให้กับคนที่มิชชีเป็นเพื่อนเรา และไปส่งต่อในเฟสของอาจารย์ อาจารย์เลยส่งข้อความว่าไม่ต้องส่งเรื่องการลดน้ำหนักมาให้ เลยรู้เลยว่า มันเป็นไวรัส ตอนนี้จะกดไลก์อะไร ก็จะต้องเลือกมากขึ้น ไม่ใช่กดไลก์หมด มันส่งผลกระทบต่อผู้อื่น” (ไบเตย, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“รู้จักใช้ smart phone เลือกรับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ค้นหาข้อมูลที่เป็นการพัฒนาตนเองมากกว่าความบันเทิง” (ไบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้รู้ว่า เทคโนโลยีที่พัฒนาไปมากในสมัยนี้ มีทั้งประโยชน์และโทษปะปนกันไป เราจึงควรเลือกสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง โดยใช้ประโยชน์จากมันให้มากที่สุด อย่าให้มันมา



ทำร้ายตัวเราเอง เช่น การเสิร์ชหาข้อมูลที่เป็นความรู้มาพัฒนาตัวเอง การติดตามความเป็นไปของข่าวสารบ้านเมือง การเสพความบันเทิงในเวลาที่เหมาะสม การดูหนัง soundtrack เพื่อฝึกทักษะภาษาอังกฤษ” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี เพราะมันไวมาก หากไปโผล่ทำอะไรไม่ดี ก็ทำให้คนทะเลาะกัน” (ใบตอง, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกรู้เท่าทันเทคโนโลยีมากขึ้น โดยเห็นถึงประโยชน์และโทษของการใช้เทคโนโลยี หากใช้เทคโนโลยีตามกระแสนิยม หรือใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิงมากเกินไป ก็ส่งผลเสียต่อตัวสมาชิกเอง รวมทั้งสมาชิกเห็นประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยี ในแง่ของการพัฒนาตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีมาใช้ในการแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเอง

#### 2.3.6 วางใจที่ดั่งามในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

สมาชิกได้สะท้อนว่า เกิดปรับเปลี่ยนการวางใจของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้เป็นไปในทางที่ดั่งามมากขึ้น ดังนี้

“การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จะต้องรู้จักมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“มีความเมตตาและรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้อง หรือบุคคลรอบข้างของเรา อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่เพราะเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า สมาชิกได้สะท้อนถึงการวางจิตใจที่ดั่งามในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสมาชิกได้ตระหนักว่า ตนไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงควรที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยการมีใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

#### 2.3.7 มีความพยายามทำงานให้สำเร็จลุล่วง

สมาชิกได้สะท้อนว่า สามารถที่จะบังคับใจตนเองให้มีความพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนให้สำเร็จลุล่วง โดยไม่คั่งงาน ดังนี้

“ทำให้เป็นคนมีความพยายามมากขึ้นกับงานต่าง ๆ และทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนไปทำอย่างอื่น” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การทำงานบ้าน โดยปกติจะเป็นคนชอบทำงานก่อนวันส่งไม่กี่วัน ทำให้งานที่ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงคิดอยากจะแก้ไขให้ดีขึ้น เมื่อได้รับมอบหมายงานมาก็ทำเลย ไม่สะสมงานไว้มาทำเอาก่อนสอบ” (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หนูเป็นคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง เลือกที่จะเก็บงานไว้แล้วค่อยทำ รักสบาย แล้วมาลำบากทีหลัง ซึ่งนิสัยนี้ทำให้ต้องเบียดเบียนตัวเอง เพราะต้องทำงานชิ้นใหญ่ให้เสร็จภายในเวลาสั้น ๆ แล้วงานก็ออกมาไม่ดี ซึ่งหนูก็คิดว่า ควรจะปรับนิสัยนี้เสีย โดยเรียงจากไม่ค้างงาน เมื่ออาจารย์สั่งงานก็ทำทันที” (ไบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หากมีการบ้านหลาย ๆ อย่าง ผมก็จะจัดลำดับความสำคัญให้ดี และทำวันละนิดจนเสร็จโดยไม่เก็บงานไว้ทำวันสุดท้ายวันเดียว เพราะอาจจะทำให้งานออกมาไม่ดี” (ไบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ สมาชิกเห็นความสำคัญของการจัดลำดับการทำงาน และการทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที ส่งผลให้ทำให้สมาชิกสามารถควบคุมจิตใจของตนเองให้ทำงานให้เสร็จตามกำหนดซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากการค้างงานที่ได้รับมอบหมายไว้ และเร่งทำส่งภายในเวลาอันสั้นมาเป็นการเริ่มทำงานตั้งแต่อาจารย์มอบหมาย ทำให้ผลงานออกมาดีขึ้น

### 2.3.8 มีความพยายามควบคุมตนเองให้กระทำดีหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

สมาชิกได้สะท้อนว่า สามารถควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งที่ดี หรือมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังนี้

“หากเรามีสติ ว่าทำให้ใญ่อยู่ มีความยังคิดว่ามันไม่ดีนะ มันส่งผลเสียนะ ควรจะหยุดสิ่งนั้นได้แล้ว บางสิ่งอาจหยุดได้เลย แต่บางสิ่งก็ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น เข้มแข็ง ถ้าหยุดกะทันหันไม่ได้ก็ค่อย ๆ ลดจำนวน ลดปริมาณ จนหยุดได้ ซึ่งทำให้เห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนที่ทำไม่ได้ ถ้าใจเรามุ่งมั่นพอ” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“บางทีก็รู้ว่า สิ่งที่จะทำส่งผลด้านลบ แต่ความรู้สึกกลับอยากที่จะทำและทำพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมา ทำให้ได้รู้ว่าตัวเรายังบังคับจิตใจของตนเองยังไม่ได้เท่าที่ควร มักจะทำตามกิเลสของตนเองมากกว่าคำนึงถึงความถูกต้อง แต่พอเรารู้แล้วว่า การทำสิ่งที่ไม่ดีออกแล้วผลจะเป็นอย่างไร ก็จะทำให้เราควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตอยู่ในความถูกต้องอันดีงาม ตระหนักได้ว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนควรเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียในภายภาคหน้า” (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งหนึ่ง ก็มีปัญหาเกิดขึ้น คือ การทำงานร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้เกิดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งขึ้น แต่เราก็สามารถผ่านปัญหานั้นมาได้ ด้วย

การเลือกมองในสิ่งที่เราอยากจะมีมอง ไม่นำเรื่องที่ขัดเคืองใจเรามาทำให้การทำงานขึ้นนั้นพังลง หรือกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น รู้จักควบคุมจิตใจของเราเองให้เย็น และใช้สติในทุกเรื่อง ทุกการตัดสินใจ และเมื่อผ่านเหตุการณ์นั้นมา ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราทำได้ เราสามารถควบคุมตนเองได้” (ไบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ สมาชิกมีสติในการดำเนินมากขึ้น คิดถึงผลทางลบอันเกิดจากการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากการตามใจตนเองได้ ทำให้สามารถพยายามควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ดี หรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น จากการไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา

2.3.9 การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด/ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีทำให้เกิดความสุข/ ความสบายใจ

สมาชิกได้สะท้อนว่า เมื่อได้ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด/เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองทำให้เกิดความสุข/ ความสบายใจมากขึ้น ดังนี้

“ทำให้เราสามารถปรับมุมมองความคิดตัวเอง และขยายความคิดของตัวเองให้เห็นในหลายแง่มุมมากยิ่งขึ้น เมื่อพูดไปแล้วก็รู้สึกสบายใจ” (ไบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“แต่ก่อนเวลาจะทำอะไร ชอบคิดหรือกังวลไปก่อนว่าสิ่งนั้นจะดีสำหรับตัวเราหรือไม่ดี ก็ทำให้เกิดความเครียดและความกังวล แต่พอคิดได้ว่า อย่งไปกังวลก่อน ทำให้ดีที่สุดอะไรจะเกิดก็ต้องเกิดเพราะบางครั้งเราก็ควบคุมไม่ได้ ก็ทำให้สบายใจขึ้น ไม่เครียดเวลาลงมือทำงาน” (ไบซา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เปลี่ยนแปลงด้านการเรียน คือการนำแนวความคิดวิธีการเรียนของเพื่อน ๆ มาปรับใช้ เช่น การแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือสอบ เพื่อที่จะได้ไม่เครียดเกินไปในช่วงสอบ ก็ทำให้เกิดความสบายใจเมื่อใกล้สอบ จากแต่ก่อนที่มาเร่งอ่านหลาย ๆ วิชาทีเดียว” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หนูรู้สึกไม่ชอบที่จะต้องเรียนในบางวิชา แต่เมื่อเรารู้ว่า อย่งไรก็ตามเราก็จะต้องเรียนวิชานี้อยู่ดี ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ สุดท้ายเราก็ต้องทำใจยอมรับมัน อยู่กับมันอย่างมีความสุข” (ไบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การเมื่อก่อนที่เคยเป็นคนคิดมาก ชอบคิดเล็กคิดน้อย และไม่ชอบที่จะพูดเรื่องที่ดีออกไปให้ใครฟัง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ คิดน้อยลงในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้ได้ความเครียดลดน้อยลง มองโลกในแง่ดีมากขึ้น สบายใจมากขึ้น ส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ สมาชิก สามารถที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด มุมมองการดำเนินชีวิต หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ การกระทำของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความสุข ความสบายใจในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

#### 2.3.10 รู้เท่าทันกระแสนิยม

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการขยายมุมมองในการมองโลกและชีวิต ส่งผลให้สมาชิกรู้เท่าทันกระแสนิยมที่ไหลเข้ามาในสังคมมากยิ่งขึ้น ดังนี้

“หนูเห็นเพื่อนหนูไปทำศัลยกรรมใบหน้า มาคิด ๆ ดู ตอนนี่การศัลยกรรมก็เป็นเพียงแค่กระแส อย่างแต่ก่อนนิยมหน้ารูป V-Shape ตอนนี่ต้องเป็นหน้ารูปหยดน้ำ ถ้าเราใส่ใจกับกระแสนิยมเรื่องหน้าตามาก ก็ต้องทำศัลยกรรมบ่อย ๆ เมื่อกระแสเปลี่ยน” (ใบพลู, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“อาหารเสริมก็เป็นเพียงกระแสนิยม ตามกระแสได้ แต่ต้องมีสติ เพราะบางทีมันเป็นเพียงการโฆษณาให้คนมาใช้สินค้า มันก็ทำให้ฟุ่มเฟือย” (ใบโพธิ์, การปรึกษากลุ่มฯ, 7 มีนาคม 2558)

“ตอนนี่การทำอะไรแล้วแชร์ผ่านเฟซบุค กำลังเป็นกระแสนิยม ซึ่งมันก็ทำให้เกิดโทษถ้าเราแชร์ข้อมูลที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ ตอนนี่จะแชร์อะไรบางที่ต้องคิดก่อน แชร์แล้วมีประโยชน์ไหม เกิดโทษไหม ไม่ใช่แชร์ตามกระแสทุกเรื่อง” (ใบหญ้า, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“กระแสนิยมบางอย่างก็ไม่เหมาะกับเรา ต้องเลือกให้เหมาะสม อย่างเสื้อผ้าแบบเกาหลี มีผ้าพันคอ บ้านเราร้อน เอามาใช้ก็คงไม่เหมาะสม ร้อน” (ใบตอง, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้รู้เท่าทันกระแสนิยมมากขึ้นว่า เป็นสิ่งที่มาแล้วผ่านไป หรือกระแสนิยมบางอย่างเป็นเพียงการโฆษณาสินค้า ดึงดูดความสนใจให้เสียเงินซื้อมาใช้ หากตามกระแสนิยมมาก ๆ ก็จะมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง สมาชิกใช้ปัญญาไตร่ตรองมากขึ้น ก่อนจะปฏิบัติตามกระแสนิยมต่าง ๆ

#### 2.3.11 มีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูล

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเลือกรับข้อมูล ดังนี้

"ข่าวสารมันมี 2 ด้าน จะรับข้อมูลอะไรต้องมีสติ ไม่เชื่อไปหมด"

(ใบพลู, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

"ความรู้ความเข้าใจชีวิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่จะเข้าใจชีวิต ต้องอาศัยประสบการณ์ของตนเองในอดีตและประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งทำให้เราเป็นคนรู้ทันสิ่งต่าง ๆ รู้วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การพิจารณาตามความเป็นจริงก็จะช่วยให้เราคัดกรองข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ และทำให้เข้าใจโลกแห่งความเป็นจริง ไม่เพ้อฝัน ก็จะทำให้สามารถปรับตัวให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข" (ใบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

"การจะใช้ผลิตภัณฑ์อะไร บางทีเขาบอกไม่หมด ต้องหาข้อมูลให้ก่อนตัดสินใจเลือกใช้ เพราะการโฆษณา เขาก็บอกแต่ด้านดี" (ใบชา, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้รู้ว่า ข้อมูลข่าวสารที่เข้ามาในชีวิต มีข้อมูลที่เป็นจริง และข้อมูลที่เป็นเท็จ รวมทั้งเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ ซึ่งความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ส่งผลให้สมาชิกมีวิจรรณาญาณในการเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองมากขึ้น

จากข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของข้อมูลในแง่มุมของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาให้นิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งเห็นได้จากคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของนิสิตกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้ว ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก นิสิตยังสะท้อนว่า นิสิตเกิดการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิต สามารถที่จะคิดก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา ไม่แสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ทางลบ ซึ่งทำให้เกิดผลดี คือ การกระทำมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นน้อยลง ส่งผลให้เกิดความสุข ความสบายใจในการดำเนินชีวิต

ผลจากข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจึงสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาให้นิสิตเกิดคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาได้



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) โดยผู้วิจัย ได้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก และวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นส่วนสนับสนุนผลการวิจัย โดยผู้วิจัย ดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการเชิงปริมาณและวิธีการเชิงคุณภาพ

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา กลุ่มตัวอย่าง

คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา คือนิสิต

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling)

จำนวน 820 คน โดยขนาด กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 10 เท่าของข้อคำถาม (Bentler & Chou, 1987;

Kline, 2005; Worthington & Whittaker, 2006) และทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเก็บข้อมูลจากนิสิต

ภายในคณะศึกษาศาสตร์

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ระยะนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

ขั้นตอนที่ 2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จของ สิริชัย กาญจนวาสิ และคณะ (2555)

ได้ตัวอย่าง จำนวน 316 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling)

เพื่อให้ได้ข้อมูลจากนิสิตทุกสาขาวิชาในคณะศึกษาศาสตร์ และผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2.2 การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยจัดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา จำนวน 72 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.79 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขา และ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ความรู้สึกของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ลิสเรลในการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยัน และใช้โปรแกรม SPSS

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

แบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 72 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยภาพรวม เท่ากับ 0.79

เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นที่ของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขารายด้าน พบว่า ด้านศีล มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 ด้านสมาธิ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 และด้านปัญญา มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 ซึ่งแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่สูงว่า 0.70

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์กันในทางบวก โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่มีค่าสูงสุด คือ องค์ประกอบด้านสมาธิและองค์ประกอบด้านปัญญา เท่ากับ 0.62 รองลงมา คือ องค์ประกอบด้านศีลและองค์ประกอบด้านสมาธิ และองค์ประกอบ ด้านศีล และองค์ประกอบด้านปัญญา มีค่าเท่ากัน เท่ากับ 0.54

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการนำคะแนนของข้อคำถามเกี่ยวกับคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา 72 ข้อ มาวิเคราะห์ เพื่อแสดงความตรงเชิงโครงสร้าง โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) ผลการวัดความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า ค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 16.72 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ซึ่งมีค่ามากกว่า ค่าความกลมกลืนขั้นต่ำ (The minimum value of the fit function) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความกลมกลืนกัน และเมื่อพิจารณาจากค่าดัชนีการวัดความกลมกลืนอื่น ๆ ก็ให้ผลสอดคล้องกัน คือ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ค่าดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.013 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก จากค่าดัชนีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถนำมาวัดองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาได้ 3 องค์ประกอบ

เมื่อพิจารณาค่า  $\chi^2$  ของแต่ละโมเดล พบว่า มีเรียงตามลำดับ ดังนี้ 111.77, 87.23, 77.68, 43.19, 13.73, 13.64, 1.81, 1.68, 0.45, 0.00 ซึ่งแสดงว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยอมรับสมมติฐาน  $H_0$  ที่ระบุว่า โมเดลไม่มีความแตกต่างจากข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ดัชนี



วัดความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.98-1.00, 0.96-1.00 0.00-0.04 ตามลำดับ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลทั้งสิ้น แสดงว่า โมเดลคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาได้ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ทั้ง 72 ข้อคำถาม ค่าเป็นบวก และมีค่าตั้งแต่ 0.10-0.69 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า

### 1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของคุณลักษณะนิสิต

ตามหลักไตรสิกขา ด้วยการนำคะแนนรายองค์ประกอบ จำนวน 3 องค์ประกอบ มาวิเคราะห์เพื่อแสดงความตรงเชิงโครงสร้าง โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) พบว่า ค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 16.04 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าความกลมกลืนขั้นต่ำ (The minimum value of the fit function) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยภาพรวม มีความกลมกลืนกัน และเมื่อพิจารณาจากค่าดัชนีการวัดความกลมกลืนอื่น ๆ ก็ให้ผลสอดคล้องกัน คือ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ค่าดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก จากค่าดัชนีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาได้

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา แต่ละด้าน มีค่าเป็นบวก และมีค่าตั้งแต่ 0.92 ถึง 0.99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกค่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานในแต่ละด้าน เป็นค่าที่แสดงถึงความตรงของข้อคำถามในแต่ละด้านที่สอดคล้องคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยในแต่ละด้านมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานที่แสดงหลักฐานความตรงของการวัดองค์ประกอบด้านศีล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.99 องค์ประกอบด้านสมาธิ มีค่าน้ำหนัก เท่ากับ 0.92 และองค์ประกอบด้านปัญญา มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.94

2. การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

### 2.1 การศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาเป็นนิสิต จำนวน 316 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 ส่วนเพศชาย จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 34.50 เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.54 รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 3 จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 24.36 ลำดับถัดไปมีจำนวนเท่ากัน คือ ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 24.05 หากจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นิสิตสาขาวิชาพลศึกษา มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 131 คิดเป็นร้อยละ 41.45 รองลงมาเป็นนิสิตสาขาวิชาการสอนวิทยาศาสตร์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.82 ลำดับที่สามเป็นนิสิตสาขาวิชาสุศึกษา จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98 ต่อมาเป็นนิสิตสาขาวิชาธุรกิจและคอมพิวเตอร์ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.76 ลำดับที่ห้าเป็นนิสิตสาขาวิชาการสอนคณิตศาสตร์ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.81 สุดท้ายเป็นนิสิตสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.18

### 2.1.2 ผลการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผลการศึกษาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 27.53 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3.79 ซึ่งอยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับมาก สุดท้าย คือ ด้าน ปัญญา มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.37 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ มีทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และเพศหญิง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 75 ซึ่งนิสิตกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2

### 2.2.2 ผลการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนา

คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งมีกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ จำนวน 8 คน ผลของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2.2.1 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2.2.2.2 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งกล่าวว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง

2.2.2.3 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษา กลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีคะแนนคุณลักษณะของนิสิตตามหลักไตรสิกขาภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2.3 ผลจากข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาสันับสนุนผลการการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาให้นิสิตเกิดคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาได้ ดังนี้

## ตารางที่ 53 สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา	
องค์ประกอบของไตรสิกขา	ประเด็นที่สมาชิกได้สะท้อน
องค์ประกอบของศีลด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> </ul>
องค์ประกอบของศีลด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เพื่อแสวงหาความรู้มากกว่าความบันเทิง</li> </ul>
องค์ประกอบของศีล ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>บริโภคอย่างเกื้อกูลการดำเนินชีวิต</li> <li>ใช้เทคโนโลยีในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต</li> </ul>
องค์ประกอบของศีลด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีพฤติกรรมที่ดีด้านการเรียน และการทำงาน</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านคุณภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>วางใจที่ตั้งงามในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านสมรรถภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีความพยายามทำงานให้สำเร็จลุล่วง</li> <li>มีความพยายามควบคุมตนเองให้กระทำดีหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม</li> </ul>
องค์ประกอบของสมาธิด้านสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด/เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีทำให้เกิดความสุข/ ความสบายใจ</li> </ul>
องค์ประกอบของปัญญาด้านความเข้าใจในการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์แบบสามประสานในการดำเนินชีวิต</li> <li>รู้เท่าทันกระแสนิยม</li> </ul>
องค์ประกอบของปัญญาด้านการคิด พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูล</li> </ul>

## อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยอภิปราย แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

### 1. การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา โดยเริ่มจากการศึกษา

องค์ประกอบของของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา พบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านศีล 2) องค์ประกอบด้านสมาธิ และ 3) องค์ประกอบด้านปัญญา

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองพบว่า ค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 16.04 ค่า  $p$  เท่ากับ 0.31 ซึ่งมีค่ามากกว่า ค่าความกลมกลืนขั้นต่ำ (The minimum value of the fit function) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยภาพรวม มีความกลมกลืนกัน (Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003) และเมื่อพิจารณาจากค่าดัชนีการวัดความกลมกลืนอื่น ๆ ก็ให้ผลสอดคล้องกัน คือ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.0036 ค่าดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.013 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก จากค่าดัชนีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (พุทธทาส, 2549; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549; พระมหาพวงศันรินทร์ สุทธิวิไล, 2547) ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่ดีวิธีหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542) ที่ให้ข้อคิดเห็นว่า ขั้นตอนที่สำคัญในการวิเคราะห์โมเดลลิสเรลอีกขั้นตอนหนึ่ง คือ การตรวจสอบความตรงของโมเดลลิสเรลที่เป็นสมมติฐานการวิจัยหรือการประเมินผลความถูกต้องของโมเดล หรือการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดล จากผลการวิเคราะห์เชิงยืนยันที่แสดงข้างต้น จึงอาจกล่าว ได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความตรงที่สามารถนำไปใช้วัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาได้

นอกจากนี้ตัวชี้วัดของคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ยังสอดคล้องกับการนำไปวัดบุคคลช่วงวัยระดับอุดมศึกษา เนื่องจากมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของ

บัณฑิตอุดมคติไทยตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565)  
หลายด้าน ดังนี้

ตารางที่ 54 การเปรียบเทียบคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของบัณฑิตอุดมคติไทยกับ  
ตัวชี้วัดของคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของ บัณฑิตอุดมคติไทย	ตัวชี้วัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา
(1) สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ทำงาน กับคนที่ต่างความคิดหรือต่างวัฒนธรรมได้	ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม
(2) มีทักษะในการจัดการความขัดแย้งและมี ทักษะการทำงานเป็นทีม สร้างความร่วมมือ ระหว่างการทำงานได้	
(3) ความสามารถในการหาความรู้เพิ่มเติม มีนิสัยใฝ่รู้	การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน
(4) มีทักษะในการสืบหาข้อมูล การสื่อสารและ การใช้เทคโนโลยี และการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ	การอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ดำเนินต่อไปได้
(5) มีทักษะการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ	รู้หน้าที่ของตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง
(6) เป็นผู้ที่มีจริยธรรมและค่านิยมที่ดีงามอยู่ ในพื้นฐานของจิตใจ	คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิต



ตารางที่ 54 (ต่อ)

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของ บัณฑิตอุดมคติไทย	ตัวชี้วัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา
(7) มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม	มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต
(8) มีคุณลักษณะความเป็นนักคิด มีกระบวนการคิด มีวิจารณ์ญาณ มีมุมมอง เชิงบวก และเชิงสร้างสรรค์ มีการตีค่า และการใช้ข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล	
(9) มีความเข้าใจในวัฒนธรรมข้ามชาติ	
(10) มีความเท่าทันกับความเคลื่อนไหว และความก้าวหน้าในศาสตร์ที่ตนศึกษา	การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

## 2. ผลการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

การศึกษาคูณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 316 คน พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.51) หากพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสมาธิมีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.79) รองลงมาเป็นด้านศีล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.53) และอันดับสุดท้าย ด้านปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.37) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาริบทของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม เพื่อก้าวสู่ความเป็นครู หรือบุคลากรทางการศึกษาที่มีคุณภาพ ผ่านกิจกรรมหลักที่คณะศึกษาศาสตร์จัดขึ้น อาทิ ค่ายปลูกจิตสำนึกศึกษาศาสตร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนานิสิตตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2552 รวมทั้งในด้านคุณธรรมด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ รวมทั้งตรงกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้านคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและแสดงออกในการประพฤติปฏิบัติ ได้แก่ การมีวินัย ในตนเอง ความซื่อสัตย์สุจริต การมีจิตสาธารณะเพื่อส่วนรวมของสังคม การยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพ และการหลีกเลี่ยงนินทาและสิ่งเสียดสี (สโมสรมนิตคณะศึกษาศาสตร์, 2557 ก) หรือโครงการสง่างามอย่างไทย สุนิสิตวัยใส คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นิสิต

ได้มีโอกาสฝึก และขัดเกลาจิตใจของตนเองให้สว่างาม บนพื้นฐานความเป็นไทย โดยได้รับความรู้และประสบการณ์ที่สามารถแสดงออกได้ทางกาย วาจา และจิตใจที่ดีงาม (สโมสรมนินิต คณะศึกษาศาสตร์, 2557 ข) จะเห็นได้ว่า กิจกรรมหลักที่คณะศึกษาศาสตร์ จัดขึ้นให้แก่มนินิต คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขานี้ มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะคุณลักษณะด้านสมาธิ และคุณลักษณะด้านศีล ในส่วนของคุณลักษณะด้านสมาธินิสิตมีโอกาสได้ขัดเกลาจิตใจ เช่น ความมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ (จิตสาธารณะ) รวมทั้งมีโอกาสฝึกฝนความประพฤติที่ดีงาม (คุณลักษณะด้านศีล) จากกิจกรรมดังกล่าวที่คณะฯ จัดให้ จึงส่งผลให้นิสิตกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนคุณลักษณะด้านสมาธิ และคุณลักษณะด้านศีลอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.79 และ 3.53 ตามลำดับ) สำหรับคุณลักษณะด้านปัญญา เป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.37) ซึ่งอาจเป็นเพราะคุณลักษณะด้านปัญญานี้ไม่ได้หมายถึงเพียงความรู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียน แต่ หมายถึง ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองทดลอง ตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้ เหตุผล การเข้าถึงความจริงการนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา และคิดการต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตาม ความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) ซึ่งในบริบทของสถานศึกษา ต่างเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ ดึงดูดความสนใจของนักศึกษา ให้เลือกเข้าไปศึกษาในสถาบันนั้น เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกอาชีพ จึงเป็นการเรียนรู้โดยเอาสาขาวิชาเป็นตัวตั้ง (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 12) ดังนั้นการพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา จึงมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนานิสิต เนื่องจากการพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้กลายเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพตามความคาดหวังของสังคม สอดคล้องกับมานพ หับทิมเมือง (2544) ได้ศึกษาคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรจะต้องมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 5 ประการ ได้แก่ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการปรับตัว และด้านความมีระเบียบวินัย ซึ่งคุณลักษณะที่กลุ่มอาจารย์ผู้สอน และบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาเห็นว่ามีค่ามากที่สุดในระดับมากที่สุด คือ ด้านความรู้ และด้านคุณธรรม จริยธรรมมากที่สุด ส่วนด้านระเบียบวินัย ด้านความรับผิดชอบ และด้านการปรับตัวนั้น มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก รวมทั้งสอดคล้องกับ ดำเนิน คล้ายแท้ และคณะ (2546) ศึกษาคุณลักษณะด้านปรีชาสามารถของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ สถาบัน



ราชภัฏพิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2545 พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู้ มีคุณลักษณะด้าน "ครูดี" "ครูเก่ง" "ทักษะการถ่ายโยง" และ "ความรู้ความเข้าใจและทักษะในวิชาชีพ" ในระดับมาก ซึ่งนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู้เป็นผู้ที่มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้เรียน เป็นผู้มีไมตรีและน้ำใจบริการรับฟังความคิดเห็นและเข้าใจคนอื่น เป็นผู้ที่สามารถปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้นเสมอ และแสดงความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้เข้าใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน จัดการตนเองและสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น และกล้าคิดทำในสิ่งที่ถูกต้อง

### 3. การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาในนิติตระดับปริญญาตรีด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา มีคะแนนคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาในระยะภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง อันเนื่องมาจากสมาชิกที่เข้าร่วมพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา จำนวน 12 ครั้ง ๗ ละเอียด 2 ชั่วโมง ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้ออำนวย รวมทั้งได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง อันทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ในแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป หรือด้านการรู้หน้าที่ตน (คุณลักษณะด้านศีล รวมทั้งตรวจสอบคุณสมบัติของจิต ได้แก่คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย (คุณลักษณะด้านสมาธิ) ตลอดจนตรวจสอบถึงความเข้าใจในการดำเนินชีวิต (คุณลักษณะด้านปัญญา) โดยผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบสามประสาน ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันสมาชิกได้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มองเห็นปัญหาของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง อันเกิดจากการได้ขยายมุมมองต่อโลกและชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ การกระทำของตนเอง ดังกรณีของไบตอง ไบโพธิ์ และไบหญ่า ที่ได้สะท้อนดังนี้

“จากการเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้หนูเห็นปัญหาของตัวเองชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วก็มีโอกาสได้แบ่งปันปัญหาเหล่านั้นในเพื่อน ๆ และอาจารย์ได้ฟัง จึงทำให้รู้สึกว่ามันเสีย หรือพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อชีวิต ทำให้หนูสูญเสียโอกาสบางอย่างไป เพื่อน ๆ หลายคนในกลุ่มก็มีปัญหาเดียวกับหนู ซึ่งเรามีความคิดเห็นตรงกันว่า ควรจะปรับนิสัยนี้เสีย โดยมีวิธีการแก้ไขในแบบต่าง ๆ หลาย ๆ ความเห็น ซึ่งหนูก็จะพยายามนำมาปรับใช้ให้เข้ากับตัวเองที่สุด” (ใบทอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การได้รับประสบการณ์จากเพื่อน ๆ และประสบการณ์ของตนเองในอดีต เพราะได้เห็นถึงผลกระทบ โทษ และปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมา จากการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องตามศีลธรรม และการได้รับแนวคิดในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ของเพื่อนที่ทำแล้วประสบความสำเร็จหรือส่งผลดี” (ใบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ประสบการณ์ของเพื่อนที่ทำให้เห็นข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเลือกนำสิ่งดี ๆ มาเปลี่ยนแปลงตัวเองได้” (ใบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สิ่งที่สมาชิกสะท้อนออกมาแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ส่งผลให้สมาชิกเกิดการทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนในทางที่เหมาะสมขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประเด็นการให้การปรึกษาในโปรแกรมการปรึกษาฯ ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสำรวจข้อมูลปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันของนิสิตช่วงวัยใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองได้มีโอกาสทบทวนตนเองในแง่มุมของการดำเนินชีวิตประจำวัน และนำเรื่องราวเหล่านั้นมาร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งเห็นแง่มุมชีวิตของเพื่อนในกลุ่ม ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา หรือเป็นตัวแบบให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การวางใจ หรือความเข้าใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาที่ว่า เป้าหมายของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาล้วนมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลอื่น เพื่อเป็นการขยายใจที่แคบด้วยความไม่รู้ ให้มีความเปิดกว้างรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการสำรวจ ตรวจสอบตนเอง มีโอกาสสืบสาวหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาให้ชัดเจน และเข้าใจตนเองมากขึ้น จนนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น จนทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นผลการเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่ ๆ จากสถานการณ์ หรือผู้คนที่อยู่รอบข้าง จนนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงาม (Growth) (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2553 ก; อภา จันทรสกุล, 2545) รวมทั้งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ครรชิต แสนอุบล (2553) ซึ่งได้นำแนวคิดของการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธ ไปใช้ในการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา ผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และงานวิจัยของ เพรตพรธรณ แดนศิลป์ (2550) ซึ่งได้ใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวโยนิโสมนสิการ ไปใช้พัฒนาปัญญาในภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะเปลี่ยนแปลง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวโยนิโสมนสิการ มีปัญญาในภาวะสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ อภา จันทรสกุล (2545) ที่กล่าวว่า การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ

นอกจากนี้สมาชิกยังได้สะท้อนว่า การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มที่มีความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกยังเอื้อให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตน ดังนั้น สมาชิกในกลุ่มซึ่งมีความปรารถนาดีต่อกัน จึงเปรียบได้กับเป็นกัลยาณมิตร และประสบการณ์หรือการถ่ายทอดมุมมองความคิดของเพื่อนในกลุ่ม จึงเปรียบเสมือนกับปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น คืออิทธิพลจากภายนอก ถ้าปรโตโฆสะ นั้นเป็นบุคคลที่ดี เรียกว่า กัลยาณมิตร ซึ่งในบริบทของการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ กัลยาณมิตรก็คือ ผู้ให้การปรึกษาที่จะผู้กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความเชื่อที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) รวมทั้งการถ่ายทอดประสบการณ์/ มุมมองความคิดของเพื่อนร่วมกลุ่ม ก็ล้วนแต่เอื้อให้สมาชิกได้นำแง่คิดต่าง ๆ มาทบทวนและเกิดการพัฒนาตนเอง ดังที่สมาชิกได้สะท้อนออกมา ดังนี้

“จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หนูได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อน ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่เพื่อนเล่ายังสามารถนำเอามาปรับใช้กับตัวเองให้เกิดประโยชน์ได้” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ผมได้รับประสบการณ์จากเพื่อน ๆ มากมาย เช่น ในเรื่องของการเลือกคบเพื่อน ทำให้รู้ว่าเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพราะเราไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าสังคมบ้าง และคบเพื่อนดี ๆ ไว้เพื่อจะได้ช่วยกันเรียนให้ประสบผลสำเร็จ” (ไบหน้่า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้หนูได้เห็นแนวทางในการใช้ชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น ไม่ว่าจะประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม หรือแม้แต่การสะท้อนมุมมองต่าง ๆ ของอาจารย์ ซึ่งทำให้เห็นว่ามนุษย์เราต่างก็พบเจอกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แต่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลที่ต่างกัน วิธีการมองและการแก้ปัญหา

ก็อาจจะต่างกันออกไป ซึ่งประเด็นที่เราได้พูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันนั้นให้แง่คิดที่เป็นประโยชน์ สำหรับพัฒนาตนเอง” (ไบตอง, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“ความรู้ความเข้าใจชีวิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่จะเข้าใจชีวิตต้องอาศัยประสบการณ์ของตนเองในอดีตและประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งทำให้เราเป็นคนรู้ทันสิ่งต่าง ๆ วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้สามารถปรับตัวให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ จะเห็นได้ว่า นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบด้านศีล เป็นการแสดงออกถึงความประพฤติที่ดั่งามไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยตัวชีวิต 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม คือ การประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่ว ๆ ไปไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน (พุทธทาส, 2549) ในการปรึกษากลุ่มฯ ครั้งนี้ สมาชิกได้สะท้อนให้เห็นว่า ตนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ มีพฤติกรรม/ การกระทำที่เหมาะสมที่จะเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ได้แก่ การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น ดังกรณีของไบหม่อนเคยยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก และละเลยที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในการทำงานทำให้มักเกิดความเข้าใจผิดกับเพื่อน นำมาซึ่งความรู้สึกที่ไม่ดีต่อเพื่อนคนอื่น แต่เมื่อไบหม่อนได้เข้ามาในกลุ่ม ได้และเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ไบหม่อนเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น

“เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังคนอื่นมากขึ้น ใจเย็น เพราะปกติจะเป็นคนใจร้อนไม่รออะไรเลยตัดสินใจเอง ตอนนี้อยู่ใจเย็นรับฟัง สังเกตได้จากการประชุมค่ายครูอาสาพัฒนาชนบท คือเขาจะแบ่งตามสาขาเพื่อทำฐานกิจกรรมให้น้องและเขาก็แบ่งโซนการทำฐานให้ แต่ว่าเขาแบ่งให้ไม่เหมาะกับกิจกรรมที่จะทำคือคิดไปแล้ว และไม่ยอมเปลี่ยนใหม่ถ้าเป็นปกติจะเถียงเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการและจะไม่ยอมเสียเปรียบคนอื่นแน่นอน แต่ที่สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้ได้ เพราะว่าไม่เถียงเขาแค่ถามว่าทำไมถึงแบ่งให้แบบนี้ ประธานค่ายก็อธิบายเหตุผล เราก็ยอมรับได้” (ไบหม่อน, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

นอกจากนี้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ในการดำเนินชีวิตในโลก สมาชิกไม่ได้อยู่คนเดียว แต่อยู่ร่วมกับผู้อื่น เกิดเป็นสังคม ดังนั้นสมาชิกจึงต้องมีการแสดงพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเกื้อกูล ไม่เอาเปรียบกัน ดังกรณีของไบซาที่ได้สะท้อนว่า

“มีความเมตตาและรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็ญญาติพี่น้อง หรือบุคคลรอบข้างของเรา อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่เพราะเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก รักษากฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่สมาชิกได้สะท้อนออกมานั้น แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดี สอดคล้องกับ มัลลิกา คณานุรักษ์ (2547) ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตบุคคลควรมีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และมีการรักษากฎเกณฑ์ทางสังคม ในการอยู่ร่วมกัน เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการอยู่ในสังคม ต้องการการยอมรับ และความไว้วางใจจากคนในสังคม ความสัมพันธ์ของมนุษย์จึงเกิดขึ้นจากการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ที่พบว่า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นนั้น นิสิตจะต้องมีความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ รวมทั้งสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้ ซึ่งควรได้รับการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น และมีความสุข นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ ดำเนิน คล้ายแท้ และคณะ (2546) ซึ่งพบว่า คุณลักษณะด้านปรีชาสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครู ต้องเป็นผู้ที่มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้เรียน เป็นผู้มีเมตตาและน้ำใจบริการ รับฟังความคิดเห็นและเข้าใจคนอื่น ซึ่งกลุ่มทดลองก็เป็นนิสิตจากคณะศึกษาศาสตร์ ดังนั้นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม นอกจากจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแล้ว ยังสอดคล้องกับคุณลักษณะทางอาชีพอีกด้วย

2. ด้านการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการรับข้อมูลข่าวสารเพื่อความบันเทิง การใช้เทคโนโลยีเพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองมากกว่าการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง จากสิ่งที่สมาชิกสะท้อน พบว่า สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เพื่อแสวงหาความรู้มากกว่าความบันเทิง ซึ่งในโลกยุคปัจจุบันจะเห็นได้ว่า เป็นยุคที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จึงเกิดปัญหามากมาย เพราะคนใช้เทคโนโลยีไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริง ใช้แค่ความเพลิดเพลิน ในขณะที่เดียวกันหากบุคคลต้องการพัฒนาตนเอง จะต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเรียนรู้หรือ สนองความต้องการรู้หรือความใฝ่รู้ ก็จะใช้ตา หู เป็นต้น ไปในทางการเรียนรู้ และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ ปัญญาจะเจริญออกมา หากใช้ประสาทสัมผัส ในด้านเสพความรู้สึกเป็น

ส่วนใหญ่ โดยมุ่งแต่จะหาความรู้สิ่งที่ถูกหุ ถูกตา สวยงาม สนุกสนาน บันเทิง ชีวิตก็จะวนเวียนอยู่กับการไล่หาสิ่งที่ชอบใจและหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

ดังนั้นในช่วงวัยของความเป็นนิสิต สิ่งสำคัญคือ การจัดแบ่งเวลาให้ความสำคัญต่อการเรียน และพัฒนาพัฒนาตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลา พบว่า ตนใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมงกับเรื่องบันเทิงมากกว่าการแสวงหาความรู้ จึงคิดอยากปรับปรุงตนเอง ดังกรณีของ ไบเฟิร์นที่ได้สะท้อนว่า

“เนื่องจากกระแส *smartphone* ได้เข้ามามีบทบาทในสังคมของเรามาก ทำให้คนสังคมในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของเทคโนโลยี กลายเป็นสังคมก้มหน้า เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันอยู่กับการเล่นโทรศัพท์ ส่งผลเสียต่อสายตาและปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ลดน้อยลง หนูจึงได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มมาพัฒนาตัวเอง โดยรู้จักแบ่งเวลา รู้ตัวอยู่เสมอว่าตอนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน พยายามลดการใช้โทรศัพท์ลง ใช้แต่เฉพาะตอนที่จำเป็น และทำสิ่งที่จำเป็นมากขึ้น โดยเฉพาะใส่ใจเรื่องการเรียนรู้” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

ช่วงวัยนิสิต นักศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีหน้าที่สำคัญในการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านการดำเนินชีวิต และพัฒนาความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกของงานเมื่อจบการศึกษา จึงเป็นช่วงวัยที่ควรใช้เวลาเพื่อการแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเองมากกว่าใช้เวลาเพื่อความบันเทิง ดังนั้นสมาชิกที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ จึงมีโอกาสได้ทบทวนตนเองในเรื่องเกี่ยวกับการแบ่งเวลาสำหรับการแสวงหาความรู้และความบันเทิง ซึ่งสมาชิกล้วนสะท้อนว่าตนยังใช้เวลากับความบันเทิงมากกว่าการแสวงหาความรู้ และเห็นถึงผลเสียของการใช้เทคโนโลยีในการแสวงหาความบันเทิง จึงอยากที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง โดยการแบ่งเวลาสำหรับการแสวงหาความรู้และความบันเทิงอย่างสมดุล สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธันยรัตน์ ทองบุญตา (2555) ซึ่งพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์กันในด้านส่วนตัวและด้านการเรียน รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงอรุณ พงษ์พัฒนาผล (2545) ที่พบว่า การใช้เวลาเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตในนักศึกษาที่มีการวางแผนเวลา เช่น การทบทวนบทเรียน การศึกษาค้นคว้าห้องสมุด การอ่านหนังสือ การใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน จะทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกในยุคปัจจุบัน เป็นยุคที่เทคโนโลยีสารสนเทศเจริญก้าวหน้า จึงเป็นยุคที่คนในสังคมสามารถรับข้อมูลข่าวสารได้ง่ายดายจากทั่วทุกมุมโลก



3. ด้านการอุปโภค บริโภคอย่างพอดี และการอุปโภค บริโภค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ คือ การฝึกศึกษาให้รู้จักใช้สอยเสพบริโภคสิ่งต่าง ๆ อย่างพอดีกับความต้องการของร่างกาย และ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่ การบริโภคเพื่อตอบสนองความอยาก หรือเพื่อสนองกิเลส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ในด้านนี้ สมาชิกสะท้อนว่า ได้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร และการใช้เทคโนโลยี สำหรับช่วงวัยนิสิต ระดับอุดมศึกษาในปัจจุบัน เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีความตื่นตัวรับ การเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ สินค้าที่จะได้รับความนิยมในกลุ่มเยาวชนไทยในอนาคตที่ประกอบด้วย สินค้าหลัก 3 กลุ่ม คือ สินค้าจำพวกแฟชั่น สินค้าจำพวกเครื่องใช้ส่วนตัวตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า รวมถึงสินค้าน้ำหอม เช่น น้ำหอม และสินค้าจำพวกสิ่งบันเทิง (คันธรส แสนวงศ์, 2543) สมาชิก ที่เข้ากลุ่มสะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องการอุปโภค บริโภค เพื่อให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากที่เคยบริโภคอาหาร หรือเทคโนโลยีตามกระแสนิยม แต่เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิก ได้พินิจพิจารณาถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของอาหาร และสิ่งของ ซึ่งคุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้นในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของ ชีวิตของตนหรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา ส่วนคุณค่าเทียม คือ คุณค่าที่มนุษย์พอกให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเสริมราคา หรือเสริมความยิ่งใหญ่ของตัวตน คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา (พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ทำให้สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมการอุปโภค บริโภคของตนเอง ว่า เป็นลักษณะของคุณค่าเทียม คือ เอาความรู้สึกชอบ/ไม่ชอบมาตัดสินใจเลือก จึงได้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังที่สมาชิกได้สะท้อน ดังนี้

“ชอบดูออลเลย์บอลมาก จะติดตามตลอด เป็นแฟนคลับปลื้มจิตร์ จะตามไปเชียร์ตลอด เคยมีครั้งหนึ่งแข่งบัตร์ราคา 100 บาท หนูซื้อไม่ทัน ต้องไปซื้อจากคนที่เขาซื้อมาในราคา 400 ก็ซื้อนะ อยากไปดู ถือว่าเป็นแฟนคลับ แต่ไปดูจริง ๆ ที่นั่งไกลมากก็มองไม่เห็น มาคิดดูแล้ว ดูในทีวียังเห็นชัดกว่าเลย ก็เลยมาทบทวนตัวเองว่าชอบกีฬา หรือชอบอะไร” (ไบหม่อน, การปรึกษา กลุ่ม, 17 กุมภาพันธ์ 2558)

“เปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคอาหาร คือรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ไม่มีสารปรุงแต่งหรือสารตกค้าง ซึ่งแต่ก่อนจะไม่สนใจเรื่องคุณค่าของอาหารเลย แม้ว่า จะไม่ได้รับประทานทุกมื้อแต่ถ้าเลือกอาหารได้ก็จะทำ” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“แต่ก่อนหมดเวลาไปกับการเล่นเกมใน smart phone อย่างคุกกี้รัน เล่นแล้วก็ติด พอเล่นแล้วหัวใจหมด มันต้องส่งไปขอหัวใจจากเพื่อน แล้วก็นั่งเฝ้าให้เพื่อนตอบกลับมา พอเพื่อน ไม่ตอบ ก็ต้องโทรไปหา ให้กดตอบ มาคิดดูแล้ว เสียเวลามาก ทำให้รู้ว่า เทคโนโลยีที่พัฒนาไป

มากในสมัยนี้ มีทั้งประโยชน์และโทษปะปนกันไป เราจึงควรเลือกสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง โดยใช้ประโยชน์จากมันให้มากที่สุด อย่าให้มันมาทำร้ายตัวเราเอง เช่น การเสิร์ชหาข้อมูลที่เป็นความรู้ มาพัฒนาตัวเอง การติดตามความเป็นไปของข่าวสารบ้านเมือง การเสพความบันเทิงในเวลา ที่พอเหมาะ การดูหนัง soundtrack เพื่อฝึกทักษะภาษาอังกฤษ” (ไบเตย, การปรึกษากลุ่มฯ, 17 กุมภาพันธ์ 2558)

ในส่วนของ การด้านการอุปโภค บริโภคจากข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา ทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลง โดยมีแนวทางการอุปโภค บริโภคที่คำนึงถึงคุณค่าแท้ และประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) อธิบายว่า ความสุขของคนยุคนี้อยู่ที่ เสพ บริโภค อยู่ที่ได้ปรนเปรอผัสสะด้านความรู้สึก ให้ตาได้ดูสิ่งสวยงาม ชอบใจ หูได้ยินเสียงไพเราะ ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อย แล้วก็มีความสุข กลุ่มนิสิตจึงเป็นกลุ่มที่ถูกอิทธิพลของกระแสบริโภคนิยมครอบงำได้ง่าย อันเนื่องมาจากขาดความรู้เท่าทันสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่เป็นผลผลิตเทคโนโลยี ดังนั้นการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ก็ทำให้สมาชิกได้มีโอกาส ทบทวนตนเองด้านการอุปโภคและบริโภคสินค้าและบริการในชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจว่า หากเลือกอุปโภคบริโภคโดยใช้ความรู้สึกชอบ/ไม่ชอบนำ หรืออุปโภค บริโภคตามกระแสนิยม ทำให้เกิดผลเสียตามมา จึงทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในทางที่ส่งผลดีต่อการดำเนิน ชีวิตของตนมากยิ่งขึ้นดังข้อมูลที่สมาชิกสะท้อนออกมา

4. ด้านรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง ในส่วนของ การรู้หน้าที่ตน ใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ ต่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเองเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งของช่วงวัยนิสิต นักศึกษา ซึ่งจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนตนเอง และพบว่า ตนยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียนอย่างเพียงพอ ซึ่งการเรียนนั้นเป็นภาระหน้าที่สำคัญสำหรับ ช่วงวัยของนิสิต นักศึกษา โดยสมาชิกต่างสะท้อนว่า ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เรื่อง เรียน รวมทั้งไม่จัดแบ่งเวลาสำหรับทำงานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้มีงานค้างคั่ง และจะทำให้เสร็จ เวลาใกล้ส่ง ส่งผลให้คุณภาพะงานออกมาไม่ดี และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนเอง เมื่อสมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเองด้านการเรียนแล้ว ทำให้เกิดความตระหนักว่า ยังทำไม่ดีเต็มที่ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

“ในเรื่องการเรียนหนังสือทำให้เราพิจารณาตนเองว่าเราพยายามมากพอหรือยังในด้านการเรียน รู้จักมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน แบ่งเวลาในการท่องเทคโนโลยีกับการทำงาน



เพื่อให้งานเสร็จตามกำหนดโดยไม่เสียเวลา จะทำให้เราเกิดความรู้สึกพอใจ และทำงานสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี” (ไบซา, การปรึกษากลุ่มฯ, 27 มกราคม 2558)

“เปลี่ยนแปลงด้านการเรียน ทำให้เป็นคนคิดก่อนทำ มีสติที่กำลังทำอะไรอยู่ มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต ลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ที่จะทำ คือการนำ แนวความคิดวิธีการเรียนของเพื่อน ๆ มาปรับใช้ เช่น การแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือสอบ เพื่อที่จะได้ไม่เครียดเกินไปในช่วงสอบ” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“ทำให้หนูรู้จักการเรียงลำดับความสำคัญในสิ่งที่จะต้องทำ เนื่องจากหน้าที่ และารทำงาน ทำให้ต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ในบางครั้งเราต้องรู้จักวางแผน การจัดการงานต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เช่น หนูรู้สึกไม่ชอบที่จะต้องเรียน ในบางวิชา แต่เมื่อเรารู้ว่า อย่งไรก็ตามเราก็จะต้องเรียนวิชานี้อยู่ดี ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ สุดท้าย เราก็ต้องทำใจยอมรับมัน อยู่กับมันอย่างมีความสุข จนบางครั้ง เราก็ต้องอดทนทำในสิ่งที่เรา ไม่ชอบเพียงเพราะว่ามันเป็นหน้าที่ของเรา” (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เมื่อความคิดเปลี่ยนจึงทำให้กระกระทำเปลี่ยน รู้จักที่จะลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่รอให้ออกมาหาบางบางครั้งเราก็ต้องเดินไปหามันด้วยตนเอง จากแต่ก่อนเป็นคนทำงานอะไร ก็จะทำเมื่อใกล้วันจะส่งแต่ตอนนี้ต้องทำไปเรื่อย ๆ มีความรอบคอบมากขึ้น ดีกว่างานเสร็จ แต่ผลงานไม่ดี รู้จักมีสติในการทำงานต่าง ๆ เมื่อเราไม่คิดไปก่อนว่ามันต้องไม่ดีจึงทำให้ได้ลงมือ ปฏิบัติเลย ไม่ต้องรอเวลาหรือซึ่งใจว่าจะทำดีหรือไม่ ทำให้เป็นคนมีความพยายามมากขึ้น กับงานต่าง ๆ และรู้จักรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เรื่องบางเรื่องเมื่อเราได้ย้อนมองกลับไปแล้ว ได้สำรวจว่าเรายังทำดีไม่พอ เราไม่ควร จะทำเช่นนั้น จึงทำให้เราคิดปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น เช่น การทำการบ้าน โดยปกติจะเป็นคนชอบ ทำการบ้านก่อนวันส่งไม่กี่วัน ทำให้งานที่ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงคิดอยากจะทำให้ดีขึ้น” (ไบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สนทยา เขมวิวัฒน์ (2542) ที่พบว่า นิสัยทางการเรียน ที่ดีจะส่งเสริมให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น โดยนิสัยในการเรียนที่ดีนั้น ประกอบด้วย การแบ่งเวลา มีความตั้งใจในการเรียน มีการวางแผนในการเรียน และการเตรียมตัวสอบ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเรียนในทางบวกของสมาชิก ซึ่งหมายถึงนิสัยทางการเรียน ที่ดีจะส่งผลให้สมาชิกเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน และการทำงานต่อไปในอนาคต

องค์ประกอบด้านสมาธิ เป็นองค์ประกอบที่ไม่ได้สะท้อนออกมาในแง่ของพฤติกรรม โดยตรง แต่เป็นการบังคับจิตใจของตนเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตน ต้องการ (พุทธทาส, 2549) ซึ่งเป็นการวางใจของตนต่อการแสดงการกระทำ/ พฤติกรรมให้เป็น ไปในทางที่ดีงาม และมีความสุข ซึ่งมี 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) สมาชิกได้สะท้อนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. ด้านคุณภาพจิต สมาชิกได้สะท้อนในแง่มุมมองของการวางจิตใจที่ดีงามในการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสมาชิกได้ตระหนักว่า ตนไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงควรที่จะ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยการมีใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข ดังที่สมาชิกได้สะท้อน ดังนี้

“การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จะต้องรู้จักมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักเอื้อเพื่อเมื่อแม่ ช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (ใบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“มีความเมตตาและรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้อง หรือบุคคลรอบข้างของเรา อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่เพราะเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก รักษากฎระเบียบ ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นก็จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

2. ด้านสมรรถภาพจิต สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนในแง่ของความพยายามที่จะควบคุม จิตของตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรม/ การกระทำ โดยใช้ความรู้สึกชอบ/ ไม่ชอบ อยาก/ ไม่อยากนำ เนื่องจากสมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการกระทำตามความรู้สึกของตนเองที่ไม่ได้ผ่านการพิจารณา ไตรตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาเพียงพอ จึงทำให้เกิดการควบคุมจิตใจของตน ให้นำพฤติกรรม/ การกระทำของตนเองในทางที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ สมาชิกได้สะท้อนการควบคุมจิตใจของตนในบริบทของการเรียนและการดำเนินชีวิต โดยมีความพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง และความพยายามควบคุมตนเอง ให้กระทำดีหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังที่สมาชิกได้สะท้อน ดังนี้

“การทำงานบ้าน โดยปกติจะเป็นคนชอบทำงานก่อนวันส่งไมก็วัน ทำให้งาน ที่ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงคิดอยากจะทำแก้ไขให้ดีขึ้น เมื่อได้รับมอบหมายงานมากก็ทำเลย ไม่สั่งสมงานไว้มาทำเอาก่อนสอบ” (ใบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หนูเป็นคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง เลือกที่จะเก็บงานไว้แล้วค่อยทำ รักสบาย แล้วมาลำบากทีหลัง ซึ่งนิสัยนี้ทำให้ต้องเบียดเบียนตัวเอง เพราะต้องทำงานชิ้นใหญ่ให้เสร็จภายในเวลา

สั้น ๆ แล้วงานก็ออกมาไม่ดี ซึ่งหนูก็คิดว่า ควรจะปรับนิสัยนี้เสีย โดยเริ่มจากไม่ค้างงาน เมื่ออาจารย์สั่งงานก็ทำทันที ” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“บางทีก็รู้ว่า สิ่งที่จะทำส่งผลด้านลบ แต่ความรู้สึกกลับอยากที่จะทำและทำพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมา ทำให้ได้รู้ว่าตัวเรายังบังคับจิตใจของตนเองยังไม่ได้เท่าที่ควร มักจะทำตามกิเลสของตนเองมากกว่าคำนึงถึงความถูกต้อง แต่พอเรารู้แล้วว่า การทำสิ่งที่ไม่ดีออกแล้วผลจะเป็นอย่างไร ก็จะทำให้เรควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตอยู่ในความถูกต้องอันดีงาม ตระหนักได้ว่า สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนควรเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียในกายภาคหน้า” (ใบเตย, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งหนึ่ง ก็มีปัญหาเกิดขึ้น คือ การทำงานร่วมกันหลาย ๆ คน ทำให้เกิดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งขึ้น แต่เราก็สามารถผ่านปัญหานั้นมาได้ ด้วยการเลือกมองในสิ่งที่เราอยากจะทำ มองไม่นำเรื่องที่ขัดเคืองใจเรามาทำให้การทำงานขึ้นนั้นพังลง หรือกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น รู้จักควบคุมจิตใจของเราเองให้เย็น และใช้สติในทุกเรื่อง ทุกการตัดสินใจ และเมื่อผ่านเหตุการณ์นั้นมา ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราทำได้ เราสามารถควบคุมตนเองได้” (ใบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

3. ด้านความสุข เกิดจากการที่สมาชิกการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด/ เปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ การกระทำของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความสุข ความสบายใจในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังที่สมาชิกสะท้อนออกมา ดังนี้

“ทำให้เราสามารถปรับมุมมองความคิดตัวเอง และขยายความคิดของตัวเองให้เห็นในหลายแง่มุมมากยิ่งขึ้น เมื่อพูดไปแล้วก็รู้สึกสบายใจ” (ใบพลู, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“แต่ก่อนเวลาจะทำอะไร ชอบคิดหรือกังวลไปก่อนว่าสิ่งนั้นจะดีสำหรับตัวเราหรือไม่ดี ก็ทำให้เกิดความเครียดและความกังวล แต่พอคิดได้ว่า อย่างไปกังวลก่อน ทำให้ดีที่สุด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดเพราะบางครั้งเราก็ควบคุมไม่ได้ ก็ทำให้สบายใจขึ้น ไม่เครียดเวลาลงมือทำงาน” (ใบชา, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เปลี่ยนแปลงด้านการเรียน คือการนำแนวความคิดวิธีการเรียนของเพื่อน ๆ มาปรับใช้ เช่น การแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือสอบ เพื่อที่จะได้ไม่เครียดเกินไปในช่วงสอบ ก็ทำให้เกิดความสบายใจเมื่อใกล้สอบ จากแต่ก่อนที่มาเร่งอ่านหลาย ๆ วิชาทีเดียว” (ใบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“หนูรู้สึกไม่ชอบที่จะต้องเรียนในบางวิชา แต่เมื่อเรารู้ว่า อย่างไรก็ตามเราก็จะต้องเรียนวิชานั้นอยู่ดี ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ สุดท้ายเราก็ต้องทำใจยอมรับมัน อยู่กับมันอย่างมีความสุข” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“การเมื่อก่อนที่เคยเป็นคนคิดมาก ชอบคิดเล็กคิดน้อย และไม่ชอบที่จะพูดเรื่องที่คิดออกไปให้ใครฟัง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ คิดน้อยลงในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้ได้ความเครียดลดน้อยลง มองโลกในแง่ดีมากขึ้น สบายใจมากขึ้น ส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น” (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

ทั้งนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างศีล และสมาธิ สรุปได้ว่า มนุษย์ที่อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมในสังคม จะพูดหรือทำอะไร ๆ อย่างไรในฐานะที่เขาอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ กำหนดการแสดงออกภายนอก ให้สะท้อนกลับเข้าไปมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นภายในจิตใจ เช่น วางระเบียบกฎเกณฑ์ข้อฝีกหัดขึ้น ทำให้บุคคลผู้นั้นรู้จักบังคับควบคุมตนเอง รู้จักคิดพิจารณาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เป็นการเริ่มจากความสัมพันธ์ทางสังคม เข้าไปหาในตัวบุคคล ดังนั้นในส่วนขององค์ประกอบของสมาธิ จึงเป็นส่วนที่ควบคุมพฤติกรรม/ การกระทำให้แสดงสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกลับมาสู่ใจที่เป็นสุข สบายใจจากผลแห่งการแสดงพฤติกรรม/ การกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมนั่นเอง ซึ่งจากสิ่งที่สมาธิสะท้อนออกมา แสดงให้เห็นว่า เมื่อสมาธิมีใจที่มีคุณธรรม (ความเอื้อเฟื้อ ความเมตตา ฯลฯ) มีการควบคุมจิตใจให้กระทำสิ่งที่ดีและเอื้อประโยชน์ต่อการทำงาน (ความมุ่งมั่น ความอดทน ความรับผิดชอบ ฯลฯ) รวมทั้งจิตใจที่มีความสุข ความสบายใจ ก็จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยสมาธิมีการแสดงพฤติกรรม/ การกระทำในทางที่เหมาะสมเกื้อกูลต่อตนเองและบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น

องค์ประกอบด้านปัญญา เป็นองค์ประกอบที่นำทางการกระทำ/ การแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเริ่มจากจะต้องมีความเข้าใจ หรือเชื่อถูกต้องตามแนวทางที่จะปฏิบัติเสียก่อน จึงจะคิดและตัดสินใจประพฤติให้ถูกทางได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่ม ในส่วนของการพัฒนาองค์ประกอบทางปัญญานี้ นิสิตได้สะท้อนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการได้ขยายมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง จากความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น ซึ่งนิสิตได้สะท้อนออกมา ดังนี้

#### 1. รู้เท่าทันกระแสนิยม

“หนูเห็นเพื่อนหนูไปทำศัลยกรรมใบหน้า มาคิดๆ ดู ตอนนี่การศัลยกรรมก็เป็นเพียงแค่กระแส อย่างแต่ก่อนนิยมหน้ารูป V-Shape ตอนนี่ต้องเป็นหน้ารูปหยดน้ำ ถ้าเราใส่ใจกับกระแสนิยมเรื่องหน้าตามาก ก็ต้องทำศัลยกรรมบ่อย ๆ เมื่อกระแสเปลี่ยน” (ไบพลู, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“อาหารเสริมก็เป็นเพียงกระแสนิยม ตามกระแสได้ แต่ต้องมีสติ เพราะบางทีมัน เป็นเพียงการโฆษณาให้คนมาใช้สินค้า มันก็ทำให้ฟุ่มเฟือย” (ไบโพธิ์, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“ตอนนี้การทำอะไรแล้วแชร์ผ่านเฟสบุค กำลังเป็นกระแสนิยม ซึ่งมันก็ทำให้เกิดโทษ ถ้าเราแชร์ข้อมูลที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ ตอนนี้จะแชร์อะไรบางที่ที่ต้องคิดก่อน แชร์แล้วมีประโยชน์ใหม่ เกิดโทษใหม่ ไม่ใช่แชร์ตามกระแสทุกเรื่อง” (ไบหนุ้า, การปรึกษากลุ่มฯ, 17 กุมภาพันธ์ 2558)

“กระแสนิยมบางอย่างก็ไม่เหมาะกับเรา ต้องเลือกให้เหมาะ อย่างเสื้อผ้าแบบเกาหลี มีผ้าพันคอ บ้านเราร้อน เอามาใช้ก็คงไม่เหมาะสม ร้อน” (ไบตอง, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

## 2. มีวิจารณ์ญาณในการเลือกรับข้อมูล

สมาชิกได้สะท้อนว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเลือกรับข้อมูล ดังนี้

“ข่าวสารมันมี 2 ด้านจะรับข้อมูลอะไรต้องมีสติ ไม่เชื่อไปหมด” (ไบพลู, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“ความรู้ความเข้าใจชีวิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่จะเข้าใจชีวิตต้องอาศัยประสบการณ์ของตนเองในอดีตและประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งทำให้เราเป็นคนรู้ทันสิ่งต่าง ๆ รู้วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การพิจารณาตามความเป็นจริงก็จะช่วยให้เราคัดกรองข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ และทำให้เข้าใจโลกแห่งความเป็นจริง ไม่เพ้อฝัน ก็จะทำให้สามารถปรับตัวให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข” (ไบโพธิ์, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

ในส่วนองค์ประกอบของปัญญา นี้ เป็นส่วนที่สำคัญมาก เพราะเป็นส่วนที่ชักนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือเหมาะสมหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับมีความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างการคิดและการแสดงพฤติกรรม สรุปได้ว่า เมื่อเห็นอย่างไร เข้าใจอย่างไร มีทัศนคติอย่างไร ก็พูดไปอย่างนั้น เมื่อคิดดี คิดชัด ก็พูดดี พูดชัด เมื่อคิดได้แล้วเอามาพูดสั่งการหรือปรึกษาหารือ ก็ช่วยชักนำกำหนดและก่อคุณการกระทำ ดังนั้นในส่วนของปัญญา ในงานวิจัยชิ้นนี้ ก็คือ การที่สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต และสามารถคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ (สัมมาทิฐิ) เมื่อสมาชิกเกิดการขยายมุมมองต่อโลก และชีวิต ซึ่งเกิดจากการได้ทบทวนพฤติกรรม/ การคิด/ การกระทำของตนเองที่ผ่านมา รวมทั้งมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนมุมมองการดำเนินชีวิตกับเพื่อนสมาชิก ก็ส่งผลให้สมาชิกเกิดการขยายมุมมองของตนเอง มีการพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ก็ทำให้สมาชิก

เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ สอดคล้องกับ สิริกาญจน์ สง่า (2551) ซึ่งพบว่า นักศึกษาเกิดการตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มขึ้น อันเกิดจากการได้เปิดเผย บอกเล่า แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตแก่กัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นเสมือนกัลยาณมิตร เอื้อให้สมาชิกได้สังเกตใคร่ครวญ ตรววจพิจารณา ผ่านการเรื่องราวของตนและเพื่อน เมื่อรับรู้ว่าเป็นเพื่อน ๆ ต่างก็ต้องประสบปัญหาเหมือนตน ความรู้สึกหนักก็จางหายไป เกิดเป็นความรู้สึกมีพลัง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกท้าทายพร้อมเผชิญปัญหา รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ จนค่อย ๆ มองเห็นและเข้าใจความจริงของชีวิต รวมทั้งสอดคล้องกับ จรินทร์พย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ที่พบว่าจากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเอื้อเพื่อของสมาชิกในกลุ่ม

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีความเหมาะสมสำหรับนำมาใช้วัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของบัณฑิตอุดมคติไทย ตามนโยบายการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย พ.ศ. 2554-2558 (นโยบายการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย, 2554, หน้า 3)

อย่างไรก็ตามจากข้อมูลที่นิสิตสะท้อนออกมาจะเห็นได้ว่า ความคิด (ปัญญา) การวางใจ (สมาธิ) และการแสดงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมดีงาม (ศีล) ไม่ได้แยกออกจากกันอย่างชัดเจน แต่ทั้ง 3 องค์ประกอบเป็นสิ่งที่ประสานให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างกลมกลืนและเหมาะสม จากผลการวิจัยที่เกิดขึ้น การที่คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เป็นผลเนื่องมาจากนิสิตได้มีโอกาสทบทวนตนเองในแง่มุมของการคิด การมองโลกที่ส่งผลต่อความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งได้รับความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก ทำให้สมาชิกเข้าใจลักษณะการดำเนินชีวิตแบบสามประสาน ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนนำมาปรับใช้กับตนเองทำให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขาขึ้นภายในตนเอง และส่งผลให้เกิดพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเป็นองค์รวมมากขึ้น ดังที่นิสิตได้สะท้อนประสบการณ์ของตนจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มฯ ดังนี้

"ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่บางครั้งขัดแย้งกัน ทำให้เกิดความไม่ราบรื่นในการดำเนินชีวิต" (ไบเฟิร์น, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)



“รู้จักไตร่ตรองและพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้นว่าส่งผลดีต่อตัวเราและคนรอบข้างหรือไม่ ทำให้มีสติก่อนตัดสินใจทำอะไร เพราะบางครั้งเราควบคุมการกระทำไม่ได้ มันก็กลับไปแก้ไขไม่ได้” (ใบชา, การปรึกษากลุ่มฯ, 24 กุมภาพันธ์ 2558)

“หากเราปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมากขึ้น มีสติ มีสมาธิในการใช้ชีวิต มีปัญญาในการไตร่ตรองและปฏิบัติออกมาในทางที่ดีที่ควร ก็ทำให้มีความสุข” (ใบหญ้า, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

“เมื่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำมีความสัมพันธ์กันทำให้เราคิด ไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมา และไม่รู้เสียใจภายหลัง” (ใบตอง, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2558)

การพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา เป็นการพัฒนาให้นิสิตดำเนินชีวิตแบบสามประสานระหว่างความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก หรือเรียกว่าการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น จากการที่มีความเข้าใจอันถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ส่งผลให้เกิดการวางใจที่ถูกต้องต่อเรื่องต่าง ๆ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม/ การกระทำที่เหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ซึ่งได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบสามประสาน สรุปได้ว่า การพัฒนานุคคลอย่างเป็นองค์รวมให้เป็นคนที่เก่ง ดี และมีสุขได้นั้น เป็นการพัฒนานุคคลอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาองค์ประกอบของชีวิตให้ดำเนินไปด้วยกัน ได้แก่ด้านพฤติกรรม โดยใช้ช่องทางการติดต่อสื่อสารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และแสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมทางกาย และทางวาจา ด้านจิตใจ คือ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทุกครั้ง จะมีการทำงานของจิตใจและองค์ประกอบของจิต เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย แรงจูงใจ คุณภาพจิตใจ และสภาพจิตใจที่มีความทุกข์ สุข ซึ่งจะมีผลในการชักนำพฤติกรรม และด้านปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าไปมีความสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะจิต และถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม ทั้งนี้การพัฒนานิสิตอย่างเป็นองค์รวม จึงสอดคล้องกับการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา จึงมีเป้าหมายเพื่อผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิต ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งร่างกายและจิตใจ สำนักส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักศึกษา จึงมีปรัชญาในการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา คือ การผลิตบัณฑิตเพื่อตอบสนองความต้องการกำลังคนของประเทศ ตามมาตรฐานวิชาการ/ วิชาชีพ และเพื่อพัฒนาบัณฑิตให้เป็น

คนที่สมบูรณ์ (Manhood) คือ การผลิตบัณฑิตให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อม มีสุขภาพ และบุคลิกภาพดี มีสมรรถภาพสูง และเป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคม บัณฑิตหรือนิสิตที่ผลิต อย่างน้อยต้องมีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ 1) เก่ง คือ มีความรู้ เชี่ยวชาญ ชำนาญการ ทั้งทางด้านวิชาการความรู้ทั่วไป และเชี่ยวชาญชำนาญการในแต่ละสาขาวิชาชีพ 2) ดี คือ มีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ และการเป็นคนดี มีคุณธรรม 3) มีความสุข คือ อยู่ในสังคมได้อย่าง มีความสุขทั้งทางกาย ทางใจ เบิกบานแจ่มใสไม่เครียด แค้นชิงชังสังคม 4) สุขภาพดี คือ มีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง หรือเรียกว่า การพัฒนานุคนุคอย่างเป็นองค์รวมนั่นเอง (สำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษา, 2556)

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็น นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งเดียว เท่านั้น ซึ่งทำให้อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของความเฉพาะ ของกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัย ครั้งนี้พบว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา สามารถพัฒนาคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาของนิสิตได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะสำหรับ ในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังต่อไปนี้

##### 1.1 ข้อเสนอแนะในการนำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาไปใช้

ในการประเมินเพื่อพัฒนานิสิต เนื่องจากแบบวัดไตรสิกขาในการวิจัยนี้ ได้รับพัฒนาขึ้นตามกรอบ มโนทัศน์ของพุทธธรรม โดยผู้วิจัย ซึ่งมีความเหมาะสมสำหรับนำมาใช้กับนิสิตนักศึกษา ในสังคมไทย ซึ่งเป็นสังคมที่สอดแทรกวิถีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม นอกจากนี้จะเห็นว่า ตัวชี้วัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา เช่น การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตน ในองค์ประกอบ ด้านศีล หรือมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ในองค์ประกอบ ด้านปัญญา เป็นต้น ยังมี ความสอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของบัณฑิต อุดมคติไทยตามนโยบาย การพัฒนานุคนุคอุดมคติไทย เช่น ความสามารถในการหาความรู้เพิ่มเติม มีนิสัยใฝ่รู้ หรือ มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม ดังนั้นการนำแบบวัด คุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาไปใช้ สํารวจคุณลักษณะนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะอื่น ๆ เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) ตลอดจนเป็นการสำรวจว่า นิสิต นักศึกษาเหล่านี้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามบริบทของสังคมไทยหรือไม่ นอกจากนี้ข้อมูล



การสำรวจดังกล่าวยังจะเป็นประโยชน์ต่อ ผู้ที่ส่วนงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิต นักศึกษา เช่น อาจารย์หรือบุคลากรด้านกิจการนิสิต นักศึกษา ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามบริบทพุทธธรรมต่อไป

1.2 ในการวิจัยครั้งนี้ พบประเด็นที่น่าสนใจว่า ผลการสำรวจคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา กับนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาองค์ประกอบด้านปัญญา ของนิสิตกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37) ในขณะที่อีกสองด้าน คือ ด้านศีล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53) และด้านสมาธิ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79) ของนิสิตกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาให้นิสิตมีการพัฒนาด้านปัญญา ตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือ เป็นปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริง รวมทั้งดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันกระแสนิยม อันเป็นคุณลักษณะของปัญญาตามบริบทพุทธธรรม

1.3 นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนไตรสิกขาในตอนก่อนการทดลองต่ำ เพียงกลุ่มเดียว แต่รวมนิสิตที่มีระดับไตรสิกขापานกลางและค่อนข้างสูงด้วย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42) แต่ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนิสิตกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาสูงขึ้น ในระดับสูงขึ้น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขานี้ สามารถใช้พัฒนานิสิตให้มีคุณลักษณะตามหลักไตรสิกขาให้สูงขึ้นได้ ไม่จำกัดเฉพาะกลุ่มนิสิตที่มีคะแนนต่ำเท่านั้น เนื่องจากโปรแกรมฯ ดังกล่าว เน้นให้นิสิตเกิดการพัฒนาตนเอง ไม่ใช่โปรแกรมฯ ที่เน้นการแก้ปัญหาเฉพาะ

1.4 ผู้วิจัยศึกษาสถานการณ์ปัญหาจริงที่เกิดขึ้นกับนิสิต ก่อนนำมาสร้างเป็นประเด็นที่ให้สมาชิกได้พูดคุยกันในการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง จึงทำให้สมาชิกสามารถนำเรื่องราวจากประสบการณ์จริงของตนมาแบ่งปันในกลุ่มได้ ดังนั้นหากผู้สนใจต้องการนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยนี้ไปใช้พัฒนานิสิต นักศึกษา ควรมีการศึกษาสถานการณ์การดำเนินชีวิตที่ไม่ราบรื่นของนิสิต นักศึกษากลุ่มนั้น เช่น ปัญหา/ อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต หรือสถานการณ์ที่ยากต่อการตัดสินใจ และปรับเป็นสถานการณ์ในการปรึกษาเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่ม และทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถแบ่งปันเรื่องราวของตนได้อย่างเต็มที่

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะประเด็นที่น่าสนใจที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจนำไปศึกษาเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

2.1 การสำรวจคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ เท่านั้น ผลการสำรวจจึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังนิสิต นักศึกษาทั่วประเทศได้ จึงควรมีการนำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขานี้ ไปศึกษาเพิ่มเติมกับนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ และควรมีการหาค่าคะแนนมาตรฐาน (Normalization) ที่เป็นเกณฑ์อ้างอิง ของแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาต่อไป

2.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดไตรสิกขาขึ้นจากกรอบแนวคิดทางพุทธธรรม เพื่อใช้ในการประเมินระดับการเปลี่ยนแปลงของไตรสิกขาในระยะก่อนและหลังการทดลอง ยังไม่ได้มีการตรวจสอบความตรงของแบบวัดในวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้แบบวัดนี้มีความน่าเชื่อถือ และคุณสมบัติทางจิตมิติด้านอื่น ๆ เหมาะสมกับการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ผู้วิจัยเสนอให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น การศึกษาเพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ โดยนำแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ไปตรวจสอบร่วมกับแบบวัดมาตรฐาน เช่น ดัชนีวัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต เป็นต้น เพื่อประเมินความตรงตามเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน ระหว่างค่าที่วัดได้จากเครื่องมือที่สร้าง กับค่าที่วัดได้จากเกณฑ์ เป็นต้น

2.3 การพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งมีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนของผู้เข้าร่วมกลุ่มไม่ควรเกิน 12 คน ทำให้สามารถพัฒนานิสิตกลุ่มตัวอย่างได้ครั้งละไม่มาก นอกจากนี้ ผู้ที่ดำเนินการปรึกษากลุ่ม ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นจึงควรมีการทำวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถนำมาพัฒนาคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขาให้แก่ นิสิต ครั้งละมาก ๆ และผู้จัดกิจกรรมไม่จำเป็นต้องมีทักษะในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น กิจกรรมเชิงรุก (Outreach activities) ในการพัฒนานิสิต กิจกรรมในชั้นเรียน หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น อันจะเกิดประโยชน์ในวงกว้างต่อการพัฒนานิสิต นักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกรอบการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยต่อไป

## บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา (หน่วยที่ 13)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2547). *คุณลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของคนไทยตามแต่ละช่วงวัย: รายงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภา.
- ครรรชิต แสนอุบล. (2553). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุขฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คันธรส แสนวงศ์. (2543). *คุณภาพของเยาวชน: ความหวังของชาติที่เสริมสร้างได้*. *วารสารร่มไทรทอง*, 10(2), 28-31.
- จรินทิพย์ โคธิรานุรักษ์. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ทิมา เทียนศิริ. (2547). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรัทธาสมุทร จังหวัดสมุทรสงคราม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิตติมา อัครธิตีพงศ์. (2555). *รายงานการวิจัย: การพัฒนานักศึกษาตามแนวไตรสิกขา ศิลปศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษาที่ 1/2555*. พระนครศรีอยุธยา: สาขาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- จีน แบรี่. (2540). *คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา Training handbook for counselling skills* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี่.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

- ดำเนิน คล้ายแท้, พวงทอง ไสยวรรณ และจันทร์เพ็ญ กาญจนรัตน์. (2546). รายงานการวิจัย: การศึกษาคุณลักษณะด้านปรีชาสามารถของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2545. พิษณุโลก: สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2537). การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธัญนันท์ ทองบุญตา. (2555). รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ ความสนใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจ ของผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นางลักษณะ วิรัชชัย. (2542). โมเดลริสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นโยบายการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย. (2554, สิงหาคม 8). จดหมายข่าวสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2(74), 3.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยศาสตร์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.
- ใบพสุ. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ใบพสุ. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ใบชา. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ใบชา. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ใบตอง. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ใบตอง. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.

- ไบหญ้า. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ไบหญ้า. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ไบเตย. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ไบเตย. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ไบโพธิ์. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ไบโพธิ์. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ไบเฟิร์น. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ไบหม่อน. (2558, 17 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สัมภาษณ์.
- ไบหม่อน. (2558, 24 กุมภาพันธ์). นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. การปรึกษากลุ่ม.
- ประดิษฐ์ อุปรมย์. (2549). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประเวศ วะสี. (2550). *ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด: ความจริง ความดี ความงาม*. กรุงเทพฯ: กรีน-ปัญญาญาณ.
- ปิยะวรรณ กลิ่นจันทร์. (2552). *ทำการศึกษาผลของการพัฒนาความมีวินัยในตนเองทางการเรียนด้วยรูปแบบบรรทัดฐานหลักไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองท่าโขลง 1 จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2549). *วิมุตติมรรค*. กรุงเทพฯ: ธรรมดา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใส และสุขสันต์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *วิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: สยาม.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สธรรมมิก.
- พระมหาพงศ์นรินทร์ รุติวิไล. (2547). จดหมายเหตุ โรงเรียนวิถิปุทธ" หนังสือ "วิถิปุทธสู่วิถีชีวิต" ที่ระลึกงานมอบประกาศนียบัตร ปีการศึกษา 2547. โรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัย วัดสุทัศนเทพวราราม (พอ.สท).
- พระมหาเสกสรร จิรภาโส. (2552). การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พล แสงสว่าง. (2545). กลับสู่รากแก้ว. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พิสนุ ฟองศรี. (2552). การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- พุทธทาส. (2546). คู่มือมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- พุทธทาส. (2549). คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์) (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- เพ็ญศรี นวลมาก. (2544). ผลของการฝึกอบรมโดยใช้หลักไตรสิกขาที่มีต่อความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การใช้เหตุผลและพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ เพื่อพัฒนาชุมชน, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เพริศพรรณ แคนศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ดุขฎีนิพนธ์, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. ปรินญาณิพนธ์การศึกษาดุขฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาณุวังโส. (2549). เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ: จิตวิทยาเชิงพุทธก้าวหน้ากว้างไกลไปกว่าตะวันตก. กรุงเทพฯ: มาย แบ็งคือค.
- มัลลิกา คณานุรักษ์. (2547). จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์.
- มานพ ทับทิมเมือง. (2544). รายงานวิจัย: คุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ของคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- รจนา แก่นอำพรพันธ์. (2535). การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามความคิดเห็นของ  
อาจารย์และนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา,  
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัตนะ บัวสนธ์. (2554). วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานทางการศึกษา. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์  
วิจัย, 2(2), 7-20.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- โรจน์รวี พจน์พัฒนาพล. (2551). รายงานการวิจัย: ศึกษาเรื่องคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงใน  
ทัศนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ลัดดา ศิลาน้อย. (2550). รายงานการวิจัย: การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนเชิงผลิตภาพ. วารสารศึกษาศาสตร์  
(มหาวิทยาลัยขอนแก่น), 30(1), 73-78.
- วศิน อินทสระ. (2533). ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต. กรุงเทพฯ: ปัญญา.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ศรีวรรณ มีคุณ. (2548). ปัญหาสังคมในกลุ่มวัยรุ่นและนิสิตนักศึกษา. วารสารการศึกษา  
และการพัฒนาสังคม, 1(1), 17-24.
- ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานัน และดิเรก ศรีสุขโข. (2555). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม  
สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.
- สนทยา เขมวิรัตน์. (2542). ตัวแปรบางประการที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา  
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สายวิชาบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล  
วิทยาเขตพระนคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ อเนกสุข. (2552). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี:  
กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.



- สมพร พงษ์เสถียรศักดิ์. (2546). การศึกษามลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการประพฤตินตามคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ที่เรียนหลักสูตรธรรมในพุทธศาสนา ด้วยการสอนแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนแบบไตรสิกขา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการมัธยมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สโมสนิสิตคณะศึกษาศาสตร์. (2557 ก). สรุปผลการดำเนินงานค่ายปลูกจิตสำนึกศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สโมสนิสิตคณะศึกษาศาสตร์. (2557 ข). สรุปผลการดำเนินงานโครงการสง่างามอย่างไทย สู่นิสิตวัยใส คณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สารสนเทศอุดมศึกษา. (2558). ข้อมูลนักศึกษารวม ปีการศึกษา 2557. เข้าถึงได้จาก <http://www.info.mua.go.th/information/index.php>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2547). เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องภูมิคุ้มกัน บัณฑิตไทยในโลกไร้พรมแดน 1- 2 ธันวาคม 2547. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2541). แบบแผนพฤติกรรมตามจรรยาบรรณครู พ.ศ. 2539. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2547). เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวิภา ขุนอม. (2553). ครู ความหวังของการสร้างเด็กและเยาวชนของชาติ. วารสารวัฒนธรรมไทย, 49(10), 8-9.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2545). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะปฏิบัติ. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.



- สุภาพ ณ นคร. (2551). รายงานวิจัย: ผลการจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป (หลักสูตร พ.ศ. 2548) ที่ส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549. ขอนแก่น: สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมน อมรวิวัฒน์. (2530). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสติการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สุลัยพร พันธุ์โยธี. (2549). ผลการสอนโดยใช้บทเรียนบนเครือข่ายกับการสอนปกติด้วยวิธีไตรสิกขาเรื่องความหมาย ความจริง คุณค่า และความมุ่งหมายของชีวิตที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- แสงอรุณ พจน์พัฒนพล. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553 ก). รายงานการวิจัยเอกสารเรื่องการประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553 ข). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. กรุงเทพฯ: หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553 ค). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). การปรึกษากลุ่ม. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนุช อาภาภิรม. (2545). การพัฒนาอย่างยั่งยืน: คำตอบอยู่ในความหลากหลาย. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.

- อนุชิต เปรมปรี. (2553). *ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา*. การศึกษาค้นคว้าอิสระการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อับดุลเลาะ หนุ่มสุข. (2552). *ครู คือผู้ให้ ผู้เติมเต็ม และผู้มีเมตตา*. เข้าถึงได้จาก <http://islam.in.th/node/174>
- อภา จันทรสกุล. (2531). *โครงการส่งเสริมการสอนศึกษาศาสตร์และจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 4(3), 123-129.
- อภา จันทรสกุล. (2544). *การปรึกษาแบบจุลภาค*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภา จันทรสกุล. (2545). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภา จันทรสกุล. (2548). *เอกสารประกอบการสอนการปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทุมพร จามรมาร. (2532). *การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดลักษณะผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Aggs, C., & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counseling and Psychotherapy Research*, 10(4), 278-286.
- Anderson, D. T. (2005). Empathy, psychotherapy integration, and meditation: A Buddhist contribution to the common factors movement. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(4), 483-502.
- Bentler, P., & Chou, C. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods and Research*, 16(1), 78-117.
- Brammer, L. M. (1993). *The helping relationship: process and skills* (5<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Brammer, L. M., & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: Process and skills* (8<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2003). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Conyne, R. K. (2008). *Group techniques: How to use them more purposefully*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, Calif: Thomson/Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Process and practice groups* (7<sup>th</sup> ed). Australia: Thomson/Brooks/Cole.
- Do-Hyung Kang, Hang Joon Jo, Wi Hoon Jung, Sun Hyung Kim, Ye-Ha Jung, Chi-Hoon Choi, UI Soon Lee, Seung Chan An, Joon Hwan Jang & Jun Soo Kwon. (2013). The effect of meditation on brain structure: Cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 8(1), 27.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gladding, S. T. (2008). *Groups: A counseling specialty* (8<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Hansen, J. C., Richard, W. W., & Elsie, S. M. (1976). *Group counseling theory and process*. Chicago: Rand McNally Collage.
- Ivey, A. E., Pauland, B. P., & Ivey, M. B. (2001). *Intentional group counseling a microskills appsoach*. CA: Brooks/Cole.
- Jacobs, E. E. (1998). *Group counseling strategies & skills*. CA: Brooks/Cole.
- Jacobs, E E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2009). *Group counseling: Strategies and skills*. Australia: Thomson/Brooks/Cole.

- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., Hosmer, D., & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625-632.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: The Guilford Press.
- Macionis, J. J. (2008). *Social problems* (3<sup>rd</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Mei-wei Chen & Rybak, C. J. (2004). *Group leadership skills: Interpersonal process in group counseling and therapy*. Australia: Brooks/Cole--Thomson Learning.
- Muramoto Shoji. (2002). *Awakening and insight: Zen Buddhism and psychotherapy*. Hove, East Sussex [England]: Brunner-Routledge. New York: Taylor & Francis.
- Nugent, F. A. (2000). *Introduction to the profession of counseling* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Merrill.
- Nystul, M. S. (1999). *Introduction to counseling: An art and science perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- Ohlsen, A. M. (1977). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Posthuma, B. W. (1996). *Small groups in counseling and therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research - Online*, 8(2), 23-74.
- Segall, S. R. (2003). *Encountering Buddhism: Western psychology and Buddhist teaching*. New York: State University of New York Press.
- Smith, J. C. (1978). Personality correlates of continuation and outcome in meditation and erect sitting control treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(2), 272-279.

Trotzer, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. Monterey, Calif: Brooks/Cole.

Truben, Y. (2007). *Becoming your own therapist: An introduction to the Buddhist way of thought and make your mind an ocean; aspects of Buddhist psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive.

Watson, G. (1998). *The resonance of emptiness: A Buddhist inspiration for a contemporary psychotherapy*. Richmond, UK: Curzon.

Worthington, R., & Whittaker, T. (2006). Scale development research. A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838.

## ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในงานวิจัย ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้การวิจัยและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับแก้ไข มีรายนามต่อไปนี้

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาเนื้อหาด้านพุทธศาสนา

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ    | รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน   |
| 2. พระมหามชวินทร์ ปุริสุตโตโม | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ<br>คณะบัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาเนื้อหาด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา

- |  |   |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล        | อดีตรองศาสตราจารย์<br>ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>และการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์         |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>และการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                             |
| 3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล               | อาจารย์ประจำ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา<br>การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์           | อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา<br>มหาวิทยาลัยมหิดล   |

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาเนื้อหาด้านวัดผลและประเมินผล

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ ภาควิชาวิจัย<br>และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. อาจารย์ ดร.วารุณี ลัภนโชคดี           | อาจารย์ประจำ ภาควิชาการศึกษา<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์   |



ภาคผนวก ข  
แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

## ตัวอย่างแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- 1) เพศ  ชาย  หญิง
- 2) ชั้นปี  1  2  3  4  ปี 5 ขึ้นไป
- 3) สาขาวิชา  พลศึกษา (F11)  สุขศึกษา (F 12)
- คณะกรรมการศึกษา (F 14)  การสอนคณิตศาสตร์ (F 16)
- การสอนวิทยาศาสตร์ (F 17)  ธุรกิจและคอมพิวเตอร์ศึกษา (F 18)

**คำชี้แจง:** แบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีจำนวน 72 ข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ และพิจารณาเลือกระดับคุณลักษณะที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านหลังข้อความที่ท่านพิจารณาแล้วว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องจะมีความหมายดังนี้

ระดับที่ 5	หมายถึง	ท่านมีคุณลักษณะตรงในประเด็นดังกล่าว "มากที่สุด"
ระดับที่ 4	หมายถึง	ท่านมีคุณลักษณะตรงในประเด็นดังกล่าว "มาก"
ระดับที่ 3	หมายถึง	ท่านมีคุณลักษณะตรงในประเด็นดังกล่าว "ปานกลาง"
ระดับที่ 2	หมายถึง	ท่านมีคุณลักษณะตรงในประเด็นดังกล่าว "น้อย"
ระดับที่ 1	หมายถึง	ท่านมีคุณลักษณะตรงในประเด็นดังกล่าว "น้อยที่สุด"

ข้อ	รายการ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันพูดจากับผู้อื่นด้วยวาจาที่สุภาพ					
2	.....					
3	.....					
4	ฉันยินดีปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ถึงแม้ว่าจะทำให้ฉันเสียประโยชน์ส่วนตัว					
5	.....					
6	.....					

ข้อ	รายการ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	.....					
8	.....					
9	.....					
10	.....					
11	.....					
12	.....					
13	ฉันเลือกชมรายการข่าวหรือรายการ ที่ให้สารประโยชน์มากกว่ารายการ บันเทิง					
14	.....					
15	ฉันใช้ internet เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ในเรื่องการเรียนหรือข้อมูลที่เป็น สาระความรู้					
16	.....					
17	.....					
18	ฉันเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่ารสชาติจะไม่อร่อย					
19	.....					
20	ฉันทานอาหารโดยคำนึงถึงสารอาหาร มากกว่าความอร่อย					
21	.....					
22	.....					
23	ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ราคาเหมาะสม กับคุณภาพ					
24	.....					
25	.....					

ข้อ	รายการ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26	.....					
27	.....					
28	ฉันใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากการเรียนและการปฏิบัติภารกิจส่วนตัวเพื่อแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์					
29	ฉันเข้ารับการฝึกอบรม/ ฝึกงาน เพื่อให้มีความรู้ ความสามารถสำหรับการประกอบอาชีพในอนาคต					
30	.....					
31	ฉันยอมอดอาหารหรือรับประทานอาหารราคาถูกแต่ไม่มีคุณภาพเพื่อนำเงินมาซื้อของที่ฉันอยากได้					
32	.....					
33	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์					
34	ฉันมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นถึงแม้ว่าจะต้องเสียสละเวลาส่วนตัว					
35	.....					
36	.....					
37	.....					
38	.....					
39	.....					
40	ฉันคำนึงถึงผลที่จะตามมาก่อนลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ					
41	.....					
42	.....					

ข้อ	รายการ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
43	.....					
44	ฉันตั้งใจทำข้อสอบด้วยความสามารถ ของตนเอง ถึงแม้ว่าจะทำให้ได้คะแนน น้อย					
45	.....					
46	.....					
47	ฉันจะไม่แสวงหาประโยชน์ให้แก่ตนเอง หากทำให้หน่วยงานเดือดร้อน ถึงแม้ว่า ฉันจะต้องเสียผลประโยชน์บ้าง					
48	.....					
49	.....					
50	.....					
51	.....					
52	.....					
53	.....					
54	หากฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ยาก ฉันจะหาข้อมูลและทำงานนั้นอย่าง เต็มที่ เพื่อให้สำเร็จ					
55	.....					
56	.....					
57	.....					
58	.....					
59	.....					
60	ฉันคิดว่าชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้ มีความสุข					
61	ฉันมีความรู้ในสาขาที่กำลังศึกษาอยู่					

ข้อ	รายการ	ระดับ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
62	ฉันรู้ว่า ความรู้ที่ฉันศึกษาอยู่นำไปใช้ได้ อย่างไรบ้าง					
63	.....					
64	.....					
65	ฉันไม่ซื้อสินค้าชนิดเดียวกับที่ฉันมีอยู่ เพียงเพราะสินค้านั้นออกรุ่นใหม่ กว่าเดิม เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต					
66	.....					
67	ฉันเชื่อว่า วัฒนธรรมของต่างชาติมีทั้ง ข้อดีและข้อเสีย					
68	.....					
69	.....					
70	.....					
71	เมื่อฉันได้รับข้อมูลมา ฉันจะพิจารณา ว่า ข้อมูลนั้นมีประโยชน์และโทษ อย่างไรบ้าง					
72	เมื่อฉันรับข้อมูลข่าวสารมา ฉันจะ พิจารณาถึงประโยชน์และโทษของ ข้อมูลข่าวสารนั้นก่อนนำไปใช้					



ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนี /OC ของแบบวัดจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ 55 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	1	1	1	0	1	0.80
2	1	1	-1	0	1	0.40
3	1	1	-1	0	1	0.40
4	1	1	1	0	1	0.80
5	1	1	1	0	1	0.80
6	1	1	1	0	1	0.80
7	1	1	1	0	1	0.80
8	1	1	1	0	1	0.80
9	1	1	1	0	1	0.80
10	1	1	1	-1	1	0.60
11	1	1	1	-1	1	0.60
12	1	1	-1	-1	1	0.20
13	1	1	-1	-1	1	0.20
14	1	1	-1	-1	1	0.20
15	1	1	1	1	1	1.00
16	1	1	1	-1	1	0.60
17	1	1	1	0	1	0.80
18	1	1	1	0	1	0.80
19	1	1	1	1	1	1.00
20	1	1	1	0	1	0.80
21	1	1	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1	1	1.00
24	1	1	-1	1	0	0.40
25	1	1	1	1	1	1.00



ตารางที่ 55 (ต่อ)

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
26	1	1	1	1	1	1.00
27	1	1	-1	1	1	0.60
28	1	1	1	1	1	1.00
29	1	1	-1	1	1	0.60
30	1	1	1	1	1	1.00
31	1	1	1	1	1	1.00
32	1	1	0	1	1	0.80
33	1	1	0	1	1	0.80
34	1	1	0	1	0	0.60
35	1	1	1	1	1	1.00
36	1	1	1	1	1	1.00
37	1	1	1	-1	1	0.60
38	1	1	1	1	1	1.00
39	1	1	1	1	1	1.00
40	1	1	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1	1	1.00
43	1	1	1	1	0	0.80
44	1	1	-1	1	1	0.60
45	1	1	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1	1	1.00
47	1	1	1	1	1	1.00
48	1	1	1	1	1	1.00
49	1	1	1	1	1	1.00
50	1	1	0	1	1	0.80

ตารางที่ 55 (ต่อ)

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
51	1	1	1	1	1	1.00
52	1	1	-1	1	1	0.60
53	1	1	1	1	1	1.00
54	1	1	1	1	1	1.00
55	1	1	1	1	1	1.00
56	1	1	1	1	1	1.00
57	1	1	1	-1	-1	0.20
58	1	1	1	-1	-1	0.20
59	1	1	1	-1	-1	0.20
60	1	1	0	-1	-1	0.00
61	1	1	-1	-1	-1	-0.20
62	1	1	-1	-1	-1	-0.20
63	1	1	1	-1	1	0.60
64	1	1	1	1	1	1.00
65	1	1	-1	1	1	0.60
66	0	1	-1	1	1	0.40
67	1	1	1	1	1	1.00
68	1	1	1	-1	1	0.60
69	1	1	1	1	1	1.00
70	1	1	1	1	1	1.00
71	1	1	1	1	1	1.00
72	1	1	1	1	1	1.00
73	1	1	1	1	1	1.00
74	1	1	1	1	1	1.00
75	1	1	1	1	1	1.00

ตารางที่ 55 (ต่อ)

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
76	1	1	-1	1	0	0.40
77	1	1	0	1	1	0.80
78	1	1	1	1	1	1.00
79	1	1	0	1	0	0.60
80	1	1	1	1	-1	0.60
81	1	1	1	1	1	1.00
82	1	1	1	1	1	1.00
83	-1	1	0	1	1	0.40
84	1	1	1	1	1	1.00
85	1	1	1	1	1	1.00
86	1	1	1	1	1	1.00
87	1	1	1	1	1	1.00
88	1	1	1	1	1	1.00
89	1	1	1	1	1	1.00
90	1	1	1	1	1	1.00
91	1	1	1	1	1	1.00
92	1	1	-1	1	0	0.40
93	1	1	-1	1	1	0.60
94	1	1	1	1	1	1.00
95	1	1	1	1	1	1.00
96	1	1	1	1	1	1.00
97	1	1	1	1	1	1.00
98	1	1	1	1	1	1.00
99	1	1	1	1	1	1.00
100	1	1	1	1	1	1.00

ตารางที่ 55 (ต่อ)

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
101	1	1	1	1	1	1.00
102	1	1	1	1	1	1.00
103	-1	1	1	1	1	0.60
104	1	1	1	1	1	1.00
105	1	1	-1	1	1	0.60
106	1	1	1	1	0	0.80
107	1	1	1	1	1	1.00
108	1	1	1	1	1	1.00
109	1	1	1	1	0	0.80
110	1	1	1	1	0	0.80
111	1	1	1	1	1	1.00
112	1	1	1	1	1	1.00
113	1	1	1	1	1	1.00
114	1	1	1	1	1	1.00
115	1	1	1	1	1	1.00
116	1	1	1	1	1	1.00
117	1	1	1	1	1	1.00
118	1	1	1	1	0	0.80
119	1	1	1	-1	1	0.60
120	1	1	1	-1	0	0.40
121	1	1	1	1	1	1.00
122	1	1	0	1	1	0.80
123	1	1	-1	1	0	0.40
124	1	1	1	1	1	1.00
125	1	1	1	1	1	1.00

ตารางที่ 55 (ต่อ)

ลำดับที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
126	1	1	1	1	1	1.00
127	1	1	-1	1	1	0.60
128	1	1	1	1	1	1.00
129	1	1	1	1	1	1.00
130	0	1	-1	1	1	0.40
131	1	1	0	1	1	0.80
132	1	1	1	1	1	1.00
133	1	1	-1	1	1	0.60
134	1	1	1	1	1	1.00
135	1	1	0	1	1	0.80
136	1	1	0	1	1	0.80
137	1	1	0	1	1	0.80
138	1	1	0	1	1	0.80
139	1	1	1	1	1	1.00
140	1	1	1	1	0	0.80

หมายเหตุ \* ค่าดัชนี IOC ที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม คือ ค่า IOC ที่สูงกว่า 0.50

**ภาคผนวก ง**

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation)

ตารางที่ 56 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา รายข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก
	<u>ด้านศีล</u>	27	0.56	53	0.21
1	0.31	28	0.21	54	0.53
2	0.30	29	0.45	55	0.44
3	0.47	30	0.53	56	0.28
4	0.43	31	0.67	57	0.39
5	0.32	32	0.30	58	0.26
6	0.41	<u>ด้านสมาธิ</u>		59	0.31
7	0.31	33	0.22	60	0.30
8	0.39	34	0.53	<u>ด้านปัญญา</u>	
9	0.33	35	0.61	61	0.52
10	0.47	36	0.42	62	0.55
11	0.32	37	0.56	63	0.22
12	0.46	38	0.56	64	0.27
13	0.43	39	0.47	65	0.26
14	0.29	40	0.26	66	0.22
15	0.37	41	0.35	67	0.30
16	0.34	42	0.41	68	0.45
17	0.42	43	0.26	69	0.37
18	0.35	44	0.44	70	0.71
19	0.20	45	0.62	71	0.65
20	0.42	46	0.54	72	0.31
21	0.30	47	0.57		
22	0.37	48	0.57		
23	0.23	49	0.53		
24	0.38	50	0.41		
25	0.54	51	0.23		
26	0.27	52	0.34		

## ภาคผนวก จ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนาต่อคุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/เทคนิค
1	<p>- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิก</p>	<p>- เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่นและไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยกันทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่า ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงต้องมีการพึ่งพาสงักันและกัน</p>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มด้วยทักทายที่เป็นกันเอง พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวเอง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม กติกาใจในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นแจกกระดาษตัดเป็นรูปเรขาคณิต ซึ่งสมาชิกจะต้องช่วยกันต่อให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมโดยไม่พูดคุยกัน (สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มจะได้กระดาษตัดไม่เหมือนกัน ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มจะแลกเปลี่ยนเพื่อต่อให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมแต่ละรูปคุยกันไม่ได้)</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคนเราต่างคนต่างอยู่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน เหมือนกระจกหรือกระดาษที่ต่อแล้วไม่เป็นรูปร่างของมัน ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างสมบูรณ์ จะเห็นได้ว่า ในโลกใบนี้ ทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือธรรมชาติที่จะอยู่อย่างเกื้อกูลกัน ทุกคนจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และอยู่กันด้วยความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ ชีวิตจึงจะอยู่อย่างมีความสุข”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบอุปมาอุปไมย</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การรวบรวม</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> <li>- การสรุป</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
1 (ต่อ)			<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้</li> </ul> <p>ขั้นยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มและนัดวัน เวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการคิด/ การมองโลกและชีวิตของบุคคลเป็นเสมือนแผนที่นำทางการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีวิถีคิด/ การมองโลกและชีวิตอย่างไร ย่อมมีการแสดงออกไปตามนั้น ดังนั้นบุคคลจะมีพฤติกรรมการที่พึงประสงค์หรือมี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของวิธีการคิด/ การมองโลกที่ส่งผลต่อ</li> <li>- การดำเนินชีวิตของตนเอง</li> </ul>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนกติกาใจของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มทราบว่า การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้แนวความคิดการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา มาช่วยให้สมาชิกได้มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาชีวิตของตนเองไปในทางที่ดีงาม ดังนั้นการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกจะได้ฝึกการเจริญสติก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อฝึกจิตให้สงบ และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ เพื่อเรียนรู้ถึงวิถีการหายใจที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายว่าแตกต่างจากการหายใจเมื่อร่างกายและจิตใจมีความเกร็งและมีความเครียดอย่างไร เริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย ถอดรองเท้าออกแล้วค่อย ๆ หลับตา จากนั้นผู้นำกลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การสนใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
2 (ต่อ)	<p>- การแสดงออก อย่างเหมาะสม หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ วิธีการคิด/ การมอง โลกและชีวิตของ ตนเองทั้งสิ้น</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิก แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกัน และกันอันเป็น การขยายมุมมอง ต่อการมองโลก ของสมาชิก</p>	<p>แนะนำให้สมาชิกบางส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปที่ละส่วน เช่น เท้า มือ ต้นขา ท้อง แขน มือ คอ ปาก คิ้ว หน้าผาก ว่าร่างกายส่วนนั้นมีความเครียดหรือความตึงหรือไม่ ตึงก็ให้กำหนดรู้แล้วผ่อนคลายความเครียด โดยเรียนรู้วิธีการจัดการร่างกาย ส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในสภาวะที่มีความสมดุล รวมทั้งใช้การหายใจที่ผ่อนคลายช่วยลด ความตึงเครียดของร่างกาย เมื่อทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จแล้ว</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกแต่ละคนล้มตัวขึ้น แล้วมองไปรอบ ๆ กลุ่ม รับรู้ถึง สภาวะปัจจุบันที่ตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นในกลุ่ม กำหนดรู้ว่าตัวเราเองเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม และกำหนดความคิด ความรู้สึกที่ดีที่ต้องการเมื่อแก่ความรู้สึกดังกล่าว ให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม แล้วส่งความรู้สึกที่นั่นออกไปให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ขึ้นรวบรวมข้อมูล</p>	<p>- การสอนแบบ อุปมาอุปไมย - การสนับสนุน - การเชื่อมโยง - การสรุป</p>
			<p>- ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกพูดคุยถึงประเด็นของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ของสมาชิกเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกมีความพึงพอใจต่อชีวิตของตนมากน้อยแค่ไหน มีส่วนไหนที่เป็นส่วนที่อยากคงไว้ และมีส่วนไหนที่อยากเปลี่ยนแปลงบ้าง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกทบทวนส่วนที่ตนอยากเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร สมาชิกคิด/ มองส่วนนั้นในชีวิตอย่างไรถึงต้องการเปลี่ยน และถ้าไม่เปลี่ยน ส่วนนั้น กระทบกับการดำเนินชีวิตของสมาชิกอย่างไรบ้าง</p>	

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
2 (ต่อ)			<p>ขั้นแรกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกทบทวนวิถีการคิด/ การมองโลกและชีวิตของตนเองว่า เป็นอย่างไร ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ และวิถีการคิด/ การมองโลกของสมาชิกนั้นส่งผลทางบวกหรือทางลบต่อชีวิตของตนเอง และแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสรุปว่า จากการมองชีวิตของตนเองจะเห็นได้ว่า สมาชิกส่วนใหญ่พึงพอใจชีวิตของตนเองทั้งหมด มีส่วนที่คงไว้และส่วนที่อยากเปลี่ยนแปลง สำหรับส่วนที่อยากเปลี่ยนแปลง ถ้ามันส่งผลกระทบทางลบต่อชีวิตของตนเองก็เป็นเรื่องที่ถูกแล้วที่สมาชิกต้องการจะเปลี่ยน แต่สำหรับบางคน ส่วนที่อยากเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ได้ส่งผลกระทบทางลบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองเลย ในทางตรงกันข้าม ถ้ายังเปลี่ยน ยิ่งส่งผลร้ายต่อตนเอง แต่สมาชิกก็เลือกที่จะเปลี่ยนเนื่องจากนำชีวิตไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือนำความชอบ/ ไม่ชอบมาตัดสินดีความก็ทำให้ใจเป็นทุกข์ และไม่พึงพอใจกับชีวิตของตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตของเรานั้น บ่อยครั้งความสุข/ ความทุกข์ ความพึงพอใจ/ ไม่พึงพอใจในชีวิตของเรานั้น เรามักคิดว่า มีปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เข้ามากระทบทำให้ชีวิตแย่/ ไม่ดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเราทบทวนตนเองแล้วจะเห็นว่า</li> </ul>	

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
2 (ต่อ)			<p>วิธีการคิด/ การมองโลกและชีวิตของเรามากที่เป็นตัวทำให้เราเกิดความพึงพอใจ/ ไม่พึงพอใจ หรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข/ ไม่มีความสุข และส่งผลต่อพฤติกรรม/ การแสดงออกของเราด้วย ดังนั้นการที่เราจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้น ชั้นแรกสมาชิกจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องในการดำเนินชีวิตก่อน หรือเรียกว่า มีสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิต ซึ่งมาจาก การที่สมาชิกฝึกคิด วิเคราะห์ตนเองตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบ/ ไม่ชอบมาตัดสิน หรือคิดอย่างมีอคติเข้าข้างตนเอง เมื่อสมาชิกมีการคิด/ การมองโลกตาม ความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้ไม่ตัดสินอะไรตามความชอบหรือไม่ชอบของตนเองอีกต่อไป ส่งผลให้สมาชิกมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้ ถึงแม้ชีวิตของเราจะไม่มีคุณสมบัติพร้อมเหมือนคนอื่น ๆ ก็ตาม</p> <p>ขั้นวางแผนหาทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกคิดว่า ต่อไปนี้สมาชิกจะมีวิธีการคิด การมองโลก และชีวิตอย่างไรให้มีความสุข</li> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ รวมทั้งบอกว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการคิด</li> <li>ความรู้สึกรู้สึก/ การวางใจ</li> <li>ต่อสิ่งต่าง ๆ</li> <li>และพฤติกรรม/</li> <li>การแสดงออกมี</li> <li>ความสัมพันธ์กัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกเห็น</li> <li>ความสัมพันธ์ระหว่าง</li> <li>วิธีการคิด ความรู้สึก/</li> <li>การวางใจต่อสิ่ง</li> <li>ต่าง ๆ และพฤติกรรม/</li> <li>การแสดงออก</li> </ul>	<p><b>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทบทวนความสำคัญของวิธีการคิด/ การมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง</li> </ul> <p><b>ขั้นรวบรวมข้อมูล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกว่า วิธีการคิด การวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ/ ความรู้สึก มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกลองทำกิจกรรมการกำหนดรู้ในภาวะปัจจุบัน ด้วยการจดลាយ โดยแจกกระดาษที่มีรูปต้นแบบ กระดาษไข และดินสอ 2B (กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมของสถาบันอาศรมศิลป์ ซึ่งผู้วิจัยขออนุญาตจากทางอธิการบดีฝ่ายวิชาการเรียบร้อยแล้ว)</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทดลองจากกระดาษต้นแบบ โดยมีเงื่อนไขว่า ขณะที่ลอกลายให้รับรู้ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะที่ทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตเห็นดินสอที่กำลังวาด</li> <li>- เมื่อสมาชิกลอกลายเสร็จ ผู้นำกลุ่มแจกแผ่นฟองน้ำ เติมกระดาษขาว และให้สมาชิกทำการจดลាយจากแบบที่ลอก โดยมีเงื่อนไขเหมือนเดิมว่า ขณะที่ขีด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน</li> <li>- การจูงใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบอุปมาอุปมัย</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
3 (ต่อ)			<p>ลายให้รับรู้ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะที่ทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตทุกฝีมืเริ่มที่ฉลุ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อนักสมาธิทำการลอกลายและฉลุแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกดูลายที่ตัวเองลอก และลายที่ตัวเองฉลุว่าเป็นอย่างไร</li> <li>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</li> <li>- ผู้นำกลุ่มถามสมาธิกันว่า ขณะที่ทำกิจกรรมมีใครรู้สึกเบื่อ มีใครรู้สึกสนุก ฯลฯ</li> </ul> <p>ขณะที่รู้สึกเหล่านั้น มีความคิดอย่างไรประกอบ และผลงานที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาธิทุกคนที่ยังไม่ได้แสดงความคิดเห็น เล่าถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ขณะที่ทำกิจกรรม และผลงานที่ปรากฏ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาธิทุกคนที่ยังไม่ได้แสดงความคิดเห็น เล่าถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ขณะที่ทำกิจกรรม และผลงานที่ปรากฏ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างความคิด จิตใจ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อกันและกันว่า ขณะที่ทำงาน ถ้ามีความรู้สึกที่ติดอกติดใจการทำงาน ความคิดต่อการทำงานนี้จะไปในทิศทางกุศล และแสดงออกมาเป็นลายฉลุที่เรียงกันอย่างสวยงาม ในขณะที่เดียวกัน ถ้าหากมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่องาน เช่น นำเบ้อไม่ น่าสนใจ ฯลฯ ก็จะทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดีต่องานตามไปด้วย ลายฉลุที่ออกมาก็จะ</li> </ul>	- การสรุป

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
3 (ต่อ)			<p>ไม่มั่งคั่ง เกือบว่าง จึงเห็นได้ว่า ความคิด การวางใจต่อกิจกรรมที่ทำ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมพันธ์กับชีวิตนั้น ล้วนมีผลต่อพฤติกรรม/ การแสดงออก ของบุคคลทั้งสิ้น</p> <p>ขั้นตอนแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจากประสบการณ์ของเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดำเนินชีวิต จะต้องมี ความสอดคล้อง ระหว่างวิถีการคิด/ การมองโลกที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง (ปัญญา)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้เห็น ความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่าง สอดคล้องทั้ง 3 ด้าน ระหว่าง พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา</li> </ul>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในปัจจุบัน ด้วยวิธีอ่านปณาสติ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกพูดถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความคิด จิตใจ และพฤติกรรม ว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกอย่างไรบ้าง</li> </ul> <p>ขั้นรวบรวมข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงการดำเนินชีวิตที่ไม่มีผลสอดคล้อง ระหว่างการคิด ความรู้สึกว่า ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง หรือ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วย วิธีอ่านปณาสติ</li> <li>- การรับรู้ตนเองใน สภาวะปัจจุบัน</li> <li>- การตั้งใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> </ul>



ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
4	- การแสดงออก		<p>ยกตัวอย่างการดำเนินชีวิตโดยมีการคิดที่เป็นมีเจตนาที่ปฏิวัติ (คิดนอกคอก/ ไม่คิดในสิ่งที่สอดคล้องความจริง/ ความคิดที่บิดเบือน ฯลฯ) ว่า ส่งผลต่อความรู้สึก และการแสดงออกอย่างไร ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่มีความขัดแย้งระหว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความคิด และความรู้สึก ที่ส่งผลให้เกิดความลำบากใจในการแสดงออกหรือเกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกอาสาสมัครนำเรื่องราวนั้นมาแบ่งปันในกลุ่ม</li> </ul> <p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอขอบคุณสมาชิกที่อาสาแบ่งปันเรื่องราวในกลุ่ม พร้อมทั้งชักชวนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มให้กำลังใจเจ้าของเรื่องราว จากนั้นผู้นำกลุ่มถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ว่า มีใครที่เคยเจอเหตุการณ์คล้าย ๆ กับที่เพื่อนเล่าบ้างไหม ขอให้นำมาแบ่งปันในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาลักษณะการคิดที่ส่งผลต่อความรู้สึกและความไม่สอดคล้องระหว่างการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของสมาชิกเจ้าของเรื่องราวว่า มีความไม่สอดคล้องกัน อย่างไรบ้าง จึงทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทวนสาระ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบดูมาดูไป</li> <li>- วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> <li>- การสรุป</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
4 (ต่อ)			<p style="text-align: center;"><b>กระบวนการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้เพื่อน ๆ สมาชิกหาแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม โดยแนวทางการแก้ปัญหาจะต้องเกิดมาจากการคิด การวางใจให้ถูกต้อง (มีสภาพจิตใจที่เป็นกุศล) และการกระทำที่ถูกต้อง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตอย่างสามประการ โดยนำกรณีตัวอย่างจากประสบการณ์ของสมาชิกมาอธิบาย และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ต้องประกอบชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา มีความสอดคล้องกัน ซึ่งใน ช่วงแรกนั้นอาจไม่มีความสอดคล้อง แต่สมาชิกสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองได้ โดยเริ่มจากการพัฒนาการมองโลก การคิด ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก่อน (ปัญญา) จากนั้นสมาชิกต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้มีการวางใจในทางที่เป็นกุศล ก็จะส่งผลให้สมาชิกมีพฤติกรรม/ การแสดงออกที่ถูกต้องได้</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ขั้นตอนทางการปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้ อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
5	<p>- คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา คือ บุคคลที่พัฒนาองค์ประกอบของชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาให้มีการทำงานอย่างสอดคล้องกัน โดยเริ่มจากมีวิธีการคิด การมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปัญญา) จะส่งผลให้มีการวางใจ เกิดความรู้สึก (จิตใจ) ต่อสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ตามความเป็นจริง</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสามประสาน ระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา (โดยใช้สถานการณ์ปัญหาของการณปัญหาของนิสิตที่ได้จากการสำรวจปัญหาในให้เป็นประเด็นในการปรึกษากลุ่ม)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ</li> </ul> <p>ขั้นรวบรวมข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาในประเด็นปัจจุบัน ที่วิทยุหนุ่มมีความวิตกกังวลเรื่องรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น เห็นได้จากวิทยุหนุ่มมีการดูแลรูปร่าง ผิวพรรณของตนเองมากขึ้น มีการรับประทานอาหารเสริม รมณ์ระวังเรื่องการรับประทานอาหาร หรือบางคนทำศัลยกรรม และสมาชิกคนไหนมีปัญหาในประเด็นเหล่านี้บ้าง อยกขาอให้นำมาแบ่งปันในกลุ่ม</li> </ul> <p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกพิจารณาว่า ความกังวลในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกนั้นจะเกิดมาจากสาเหตุอะไร สมาชิกมีความคิดเห็นต่อกรณีรูปลักษณ์ ที่ตัวอย่างไรบ้าง และสมาชิกต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้มีรูปลักษณ์ที่ดี</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกลองพิจารณาว่า การรักษาหรือการดูแลรูปลักษณ์ที่ดีของสมาชิกก่อให้เกิดผลดี และผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า แท้ที่จริงแล้ว การดูแลรูปลักษณ์ที่ดี และสินค้าเพื่อบำรุงรักษารูปลักษณ์ภายนอก หรือบำรุงรักษา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การจูงใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบอุปมาอุปมัย</li> <li>- วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
5 (ต่อ)	<p>ฐานทำให้บุคคลมีการแสดงออกอย่างถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (ศีล)</p>		<p>กระบวนการ</p> <p>สุขภาพนั้นมีความจำเป็นหรือไม่ต้องการดำเนินชีวิตของสมาชิกจริง ๆ หรือไม่ หรือจริง ๆ เป็นเพียงแค่วาระสมัยที่มากกระตุ้นให้เราเพียงแค่อุสีกอยาก/ รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า การดูแลรูปลักษณ์/ รักษาสุขภาพ โดยการระมัดระวังเรื่องการบริหารประทานอาหาร หรือการบริหารประทานอาหารเสริมมากเกินไปนั้น ถึงแม้จะให้ผลดีในระยะสั้น แต่ก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ซึ่งแท้จริงการดูแลรูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นความประทับใจแรกที่คุณพบเจอเรา ในขณะที่เดียวกันการดูแลสุขภาพ/ รูปลักษณ์นั้น สมาชิกสามารถเลือกวิธีการอื่น ๆ ที่ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตน้อย/ ส่งผลดีต่อสุขภาพของสมาชิกที่ยั่งยืนกว่าวิธีที่สมาชิกทำอยู่หรือไม่</p> <p>ชี้แจงแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>- การสรุป</p>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
6	<p>- คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา คือ บุคคลที่พัฒนาองค์ประกอบของชีวิต ทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาให้ มีการทำงานอย่าง สอดคล้องกัน โดยเริ่ม จากมีวิถีการคิด การมองโลกอย่าง ถูกต้องตามความเป็นจริง (ปัญญา)จะส่งผล ให้มีการวางใจ/เกิด ความรู้สึก (จิตใจ)</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสาม ประสานระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา (โดยใช้ สถานการณ์ปัญหาของนิสิตที่ได้จาก การสำรวจปัญหา นิสิต เป็นประเด็นในการ ปรึกษากลุ่ม)</p>	<p><u>ขั้นเริ่มต้น</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ <u>ขั้นรวบรวมข้อมูล</u></li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนว่า สมาชิกเคยมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น หรือเกิดความไม่เข้าใจกับคนใกล้ชิด พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน ฯลฯ หรือไม่ อย่างไร พร้อมทั้งขอให้อาสาสมัคร สมาชิกให้แบ่งปันเรื่องราวนั้น</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้โอกาสเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้เรื่องราวที่มีคุณค่า จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้เจ้าของเรื่องราวทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้ สมาชิกเกิดปัญหากับบุคคลนั้น คืออะไร และเมื่อมีปัญหาลแล้วสมาชิกมีความคิด/ ความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ ตลอดจนสมาชิกมีการแสดงออกต่อบุคคลนั้น อย่างไรบ้าง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันพิจารณาว่า สาเหตุของการทะเลาะเบาะแว้ง หรือความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันนั้น ส่วนใหญ่สมาชิกมักจะคิดว่า สาเหตุ นั้นมาจากผู้อื่น แต่หากลองพิจารณาดี จะพบว่า ตัวเราก็คงมีส่วนที่ทำให้ปัญหานั้นรุนแรงขึ้นได้หรือไม่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน</li> <li>- การตั้งใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสาระ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
6 (ต่อ)	<p>ข้อสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง</p> <p>ข้อสัมพันธ์ตาม</p> <p>ความเป็นจริง</p> <p>และทำให้บุคคลมี</p> <p>การแสดงออกอย่าง</p> <p>ถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อม</p> <p>ทางวัตถุและ</p> <p>สิ่งแวดล้อมทางสังคม</p> <p>(ศีล)</p>		<p>ขั้นแรกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่า การดำเนินชีวิตนั้น สมาชิกจะต้องมีการติดต่อกับผู้อื่นก่อนอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะคนใกล้ตัว เช่น ครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านั้น บางครั้งก็เป็นไปได้ว่า ความคิด/ การแสดงออกบางอย่างของพวกเขา อาจจะไม่ถูกใจ สมาชิกบ้าง ดังนั้นจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกนั้น ถ้าสมาชิกจะอยู่ร่วมกับบุคคลนั้นอย่างมีความสุข สมาชิกจะต้องมีการปรับความคิด/ การวางใจต่อบุคคลนั้นอย่างไรบ้าง รวมทั้งมีการแสดงออกทางกาย/ วาจาอย่างไรถึงจะไม่ทำให้เกิดปัญหา/ ความลำบากใจอย่างที่สมาชิกกำลังเผชิญอยู่</p> <p>ขั้นวางแผนหาหนทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้นี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>- การอธิบาย</p> <p>- การสอนแบบ</p> <p>อุปมาอุปไมย</p> <p>- วิธีคิดแบบ</p> <p>โยนิโสมนสิการ</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การเชื่อมโยง</p> <p>- การสรุป</p>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
7	<p>- คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา คือ บุคคลที่พัฒนาองค์ประกอบของชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้มีการทำงานอย่างสอดคล้องกัน โดยเริ่มจากมีวิถีการคิด การมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปัญญา) จะส่งผลให้มีการวางใจ/ เกิดความรู้สึก (จิตใจ) ต่อสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ตามความเป็นจริง</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสามประสาน ระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา (โดยใช้สถานการณ์ปัญหาของนิสิตที่ได้จากการสำรวจปัญหาในสัปดาห์เป็นประเด็นในการปรึกษาหารือ)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ ซึ่งรวบรวมข้อมูล</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกทบทวนว่า ขณะนี้มีใครที่ประสบปัญหาหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน/การทำงานบ้าง และขอให้นำมาแบ่งปันในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้อีกาสเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้เรื่องราวที่มีคุณค่า จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกเจ้าของเรื่องทบทวนว่า ปัญหาหรือความวิตกกังวลด้านการเรียนที่เกิดขึ้นกับสมาชิกเจ้าของเรื่องรายนั้น เป็นเพราะอะไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสอบถามว่า มีเพื่อนสมาชิกคนไหนอีกบ้างที่ประสบปัญหาด້าย ๆ กัน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงปัญหาด้านการเรียนที่เกิดขึ้น พร้อมทบทวนเพิ่มเติมว่า ปัญหาด้านการเรียนของสมาชิกรายนั้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร มีสิ่งใดที่สมาชิกรายนั้นกังวลและสมาชิกรายนั้นจะหาทางออกอย่างไร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การจูงใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบอุปมาอุปมัย</li> <li>- วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสุนน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> </ul>



ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
7 (ต่อ)	<p>และทำให้บุคคลมี</p> <p>การแสดงออกอย่าง</p> <p>ถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อม</p> <p>ทางวัตถุและ</p> <p>สิ่งแวดล้อมทางสังคม</p> <p>(ศีล)</p>		<p>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกนำทางออกที่สมาชิกคิดขึ้นมาช่วยกันพิจารณาถึงผลดี และผลเสีย</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่า การเรียน/ การทำงานให้สำเร็จจุดลง ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ยาก แต่ผู้นำกลุ่มเชื่อว่า สมาชิกมีศักยภาพที่จะให้สำเร็จได้ โดยเริ่มจากสมาชิกมีการคิด/ ความเข้าใจที่ถูกต้องก่อนนั้นก่อน รวมทั้งสมาชิกจะต้องมีคุณสมบัติทางจิตอย่างไรบ้าง (ความอดทน ความเพียร ความขยัน ฯลฯ) และเมื่อสมาชิกมีการคิดต่องานในทางที่ถูกต้อง รวมทั้งมีการวางใจต่องานอย่างถูกต้อง จะส่งผลอย่างไรต่อตัวสมาชิกเอง</li> </ul> <p>ขั้นวางแผนวาทปฏิบัติในทวปฏิบัติปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้ อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	<p>- การสรุป</p>



ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
8	<p>- คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา คือบุคคลที่พัฒนาองค์ประกอบของชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาให้สมาธิ และปัญญาให้มีการทำงานอย่างสอดคล้องกัน โดยเริ่มจากมีวิธีการคิด</p> <p>การมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปัญญา) จะส่งผลให้มีการวางใจ/ เกิดความรู้สึก (จิตใจ) ต่อสิ่งที่เข้าไป</p> <p>เกี่ยวข้องสัมพันธ์ตามความเป็นจริง และทำ</p>	<p>วัตถุประสงค์ย่อย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสามประสาน ระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา (โดยใช้สถานการณ์ปัญหาของนิสิตที่ได้จากการสำรวจปัญหาในให้เป็นประเด็นในการปรึกษากลุ่ม)</li> </ul>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ</li> </ul> <p>ขั้นรวบรวมข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า ปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากปัจจุบันเป็นยุคสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร ผู้คนจึงเปิดรับเอาข้อมูลต่าง ๆ ทุกมุมโลกได้ง่าย ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เห็นได้ชัดจากการรับเอากระแสแฟชั่นต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในกลุ่ม จากนั้นผู้นำชักชวนให้สมาชิกวิเคราะห์ว่า สมาชิกซึ่งเป็นกลุ่มนิสิต นักศึกษา ได้มีการรับเอากระแสนิยมอะไรมาใช้ในการดำเนินชีวิตบ้าง และส่งผลดี ผลเสียต่อชีวิตของสมาชิกอย่างไรบ้าง โดยให้สมาชิกยกตัวอย่างเรื่องราวของตนเองมาเป็นกรณีศึกษาในกลุ่ม และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาถึงผลดี และผลเสียของการรับเอากระแสนิยมจากต่างทางเข้ามามีส่วนหนึ่งของ การดำเนินชีวิต</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นว่า จากประสบการณ์ของสมาชิก การรับเอากระแสนิยมต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตนั้นไม่ได้มีแต่ผลดีต่อตนเองอย่างเดียว แต่มีผลเสียด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การจูงใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสาระ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบอุปมาอุปไมย</li> <li>- วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
8 (ต่อ)	<p>ให้บุคคลมีกาแสดง ออกอย่างถูกต้องต่อ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ และสิ่งแวดล้อมทาง สังคม (ศีล)</p>		<p>เหมือนกับเหรียญที่มีสองด้าน ดังนั้นสมาชิกจึงต้องมีความรู้เท่าทันกระแสนิยม เหล่านั้น เนื่องจากกระแสนิยมจากต่างชาติที่บางอย่างเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อ สมาชิกได้รับเอามาใช้กลับเกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นเพราะ สมาชิกยังไม่รู้เท่าทันกระแสนิยมของต่างชาติว่า มีข้อดี/ ข้อเสีย หรือมี ความเหมาะสม/ ไม่เหมาะสมกับสมาชิกอย่างไรบ้าง ขึ้นแลงเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกพิจารณาว่า หากสมาชิกจะรับเอา กระแสนิยมจาก ต่างชาติมาใช้ สมาชิกจะต้องรู้เท่าทัน กระแสนิยมนั้นอย่างไร เพื่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินชีวิต</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้อย่างไร ขึ้นวางแผนทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้อย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	<p>- การสรุป</p>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
9	<p>- จากมีวิธีการคิด การมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปัญญา) จะส่งผลให้มีการวางใจ/ เกิดความรู้สึก (จิตใจ) ต่อสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ตามความเป็นจริง และทำให้บุคคลมีการแสดงออกอย่างถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (ศีล)</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสามประสานระหว่าง ศีล สมภาธิ ปัญญา (โดยใช้สถานการณ์ปัญหาของนิสิตที่ได้จากการสำรวจปัญหาในให้เป็นประเด็นในการปรึกษากลุ่ม)</p>	<p><b>ขั้นเริ่มต้น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ ขันรวมธรรมข้อมูล</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า ปัจจุบันมีสินค้าและบริการให้เลือกมากมาย ถึงแม้ว่าจะเป็นสินค้า/ บริการชนิดเดียวกัน แต่ก็มีหลายยี่ห้อ สมาชิกมีการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า/ บริการต่าง ๆ อย่างไรบ้าง</li> </ul> <p><b>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ โดยใช้ความชอบ/ ความพึงพอใจ/ ยี่ห้อ/ กระแสนิยม หรือประโยชน์ใช้งานเป็นหลัก รวมทั้งวิธีการเลือก/ การตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ ขอให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เหล่านั้นกับเพื่อนในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มนำประสบการณ์ที่ของสมาชิกในกลุ่ม มาเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันพิจารณาว่า ลักษณะการเลือก/ การตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการนั้น เป็นการเลือกซื้อโดยเน้นประโยชน์ใช้สอยหรือไม่ ตลอดจนวิธีการเลือกซื้อของสมาชิกจะทำให้เกิดผลกระทบของตนเองอย่างไรบ้าง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติ ด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การตั้งใจ</li> <li>- คำถาม</li> <li>- ปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
9 (ต่อ)			<p>ขั้นวางแผนหาทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มสรุปว่า การเลือกซื้อสินค้า/ บริการต่าง ๆ ถ้าเลือกเพียงเพราะความสวยงาม/ พอใจ/ ตามกระแสนิยม ก็อาจทำให้สมาชิกต้องสิ้นเปลืองเงินมากมาย แต่ได้ของที่ประไรประโยชน์น้อยได้ไม่คุ้มค่า อย่างเช่น โทรศัพท์มือถือที่เราต้องจ่ายเงินในราคาแพงให้กับ Function หลายอย่างที่ไม่ได้ใช้ หลายคนอาจบอกว่า ฉันมีเงิน ฉันสามารถซื้อได้ ขณะเดียวกัน เงินจำนวนนั้น ถ้าเอามาเก็บไว้ก่อน เมื่อในอนาคต สมาชิกมีความจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมาก ก็จะได้นำเงินส่วนนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตสมาชิกได้</li> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางแผน</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบจุดมาจุดมัย</li> <li>- วิธีคิดแบบโยนิโตเมนสึการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> <li>- การสรุป</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
10	<p>- คุณลักษณะตามหลักไตรสิกขา คือ บุคคลที่พัฒนาองค์ประกอบของชีวิต ทั้งสามด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาให้ มีการทำงานอย่าง สอดคล้องกัน โดย เริ่มจากมีวิถีการคิด การมองโลกอย่าง ถูกต้องตามความ เป็นจริง (ปัญญา) จะ ส่งผลให้มีการวางใจ เกิดความรู้สึก (จิตใจ) ต่อสิ่งที่เข้าไป เกี่ยวข้องสัมพันธ์ตาม ความเป็นจริง</p>	<p>วัตถุประสงค์ย่อย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการดำเนินชีวิต อย่างสามประสาน ระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา (โดยใช้ สถานการณ์ปัญหา ของนิสิตที่ได้จาก การสำรวจปัญหา นิสิตเป็นประเด็นในการ บริการกลุ่ม)</li> </ul>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรับรู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอธิบายานสติ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสภาวะ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การวนรอบ</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบ ดูมาดูไป</li> <li>- วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> </ul>	<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงประเด็นการใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันว่า ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน จากนั้นผู้นำกลุ่มสร้าง แรงจูงใจให้สมาชิกทบทวนว่า สมาชิกนำเทคโนโลยีอะไรบ้างมาสนับสนุน การดำเนินชีวิตของตน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า ปกติสมาชิกใช้เทคโนโลยี โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพิจารณาว่า ปกติสมาชิกใช้เทคโนโลยี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการแสวงหาความรู้ หรือแสวงหาความบันเทิงมากกว่า กัน และการใช้เทคโนโลยีเพื่อจุดมุ่งหมายนั้นได้ส่งผลดีและผลเสียต่อการ ดำเนินชีวิตของสมาชิกอย่างไรบ้าง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต ของสมาชิกมาก ซึ่งประโยชน์อย่างหนึ่งก็คือ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความง่ายขึ้น และสะดวกสบายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากสมาชิกให้ความสำคัญกับ เทคโนโลยี</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
10 (ต่อ)	<p>และทำให้บุคคลมี</p> <p>การแสดงออกอย่าง</p> <p>ถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อม</p> <p>ทางวัตถุและ</p> <p>สิ่งแวดล้อมทางสังคม</p> <p>(ศีล)</p>		<p>มากเกินไป สมาชิกจะไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่นที่เกิดประโยชน์ต่อตัวสมาชิก</p> <p>เอง นอกจากนี้ปัจจุบันสมาชิกอยู่ในช่วงวัยของการเป็นนิสิต นักศึกษา ดังนั้น</p> <p>หน้าที่สำคัญที่สมาชิกควรทำ ณ ปัจจุบัน คืออะไรบ้าง และเทคโนโลยีต่างๆ</p> <p>จะมาช่วยสนับสนุนให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนได้ดีได้อย่างไรบ้าง</p> <p><u>ขั้นวางแผนแนวทางปฏิบัติในถาวรแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้สะท้อนให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า</li> <li>ได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง และจะนำเรื่องราวที่ได้เรียนรู้นี้ไปปรับใช้ให้</li> <li>เหมาะสมกับตนเองอย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสรุป</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การนำเสนอ</li> <li>การณที่ได้เรียนรู้จาก</li> <li>กลุ่มมาประยุกต์ใช้ใน</li> <li>การดำเนินชีวิต โดยมี</li> <li>วิธีการคิด การมองโลก</li> <li>อย่างถูกต้อง ตรง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิก</li> <li>ขยายมุมมองต่อ</li> <li>การมองปัญหาของ</li> <li>ตนเอง รวมทั้งมีวิธีการ</li> <li>คิด/ การเข้าใจปัญหา</li> <li>อย่างถูกต้องตาม</li> <li>ความเป็นจริง</li> </ul>	<p><u>ขั้นเริ่มต้น</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกที่รู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li><u>ขั้นรวบรวมข้อมูล</u></li> <li>- ผู้นำกลุ่มที่แจ้งสมาชิกว่า พวกเขาจะเหลือเวลาการเข้ากลุ่มอีก 2 ครั้ง</li> <li>เท่านั้น ครั้งที่ผ่าน ๆ มา ผู้นำกลุ่มได้เชื้ออำนวยการให้สมาชิกทุกคน ได้พัฒนา</li> <li>ให้สมาชิกให้ดำเนินชีวิตอย่างสามประสาน ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา</li> <li>ผ่านสถานการณ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วย</li> <li>วิธีอานาปานสติ</li> <li>- การตั้งใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> <li>- การทวนสาระ</li> </ul>

ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
11 (ต่อ)	<p>กับความเป็จริง</p> <p>จะทำให้ดำเนชีวิต</p> <p>ได้อย่างราบรื่นและมี</p> <p>ความสุข</p>	<p>เพื่อให้สมาชิกนำ</p> <p>สิ่งที่ได้เรียนรู้มา</p> <p>ประยุกต์ใช้แก้ปัญหา</p> <p>ของตนเอง</p>	<p>ในชีวิตประจำวันทีสมาชิกจะต้องเผชิญ โดยคิด คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิก</p> <p>ต่อสิ่งแวดล้อมทั้งวัตถุและสังคม ก็คือเพื่อนมนุษย์นั่นเอง ถ้าหากสมาชิกอยาก</p> <p>ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและราบรื่น เห็นได้ว่า สมาชิกจะต้องมีวิธีการคิด/</p> <p>ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงก่อน ไม่ใช่การมอง/ คิดเพียงแต่</p> <p>พอใจ/ ไม่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีการวางใจในทางที่เป็นกุศล</p> <p>ต่อสิ่งที่สมาชิกเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ปัญหาต่าง ๆ หรืออุปสรรคต่าง ๆ ก็จะ</p> <p>ไม่ตามมา หรือถ้ามีปัญหา/ อุปสรรคเกิดขึ้น ถ้าสมาชิกมีวิธีการคิด/ การมอง</p> <p>อย่างเข้าใจ ก็จะไม่ทำให้ตัวเราเป็นทุกข์มากเกินความจำเป็น และตอนนีเราม่</p> <p>เวลาอยู่ด้วยกัน 2 ครั้งสุดท้ายแล้ว จึงอยากให้สมาชิกทุกท่านนำประสบการณ์</p> <p>สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มมาฝึกใช้แก้ปัญหาชีวิตของสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่ม</p> <p>ลองให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใน</p> <p>การดำเนินชีวิต ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาและหาทางออกยาก ซึ่งทำให้เกิด</p> <p>ความท้อแท้ใจ</p> <p>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนำประสบการณ์เหล่านั้นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใน</p> <p>กลุ่มทีละคน</p> <p>ขึ้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกย้อนกลับมาทบทวนตนเอง และทบทวนวิธีการ</p> <p>เผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความยุ่งยาก ท้อแท้ใจใหม่</p>	<p>- การสะท้อน</p> <p>ความรู้สึก</p> <p>- การรวบรวม</p> <p>- การอธิบาย</p> <p>- การสอนแบบ</p> <p>อุปมาอุปไมย</p> <p>- วิธีคิดแบบ</p> <p>โยนิโสมนสิการ</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การเชื่อมโยง</p> <p>- การสรุป</p>



ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
11 (ต่อ)			<p>กระบวนการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจสมาชิกเจ้าของเรื่องราว</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาหากต้องการทำให้อุปสรรคความยุ่งยากใจเหล่านั้นหมดไป สมาชิกจะมีวิธีการคิด/ การแก้ไขปัญหา/ ความยุ่งยากนั้น และมีความรู้สึก/ การวางใจต่อปัญหา/ ความยุ่งยากนั้นอย่างไรบ้าง รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้นักเรียนปฏิบัติในกรณปัญหาและยุติกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ รวมทั้งบอกว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างไร</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งยุติกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ul>	
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีวิธีการคิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกขยายมุมมองต่อการมองปัญหาของตนเอง รวมทั้งมีวิธีการคิด/ การแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกที่รู้ตนเองในภาวะปัจจุบัน ด้วยวิธีอานาปานสติ <b>ขั้นรวบรวมข้อมูล</b></li> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกที่ยังไม่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาและหาทางออกยาก ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้ใจ (ต่อจากครั้งที่ 11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างใส่ใจ</li> <li>- การเจริญสติด้วยวิธีอานาปานสติ</li> <li>- การจูงใจ</li> <li>- คำถามปลายเปิด</li> <li>- คำถามปลายปิด</li> </ul>



ครั้งที่	ฐานแนวคิด	วัตถุประสงค์ย่อย	กระบวนการ	ทักษะ/ เทคนิค
12 (ต่อ)	<p>- การมองโลกอย่างถูกต้อง ตรงกับความ เป็นจริง จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข</p>	<p>ตามความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อเกิดการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม</li> </ul>	<p>กระบวนการเหล่านี้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มทีละคนขึ้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจสมาชิกเจ้าของเรื่องราว</li> <li>- ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาหากต้องการทำปัญหา/ความยุ่งยากใจเหล่านั้นหมดไป สมาชิกจะมีวิธีการคิด/ การเข้าใจปัญหา/ ความยุ่งยากนั้น และมีความรู้สึก/ การวางใจต่อปัญหา/ ความยุ่งยากนั้น อย่างไรก็ตาม ทั้งทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน</li> </ul> <p>ขึ้นวางแผนหาทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาและยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ครบทุกคนแล้ว</li> </ul> <p>ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ รวมทั้งบอกว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม และการนำไปพัฒนาตนเองต่อไป</li> <li>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกตั้งญากับตัวเองและเพื่อนในกลุ่มว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มไปใช้พัฒนาชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มด้วยดีเสมอมา พร้อมทั้งยุติการปรึกษากลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทวนสาระ</li> <li>- การสะท้อน</li> <li>- ความรู้สึก</li> <li>- การจรรยา</li> <li>- การอธิบาย</li> <li>- การสอนแบบ</li> <li>- อุปมาอุปไมย</li> <li>- วิธีคิดแบบ</li> <li>- โยนิโสมนสิการ</li> <li>- การสนับสนุน</li> <li>- การเชื่อมโยง</li> <li>- การสรุป</li> </ul>

**ภาคผนวก ข**

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา  
ต่อคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

## แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ต่อคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสนา ต่อคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขานี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ เพื่อให้ทราบถึงความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ จะเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยนำมาประเมินผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบวัดคุณลักษณะนิสิตตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการสร้างคำถามครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยผู้วิจัยจะมีคำถามหลัก และมีประเด็นคำถามย่อย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์

### วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เพื่อศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ รวมทั้ง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ของนิสิตกลุ่มทดลอง

### แนวคำถามในการสัมภาษณ์

1. ท่านได้เรียนรู้ประสบการณ์อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้  
อย่างไรบ้าง

#### ประเด็นคำถามย่อย

- 1.1 อยากให้ท่านช่วยเล่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้
- 1.2 ท่านมีความคิดเห็น/ ความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้อย่างไร
2. ท่านคิดว่า การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านไหนบ้าง  
อย่างไร

#### ประเด็นคำถามย่อย

1.1 การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านไหน  
อย่างไรบ้าง

- 1.2 อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ท่านเกิดความเปลี่ยนแปลงบ้าง
- 1.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อท่าน/การดำเนินชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง

3. จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ ท่านคิดว่า คุณลักษณะนิสัยตามหลักไตรสิกขา มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร
4. ท่านได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง