

การศึกษาและการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษา
บัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
A STUDY AND ENHANCMENT OF THE FOUR BRAHAMAVIHARA CHARACTERS
OF AN UNDERGRADUATE STUDENTS IN 5 YEARS TEACHER PROGRAM AT
SRINHAKARINWIROT UNIVERSITY

ครรชิต แสนอุบล¹, สิทธิพร ครามานนท์², อสมา คัมภีรานนท์³

kanchit Saenubol¹, Sitthiporn Kramanon², Asama Kamphiranon³

Corresponding author, e-mail: Chi-ta20119@hotmail.com

Received: September 21, 2020; Revised: December 2, 2020; Accepted: December 24, 2020

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิต 2) เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเสริมสร้างโดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 403 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 12 คนที่เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนิสิตที่มีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน โดย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.66 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตมีค่าเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับมาก (M=4.08) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มุทิตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=4.21) รองลงมาคือ เมตตาและกรุณา (M=4.07) และอุเบกขา (M=3.95) ตามลำดับ 2) หลังการเสริมสร้างโดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยรวม และด้านเมตตาและด้านกรุณาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) หลังการเสริมสร้างโดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านกรุณาที่สูงขึ้นกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

^{1,3}อาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²อาจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study rank of four Brahmavihara characters of undergraduate students in 5years teacher program at Srinakharinwirot University 2) to comparison of four Brahmavihara characters of undergraduate students in 5 years teacher program at Srinakharinwirot University of experiment before and after through Personal growth and Buddhism Counseling Group (PBCG) and 3) to comparison of four Brahmavihara characters of undergraduate students in 5 years teacher program at Srinakharinwirot University between experiment group and control group. The samples in this study were four hundred three of undergraduate students in 5 years teacher program at Srinakharinwirot University and the sample in this experiment were twelve at four Brahmavihara characters of undergraduate students in 5 years teacher program at Srinakharinwirot University divide six experiment group and control group selected by purposive sampling through Personal growth and Buddhism Counseling Group mean at the twenty-fifth percentile and lower in order to voluntarily to participate in the experiment. The research instruments used in this study were four Brahmavihara characters scale with discrimination ranging from 0.21 to 0.66 and the reliability coefficient of 0.86 and Personal growth and Buddhism Counseling Group program with an index of item-objective congruence score of 1.00. The statistical analyses employed were descriptive statistics t-test for dependent samples and t-test for independent samples. The research results were as follows: 1) The four Brahmavihara characters of undergraduate students with adolescents were at a high level (M=4.08). The factor of each, in descending order as follows:merciful (M=4.21) kindness and feelings of pleasure (M=4.21) and detach (M=3.95) 2) After Personal growth and Buddhism Counseling Group of undergraduate students experiment group were mean of four Brahmavihara characters and the factor of each, in descending order as follow: merciful and kindness and increased at a .01 level and 3)after Personal growth and Buddhism Counseling Group of undergraduate students experiment group were mean of kindness than undergraduate students control group and increased at a .05 level.

Keywords: Four Brahmavihara Characters, Personal growth and Buddhism Counseling Group

บทนำ

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานแด่ครูอาวุโสประจำปี 2522 ความตอนหนึ่งพบว่า “ครูที่แท้ที่ดั้นส่วนหนึ่งจะต้องมีความเมตตาหวังดีหรือกรุณา ต้องวางใจเป็นกลางไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจอคติหรืออุเบกขา” ทั้งหมดนี้คือหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งบุคคลที่ประกอบวิชาชีพครูจะต้องมีคุณลักษณะในด้านนี้เพราะหากไม่มีคุณลักษณะด้านนี้แล้วบุคคลนั้นก็แสดงออกต่อเพื่อน

ร่วมงานและนักเรียนอย่างใช้อารมณ์เกรี้ยวโกรธ เห็นแก่ตัว อิจฉาริษยา และจมอยู่กับความผิดหวัง หรือความล้มเหลว ขณะเดียวกันหากมีคุณลักษณะด้านพรหมวิหาร 4 แล้ว บุคคลนั้นก็แสดงออกด้วยท่าทีแห่งความปรารถนาให้ตนเองและบุคคลอื่นประสบความสำเร็จหรือความสุข มุ่งหวังให้ตนเองและบุคคลอื่นเจอแต่สิ่งดี ๆ ไม่พบเจอกับ ความทุกข์หรือความล้มเหลว ซึ่ขมขื่นดีในการทำหน้าที่ ของตนเองและบุคคลอื่น และน้อมรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ในชีวิตทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว คุณลักษณะ เหล่านี้คือคือส่วนที่สำคัญของบุคคลที่ประกอบอาชีพครู

ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ แสงจันทร์ กะลาม และคณะ (2561) ที่พบว่า ตัวชี้วัดหนึ่งของนักศึกษาครูเพื่อความเป็นครูมืออาชีพคือ รัก เมตตา เอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้กำลังใจแก่ศิษย์

คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่อยู่บนฐานพุทธธรรมที่เอื้อต่อความมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (มารศรี กลางประพันธ์, 2546) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2550) กล่าวว่า ถ้าทุกคนมีเมตตา กรุณา มุทิตา โดยมีอุเบกขากำกับอยู่จะช่วยให้มีน้ำใจช่วยเหลือส่งเสริมกันด้วยความสัมพันธ์อันดี พร้อมทั้งดำรงรักษาความเป็นธรรมในสังคม ความเข้มแข็งรับผิดชอบในตัวตนไว้ได้ คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา คือภาวะแห่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นอยู่เย็นและมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต เจริญเติบโตในหน้าที่การงานและชีวิตและกระทำอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อเอื้อให้ผู้อื่นได้รับความสุขและประสบความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้า *กรุณา* คือภาวะแห่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นที่ตกอยู่ในสภาพทุกข์ยากเดือดร้อน ลำบาก ล้มเหลว ผิดหวัง ไม่ประสบความสำเร็จ ให้พ้นจากภาวะเหล่านั้น และพยายามกระทำอย่างเต็มกำลังความสามารถที่จะช่วยผู้อื่นให้หลุดพ้นจากภาวะเหล่านั้น *มุทิตา* คือ ภาวะแห่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีความพลอยยินดี ชื่นชมกับความสำเร็จที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและทั้งกับผู้อื่นรวมถึงพฤติกรรมที่ดีงามทั้งของตนเองและผู้อื่น กระทำกรงานและหน้าที่ของตนเองด้วยความรู้สึกชื่นชมในแง่เป็นส่วนหนึ่งแห่งการเกื้อกูลตนเองและผู้อื่น และ *อุเบกขา* คือภาวะแห่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ไม่โทษหากไม่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ของตนเอง เข้าใจและ

ยอมรับในผลที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของตนเองหากประสบความสำเร็จล้มเหลว (Sue Kraus and Sharon Sears, 2009) คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วยเมตตา (Loving Kindness) กรุณา (Compassion) มุทิตา (Joy) และอุเบกขา (Equanimity) เป็นคุณภาพที่สำคัญสำหรับความเป็นมนุษย์ที่จะช่วยให้เกิดความสมดุลย์และทำให้เกิดการมีภาวะใจที่มั่นคงได้ พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นเสมือนยาต้าน (antidote) ภาวะที่ก่ออันตรายต่อใจเช่น ความโกรธหรือความเกลียดเป็นต้น (Diana Ferrez do Amaral, 2012)

คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่อยู่บนฐานพุทธธรรมในทางจิตวิทยาที่มีการนำคุณลักษณะด้านนี้ไปศึกษาเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาในงานของ neff (2003) ที่พัฒนาตัวแปรความกรุณาต่อตนเอง (self compassion) ที่อยู่บนฐานพุทธธรรมขึ้นมา ขณะเดียวกัน Sue Kraus และ Sharon Sears (2009) ได้พัฒนาแบบวัด self-other four immeasurable หรือ SOFI ที่อยู่บนฐานพุทธธรรมคือพรหมวิหาร 4 งานวิจัยของครรชิต แสนอุบล (2553) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาได้นำพรหมวิหาร 4 ในหัวข้ออุเบกขามาเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาในการพัฒนาให้เกิดขึ้นในนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย งานวิจัยของ ดลดาว ปุณณานนท์ (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญาโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ ได้นำหัวข้อเมตตา มาใช้เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาในฐานะตัวแปรส่งผ่านถึงปัญญา ขณะเดียวกันผลการวิจัยทั้ง 2 ชิ้นที่อ้างมาก็แสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยจิตวิทยากลุ่มการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ครรชิต แสนอุบล, 2553, ดลดาว ปุณณานนท์, 2551)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพัฒนาตน การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และหลักพุทธธรรมที่

พัฒนาขึ้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เกิดจากการฝึกฝนตนเอง อาศัยหลักพุทธธรรมคือหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักการทำงานในการเอื้อให้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดพลังในการขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง งามงาม เบิกบาน ต้อนรับทุกสรรพสิ่ง และอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิตได้ กลุ่มพัฒนาตนฯ มีขอบเขตครอบคลุมภาวะด้านจิตใจ (ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ) และด้านพฤติกรรม ขับเคลื่อนทั้งในมิติส่งเสริมความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และทั้งในมิติแก้ไขหรือขจัดประเด็นค้างใจ (counseling) ไปพร้อม ๆ กันอย่างผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน (โสริช โพธิ์แก้ว, 2544) กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนฯ เกิดเป็นกระบวนการหลัก 2 กระแสขึ้นพร้อมกันและเกิดในทุกช่วงของกระบวนการคือ กระแสกลุ่มและกระแสบุคคล กระบวนการกลุ่มที่ทำให้เกิดกระแสกลุ่มเกิดจาก 4 ภาวะ คือ 1) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) 2) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) 3) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) และ 4) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหา (Facilitate Counseling) (โสริช โพธิ์แก้ว, 2547ก) ส่วนกระแสบุคคลเกิดจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยสัมพันธ์ภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษาเอื้อให้เกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) การเชื่อมประสาน (tuning in) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาดตอบสนองด้วยคำพูดและท่าทางที่ตรงกับสิ่งที่อยู่ในจิตใจของผู้มาปรึกษา 2) การระบุรอยแยก (identify split) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาระบุถึงความคาดหวังของผู้มาปรึกษาที่ไม่ลงรอยกับความจริง และ 3) การประจักษ์แจ้ง (realization) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับความจริง (โสริช โพธิ์แก้ว, 2010) ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

เอื้อให้สมาชิกกลุ่มคลายจากความทุกข์ได้ด้วยการทำให้สมาชิกกลุ่มมี 1) การตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่หรือเป็นอยู่ (awareness) 2) การสำรวจตนเองทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (exploration) 3) การตรวจสอบตนเองถึงสิ่งที่บุคคลเผชิญอยู่ตามความเป็นจริง (examination) 4) การเกิดความงอกงาม (growth) คือ การพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และงอกงามให้สอดคล้องกับความเป็นจริง 5) การแก้ปัญหา (problem solving) 6) การเข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับความเป็นจริงได้อย่างอึดอึด (realization) (โสริช โพธิ์แก้ว, 2547ก) การศึกษาของ ครุฑจิต แสนอุบล (2553) พบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การศึกษาของ ดลดาพร ปุณณานนท์ (2551) พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มช่วยเพิ่มเมตตาในนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 มาเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่จะเสริมสร้างให้เพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มนิสิตปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีเครื่องมือในการเสริมสร้างคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการที่อยู่บนฐานเดียวกันกับตัวแปรคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้เพื่อที่จะให้สามารถเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) 5 ปีได้เพิ่มสูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกลุ่มทดลองที่ได้รับการ

เสริมสร้างโดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธ ก่อนและหลังการทดลอง

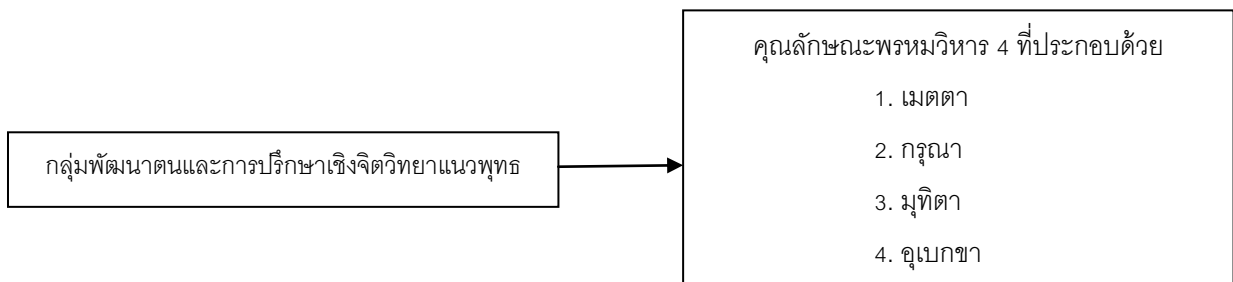
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างโดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการเสริมสร้าง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 สูงขึ้น
2. หลังการทดลอง นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 สูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นตัวแปรต้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยยึดตามแนวคิดของรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2544) ที่พัฒนาระบบการกลุ่มทางจิตวิทยาขึ้นโดยรวมเอากลุ่มพัฒนาตน(personal growth Group) การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) และหลักพุทธธรรม (Buddhist principle) เข้าไว้ด้วยกัน ส่วนคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นตัวแปรตาม ผู้วิจัยยึดตามหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ควรมีในตนเองและต่อบุคคลอื่น และใช้แบบวัดที่สอดคล้องกับหลักการนี้คือแบบวัด self-other four immeasurable (SOFI) ของ Sue Kraus และ Sharon Sears (2009)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ในการศึกษาในระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เป็นนิสิตที่กำลังเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 419 คน โดยผู้วิจัยศึกษาในกลุ่มประชากรทั้งหมด

2. ในการศึกษาผลการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่กำลังเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 12 คน ที่เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนิสิตที่มีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยจำแนกเป็นนิสิตเพศชาย จำนวน 6 คนและนิสิตเพศหญิง จำนวน 6 คน จับคู่เพศ (match-paired) และสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ได้นิสิตเพศชายเป็นกลุ่มทดลองและนิสิตเพศหญิงเป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2. ตัวแปรตาม คือ คุณลักษณะพรหมวิหาร 4

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดคุณลักษณะพรหมวิหาร 4

ผู้วิจัยได้นำแบบวัด self-other four immeasurable หรือ SOFI ที่พัฒนาขึ้นโดย Sue Kraus และ Sharon Sears (2008) ซึ่งมี จำนวน 16 ข้อ ไปทดลองเก็บข้อมูลกับนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน พบว่า แบบวัดมีค่า

อำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.66 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ข้อคำถามรายข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.20-0.90 และมีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง 0.04-0.81

2. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีทั้งการเอื้อให้เกิดความงอกงาม (personal growth) และเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหาหรือเยียวยา (counseling) ไปพร้อม กันอย่างผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน มีขอบเขตครอบคลุมภาวะด้านจิตใจ (ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ) และด้านพฤติกรรม ทำให้เกิดกระบวนการหลัก 2 กระแสขึ้นพร้อมกันและเกิดในทุกช่วงของกระบวนการ คือ กระแสกลุ่มและกระแสบุคคล กระแสกลุ่มเกิดจาก 4 ภาวะ คือ 1) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) 2) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) 3) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) และ 4) การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหา (Facilitate Counseling) ส่วนกระแสบุคคลเกิดจากการเอื้อให้เกิดขึ้นได้ด้วย 3 ภาวะ คือ 1) การเชื่อมสมาน (Tuning in) 2) การพินิจรอยแยก (Identifying split) และ 3) การประจักษ์ความจริง (Realization) ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 และกระแสกลุ่มพัฒนาตน ๙ ดังนี้ คือ Session ที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม Session ที่ 2 ความภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสทำอะไรให้คนอื่นได้สำเร็จ และสาเหตุที่เลือกตัดสินใจลงมือทำ (เมตตา) Session ที่ 3 ความทุกข์และมุมมองที่ใช้ในการมองสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น (กรุณา) Session ที่ 4 การต้อนรับและยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้น (มุทิตา) Session ที่ 5 การปล่อยวางกับปัญหาที่เกิดขึ้น (อุเบกขา) Session ที่ 6 ความหมายและ

สัมพันธภาพในการเรียนที่มหาวิทยาลัย และยุติกลุ่ม
พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การเก็บข้อมูลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและ
เก็บข้อมูลการวิจัยใน 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาระดับคุณลักษณะพรหม
วิหาร 4 ของนิสิต ผู้วิจัยเริ่มจากทำหนังสือถึงคณบดีคณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขอความ
อนุเคราะห์ทำการวิจัย จากนั้นส่งแบบวัดคุณลักษณะ
พรหมวิหาร 4 ให้นิสิตกลุ่มตัวอย่างผ่านอาจารย์ผู้สอน
รายวิชา ED241 การเรียนรู้ของมนุษย์และจิตวิทยา
สำหรับครู โดยได้รับแบบวัดคุณลักษณะพรหมวิหาร 4
ที่นิสิตตอบกลับมาและมีความสมบูรณ์จำนวน 403 คน

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการเสริมสร้าง
คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตกลุ่มทดลองโดยกลุ่ม
พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัย
เริ่มต้นด้วยการทำหนังสือถึงคณบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้
นิสิตชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลอง
จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้นิสิตกลุ่มทดลอง
เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
แบบกลุ่มมาราธอน (marathon group) ใช้เวลาจัด
กระทำ 2 วันคือวันเสาร์และวันอาทิตย์ต่อเนื่องกัน แบ่ง
การดำเนินการกลุ่ม ออกเป็น 6 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง 30
นาที แต่ละครึ่งจัดกระทำกระบวนการให้สอดคล้องกับ
คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 และกระแสกลุ่มพัฒนาตน ฯ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย
(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
ส่วนสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ การทดสอบ
ค่าที่สำหรับกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent
Samples) และการทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มที่เป็นอิสระ
จากกัน (t-test for Independent Samples)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาวิชาพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 18.61 รองลงมาคือ การประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 14.89 สุขศึกษาและพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 11.17 สุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.20 ภาษาไทย คิดเป็นร้อยละ 6.45 เทคโนโลยีการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 5.96 การศึกษาปฐมวัยและภาษาอังกฤษคิดเป็นร้อยละ 4.96 การศึกษาผู้ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 4.47 อุตสาหกรรมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.47 และการศึกษาพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 2.73 ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=403)

คุณลักษณะพรหมวิหาร 4	M	S.D.	ระดับ
เมตตา	4.07	0.58	มาก
กรุณา	4.07	0.60	มาก
มุทิตา	4.21	0.55	มาก
อุเบกขา	3.95	0.56	มาก
คุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยรวม	4.08	0.45	มาก

จากตาราง 1 พบว่า นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยรวมเท่ากับ 4.08 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มุทิตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด(M=4.21 S.D.=0.55)รองลงมาคือ เมตตาและกรุณา (M=4.07 S.D.=0.58, 0.60) ส่วนอุเบกขา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด(M=3.95 S.D.=0.56) ตามลำดับ

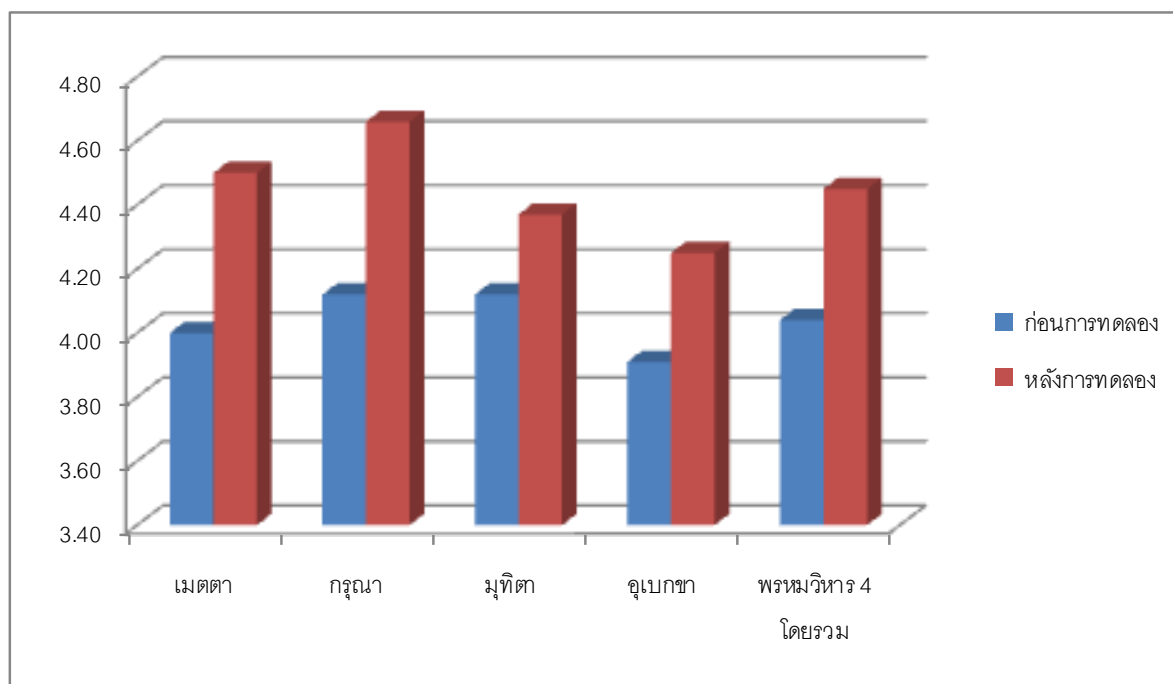
3. การเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (n=6)

พรหมวิหาร 4	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
เมตตา	4.00	0.41	4.50	0.44	0.50	7.74**	.00
กรุณา	4.12	0.30	4.66	0.40	0.54	3.31**	.05
มุทิตา	4.12	0.37	4.37	0.60	0.25	1.46	.10
อุเบกขา	3.91	0.64	4.25	0.98	0.34	1.39	.11
พรหมวิหาร 4 โดยรวม	4.04	0.37	4.45	0.55	0.41	2.95**	.05

**p<.01

จากตาราง 2 พบว่า หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้าน ซึ่งประกอบด้วย เมตตาและกรุณา เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านมุทิตาและด้านอุเบกขา หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 2 ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง

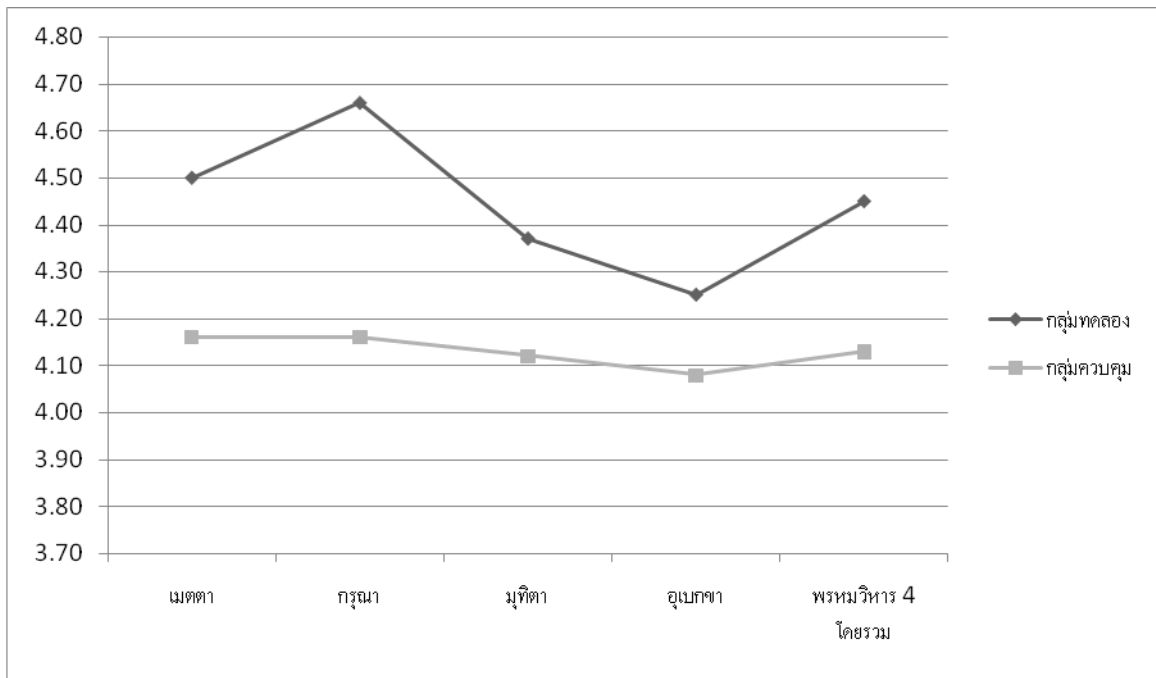
4. การเปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ($n=12$)

พรหมวิหาร 4	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
เมตตา	4.50	0.44	4.16	0.30	0.34	1.51	.08
กรุณา	4.66	0.40	4.16	0.51	0.50	1.86*	.04
มุทิตา	4.37	0.60	4.12	0.46	0.25	0.79	.22
อุเบกขา	4.25	0.98	4.08	0.43	0.17	0.37	.35
พรหมวิหาร 4 โดยรวม	4.45	0.55	4.13	0.30	0.32	1.22	.12

* $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ด้านกรุณาสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วยด้านเมตตา มุทิตา และอุเบกขาสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 หลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้าน พบว่า ด้านมุทิตามีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านเมตตา ด้านกรณา และด้านอุเบกขาตามลำดับ

2. หลังการทดลองเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านเมตตาและด้านกรณา เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านมุทิตาและอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 ด้านกรณาสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้านประกอบด้วยด้านเมตตา มุทิตา และอุเบกขาสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาที่พบว่า นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) 5 ปี มีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก ทำให้เห็นว่า นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) ได้รับการพัฒนาด้านพหุมวิหาร 4 ตามอัตลักษณ์ของนิสิตครู มศว ที่ว่า “นิสิตที่เรียนวิชาชีพครูจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒต้องเป็นผู้มีพหุมวิหาร 4 คือ เมตตา กรณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นอัตลักษณ์” การพัฒนาดังกล่าวเกิดขึ้นในทุกชั้นปีโดยการจัดโครงการหรือกิจกรรมฝึกอบรม การออกค่ายอาสา และการกระตุ้นปลุกเร้าผ่านกระบวนการเรียนการสอน

2. ผลการเสริมสร้างคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะพหุมวิหาร 4 โดยรวมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้เห็นได้ว่า กลุ่มพัฒนาตนและกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา (psychological group approach) ที่มีพลวัตกลุ่มแบบมีสัมพันธภาพซึ่งช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้

ล้วนช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ สังเกต ตระหนักรู้ตนเองและตระหนักรู้ที่จะทอดไมตรี ปรารถนาช่วยเหลือเมื่อเห็นเพื่อนสมาชิกบอกเล่าความทุกข์ใจ ชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนสมาชิกบอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับสิ่งที่รู้สึกชื่นชมยินดี และเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นอยู่แต่ละขณะของการเข้ากลุ่ม ผลเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน ดังงานวิจัยของ ชัยญาสิทธิ ศันสนะวีรกุล (2544) ที่ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนพบว่า สมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการเปิดกว้างยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต และประสบการณ์ที่มีคุณค่าประทับใจ ขณะเดียวกันเมื่อพิจารณาถึงผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อรายด้านของคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ก็พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพิ่มภาวะอุเบกขาในนิสิตระดับปริญญาตรีได้ (ครรชิต แสนอุบล. 2553) งานวิจัยของ ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพิ่มเมตตาที่เป็นตัวแปรส่งผ่านถึงปัญญาในนิสิตระดับปริญญาตรีได้เช่นเดียวกัน

เมื่อจำแนกรายด้าน ผลการวิจัยกลับพบว่า กลุ่มทดลองมีคุณลักษณะด้านพรหมวิหาร 4 เฉพาะด้านเมตตาและด้านกรุณาเท่านั้นที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านมูทิตาและด้านอุเบกขาเพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลวิจัยสะท้อนกระบวนการกลุ่มและกระแสกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นตัวแปรจัดกระทำในการทดลองครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มที่เป็นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเป็นครั้งแรก มีโอกาสได้เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ใจทั้งในด้านการเรียนและทั้งในด้านการใช้ชีวิต และแบ่งปันความปรารถนาดีให้แก่กันระหว่างสมาชิกกลุ่มทำให้กระแสกลุ่มเน้นไปในทางเสริมสร้างด้านเมตตาและกรุณาซึ่งเป็นกระแสหลักของการเข้ากลุ่มตลอดช่วงเวลา 6 ครั้ง จึงมีผลทำให้ด้าน

มูทิตาและด้านอุเบกขามีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาหรือการเกิดขึ้นของพรหมวิหารที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2539) ว่า “พรหมวิหารจะเกิดขึ้นหรือพัฒนาไปที่ละก้าว (อนุพุทธะ) ตามลำดับ”

3. เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตกลุ่มควบคุมพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 เฉพาะด้านกรุณาเท่านั้นที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ .05) ผลการวิจัยนี้สะท้อนกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้นในขณะที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเท่านั้น การที่ผู้นำกลุ่มอยู่เป็นคลื่นเดียวกัน (Tuning in) กับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มและเอื้ออำนวย (facilitate) ให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง (self-Disclosure) เกี่ยวกับเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวดผิดหวัง และความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งเป็นกระแสหลักของกลุ่ม และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแสแห่งการเปิดเผยเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เมื่อกระแสแห่งความทุกข์ใจ ความขุ่นข้องหมองใจ ความเจ็บปวดผิดหวัง และความโศกเศร้าเสียใจ เกิดขึ้นในกลุ่ม ความกรุณาปรารถนาให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคลายความทุกข์ทางใจจึงเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก อรรถกถาจิตตูปาทกถัมภ์ ธรรมสังคณีปกรณ์ที่ว่า “ธรรมที่ชื่อว่ากรุณา เพราะอรรถว่าย่อมกระทำหทัยของสาธุชนทั้งหลายให้หวั่นไหว ในเพราะคนอื่นมีทุกข์. อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่ากรุณา เพราะอรรถว่าย่อมบำบัด หรือยอมเบียดเบียน คือยอมยั้งทุกข์ของผู้อื่นให้พินาศ” ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยนี้ก็สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พุทธิกันต์ คงคา (2555) ที่ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักศึกษาหอพักพบประเด็นที่เกี่ยวข้องกับด้านกรุณาว่า กลุ่มพัฒนาตน ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ลดหรือขจัดความทุกข์ทางใจของตนเองลงได้ สามารถรับมือกับความทุกข์ด้วยการเลือกมองด้านอื่นของความทุกข์ ทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มีสติพิจารณาเรื่องราวจนทุกข์คลาย เลิกปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ ทบทวนเรื่องราว ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเพิ่มเมตตาและกรุณาในนิสิตกลุ่มทดลองได้เป็นอย่างดี ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตวิชาชีพครูสามารถนำกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปขยายผลในการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ด้านเมตตาและกรุณาได้ทันที ขณะเดียวกันควรเพิ่มระยะเวลาของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้มากขึ้น รวมถึงเพิ่มกิจกรรม และเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอีก 2 ด้านที่เหลือ คือ ด้านมูทิตา และด้านอุเบกขา **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป** ควรมีการศึกษาและพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะด้านพรหมวิหาร 4 ให้เป็นแบบวัดฉบับมาตรฐานในบริบทนิสิตนักศึกษาวิชาชีพครูในประเทศไทย ขณะเดียวกันควรศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีการปรับกระบวนการ เทคนิค และการเพิ่มระยะเวลาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหารให้ครบทั้ง 4 ด้าน และควรนำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปศึกษาทดลองกับนิสิตนักศึกษาวิชาชีพครูให้ครอบคลุมทั้งมหาวิทยาลัยรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ได้รูปแบบที่มีประสิทธิผลต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะพรหมวิหาร 4 ในนิสิตนักศึกษาวิชาชีพครู

บรรณานุกรม

- Chaiyasit Sansanaveerakul. 2001. *An analysis of experience of group member after personal growth group participation*. A Thesis of the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- Diana Ferrez do Amaral. 2012. *The Immeasurables: Psychometric Properties of the Portuguese Version of the SOFI (Self-Other Four Immeasurables)*. Universidade de Coimbra Faculdade de Psicologia e de ciencias da Educacao.

- Doldao Purananon. 2008. *The effect of group Buddhist counseling on the enhancement of peace : the mediating effect of metta*. A Dissertation of the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- His Holiness Somdet Phra Nyanasamvara, the Supreme Patriarch of the Thai Sangha. 2538. *Brahamavihara-Dhamma*. Bangkok : Chawana Printing.tadate
- Kanchit Saenubol. 2010. *The effect of Buddhist personal growth and counseling group and ANAPANASATI training on UPEKKHA and PANNA*. A Dissertation of the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- Marasri Klangphrapan. 2003. *A development of the four divine states of teacher students in Rajabhat Institute based on Buddhist training and self-directed learning*. A Dissertation of the Degree of Doctor of Philosophy Program in Educational Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- Nattadate Watcharasiri. 2010. Psychological experience after Buddhist personal growth and counseling group of students with different cultural background. A Thesis of the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- Neff, Kristin.D. 2003b. *The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion*. Self and Identity. 2, 223-250.
- phradhammapitaka (P. A. Payutto). 2007. *Buddha-Dharma* (original edition). Bangkok : Mahachulalongkorn rajavidyalaya University.
- Pokaao, S. 2544. *Buddhist Counseling*. Bangkok: Documents in Seminar. (in Thai)
- Pokaao, S. 2547a. *Personal Growth and counseling Group: A Buddhist Perspective*. Bangkok.: Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Pokaao, S. 2010. *Synthesis of the Four Noble Truths into the Psychological Counseling / Psychotherapy for the Development, Maintain and Healing of Life and Soul: Concepts, Guidelines, Experiences and Research*. Bangkok: Chulalongkorn University, Faculty of Psychology. (in Thai)
- Putthikan Kongka. 2012. *Experience of Dukkha of undergraduate students living in dormitories participating in Buddhist personal growth and counseling group*. A Thesis of the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)
- Saengchan kalam et al. 2018. *Development of the Professional Teacher Indicators for Student Teacher to Enhance Self - Efficacy and Self-Regulation Skills*. The 4th National and International Conference on Curriculum & Instruction "Instructional Leadership: driving for professional learning community" February 9th, 2018. AVANI Khon Kaen Hotel and Convention Centre.
- Sue Kraus and Sharon Sears. 2008. *Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity*.

Wimonrat Patipatwutikul. 2012. *The effect of Buddhist personal growth and counseling group on personal growth initiative and coping of high school students*. A Thesis of the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology. Bangkok. : Chulalongkorn University (in Thai)