

ผลของกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตปริญญาตรี



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH LOVING KINDNESS MEDITATION ON SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNDERGRADUATES

Miss Kanokkorn Pathompattama



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุข เชิงอัตวิสัยในนิตยปริญาตรี
โดย	นางสาวกนกกร ปฐมปัทมะ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

กนกกร ปฐมปัทมะ : ผลของกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัย
 ในนินิตปริญาตรี (EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH LOVING
 KINDNESS MEDITATION ON SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNDERGRADUATES)
 อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, 173 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการ
 เจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนินิตปริญาตรี ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและ
 กลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนินิตปริญาตรีจำนวน 48 คน เป็นเพศ
 ชาย 12 คนและเพศหญิง 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มคือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนา
 ตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) และกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่ม
 ควบคุม 1 กลุ่ม ระยะเวลาดำเนินกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นเวลา 18 ชั่วโมง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง
 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเวลา 12 ชั่วโมง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็น
 ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบไปด้วย
 มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการ
 วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA) ผลการวิจัย
 พบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย สูงกว่า ก่อนการเข้าร่วม
 การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
2. หลังการทดลองคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่ม
 ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับกลุ่ม
 ทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วม
 การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนินิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5677601938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PERSONAL GROWTH GROUP / LOVING KINDNESS MEDITATION / SUBJECTIVE WELL-BEING / UNDERGRADUATES

KANOKKORN PATHOMPATTAMA: EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH LOVING KINDNESS MEDITATION ON SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNDERGRADUATES. ADVISOR: ASSOC. PROF.ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 173 pp.

This study aimed to examine the effect of personal growth group with loving kindness meditation in undergraduates through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Participants were 48 undergraduates (12 males and 36 females). They were randomly assigned to two experimental groups and one control group. Participants in experimental groups participated in the group 18 hours in total (3 hours per week for 6 consecutive weeks) and 12 hours in total (2 hours per week for 6 consecutive weeks). Instruments were Subjective well-being Scale. Two-way mixed-design analysis of variance was used for data analysis. Findings reveal:

1. The posttest scores on subjective well-being of the personal growth group with loving kindness meditation were significantly higher than the pretest scores ($p < .01$).

2. The posttest scores on subjective well-being of the personal growth group with loving kindness meditation were significantly higher than the scores of the control group ($p < .01$). No significant difference was found between the posttest scores on subjective well-being of the personal growth group with loving kindness meditation and the loving kindness meditation group.

3. The posttest scores on subjective well-being of the loving kindness meditation group were significantly higher than the pretest scores ($p < .05$).

4. The posttest scores on subjective well-being of the loving kindness meditation were significantly higher than the scores of the control group ($p < .05$).

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2016

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีต้องขอขอบพระคุณ รศ.ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยให้คำปรึกษา เสริมสร้างกำลังใจให้ข้าพเจ้าเปิดโอกาสแก่ตนเองทำในสิ่งที่สนใจ และทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ คอยดูแลเอาใจใส่ เสียสละทั้งร่างกายและแรงใจในการสนับสนุนข้าพเจ้าในการวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณพระอาจารย์มหาภูมิชาย อคคปญโญ ที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำเกี่ยวกับความเข้าใจทางพุทธธรรม ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธธรรมมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจบทพูดการเจริญเมตตา ให้คำแนะนำ และถ่ายทอดประสบการณ์เพื่อนำมาปรับใช้อีกด้วย

ขอขอบคุณอาจารย์สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้ความรู้ในด้านจิตวิทยาการปรึกษา ถ่ายทอดประสบการณ์ และหล่อหลอมให้ข้าพเจ้าได้เปิดมุมมองทั้งในด้านวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา และในด้านการเข้าใจชีวิต

ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และมิตรสหายจิตวิทยาการปรึกษา ที่คอยไถ่ถาม ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจในการก้าวเดิน ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้มาเรียนรู้ไปด้วยกันในทุกๆกิจกรรม ได้แบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกตลอดกระบวนการ ขอขอบคุณกำลังใจจากเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 29 ที่รัก ที่ให้ความรัก ความใส่ใจ คอยให้ความช่วยเหลือ และแรงสนับสนุนทั้งร่างกายและแรงใจ ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ ขอขอบคุณ อติชาต ต้นติโสภณวนิช ที่สละเวลาคอยให้คำปรึกษา และให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหาลดการวิจัย ขอขอบคุณ พูนทรัพย์ อารีกิจ ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจ รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา และได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในการทำกลุ่มร่วมกัน

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณพ่อแม่และครอบครัวของข้าพเจ้าที่ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าได้ทำตามในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ คอยให้กำลังใจ และคอยดูแลสนับสนุนในด้านต่างๆ ขอขอบคุณสิ่งทั้งหลายในโลกใบนี้ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ และก้าวเดินมาจนถึงขณะนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา	11
ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being).....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	57
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	78

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	83
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง	85
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	86
ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	96
ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	96
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	114
สรุปผลการวิจัย.....	114
การอภิปรายผล	116
ข้อเสนอแนะ	141
รายการอ้างอิง	145
ภาคผนวก.....	151
ภาคผนวก ก	152
ภาคผนวก ข	154
ภาคผนวก ค	158
ภาคผนวก ง.....	161
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	173

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 รูปแบบการวิจัย.....	55
ตารางที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	57
ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต.....	58
ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนความรู้สึกด้านบวกและทางลบ	59
ตารางที่ 5 วิธีแปลผลคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย	60
ตารางที่ 6 แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิง จิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา.....	64
ตารางที่ 7 แนวทางการพัฒนาบทพูดเจริญเมตตา	72
ตารางที่ 8 แนวทางการดำเนินกลุ่มเจริญเมตตา	74
ตารางที่ 9 วันในการดำเนินกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญ เมตตา	82
ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	85
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนความสุข เชิงอัตวิสัยในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=50).....	87
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ทั้งในช่วง ก่อนและหลังการทดลอง	89
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรความสุขเชิงอัต วิสัย ระหว่างกลุ่มด้วยวิธี Levene Test	89
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัต วิสัย ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม (One-way ANOVA) (N = 48, กลุ่ม ทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่มควบคุม = 17).....	90
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Two-way Mixed-design ANOVA) ของความสุข เชิงอัตวิสัย ระหว่างกลุ่ม (N = 48, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่มควบคุม = 17) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง	91

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง เปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม (One-way ANOVA) ($N = 48$, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่ม ควบคุม = 17).....	93
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงหลังการ ทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี LSD	94
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงก่อน และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน	95
ตารางที่ 19 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	96
ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนความพึง พอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการ ทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง ($N=50$).....	97
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ความพึง พอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการ ทดลอง.....	99
ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมด ระหว่าง กลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test	100
ตารางที่ 23 ผลการทดสอบความล้มพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรตาม ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง	101
ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง ($N = 48$).....	102
ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และ ความรู้สึกด้านลบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง ($N = 48$).....	102
ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed- design MANOVA) ($N = 48$, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 17, กลุ่ม ควบคุม = 18).....	103

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ	104
ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรเพื่อทดสอบอิทธิพลของเงื่อนไขระยะเวลา โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง	107
ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง	108
ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ	109
ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ	110
ตารางที่ 32 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี LSD.....	112
ตารางที่ 33 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดและรวมทั้งหมด และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (N = 103).....	155
ตารางที่ 34 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดและรวมทั้งหมด และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดความรู้สึกด้านบวก (N = 103)	156
ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดและรวมทั้งหมด และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดความรู้สึกด้านลบ (N = 103)	157
ตารางที่ 36 แนวทางในการจัดกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา	162

ตารางที่ 37 แนวทางในการจัดกลุ่มเจริญเมตตา 168



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพที่ 2 แสดงแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยาและกระแสนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม	13
ภาพที่ 3 หน้าต่างโจฮารี ที่มา: Trotzer (1977) หน้า 40	19
ภาพที่ 4 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยผลของการปฏิบัติเมตตาภาวนาต่ออารมณ์ทางบวก การเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล และความพึงพอใจในชีวิต (Fredrickson et al., 2008).....	51
ภาพที่ 5 แสดงโมเดล 2 องค์ประกอบ ที่มา : Linley และคณะ (2009) หน้า 882.....	54
ภาพที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง	92
ภาพที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง	105
ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกด้านบวกของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง	106
ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกด้านลบของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลัง การทดลอง.....	106

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงเวลามากกว่าสองทศวรรษที่ผ่านมาศาสตร์ด้านจิตวิทยาการปรึกษาได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ด้านบวก โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ตัวอย่างเช่น การมองโลกในแง่ดี การมีความหมายในชีวิต การมีความหวังมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังจะเห็นจากแนวคิดในการพัฒนามนุษย์ของนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ซึ่งได้แก่ เช่น Carl Rogers, Abraham Maslow, Ed Diener นักจิตวิทยาเชิงบวกกลุ่มนี้รายงานคุณลักษณะด้านบวกของคนเราว่าทำให้พวกเขาทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข และสุขภาวะ เป็นต้น

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นความพยายามที่จะขยายขอบข่ายของการศึกษาทางจิตวิทยาให้กว้างไกลไปจากแนวคิดในการบำบัดแบบดั้งเดิม ที่มุ่งศึกษาการบำบัดและดูแลผู้ที่มีอาการและความผิดปกติทางจิต เช่น ซึมเศร้า เครียด เป็นต้น โดยจิตวิทยาเชิงบวกนี้จะมุ่งศึกษาและให้ความสำคัญกับอารมณ์ด้านบวก ซึ่งทำให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้น และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น การพัฒนาตนของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นในด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการพัฒนาตัวตน ด้วยการส่งเสริมสภาพอารมณ์ทางบวก ซึ่งในปัจจุบันพบว่าการมีสภาพอารมณ์ด้านบวก เช่น ความสุข จะพื้นฐานไปสู่ความสงบและการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคลด้วยการฝึกเจริญเมตตา นับว่าเป็นการฝึกทักษะที่ช่วยเสริมสร้างอารมณ์บวก ส่งผลให้จิตใจของบุคคลเปิดกว้าง มีความยืดหยุ่น เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ยอมรับตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้การเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ ว่าสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์กัน อันจะส่งผลให้บุคคลมีความสุขสงบในชีวิตอย่างยั่งยืน การเจริญเมตตาซึ่งเป็นการฝึกจิตจะช่วยให้ผู้ฝึกได้ทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งและพัฒนาการฝึกจิตของตนระหว่างการฝึกสมาธิจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จะส่งผลให้ผู้ฝึกมีความสุขสงบในจิตใจในแต่ละวันมากขึ้น ไม่เพียงแต่ในขณะฝึกสมาธิเท่านั้น

แนวโน้มการศึกษาด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการเยียวยาจิตใจที่มีการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกและความรู้ทางพุทธธรรม เช่น การเจริญสติ การฝึกสมาธิแบบเมตตา นับวันจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Kabat-Zinn, 2003)

ซึ่งผลการศึกษาพบว่าวิธีการดังกล่าวช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้า และส่งเสริมคุณลักษณะด้านบวก เช่น ความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตเป็นต้น โดยเฉพาะการฝึกสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation: LKM) พลังแห่งความเมตตา นี้สามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์บวกต่างๆ ทำให้เกิดสภาวะจิตและอารมณ์เชิงบวก ประสบการณ์เช่นนี้สามารถลดความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ รวมทั้งแรงขับทางก้าวร้าวและทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางศาสนาพุทธมีความเชื่อว่าจิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัว เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบเมตตา อาทิ การแผ่เมตตาจิตให้แก่สรรพสิ่ง จึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งกายและใจที่ทรงพลานุภาพ (จำลอง ดิษยวณิช, 2557)

ในบริบทของสังคมไทยการศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านมามีการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกและความรู้ทางพุทธธรรมในการพัฒนามนุษย์ ตัวอย่าง เช่น ภูณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล (2548) ศึกษาสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) และความเข้มแข็งอดทน (hardiness) ในเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนจำนวน 103 คน ซึ่งเป็นผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในโครงการเนกขัมมบารมี ได้รับการฝึกวิปัสสนา โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน พบว่า หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ จำลอง ดิษยวณิช (2557) ที่นำเสนอแนวคิดของจิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐานเป็นการผสมผสานการเจริญสติกับงานจิตบำบัด ในกรณีศึกษาผู้ป่วย 3 ราย เพื่อสาธิตเทคนิคของจิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน ผู้ป่วยจะได้รับการฝึกการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 และหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะต้องอุทิศส่วนกุศล แผ่เมตตาและกรุณาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยควรจะรวมบุคคล 4 จำพวก คือ ตนเอง คนที่รักมาก คนที่เป็นกลางๆ และคนที่ป็นศัตรู ซึ่งผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าระหว่างการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะค่อยๆพัฒนาสัมปชัญญะหรือปัญญา และจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมีพลังแก่กล้าและลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวคล้ายคลึงกับ “การพิจารณาซ้ำเพื่อแก้ปัญหา” (working-through) ในจิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ โดยปัญญาหรือความหยั่งเห็นในระดับประสบการณ์จริงจะทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถลดหรือขจัดความยึดมั่นต่อตัวตนหรืออุปาทานขั้นธห้า ซึ่งเป็นแก่นแท้ของความทุกข์ และจะนำไปสู่

การจัดความทุกข์ให้หมดไปได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการนำความรู้ทางพุทธธรรมมาใช้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความทุกข์ได้

การศึกษาต่อมา อารี นัยบ้านด่าน, จินตนา คำเกลี้ยง, ทิพมาส ชินวงศ์, และ ประนอม หนูเพชร (2551) ได้รายงานผลการวิจัย เรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก (กลุ่มควบคุม) กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาเป็นการแผ่เมตตา ความรัก หรือความปรารถนาดีไปยังบุคคล 5 ประเภท คือ ตัวเอง บุคคลที่เราเคารพ เพื่อนที่เรารัก บุคคลทั่วไปและบุคคลที่เป็นศัตรูตามลำดับ โดยจะเริ่มจากการการแผ่เมตตาให้ตนเองมีความสุข ปลอดภัย มีสุขภาพดี และมีความอบอุ่นใจ เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนาความสุขและความรู้สึกดีๆให้เกิดขึ้นในหัวใจ โดยจะกล่าวคำแผ่เมตตาไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการฝึกสมาธิแบบเมตตา โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วัน มีระดับความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบเมตตาช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้

การศึกษาวิจัยในประเทศไทยในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการเยียวยาจิตใจได้มีการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาเชิงบวก และความรู้ทางพุทธธรรม เช่น การเจริญสติ การฝึกสมาธิแบบเมตตา นับวันจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว พบว่า การผสมผสานแนวทางทั้งสอง ช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้า และส่งเสริมคุณลักษณะด้านบวก เช่นความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตเป็นต้น ได้ดี โดยเฉพาะการฝึกสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation : LKM) เป็นการฝึกให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยสภาพจิตที่เปิดกว้าง จากนั้นจึงฟังความสนใจไปยังแก่นกลางใจของตนเอง จนเกิดความสุขสงบจากการฝึกสมาธิ ทำให้ใจเกิดความเมตตา สุข และความสุขซึ่งในจิตใจ พลังแห่งความเมตตาสามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์บวกต่างๆ ทำให้เกิดสภาวะจิตและอารมณ์เชิงบวก ประสบการณ์เช่นนี้สามารถลดความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ รวมทั้งแรงขับทางก้าวร้าว และทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางศาสนาพุทธมีความเชื่อว่าจิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัว เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบเมตตา อาทิ การแผ่

เมตตาจิตให้แก่สรรพสิ่ง จึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งกายและใจที่ทรงพลานุภาพ (จำลอง ดิษยวณิช, 2557)

นักปราชญ์ด้านพุทธศาสนา ได้แก่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ระบุ ว่าการฝึกสมาธิแบบเมตตาในพุทธศาสนา เป็นการฝึกสมาธิแบบเมตตาเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่ใช้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่าอัปปมัญญา 4 (ส่วนมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร 4) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบเมตตาที่เน้นภาวะที่จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวคืออารมณ์ความรู้สึกด้านบวก ความปรารถนาดี ทำให้จิตสงบนิ่ง สภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตจะเป็นสภาวะที่งดงาม เป็นสุข อบอุ่นและมีความหมาย ทั้งนี้วิธีการฝึกสมาธิดังกล่าวจะก่อให้เกิดความสุขสงบได้

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การศึกษาวิจัยด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ในเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาต่อคุณลักษณะด้านบวกของมนุษย์ค่อนข้างมีจำกัด และงานวิจัยที่มีอยู่ส่วนใหญ่เน้นการลดปัญหาทางสุขภาพจิต (ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล) มากกว่าการเน้นผลของการส่งเสริมสุขภาพจิตด้านบวก

ด้วยช่องว่างขององค์ความรู้ดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาต่อคุณลักษณะด้านบวกของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นวัยที่กำลังพัฒนาตน เพื่อการเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต เมื่อพิจารณาช่วงเวลาของการเป็นนิสิตนักศึกษา คือบุคคลในช่วงอายุระหว่าง 17-25 ปี จัดอยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งบุคคลในช่วงนี้จะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่างๆได้ง่าย มีความอยากรู้อยากลอง มีความคิดเพื่อฝัน และกำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตน และนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการตามวัยแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นช่วงเริ่มเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ต้องพบเจอสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ เริ่มเรียนรู้สิ่งที่ไม่คุ้นเคยในชีวิต การมีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้นและการเผชิญหน้ากับความรับผิดชอบที่สูงขึ้นด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของนิสิตนักศึกษาได้

ผลการศึกษาวิจัยในเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2009 คน สุ่มจากนิสิตทุกระดับชั้นเรียนจากทุกคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยในส่วนของปัญหาการปรับตัว พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ประสบ

ปัญหามากที่สุดในการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหาน้อยที่สุดในการปรับตัวทางเพศ ประสบปัญหาค่อนข้างมากในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ความสัมพันธ์ทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว หลักสูตรและการสอนและอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ประสบปัญหาค่อนข้างน้อยในด้านสุขภาพ การเงิน และที่อยู่อาศัย และด้านบ้านและครอบครัว (สุภาพรพรณ โศตรจรัส, 2524)

เช่นเดียวกันกับ การศึกษาวิจัยของ สิริกุล จุลศิริ (2533) พบว่านิสิตนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ และขาดความสุขในการดำเนินชีวิตการศึกษาของ พนิดา สังฆพันธ์, ประภาพร ตั้งธนะนิช, ลักคณา สารระรัตน์, และ จิรศักดิ์ สุทธิจินดา (2549) ศึกษาปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2545 และ 2546 ทั้งหมดจำนวน 60 คน พบว่าปัญหาความเครียดของนักศึกษามาจากปัญหาด้านการเรียน การเงิน และปัญหาส่วนตัว จากสภาพการณ์ต่างๆที่กล่าวมาทำให้นิสิตนักศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ใหม่ในการใช้ชีวิตอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยและมีการปรับตัวซึ่งต้องใช้กำลังกายกำลังใจ และกำลังปัญญาเป็นอย่างมากเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้นการปรับตัวจึงถือได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการพัฒนาชีวิตในช่วงวัยนี้ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวเพื่อให้ตนพ้นจากความทุกข์หรือความไม่สบายใจและกลับสู่สภาวะสมดุลได้

นักจิตวิทยาปรึกษา เช่น Trotzer (1977) ได้นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบของกลุ่มมาใช้ในด้านการพัฒนาศักยภาพของนิสิตนักศึกษา โดยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนตามแนว Trotzer มุ่งเน้นการสร้างความงอกงามแก่บุคคลทางด้านจิตใจการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับผู้อื่นภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุน นำไว้วางใจ และการมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง กลุ่มดังกล่าว มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยการมีประสบการณ์ตรงในการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมการมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองที่เป็นผู้ที่สามารถนำทางชีวิตของตนได้ตลอดจนเกิดการเรียนรู้และยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น สามารถปรับตัวได้ดีกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบันอันเป็นหนทางไปสู่การเป็นบุคคลที่บรรลุภาวะการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (Trotzer, 1977)

การศึกษาวิจัยในประเทศไทย ในเรื่อง ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนตามแนว Trotzer ตัวอย่างเช่น รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตาม

แนว Trotzer ที่มีต่อรูปแบบความผูกพันของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer มีคะแนนการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer และต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มพัฒนาตนสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของนิสิตนักศึกษาเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer นี้ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงาม โดยเอื้อให้บุคคลได้บรรลุความต้องการพื้นฐานต่างๆภายในตน ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of human needs) ของมาสโลว์ (Maslow) และอธิบายสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยรูปแบบหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) เพื่อเอื้อให้บุคคลได้สำรวจตนเอง และพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันนำไปสู่การบรรลุถึงความต้องการของตนในแต่ละลำดับขั้น ไปจนถึง ภาวะสัจจการแห่งตนได้ในที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเป็นผู้รู้ตามจริง ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถปรับตัวได้ดีกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุที่ผู้วิจัยเป็นนิสิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และได้รับการฝึกฝนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแนว Trotzer จึงมีความสนใจที่ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษา โดยนำแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการฝึกสมาธิแบบเมตตาตามาผสมผสานกัน ด้วยเหตุผลสองประการ กล่าวคือ *ประการแรก* ทั้งสองแนวคิดมีเป้าหมายร่วมกันคือ การพัฒนาบุคคล แม้ว่าทั้งสองแนวคิด มีจุดเน้นและแนวทางการดำเนินการที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer เน้นในเรื่องการพัฒนาตนใน 2 มิติ คือการพัฒนาภายในบุคคล และการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ผ่านกระบวนการสำรวจตนเอง การรับและให้ข้อมูลป้อนกลับกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ในขณะที่การเจริญเมตตา เป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้ตัว การเฝ้าสังเกตตัวเองอย่างใกล้ชิดจะทำให้บุคคลมองเห็นการปรุงแต่งภายในจิต และมีแนวทางในสร้างความสุข สงบ ที่เป็นภาวะสันติภายในตนเอง (ดิช นัท ฮันท์, 2542) อย่างไรก็ตามองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้นำเสนอข้อความรู้ในทำนองเดียวกัน เช่น ที่ว่า การมีสภาพอารมณ์ด้านบวก เช่น ความสุข ความปรารถนาดี จะเป็นฐานไปสู่ความสงบและการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล ด้วยการฝึกการเจริญเมตตา นับว่าเป็นการฝึกทักษะที่ช่วยเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกในบุคคล ส่งผลให้จิตใจของบุคคลเปิดกว้าง มีความยืดหยุ่น เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ เข้าใจตนเองและผู้อื่น และ

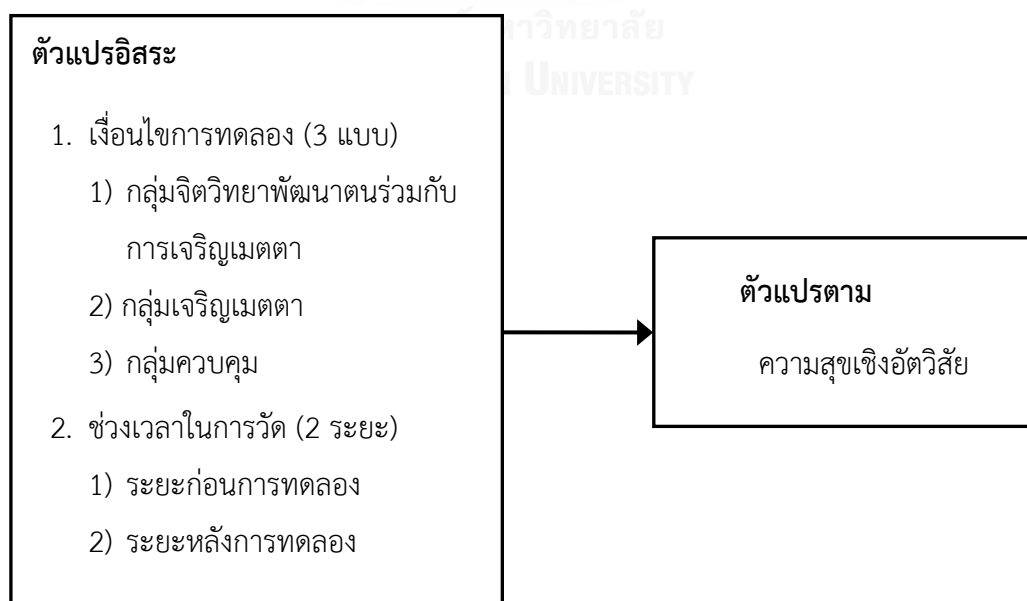
เรียนรู้การเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ ว่าสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์กัน อันจะส่งผลให้บุคคลมีความสุขสงบในชีวิตอย่างยั่งยืน *ประการต่อมา* กลุ่มแนว Trotzer ไม่ได้เน้นการพัฒนาตนให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งการเจริญเมตตาซึ่งเป็นการฝึกจิตจะช่วยให้ผู้ฝึกได้เฝ้าสังเกตเข้าไปในจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้งและพัฒนาการฝึกจิตของตนระหว่างการฝึกสมาธิจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฝึกมีความสุขสงบในจิตใจในแต่ละวันมากขึ้น ไม่เพียงแต่ในขณะฝึกสมาธิเท่านั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่า ผลการวิจัยนี้ จะได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต และเป็นบุคคลที่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อเพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัยอันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งในตนเอง ให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่า คะแนนในระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะเวลาหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่า คะแนนของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และคะแนนของกลุ่มควบคุม
3. ระยะเวลาหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่2) สูงกว่า คะแนนในระยะก่อนการทดลอง
4. ระยะเวลาหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่2) สูงกว่า คะแนนของกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18-22 ปี จำนวน 48 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ คือ (1) เงื่อนไขการทดลอง 3 แบบ ได้แก่ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตาและ กลุ่มควบคุม (2) ช่วงเวลาในการวัด 2 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองและ ระยะเวลาหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม คือค่าคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ที่วัดจากมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (Personal growth group with loving kindness meditation) พัฒนาโดยผู้วิจัย โดยบูรณาการแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนแนว Trotzer และแนวคิดการเจริญเมตตา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาประกอบด้วยสมาชิก 6–8 คน โดยมีผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย เป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา และผ่านการเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและการฝึกงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา ที่ใช้แนวคิดของแนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนแนว Trotzer มาจำนวน ไม่น้อยกว่า 400 ชั่วโมง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นี้ ใช้เวลาในการดำเนินกลุ่ม 6 สัปดาห์ ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง โดยหัวข้อในการดำเนินการกลุ่ม ได้แก่ ครั้งที่ 1 “ประสบการณ์ที่ฉันทินดีในตนเอง” ครั้งที่ 2 “สัญลักษณ์ของฉัน” ครั้งที่ 3 “ก้าวแห่งความไว้วางใจ” ครั้งที่ 4 “กว่าจะเป็นฉันในวันนี้” ครั้งที่ 5 “ก้าวแห่งความงอกงาม”..ครั้งที่ 6 “การให้และการรับ”

กลุ่มเจริญเมตตา (Loving kindness meditation group) พัฒนาโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) บทพูดการเจริญเมตตา (Loving kindness meditation script) ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ แนวคิดการเจริญเมตตาที่เป็นการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา และ แนวคิดการเจริญเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก เช่น งานวิจัยของ Fredrickson และคณะ (2008) บทพูดการเจริญเมตตา นี้ ประกอบด้วยการฝึก 6 ครั้ง โดยการฝึกแต่ละครั้งจะมี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแรก การฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออก ขั้นที่ 2 การน้อมใจนึกถึงความสุขสงบ ความรู้สึกด้านบวกในปัจจุบันขณะ ขั้นที่ 3 การแผ่ขยายความรู้สึกด้านบวกแก่ตนเอง และผู้อื่น ขั้นที่ 4 การกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ 2) กลุ่มเจริญเมตตา (Loving kindness meditation group) พัฒนาโดยผู้วิจัย โดยมีแนวคิดในการจัดกลุ่มเจริญเมตตา มาจากงานของ Fredrickson และคณะ (2008) ตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory เป็นพื้นฐาน

กลุ่มเจริญเมตตาในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นการฝึกแบบขั้นเรียน มีจำนวนสมาชิก 30 คน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาจำนวน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1.5 -

2 ชั่วโมง รวมจำนวน 9 - 12 ชั่วโมง โดยหัวข้อในการดำเนินการกลุ่ม ได้แก่ ครั้งที่ 1 “ปฐมนิเทศ และการเจริญเมตตาต่อตนเอง” ครั้งที่ 2 “การฝึกเจริญเมตตาต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ” ครั้งที่ 3 “การฝึกเจริญเมตตาต่อคนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา” ครั้งที่ 4 “การฝึกเจริญเมตตาต่อบุคคลทั่วไปที่ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ในโลกใบนี้” ครั้งที่ 5 “การฝึกเจริญเมตตาต่อ คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้ายต่อเรา” ครั้งที่ 6 “การฝึกเจริญเมตตา ต่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง”

ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) หมายถึงการประเมินความพึงพอใจในชีวิต โดยรวม รวมทั้งการประเมินการมีภาวะอารมณ์ที่เป็นบวก และการมีภาวะอารมณ์ทางลบของบุคคล ผู้ที่มีความสุขเชิงอัตวิสัยจะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต และมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าความรู้สึกด้านลบ ความสุขเชิงอัตวิสัยในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale) และมาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ (The Positive and Negative Affect Schedule) ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดเดิมของ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตนักศึกษา หมายถึง นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 ที่มีความยินดีที่จะเข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ต้นแบบแนวทางการจัดกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา และแนวทางจัดกลุ่มการเจริญเมตตา เพื่อส่งเสริมความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี
2. เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ด้านกลุ่มพัฒนาตนและการเจริญเมตตา ที่เป็นการผสมผสานแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนของทروتเซอร์ และการเจริญเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวกและพุทธศาสนา สำหรับการพัฒนาตนในนิสิตนักศึกษาต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเสนอ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ความสุขเชิงอัตวิสัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ (1) กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer และ (2) การเจริญเมตตา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer (Personal growth group)

กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer เป็นแนวคิดที่ James P. Trotzer นักจิตวิทยาการศึกษา แนวมนุษยนิยมคนหนึ่งเป็นผู้เสนอ แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เชื่อว่า มนุษย์แต่ละคนมีเอกลักษณ์ของตนเอง และมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุ ความมั่งคั่งสูงสุดหรือบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (Self-Actualization) ถ้ามนุษย์รู้ความต้องการ ของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่นจะเอื้อให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการได้ อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตน โดยอธิบายเรื่องความต้องการขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์ด้วยทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow และอธิบายสัมพันธ์ภาพระหว่าง บุคคลด้วยแนวคิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ของ Luft และใช้เป็นพื้นฐานการศึกษาเชิงจิตวิทยา มุ่งหวังให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองและมีความ เจริญงอกงามทางจิตใจ เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Trotzer, 1977)

นิยามและขอบเขต

กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer เป็นกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลพัฒนา ตนเองด้วยการรับรู้ตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริงของสภาวะแวดล้อม โดย ผ่านกระบวนการสำรวจตนเอง การรับและให้ข้อมูลป้อนกลับกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้บุคคล

พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำไปสู่การบรรลุความต้องการของตนเองในแต่ละลำดับขั้นไปจนถึง
ภาวะสัจการแห่งตน (self-actualization) ได้ในที่สุด

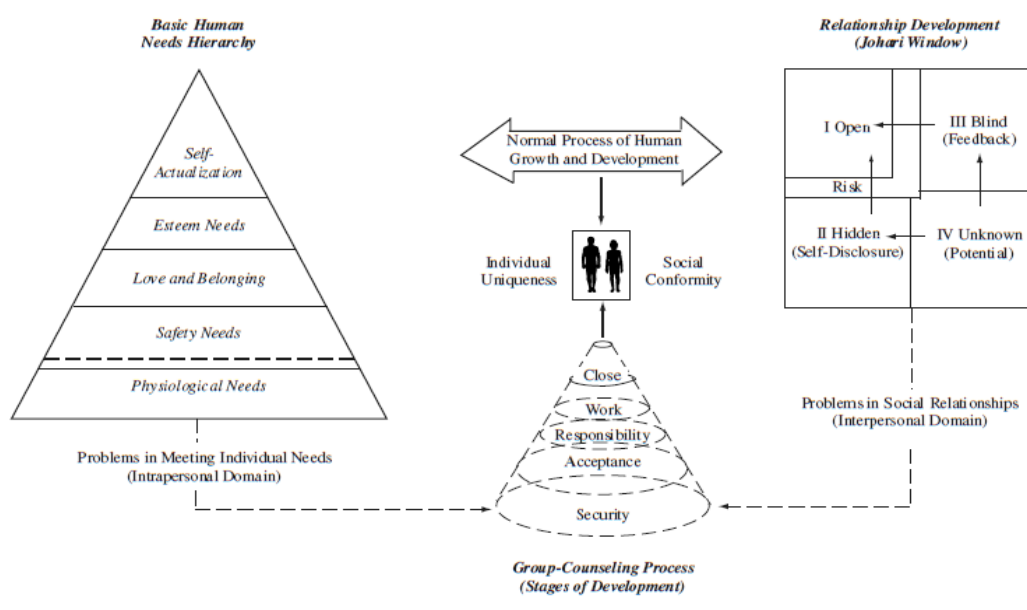
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนตามแนว Trotzer มีจุดมุ่งหมายทั้งการยกระดับคุณภาพจิตใจของ
บุคคล (Personal growth) ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความงอกงามทางจิตใจและเป็นการพัฒนา
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมี
ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และมีผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีความสัมพันธ์
ในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก เป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้เกิดการเรียนรู้ค้นพบ
ตัวเองเข้าใจตัวเองเข้าใจผู้อื่น และทำให้ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมืออีกทั้ง
เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในสภาพการณ์ต่างๆทำให้สามารถเข้าใจปัญหา
และประเมินปัญหาเฉพาะหน้าที่ไม่พึงพอใจได้ ความสัมพันธ์ในกลุ่มนี้ขึ้นอยู่กับความไว้วางใจ การ
ยอมรับตนเอง การนับถือและความอบอุ่น (Trotzer, 1977) ลักษณะของกลุ่มพัฒนาตนตามแนว
Trotzer ผู้นำกลุ่มจะมีการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ตรงในมิติ
ต่างๆด้วยตนเอง มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับตนเอง (รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545)

แนวคิดหลักของกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer

Trotzer มีความเชื่อว่าพื้นฐานของมนุษย์แต่ละคนมีความต้องการพื้นฐาน และสามารถสนอง
ความต้องการพื้นฐานดังกล่าวโดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น ความต้องการพื้นฐาน
ของบุคคล เป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น อันเป็นการส่งเสริม
รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล ส่วนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเอื้อให้บุคคลตอบสนองความต้องการ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน พัฒนาการของกระบวนการกลุ่มสะท้อน
ให้เห็นถึงลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของบุคคล สัมพันธภาพภายในกลุ่มจะช่วยให้บุคคลขจัด
อุปสรรคในการบรรลุความต้องการพื้นฐานของตน อันจะนำบุคคลไปสู่การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ
และก้าวเข้าสู่การเป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็มในที่สุด (Trotzer, 1977)

กลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการคือการพัฒนาศักยภาพ
ส่วนบุคคล และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถพัฒนาตนเอง
ไปสู่ความงอกงามได้ก็เนื่องมาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ ปัญหาความต้องการอันเกิดจากบุคคลไม่ได้
รับการตอบสนองความต้องการต่างๆของตนเอง และปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งกลุ่มการศึกษา

ตามแนว Trotzer จะช่วยส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการภายในบุคคลและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจากการได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานต่างๆโดยอาศัยการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนบุคคลเพื่อให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่และเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีความงอกงาม (Trotzer, 1977) ดังแผนภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยาและกระแสการเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม
ที่มา: Trotzer (1977) หน้า 80

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน คือ (1) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของอับราฮัม มาสโลว์ (Hierarchy of human needs) และ (2) แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ดังนี้

แนวคิดแรก คือ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of human needs)

Trotzer ได้นำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน โดยมีความเชื่อว่า บุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่จูงใจให้มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน บุคคลจะบรรลุความต้องการในลำดับขั้นที่ต่ำกว่าก่อน จึงจะพัฒนาไปสู่ความต้องการ

ในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไปได้ เป้าหมายของการพัฒนาตนตามแนว Trotzer จึงดำเนินการไปเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลได้บรรลุความต้องการของตนเองในลำดับขั้นต่างๆได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการพัฒนาให้เขามุ่งไปสู่ความงอกงามสูงสุด (Trotzer, 1977) Maslow (1943, อ้างถึงใน Trotzer, 1977) ได้กล่าวว่าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่จะตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจแห่งตนมี 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการที่ช่วยในการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหารน้ำอากาศ การพักผ่อนและอื่นๆ ในการดำเนินการกลุ่มกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการทางร่างกายของสมาชิกภายในกลุ่มว่าร่างกายได้รับการตอบสนองในขั้นนี้อย่างเพียงพอมีจะนั้นจะก่อให้เกิดเป็นอุปสรรคในการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มได้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) ความรู้สึกว่าตนต้องการความปลอดภัยสำหรับมนุษย์นั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การได้รับการปกป้องหรือเป็นอิสระจากความกลัว ความกังวลใจ ความคับข้องใจ จากอันตราย ความไม่เป็นระเบียบหรืออันตรายจากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และความปลอดภัยในการไว้วางใจผู้อื่นซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม เช่นเดียวกับบรรยากาศในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาถ้าสมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจจะส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเองและยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม (Love and belonging needs) การได้รับการยอมรับ ความอบอุ่น ความรักใคร่สนิทสนมผูกพันกันภายในกลุ่มจะทำให้เกิดการยอมรับตนเองสามารถแสดงความเป็นตัวตนที่แท้จริงออกมาได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ นำไปสู่การยอมรับตนเองและผู้อื่นได้

ขั้นที่ 4 ความต้องการมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ (Self-esteem needs) การได้รับความเคารพ ยกย่อง นับถือจากบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถมีประสิทธิภาพ พอใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนและแก้ไขปัญหาคือ

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self actualization needs) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะเติมเต็มในตัวบุคคลตามศักยภาพทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อบรรลุ ความสำเร็จแห่งตน ซึ่งเป็นศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ดังนั้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงมี จุดประสงค์ให้สมาชิกได้ขยายความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อใช้ศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่โดย เอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกันเพื่อช่วยกันฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การ พัฒนาตนเองไปสู่ภาวะการณ์เป็นมนุษย์ที่แท้ รู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม (Actualization people) ซึ่งกระบวนการนี้สมาชิกในกลุ่มไม่เพียงแต่เรียนรู้การแก้ปัญหาของตนเองเท่านั้นแต่ยัง สามารถนำทักษะต่างๆที่ได้รับไปใช้ในอนาคตอีกด้วย

Maslow (1943, อ้างถึงใน Trotzer, 1977) อธิบายถึงการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตาม ศักยภาพ ไว้ดังนี้

1) การเป็นผู้รับรู้ความจริงอย่างชัดเจนและสามารถรับรู้ความจริงได้อย่างกลมกลืน เป็นภาวะ ที่บุคคลจะมีความสามารถในการรับรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งสัจย์ต่อตนเอง ปราศจาก อคติ ไม่บิดเบือนการรับรู้ให้เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนา ความวิตกกังวล ความกลัวของ ตน สามารถอยู่กับความเป็นจริงได้ เมื่ออยู่กับความเป็นจริงอย่างที่มันเป็นด้วยจิตใจแห่งความ สอดคล้องก็จะสามารถต้อนรับความเป็นจริงนั้นได้อย่างกลมกลืน

2) การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ บุคคล จะสามารถเข้าใจธรรมชาติมนุษย์ เข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง ยอมรับข้อบกพร่องและความ ขัดแย้งในตนเอง มีความเคารพและเห็นคุณค่าของตนและผู้อื่น เป็นการเคารพอย่างสอดคล้องกับ ความเป็นจริง การยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการยอมรับผู้อื่น บุคคลจะแสดงออกแต่ ความเป็นจริง โดยไม่เสแสร้ง เป็นภาวะที่บุคคลจะมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เป็นอิสระ มี ความเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ มีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูง มีวิถีชีวิตที่เลือกกระทำเองมิใช่ กระทำตามกฎเกณฑ์หรือแบบแผนของสังคม บุคคลจะตระหนักถึงความสามารถ ความคิดของตน และแสดงอย่างเป็นธรรมชาติ

3) การมีความเป็นอิสระ เป็นธรรมชาติและเรียบง่าย เป็นภาวะที่บุคคลจะมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เป็นอิสระ มีความเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ มีความเป็นตัวของตัวเอง

ค่อนข้างสูง มีวิถีชีวิตที่เลือกกระทำได้ มีใช้เพียงแต่กระทำตามกฎเกณฑ์หรือแบบแผนของสังคม บุคคลจะตระหนักรู้ถึงความปรารถนา ความคิดของตนและแสดงอย่างเป็นธรรมชาติ

4) การยึดปัญหาเป็นศูนย์กลาง บุคคลจะพิจารณาปัญหาจากข้อเท็จจริง ไม่นำความรู้สึกส่วนตัวมาตัดสินและไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง สามารถมองเห็นปัญหาอย่างชัดเจนและอยู่บนความถูกต้อง

5) การมีอิสระต่อความรู้สึกเป็นอิสระและสามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ตามลำพังได้โดยไม่มีความรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจ สามารถมีชีวิตอยู่ภายใต้ภาวะแห่งการต่อสู้หรือการรบกวนใด ๆ จากบุคคลอื่นด้วยความสงบ ไม่หวั่นไหวและไม่กระทำการตอบสนองที่รุนแรงใด ๆ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีชีวิตชีวา มีความรับผิดชอบ มีความเข้มแข็ง และมีจิตใจที่เป็นอิสระ

6) การมีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเองได้ เป็นอิสระจากสังคม มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนโดยศักยภาพที่อยู่ในตนมากกว่าจะพึ่งพาผู้อื่น มีความเข้มแข็งเป็นอิสระจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลอื่น

7) ความสามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งในประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน บุคคลสามารถสัมผัสกับความซาบซึ้งในประสบการณ์ชีวิตที่มีทั้งความสุข ความสดชื่น ความยินดีปลาบปลื้มและแปลกใจ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะเป็นประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วแต่ ณ ขณะนั้นประสบการณ์เหล่านี้คือความใหม่เสมอ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลาแต่อาจเกิดขึ้นในบางโอกาส

8) การมีประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง เป็นภาวะที่บุคคลจะมีประสบการณ์ลึกซึ้ง กว้างไกล ไร้ขอบเขต ไม่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของเวลา มีจิตใจที่แน่วแน่เป็นสมาธิ มีความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งในขณะนั้น เห็นคุณค่าและความสำคัญของประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวัน

9) การมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับมวลมนุษย เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกต่อมนุษย์ทั้งมวลว่ามีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน รู้สึกเห็นอกเห็นใจ มีความรักและความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมนุษยชาติโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นใด หรือพบกับบุคคลประเภทใดก็ตาม

10) การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น บุคคลมีความสามารถในการสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างใกล้ชิดและลึกซึ้ง เป็นสายสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันด้วยความรักและความเป็นหนึ่งเดียวกัน และ

สามารถลบล้างขอบเขตของความยึดถือในตัวตนได้ ในภาวะนี้บุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รู้จักหรือเป็นที่นิยมกว้างขวาง แต่อาจมีเพื่อนรักที่สนิทสนมลึกซึ้งจำนวนไม่มากนัก และสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้

11) ความรู้สึกเห็นคุณค่าต่อตนเองและให้เกียรติผู้อื่น บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าต่อตนเองและให้เกียรติผู้อื่น สามารถที่จะมีมิตรไมตรีกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่คำนึงถึงชนชั้นวรรณะ การศึกษา เชื้อชาติ ศาสนาหรือตำแหน่งหน้าที่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยึดถือเกียรติหรือศักดิ์ศรีภายนอก ตระหนักถึงความเท่าเทียมกันของมนุษย์ ให้ความเคารพต่อบุคคลที่มีความสามารถมากกว่าการพิจารณาถึงชาติกำเนิด หรืออายุ ยอมรับและคบผู้อื่นโดยปราศจากอคติ

12) การมีความสามารถแยกแยะระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายของชีวิตกับความชั่วได้อย่างชัดเจน บุคคลสามารถจำแนกมาตรฐานทางศีลธรรมได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน โดยให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ

13) การมีอารมณ์ขันอย่างมีไมตรีและแฝงไว้ด้วยปรัชญา บุคคลสามารถมีอารมณ์ขันที่ให้แง่คิดในเชิงปรัชญา เป็นอารมณ์ขันที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าที่จะมาจากที่อื่น เกิดขึ้นมาอย่างเป็นธรรมชาติมากกว่าที่จะคิดไว้ล่วงหน้า เป็นอารมณ์ขันที่มีการให้เกียรติและยกย่องผู้อื่นเสมอ

14) การมีความคิดสร้างสรรค์ บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์จากความสามารถภายในตน จากการรับรู้ที่คมชัด จากประสบการณ์ที่เปิดกว้างและสะสมมานาน มีอิสระในความคิด และมีการกระทำที่ไม่ถูกจำกัดไว้ในขอบเขตใด ๆ แม้แต่วัฒนธรรม

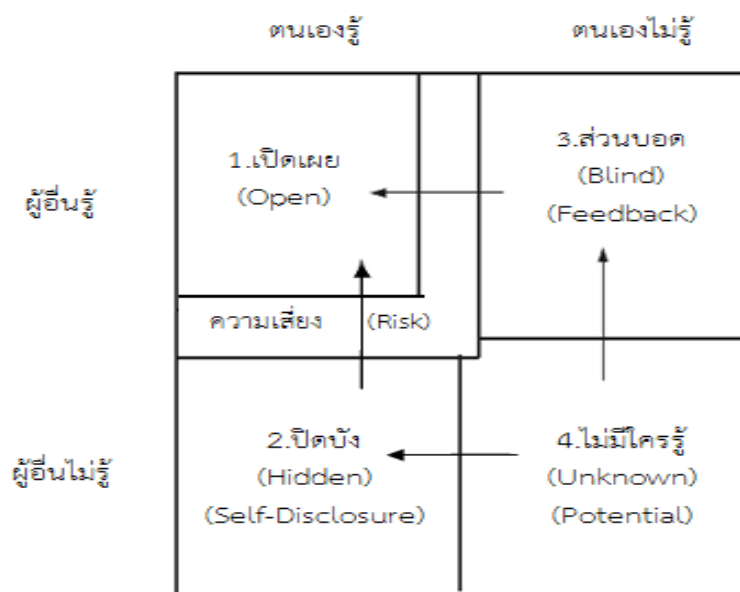
15) การมีความสามารถต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรมได้ บุคคลเป็นอิสระจากการถูกครอบงำทางวัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย และกฎเกณฑ์ ประเพณีของสังคม เป็นผู้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนจึงสามารถรู้ทิศทางของตนที่จะดำเนินไปอย่างเสรี ไม่กระทำตามวัฒนธรรมอย่างไร้เป้าหมาย บุคคลจะแสดงทัศนคติในเชิงวิจารณ์ต่อความอยุติธรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ด้วยวิถีทางแห่งความสงบและระอวยการพัฒนาของวัฒนธรรมนั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

แนวคิดต่อมา คือ แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

Trotzer (1977) ได้อธิบายถึงความตระหนักรู้ในความรู้สึก และการกระทำของบุคคลในขณะที่มีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นโดยใช้ Johari Window ซึ่งเขาเชื่อว่าการที่บุคคลมีสัมพันธ์ภาพที่ดี

จะช่วยให้เขาบรรลุถึงความต้องการทั้ง 5 ชั้น ดังที่ Maslow ได้เสนอไว้ได้จึงเป็นเป็นเสมือนกุญแจที่ไขไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนได้ ทั้งนี้ Johari Window มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ส่วนคือ **ส่วนที่ 1 การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)** หมายถึงการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองมีทั้งส่วนของเรื่องราวความรู้สึกความคิดค่านิยมความคาดหวังและอื่นๆซึ่งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลมีความไว้วางใจผู้อื่นในระดับหนึ่งที่จะเสี่ยงเปิดเผยตนเองมากขึ้นเป็นผลทำให้บุคคลมีความเข้าใจซึ่งกันและกันและเข้าใจในตนเองมากขึ้นด้วย และ **ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลป้อนกลับ (Feedback)** หมายถึงการได้รับข้อมูลที่แสดงการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อการกระทำของตนเองซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้บุคคลได้รับรู้ตนเองในด้านที่ตนเองไม่เคยได้ตระหนักมาก่อนจึงเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการสำรวจตนเองด้วย นอกจากนี้การได้รับข้อมูลป้อนกลับจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งยังร่วมให้เกิดการยอมรับและมีการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ถูกต้องขึ้นอีกด้วย

ลักษณะของหน้าต่าง Johari Window ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) ในแกนนอน อีกทั้งมีการกำหนดมิติในส่วนของความรู้ (Known) และความไม่รู้ (Unknown) ในแกนตั้ง เพื่อจับคู่มิติกับในแกนนอน จึงแบ่งเป็น 4 ส่วนของการตระหนักรู้ในตนเอง แสดงถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ ตั้งแต่การเริ่มรู้จักไปจนถึงความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง อธิบายผ่านช่องต่างๆที่กำหนดมิติต่างๆไว้ ตั้งแต่ส่วนเปิดที่น้อยที่สุด ไปจนถึงส่วนเปิดที่กว้างที่สุด ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 หน้าต่างโจฮารี ที่มา: Trotzer (1977) หน้า 40

1) ส่วนของการเปิดเผย (Open area) แสดงให้เห็นถึงส่วนของข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นรู้ในการมีสัมพันธภาพระหว่างกันเนื่องจากการเปิดเผยส่วนตนแก่ผู้อื่นดังนั้นในการที่จะทำให้ส่วนนี้ขยายออกมากขึ้นก็ต้องอาศัยบรรยากาศแห่งความสนิทสนมไว้วางใจซึ่งกันและกันจึงจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเปิดเผยหรือบอกกล่าวสิ่งต่างๆแก่กันและกันมากขึ้น

2) ส่วนของการซ่อนเร้น (Hidden area) แสดงให้เห็นถึงส่วนของข้อมูลที่ตนเองรู้ แต่ผู้อื่นไม่รู้เนื่องจากบุคคลมิได้มีการเปิดเผยส่วนนี้แก่บุคคลอื่นดังนั้นสิ่งที่ตนเองรู้ก็จะเป็นเพียงการรับรู้ตนเอง (Self-knowledge) ที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลเท่านั้นดังนั้น ในการที่จะทำให้ ส่วนของการซ่อนเร้นลดลงและทำให้ส่วนของการเปิดเผยขยายออกก็ต้องอาศัยกลไกของการแลกเปลี่ยนที่เรียกว่าการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)

3) ส่วนของจุดบอด (Blind area) แสดงให้เห็นถึงส่วนของข้อมูลที่ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรู้ ดังนั้นในการที่จะลดส่วนของจุดบอดและขยายส่วนการเปิดเผยให้กว้างขึ้นก็ต้องอาศัยกลไกการแลกเปลี่ยนที่เรียกว่าการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยบุคคลอื่นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอันเป็นผลให้บุคคลเกิดการรับรู้ข้อมูลที่ตนเองมิได้ตระหนักมาก่อน

4) ส่วนของต่างก็ไม่รู้ (Unknown area) แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็ไม่รู้ ซึ่งถ้าบุคคลมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกันมากขึ้นเท่าใดส่วนนี้ก็จะลดลงมากขึ้นเท่านั้น แต่ทั้งนี้โดยทั่วไปแล้วการจะขยายส่วนของการเปิดเผย จะมีได้เกิดจากการลดส่วนของต่างก็ไม่รู้โดยตรง หากแต่จะขยายในส่วนของการซ่อนเร้นและจุดบอดก่อนจึงจะเกิดการขยายของส่วนการเปิดเผยตามมา

องค์ประกอบของกลุ่ม

ลักษณะกลุ่มพัฒนาตามแนวของ Trotzer (1977) ประกอบด้วยโครงสร้างต่อไปนี้

1) ขนาดของกลุ่ม กลุ่มพัฒนาตามของ Trotzer ควรจะมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน เพื่อผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะหากมีกลุ่มขนาดใหญ่เกินไปสมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับความสนใจหรือมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ไม่เต็มที่

2) ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรจะใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มอย่างน้อยควรพบกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้การปรึกษามีน้อยก็อาจจัดให้มีการให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ส่วนจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มควรจัดอย่างน้อย 8 ครั้ง และควรให้สมาชิกในกลุ่ม พิจารณากันเองว่าจะสิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด

3) กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด ชนิดของกลุ่มควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่จะไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการให้การปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะกลุ่มจะมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ปัญหา ซึ่งความเคลื่อนไหวเช่นนี้จำเป็นต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว การที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มอาจจะขัดขวางพัฒนาการเช่นนี้ได้

4) อายุ สมาชิกควรมีอายุที่ใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกันเพื่อความสะดวกใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม ในกลุ่มควรมีทั้งสองเพศคละกันจะเหมาะกับกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพราะกลุ่มจะมีสภาพที่คล้ายคลึงกับสังคมภายนอก

5) ระดับสติปัญญาและการศึกษา สมาชิกกลุ่มควรมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกัน จะรู้สึกเป็นพวกเดียวกันและสนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่มสูงกว่า สมาชิกกลุ่มที่ระดับสติปัญญาต่างกัน

6) ความเป็นเพื่อน การจัดเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือ กลุ่มนี้อาจจะได้รับประโยชน์ในแง่ที่สมาชิกได้รับการสนับสนุนในการแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพที่ดี แต่ก็อาจมีข้อเสีย เพราะจะมีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนเพื่อนในทางที่ไม่ถูกต้อง หรืออาจจะเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น จึงทำให้เขาไม่สามารถพูดสิ่งต่างๆออกมาได้อย่างเปิดเผย ดังนั้น จะต้องมีการหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพวกเขา โดยการสังเกต พูดคุย และพิจารณาว่าความสัมพันธ์ของพวกเขามีผลเสียต่อกลุ่มหรือไม่

7) การจัดสถานที่ ห้องที่ใช้จัดควรเป็นห้องที่กะทัดรัดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ ความเป็นส่วนตัว (privacy) ปราศจากการรบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก มีการจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากในกลุ่มพัฒนาตนเองเนื่องจากผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้กระแสความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพอันจะนำไปสู่ การเอื้อให้เกิดความงอกงามภายในบุคคลและ Trotzer ได้กล่าวถึงบุคลิกลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้ (Trotzer, 1977)

1) มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้จักตนเองและบุคลิกภาพของตนเกี่ยวกับจุดแข็งจุดอ่อน ความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจและความต้องการของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัดเกี่ยวกับความตั้งใจและเป้าหมายของตนเอง มีความรอบรู้อย่างละเอียดลึกซึ้งในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีการตระหนักรู้ในตนเองซึ่งช่วยให้มองเห็นตนเองชัดเจนเป็นรูปธรรม เป็นการหลีกเลี่ยงความไม่รู้เกี่ยวกับตนเอง และยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทำให้ผู้นำกลุ่มสื่อสารด้วยความจริงใจ ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง

2) มีความใจกว้างและยืดหยุ่น (Openness and flexibility) ความสามารถรับฟังความคิดหรือทัศนคติต่างๆของผู้อื่นโดยไม่นำกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนเข้าไปตัดสินความคิดนั้นๆว่าเป็นสิ่งผิดหรือถูก และสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยมีความยืดหยุ่นไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผนที่ตายตัว มีความไวต่อการรับรู้ความต้องการของสมาชิก

3) การมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต (Think positively) การมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต จะมีอิทธิพลในทางสร้างสรรค์ต่อบุคคลที่อยู่รอบข้าง เป็นบุคคลที่มองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ซึ่งรวมไปถึงการเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆรอบตัว นอกจากนี้เขายังมองเห็นว่าบุคคลแต่ละคนมีความเข้มแข็งในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การมองเห็นคุณค่าและจุดดีในตัวสมาชิก จะทำให้สมาชิกกลับมามองตนเองในด้านดีที่อยู่ในตนเอง จะทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองและสัมพันธภาพได้อย่างเต็มที่

4) มีความจริงใจและความสนใจอย่างแท้จริงต่อสมาชิกกลุ่ม (Genuine and sincere interest in others) เป็นลักษณะที่ช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เป็นการวางรากฐานสำหรับความใกล้ชิดผูกพันและการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มจะสามารถดำเนินไปด้วยดี เมื่อผู้นำกลุ่มมีความจริงใจและสนใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง

5) มีความอบอุ่นและความใส่ใจ (Warmth and caring) เป็นท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจและยอมรับในตัวผู้มารับการปรึกษา ซึ่งอาจจะแสดงด้วยวาจาหรือสีหน้าท่าทาง เป็นลักษณะที่ช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

6) มีใจเที่ยงตรง (Objectivity) การเข้าไปรับรู้ปัญหาของผู้อื่น เสมือนหนึ่งเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถประเมินเหตุการณ์ได้อย่างมีเหตุผล ปราศจากอคติใดๆ

7) การเป็นผู้มีวุฒิภาวะและความกลมกลืน (mature and integrated) เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม และให้ความชื่นชมกับความพยายามของสมาชิกที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหา สามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข มีความเข้มแข็งอดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อตนเอง ต่อผู้รับการปรึกษาและต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของตน

กระแสดังกล่าวและขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม

Trotzer (1977) ได้กล่าวถึงกระแสดังกล่าวที่มีมีการเคลื่อนไหวตามลำดับขั้น 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The security stage) ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ สงสัย ต่อต้าน หรือมีความรู้สึกไม่สบายใจอื่นๆ

เนื่องจากเป็นที่สถานภาพใหม่ซึ่งสมาชิกจะไม่แน่ใจว่าเกิดอะไรขึ้น อีกทั้งไม่มั่นใจว่าตนจะควบคุมตนเองได้หรือไม่ และจะมีสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ ได้ดีเพียงใด ความรู้สึกไม่สบายใจต่างๆ ดังกล่าวเป็นเหตุให้สมาชิกไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ ในขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มักเป็นช่วงที่สมาชิกทดสอบกลุ่มโดยแสดงการต่อต้านหลีกเลี่ยง และแสดงความไม่เป็นมิตร ดังนั้นในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มจึงควรให้ความสนใจต่อความรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัยของสมาชิกกลุ่ม มีผู้นำกลุ่มบางคนใช้วิธีการอุ่นเครื่อง (Warm-up) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้แสดงความรู้สึกและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม ในขั้นนี้เป้าหมายสำคัญก็คือสร้างพื้นฐาน ความไว้วางใจ โดยผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่นและ เข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่ม สร้างและรักษาบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรให้คงอยู่ภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม จะต้องมีความไวในการรับรู้ ตระหนัก และมีความสามารถในการสื่อถึงความรู้สึก อีกทั้งสังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มโดยปราศจากการใช้อำนาจซึ่งถือเป็นคุณภาพที่สำคัญของผู้นำกลุ่มที่เป็นผลดีต่อการพัฒนาการในขั้นนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้นแล้วสมาชิกกลุ่มก็จะสามารถ เปิดเผยตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ มากขึ้นด้วยความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเองเมื่อมี ความไว้วางใจมากขึ้นความเต็มใจและความผูกพันที่มีต่อกกลุ่มจะมีมากขึ้นด้วยนอกจากนี้ยังนำไปสู่ กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มในขั้นที่สองต่อไป

ขั้นที่ 2 การสร้างการยอมรับ (The acceptance stage) ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความรัก และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยทั่วไปในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกไม่ สบายใจและต่อต้านมาเป็นการยอมรับและร่วมมือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพ อันดีภายในกลุ่มมากขึ้น นำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มก็เป็นส่วนสำคัญที่จะ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยการเป็นตัวแบบในการแสดงความห่วงใยสมาชิกทุกคน ด้วยความจริงใจ และการแสดงการยอมรับสมาชิกทุกอย่างไม่มีเงื่อนไขทั้งในขณะเข้าร่วมกลุ่มและ ภายนอกกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับอย่างจริงจังก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนมี คุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ

ขั้นที่ 3 การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (The responsibility stage) ในขั้นนี้สมาชิก กลุ่มจะมีความเคลื่อนไหวจากการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น ไปสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ถึงแม้ว่าขั้นที่สองและสามจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน แต่การยอมรับตนเองได้ช่วยให้สมาชิก

เกิดความตระหนักในตนเองมากขึ้น และถ้าสมาชิกไม่เกิดการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง สมาชิกก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะของความงอกงามได้ ดังนั้นในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจึงควรเอื้อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในความรับผิดชอบต่อตนเองภายใต้บรรยากาศแห่งความมีอิสระในการค้นหาจุดอ่อนจุดแข็งและศักยภาพของตัวสมาชิกเอง โดยเน้นสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองนั้น ควรจะทำการเป็นกระบวนการทีละขั้นตอน โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกกล่าวความรู้สึกและการรับรู้ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อกลุ่มต่อไป กล่าวคือ การมุ่งให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง จะเป็นผลให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองตามมา นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังควรช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้มีความสนใจในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มมากกว่าจะสนใจที่เหตุการณ์บุคคลหรือสภาพการณ์ต่างๆภายนอกกลุ่ม ในขั้นนี้ถึงแม้ว่าจะมุ่งให้สมาชิกเกิดการยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มเป็นสำคัญ แต่สมาชิกจะเป็นเช่นนั้นหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของสมาชิกเอง ถ้าสมาชิกเกิดการยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มแล้ว สมาชิกก็จะรู้สึกเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบต่อมากขึ้น อีกทั้งจะมีการแสดงออกถึงความพึงพอใจผู้อื่นลดลง

ขั้นที่ 4 การเปลี่ยนแปลงแก้ไข (The work stage) เมื่อสมาชิกเกิดความไว้วางใจยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มแล้ว สมาชิกก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าชีวิตมีอะไรที่น่าสนใจพอใจเสมอ และพวกเขาสามารถจะได้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาส่วนบุคคลมากยิ่งขึ้น โดยอาศัยปัจจัย 3 ประการคือการได้รับข้อมูลป้อนกลับ การสำรวจตนเองอย่างชัดเจน และการได้รับข้อมูลต่างๆ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรเอื้อให้กลุ่มมีบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพ และส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอันเป็นเหตุให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือกันและกันมากขึ้น สมาชิกแต่ละคนเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 5 การยุติกลุ่ม (The closing stage) ในขั้นสุดท้ายของกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจะเป็นช่วงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผ่านการให้ข้อมูลป้อนกลับ การพูดให้กำลังใจ และการส่งเสริมสนับสนุนกันในรูปแบบอื่นๆ ถึงแม้ว่าสมาชิกจะผ่านประสบการณ์กลุ่มไปได้ด้วยดี เกิดความงอกงามทางจิตใจมากขึ้นท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มอันเอื้ออำนวยต่อการ

เรียนรู้สิ่งต่างๆ แต่เมื่อสมาชิกต้องกลับไปอยู่ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งไม่มีบรรยากาศอันเอื้ออำนวยเหมือนในกลุ่ม สมาชิกจึงจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจและแรงเสริมต่างๆ เพื่อให้สมาชิกยังคงความงอกงามทางจิตใจอยู่ต่อไป

วิธีการดำเนินกลุ่ม

การเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและพัฒนาไปสู่การบรรลุความเป็นมนุษย์ที่แท้เป็นความจริงของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้กัน

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการที่บุคคลจะเปิดเผยตนเองหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่บุคคลอื่นก็คือ ความเสี่ยง (Risk) ซึ่งบุคคลจะรู้สึกเสี่ยงน้อยลงเมื่อได้บอกกล่าวเรื่องของตนเองหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่บุคคลที่สนิทสนมคุ้นเคยและได้รับการยอมรับ แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ได้บอกกล่าวหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่บุคคลอื่นแล้วรับรู้ว่าถูกปฏิเสธหรือต่อต้านก็จะทำให้บุคคลรู้สึกเสี่ยงมากขึ้น ด้วยเหตุนี้การที่บุคคลจะแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน บุคคลจึงต้องแน่ใจเสียก่อนว่าตนเองจะไม่ถูกปฏิเสธหรือถูกต่อต้านใดๆจากบุคคลอื่น ดังนั้นในระหว่างดำเนินกลุ่มสิ่งที่จะช่วยลดความรู้สึกเสี่ยงของบุคคลได้ก็คือการมีความไว้วางใจ ความอบอุ่นใจ มีการยอมรับการนับถือและความเข้าใจระหว่างกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลป้อนกลับแก่บุคคลอื่นได้อย่างอิสระ อีกทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคลมากขึ้นด้วยผู้นำกลุ่มจึงควรเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีสัมพันธ์ภาพอันลึกซึ้งระหว่างกันมากขึ้น เพื่อลดความรู้สึกเสี่ยงต่างๆ ทำให้สมาชิกกล้าที่จะแลกเปลี่ยนกันมากขึ้นและลึกซึ้ง อันเป็นผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และมีความเจริญส่วนบุคคลมากยิ่งขึ้นตามมา

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มตามแนว Trotzer

เทคนิคที่ใช้จะเป็นรูปแบบที่ให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมที่เน้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจค้นหาตน กล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะจัดการแก้ไข ปัญหาเหล่านั้นทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่สำหรับกิจกรรมที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทำความเข้าใจตนเอง ไว้วางใจผู้อื่น และเป็น

ส่วนหนึ่งของกลุ่มภายใต้บรรยากาศของการร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม โดยดำเนินไปตามขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งมีทั้งหมด 5 ชั้น คือ ชั้นความมั่นคงปลอดภัย ชั้นการยอมรับกลุ่ม ชั้นสร้างความรับผิดชอบ ชั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไข และชั้นยุติกลุ่ม กิจกรรมที่ใช้จะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในเรื่องที่สมาชิกให้ความสนใจ เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมถึงการสำรวจเป้าหมาย ความสนใจ ความดี ความปรารถนาในชีวิตของตนเอง การทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่ในอดีต ซึ่งอาจจะสื่อออกมาโดยการใช้การบรรยายเป็นตัวอักษร การใช้สัญลักษณ์ หรือรูปภาพต่างๆ แทนสิ่งเหล่านั้น เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกกล้าเปิดเผยตนเอง มีการให้ข้อมูลป้อนกลับเกิดขึ้นอย่างอิสระ ซึ่งเป็นโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนไปสู่การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ดังที่กล่าวมาจะเห็นว่าตามแนวคิดของ Trotzer (1977) มุ่งพัฒนาบุคคลให้เกิดความงอกงามโดยอาศัยการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันเกิดจากการเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่น ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บุคคลอื่นรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มีการยอมรับ ไว้วางใจและมีความเข้าใจอันดีต่อกัน ประกอบกับมีการสื่อสารที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายได้

การเจริญเมตตา (loving kindness meditation)

นิยามและขอบเขต

คำว่า เมตตา (loving kindness) เป็นแนวคิดที่มีการศึกษาทั้งในพุทธศาสนาและจิตวิทยา โดยในที่นี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่มีการศึกษาจากทั้งทางพุทธศาสนา และจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

ในทางพุทธศาสนา เมตตา เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า ความรัก มีรากศัพท์มาจากคำเดียวกับคำว่า “มิตต” หรือ มิตร แปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร ในภาษาสันสกฤต

เรียกว่า ไมตรี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548) นักวิชาการต่างประเทศ เช่น Hosking (2007) ให้ความหมาย ความเมตตา ว่าเป็น ความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้บรรเทาความเจ็บปวดหรือความโศคร้าย สำหรับ ความหมายของคำว่า “เมตตา” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้นิยามคำว่า เมตตา หมายถึง ความรักและความเอ็นดู ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ความเมตตา หรือ ความปรารถนาดี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

สมเด็จพระญาณสังวร (2520) ตรัสไว้ว่า ความเมตตา เป็นธรรมที่ทำให้คนเรามีคุณธรรม ทุกชีวิตล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยเมตตากรุณาของผู้อื่น เมตตา เป็นความคิดความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ผู้ที่มีเมตตาคือผู้ที่มีความเป็นมิตรเป็นเครื่องอุปถัมภ์ ตรงกันข้ามกับศัตรู เป็นจิตใจที่ระงับโทษะ พยาบาท เมื่อมีความเมตตาต่อกัน ย่อมนำมาสู่ความคิดที่จะเกื้อกูลและให้อภัย เมตตา จึงเป็นภาวะของใจที่มีเอื้อโย ไมตรีจิต มิตรใจ คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาตพยาบาทซึ่งโกรธเคียดแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบเข้มแข็ง มองดูด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548) ให้ความหมายของเมตตาไว้ว่า เมตตา หมายถึง ไมตรี ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดี ความเข้าใจดีต่อกัน ความเอาใจใส่ หรือต้องการที่จะสร้างประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อันเกิดจากสัมมาทิฐิ เมตตา คือ ความอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขและอยากทำให้เขาเป็นสุข เป็นธรรมพื้นฐานของใจขั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้หวังดีต่อกัน ไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัว หรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง ช่วยเหลือบุคคล คลายอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความแค้นเคือง อาฆาต พยาบาทที่เกิดขึ้นภายในใจลงได้

ดิช นัท ฮันท์ (2542) กล่าวในหนังสือ เมตตาภาวนา คำสอนด้วยความรักว่า ความสุขเกิดขึ้น จากความรักที่แท้จริงเท่านั้น ความรักที่แท้มีพลังในการเยียวยา และแปรเปลี่ยนสถานการณ์รอบๆ ตัวเรา นำพาความหมายล้าลึกมาสู่ชีวิต และมีวิธีที่จะบ่มเพาะบำรุงความรักนั้น ด้วยการนำทริเพอราด้วยความรักความเมตตาที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไปใช้ได้ พรหมวิหาร หมายถึง องค์ประกอบทั้งสี่ประการของความรักที่แท้ อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันเรียกว่า อัปมัณฺญา หมายถึง แผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณ เพราะถ้าผู้ฝึกได้ฝึกปฏิบัติ มันก็จะออกงามขึ้นในตัวเธอทุกๆวัน กระทั่งแผ่ครอบคลุมโลกทั้งมวลไว้ ทำให้เธอมีความสุขมากขึ้นจนคนรอบข้างจะพลอยเป็นสุขไปด้วย

พรหมวิหารไม่ถือเป็นคำสอนสูงสุดของพระพุทธองค์ อันจะนำไปสู่ความหมดทุกข์โศก ครั่งหนึ่งพระ
 พุทธองค์เคยตรัสแก่พระอานนท์ พระสาวกคนสนิที่ว่า “จงสอนพรหมวิหารสี่เหล่านี้ให้แก่บรรดาพระ
 หนุ่มเถิด พวกเขาจะได้รู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยและเบิกบาน ปราศจากซึ่งความทุกข์ทรมานทั้ง
 ทางกายใจ พร้อมจะอุทิศชีวิตดำเนินสู่หนทางที่บริสุทธิ์ของสมณะ”

นักวิชาการไทย เช่น นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ (2554) ได้ให้ความหมายของความเมตตา
 หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจและความจริงแท้ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังทางจิตใจให้
 สามารถผ่านความยากลำบากไปได้โดยไร้ซึ่งความกลัว เป็นการรับรู้ความเข้าใจและการยอมรับทุก
 สิ่งตามที่เป็นจริงๆ ไม่บังคับและไม่เคียดแค้น เป็นปฏิกริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และ
 สถานการณ์ต่างๆ ของบุคคลอื่นๆ อีกทั้งเป็นความรักอันแท้จริงเชิงปฏิบัติซึ่งไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด

ระวี ภาวิไล (2534) กล่าวถึงเมตตาว่า คือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขตามหนทางที่ดีที่สุด
 ของเขาบนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต จนรู้จักลดความเห็นแก่ตัว พร้อมทั้ง
 จะเป็นผู้ให้และผู้รับร่วมกันตามความเหมาะสม

เมตตา นับได้ว่า เป็นหลักธรรมที่สำคัญ ที่เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันของคนเรา เมื่อมี
 เมตตาก็เท่ากับมีความปรารถนาที่จะเกื้อกูล จะทำอะไรก็ระลึกถึง อันเป็นพื้นฐานในการสร้าง
 ความสัมพันธ์ โดยไม่เพียงแต่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่นเท่านั้น แต่เป็นการเชื่อม
 ความสัมพันธ์บุคคลเข้ากับทุกสรรพสิ่งรวมถึงตนเองด้วย (Ferrucci, 2006; Stuntzner, 2014) โดย
 เอื้อให้บุคคลอยู่ร่วมกับโลกได้อย่างสอดคล้อง สันติ และบ่มเพาะให้บุคคลเห็นความเชื่อมโยงระหว่าง
 กับตนเองเข้ากับสรรพสิ่ง นอกจากนี้เมตตายังเป็นคุณลักษณะของจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถคลาย
 อารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความแค้นเคือง ความอาฆาต ความพยาบาทที่เกิดขึ้นภายในใจลง ซึ่ง
 สภาวะดังกล่าวส่งผลให้เกิดความไม่สงบสุขในจิตใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543)

กล่าวโดยสรุป เมตตา หมายถึง ความรักที่แท้ เป็นความต้องการให้อย่างไม่มีเงื่อนไข ความ
 ปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความคิดปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ตลอดจนไม่
 คิดร้ายต่อกันและกัน ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังทางจิตใจ การแสดงออกถึงการมีเมตตา
 สามารถแสดงออกได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การพูดจาด้วยความ
 อ่อนโยน หรือการปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นต้น กล่าวได้ว่า เมตตาเป็นภาวะแห่งความปรารถนาดีที่มีต่อ
 เพื่อนมนุษย์ และมุ่งเน้นที่ประโยชน์สุขของผู้อื่น และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้น เมตตาจึง

เป็นคุณภาพของจิตใจที่สำคัญในการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของมนุษย์ และควรค่าแก่การส่งเสริมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล

สำหรับ การเจริญเมตตา (loving kindness meditation) เป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง จากการฝึกสมาธิ 4 ประการในพุทธศาสนา ที่อยู่ในการเจริญสมาธิแบบอัปมัณญา 4 (ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต) โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551)

กนตสิริ ภิกขุ (2531) ผู้เขียนหนังสือ เคล็ดลับการฝึกจิต ระบุว่า การเจริญเมตตา เป็นวิธีการสร้างกุศลจิตวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตสงบ เกิดความสุขสบาย โดยธรรมตาของจิตนั้น จะรับอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีมากระทบอยู่เสมอ เป็นเหตุให้จิตนั้นบางครั้งก็สุขบางครั้งก็ทุกข์ตามลักษณะอารมณ์ที่มากระทบ คือเมื่อจิตรับอารมณ์ที่ดีเป็นกุศล ก็มีมีความสุข เมื่อใดจิตรับอารมณ์ที่ไม่ดี ก็จะมีทุกข์ ดังนั้นการที่จิตของเราจะมีความสุข พ้นทุกข์ได้ ก็คือการสร้างกุศลจิตเพื่อหล่อเลี้ยงจิตให้่องใส ไม่เศร้าหมอง วิธีการสร้างกุศลจิตมีหลายวิธี แต่วิธีที่ดีและปฏิบัติได้ง่ายก็คือ การเจริญเมตตา การเจริญเมตตาแบ่งเป็น 2 ประการ คือ

1) การเจริญเมตตาจิต เป็นการให้ผู้ปฏิบัติหมั่นระลึกถึงความปรารถนาดีต่อตนเอง และสรรพสิ่ง โดยไม่ต้องใช้สมาธิ จิตก็จะเกิดความสุขและยังเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว

2) การเจริญเมตตาภาวนา สร้างได้ยากกว่าเมตตาจิต เป็นการกำหนดจิตไว้ที่ใจของตนแล้วแผ่กระแสจิตนั้น ให้เกิดความรักความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดไปจนถึงสรรพสิ่งอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

วิธีการเจริญเมตตาภาวนา ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิตไว้ที่ใจ เมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจึงแผ่กระแสจิต ให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อตนเอง จากนั้นจึงแผ่ให้กับคนที่ตนรัก แล้วจึงแผ่กระแสจิตที่มีความรักความปรารถนาดีนั้นไปตลอดโลก (กนตสิริ ภิกขุ, 2531)

ความแตกต่างของเมตตาจิตและเมตตาภาวนาก็คือ การสร้างเมตตาจิตนั้น ไม่ต้องรวบรวมจิตเพียงแต่มองโลกในแง่ดี มีใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็ทำให้เกิดความสุขสงบในจิตได้แล้ว แต่การเจริญเมตตาภาวนาจะต้องรวบรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว แล้วแผ่กระแสเมตตาออกไป

การเจริญเมตตาที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นการเจริญเมตตาภาวนาหรือการเจริญสมาธิแบบเมตตา ซึ่งจะมีการกำหนดจิตไว้ที่ใจของตนเอง แล้วแผ่ความเมตตา ความสุขและความซาบซึ้งในจิตใจต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญเมตตา

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยจะได้ทบทวนวรรณกรรม 2 กลุ่ม กล่าวคือ (1) แนวคิดการเจริญเมตตา ที่เป็นการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา และ (2) แนวคิดเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แนวคิดการเจริญเมตตาที่เป็นการฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนา

การเจริญเมตตาเป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งจากการฝึกสมาธิ 40 ประการในพุทธศาสนา ที่อยู่ในการเจริญสมาธิแบบอัปมัณฑา 4 (ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต) โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551)

การเกิดขึ้นของเมตตามีความสัมพันธ์โดยตรงกับอริยสัจ 4 ในส่วนของมรรค คือ สัมมาสังกัปปะ (ความนึกคิดที่ถูกต้อง) ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543) ได้ระบุไว้ว่า เมตตาเป็นสภาวะทางใจ จึงจัดเป็นมโนกรรม เป็นสัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสภาวะจิตที่เกื้อกูล เพื่อประโยชน์สุขอย่างปราศจากความเห็นแก่ตัว หรือความลำเอียง ความเกลียดชัง และการคิดที่จะนำไปสู่การเบียดเบียนกัน เป็นความรู้สึกที่มุ่งไม่ตรี มุ่งความสุข ความเจริญแก่ทุกคน ปราศณาอย่าแรงกล้าที่จะนำความสุขไปให้เขาโดยส่วนเดียว

ด้านการแสดงออกถึงการมีเมตตานั้นสามารถแสดงออกได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ สมเด็จพระญาณสังวร (2520) กล่าวว่าเมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แสดงออกถึงการให้ความรัก ความร่วมมือ และความปรารถนาดีต่อกัน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ส่วนเมตตาทางวาจา เป็นการแสดงออกทางวาจาด้วยความอ่อนโยน ให้คำแนะนำในเรื่องที่มีประโยชน์ รวมถึงไม่ใช้วาจาทำร้ายผู้อื่น และเมตตาทางใจ คือ การไม่มีความรู้สึกมุ่งร้ายคิดเอาเปรียบ หรือมุ่งทำลายผู้อื่น มีความปรารถนาดี อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นต้น

การเจริญเมตตาที่เป็นการฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนา นับได้ว่าการทำสมาธิภาวนาแบบหนึ่ง ที่มีเป้าหมายทำให้บุคคลได้ติดต่อกับตัวเราเอง ด้วยการระลึกถึง มีความรู้ตัว และเฝ้า

สังเกตประสบการณ์ภายในของตัวเองอย่างใกล้ชิด จนทำให้มองเห็นการปรุงแต่งภายในจิต ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาความขุ่นเคืองใจ ความกลัว ความเกลียดชังต่างๆ การเจริญเมตตา เป็นการพัฒนาความสามารถในการสังเกต ฝ้าดูความรู้สึกตัวเองได้ จนเห็นรากเหง้าของปัญหาต่างๆ และแก้ไขมันได้ (ติช นัท ฮันห์, 2542)

คำว่า เจริญสมาธิ หมายถึง การพัฒนาความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป การฝึกสมาธิ คือการใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์นั้นได้อย่างเดียว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิมี 4 ประการคือ 1) แข็งแรง มีพลังมาก 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง 3) ไส กระจ่าง 4) นุ่มนวล ควรแก่งาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551)

การเจริญสมาธิแบบเมตตาเป็นการฝึกจิตแบบสมถะ (concentration meditation) คำว่าสมถะ แปลว่าสมาธิ หรือ ความสงบ ซึ่งได้แก่ภาวะที่จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียว นิ่งอยู่กับที่และไม่แส่ส่าย เมื่อบุคคลปฏิบัติสมถะภาวนา กายและจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความสงบนิ่ง ผู้ปฏิบัติสมถะจะจดจ่อจิตกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วตัดความคิดและการรับรู้อื่นๆ จากสำนึก รู้ ผลที่ได้คือ ปิติสุข สภาวะที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะที่งดงาม เป็นสุข (ภันเต คุณะรัตนา มหาเถระ, 2555) ดังนั้นการเจริญเมตตาภาวนาจะเป็นการแผ่เมตตาโดยภาวนาคำแผ่เมตตาตลอด จิตจะจับอยู่กับสิ่งเหล่านี้โดยไม่สั่นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใดในที่สุดจิตจะเข้าสู่ความสงบ เยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับอารมณ์นั้นๆ และเป้าหมายของผู้ปฏิบัติสมถะคือ ความสงบเยือกเย็นและการเพ่งอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ (พระกัมมัญฐานาจารย์ะอุ บัณฑิตาภิวงษะ, 2543, อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านดำน, 2556) เกิดความสงบ สดชื่น อยู่ในปัจจุบันอย่างเป็นสุข และสามารถชำระล้างความขุ่นข้องหมองใจได้

การเจริญเมตตาในการเจริญวิปัสสนา พระปัญญาโอรุ ให้แนวคิดไว้ว่าการเจริญเมตตามีส่วนช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนามีประสิทธิผลเร็วขึ้น ดังนั้น จึงได้แนะนำ วิธีการเจริญเมตตา ด้วยการอบรมจิตให้รู้จักเอาชนะเรื่องราวด้านลบใด ๆ ก็ตาม การภาวนาเช่นนี้จะนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบด้วยการพัฒนาคุณภาพของการ “ยอมรับด้วยใจที่มีเมตตา” ซึ่งในที่นี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการยอมรับและการเปิดใจให้กว้าง ซึ่งจะสร้างพื้นที่อันแจ่มใสกว้างขวางขึ้นในใจของบุคคล อันจะทำให้บุคคลมีจิตที่นุ่มนวลระมัดระวังอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการปฏิบัติการเจริญเมตตาไปพร้อม ๆ กับการวิปัสสนา โดยการเจริญเมตตาจะ ช่วยยกระดับจิตและทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น ช่วยให้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความรู้สึกเชิงลบที่ตนยังไม่สามารถจัดการได้ในช่วงของการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อเจริญเมตตาอย่างพอเพียงแล้ว ก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติกำหนดรู้ โดยการตามรู้สภาวะของจิตที่ได้รับการเหนี่ยวนำจากการปฏิบัติการเจริญเมตตา นั่นก็คือการกลับคืนสู่สภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ผู้ปฏิบัติสามารถปรับการเจริญเมตตาให้เป็นการส่งเสริมแก่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ คือ การทำความคุ้นเคยกับผลที่ได้จากสมาธิ ก็จะทำให้แนวโน้มที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะยึดติดกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นมีน้อยลง ซึ่งจะช่วยแก้ไขนิรณทัง ๕ หรืออุปสรรคที่เกิดระหว่างการปฏิบัติได้ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาจนสามารถยกระดับจิตให้มีความอ่อนโยน เต็มไปด้วยความรู้สึกมีเมตตากรุณา ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นเรื่องที่ฝึกได้ง่ายกว่ามาก ผู้ปฏิบัติจะอยู่ในสภาวะที่มีใจเปิดกว้างอย่างยิ่ง และสามารถปรับรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนาซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาได้ด้วย คือการทำสมณะให้เป็นบาทของวิปัสสนา (พระมหาอาคม สุมังคโล (คุณสถิต), 2554)

ภันเต คุณะรัตนา มหาเถระ (2555) ได้กล่าวถึงการฝึกเจริญเมตตาไว้ว่า การบ่มเพาะความเมตตาจะนำความเยือกเย็นละมุนละไมมาสู่ชีวิต โดยเมตตาเป็นสิ่งที่ทุกสรรพชีวิตมีในตัวเองอยู่แล้วแต่ด้วยประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านมาในชีวิต ทำให้ความเมตตาในบุคคลถูกทับถมอยู่ด้วยความโกรธเกลียดหรือความขุ่นเคืองใจ การเจริญเมตตาจะช่วยให้บุคคลได้เห็นถึงความจำเป็นของความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งอื่น เข้าใจว่า บุคคลที่มีเมตตาจะเข้าใจผู้อื่นทำให้บุคคลนั้นอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสุขสงบ และจะป้องกันบุคคลจากความทุกข์ที่เกิดจากความโกรธ หรือความริษยา นอกจากนี้กระบวนการของการเจริญเมตตา ยังใช้แนวคิดจากเรื่องหนึ่งในคำสอนของพุทธศาสนาซึ่งมีความสำคัญควบคู่กับสติ นั่นคือความเมตตา หากปราศจากความเมตตาแล้ว สติของบุคคลจะมีอาจฟันฝ่าค้นหาและอึดอึดที่ตื้อตึงได้เลย ในขณะที่เดียวกัน สติก็เป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการบ่มเพาะเมตตาธรรม ทั้งสองสิ่งนี้จะพัฒนาควบคู่กันไปเสมอ

ความหมายของคำว่า ภาวนา คือ การสร้างความคุ้นเคยกับวิถีใหม่ๆในการมีชีวิต โดยวิธีนี้บุคคลสามารถสร้างคุ้นเคยกับคุณลักษณะทั้งปวง เช่น ความเมตตา ความอดทน และด้วยการภาวนา

คุณลักษณะเหล่านี้ก็จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ ในการฝึกฝนนั้น แรกๆ ปฏิบัติแค่ช่วงสั้นๆ แต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ บุคคลอาจภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบภายใน ทำให้จิตนิ่ง เป้าหมายคือเพื่อให้จิตเข้มแข็ง สงบ แจ่มแจ้ง และตื่นตัว แทนที่จะปล่อยจิตไปตามยถากรรม บุคคลต้องทำจิตให้เป็นเครื่องมือที่ดีเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายใน การทำสมาธิภาวนามีวิธีอื่นหลายวิธี แต่ไม่ว่าวิธีใดๆ ก็มีลักษณะร่วมกันอยู่คือ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน การทำสมาธิภาวนาแตกต่างจากการใช้วิชาความรู้ พินิจพิจารณา เพราะการภาวนาเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ภายใน การใช้ความวิริยะ และการใคร่ครวญ ที่ต้องกระทำซ้ำๆ อยู่เสมอ เพื่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เป็นความเข้าใจที่จู่ก็เกิดแวบขึ้นมา ทว่าเป็นการรู้ความจริง รู้ธรรมชาติของจิต แล้วหล่อเลี้ยงคุณภาพของจิตจนมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา การทำสมาธิภาวนาจึงเป็นทักษะที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น จริ่งใจ และต้องมีความอดทนมากกว่า การแสวงหาความรู้ทั่ว ๆ ไป (มาติเยอ ริการ์, 2551)

ในพระพุทธศาสนา มีคำแผ่เมตตา 4 ประโยคที่เราอาจคุ้นเคย ซึ่งเป็นการเจริญเมตตาให้ผู้อื่น ดังนี้

อะเวรา โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงเป็นสุข
อภัยปัทม โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากเวร
อนินา โหนตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุชี อตตานัง ปะริหะวันตุ	ขอให้ท่านทั้งหลายจงรักษาตนได้อย่างมีความสุข

คำแปลข้างต้นค่อนข้างเป็นทางการ เราสามารถใช้คำอื่นๆ แทนบทเมตตาดังกล่าวดังนี้

- 1) ขอให้ข้าพเจ้าจงปลอดภัยจากทุกข์ภัยทั้งภายในและภายนอก
- 2) ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขและความสงบ
- 3) ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสุขภาพดีและแข็งแรง
- 4) ขอให้ข้าพเจ้าสามารถดูแลรักษาตนได้อย่างเบิกบานมีความสุข

การเจริญเมตตาเป็นการเจริญสมถภาวนา ซึ่งเน้นสมาธิเป็นสำคัญ ผู้ภาวนาจะพยายาม ตั้งจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียว คือการพยายามตั้งจิตมั่นโดยการจดจำถ้อยคำที่บริกรรม และบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีกเรื่อยไป ดังนั้นในการเจริญเมตตาผู้ภาวนาจะท่องบทแผ่เมตตาโดยผู้ภาวนาจะกล่าว

บริการรับแล้วซ้ำอีก จิตตั้งมั่นอยู่ที่ประโยคและความหมายของถ้อยคำในประโยคนั้น กล่าวคำ
 บริการซ้ำๆจนกว่าจะเริ่มรู้สึก ว่า คำเจริญเมตตาที่มีความหมายต่อผู้ภาวนา ถ้าผู้ภาวนารู้สึกว่าไม่
 ต้องการเมตตา หรือมีอะไรมาขัดกั้นความรู้สึกนี้ในใจของผู้ภาวนาให้เข้าไปสนใจสิ่งนั้น เพียงแต่
 บริการประโยคนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ภาวนาจะบริการบทแผ่เมตตาเรื่อยไป และไม่
 ปล่อยใจให้หยุดเจริญภาวนา การเจริญเมตตา ผู้ภาวนาสามารถเจริญเมตตาได้ทั้งเมื่อเดิน ยืน หรือ
 นอนลง อาจเจริญเมตตาขณะที่เดินจากตึกหนึ่งไปอีกตึกหนึ่ง ขณะที่รับประทานอาหาร ขณะที่ไปเข้า
 ห้องน้ำ หรือทำกิจกรรมอื่นๆอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็สามารถเจริญสติให้อยู่กับความคิดเกี่ยวกับ
 เมตตาอยู่เสมอการกล่าวบริการซ้ำไปซ้ำมา คำเจริญเมตตาดังกล่าวจะเพิ่มพูนความสุขและความสงบ
 ในหัวใจของผู้ภาวนา ดังนั้นผู้ภาวนาก็จะรู้สึกเป็นสุขและสงบ ในขณะที่บริการเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็
 จะปราศจากความหม่นหมองในจิตใจ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับคำบริการเหล่านี้จะปิดกั้นกิเลสและนิวรณ์
 ทั้งปวง ทำให้ผู้ภาวนารู้สึกเป็นสุขและสงบขึ้นมาเองตามธรรมชาติ และการบริการคำเจริญเมตตาใน
 ประโยคอื่นๆ ก็ให้ผลเช่นเดียวกันผู้ฝึกการเจริญเมตตาที่ฝึกปฏิบัติได้ถึงขั้นฌณิกสมาธิหรือสมาธิขั้นต้น
 คือได้ความสงบชั่วขณะ จนถึงอุچارณสมาธิ หรือได้สมาธิขั้นก่อนเข้าสู่ความแนบแน่น ผลที่เกิดขึ้นใน
 สมาธิขั้นนี้คือปีติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกปลื้มใจ ยินดี จิตใจจะไม่ค่อยฟุ้งซ่าน เริ่มมีความสงบเป็น
 อารมณ์เดียวได้อย่างแท้จริง ลักษณะของปีตินี้จะส่งผลให้ภาวะใจอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ สุข เป็น
 ภาวะใจที่ประณีตและละเอียดอ่อนกว่าปีติ เป็นความรู้สึกสงบทั้งกายสงบทั้งใจ (พระธรรมรักขิต,
 2543)

ทุกครั้งเมื่อผู้ภาวนาเจริญเมตตา ความรู้สึกดีๆที่เกิดขึ้นขณะเจริญเมตตา จะก่อให้เกิดความ
 สงบสุขเยือกเย็น ดังนั้นเหตุผลของการเจริญเมตตาภาวนา ก็เพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในหัวใจ
 เมื่อผู้ภาวนาได้สัมผัสความรู้สึกเช่นนี้แล้ว ก็สามารถแผ่ความรู้สึกดังกล่าวให้แก่ผู้อื่นได้ (พระคันธ
 สาราภิวังศ์, 2547)

มีบุคคลอยู่ 5 ประเภทที่เราอาจแผ่เมตตาให้โดยลำดับเพื่อให้เมตตานั้นมีกำลังมากยิ่งขึ้น
 (พระคันธสาราภิวังศ์, 2547) ได้แก่ 1) ตนเอง, 2) บุคคลที่เราเคารพ, 3) เพื่อนผู้เป็นที่รัก, 4) บุคคลที่
 เรารู้สึกเฉย ๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง, และ 5) บุคคลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเรา

สรุป การฝึกการเจริญเมตตาในทางพุทธศาสนาเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยผู้
 ปฏิบัติจะท่องคำแผ่เมตตาไปเรื่อยๆ ทีละประโยคอย่างต่อเนื่อง และต้องเข้าใจความหมายของบทแผ่

เมตตาด้วย แล้วให้ฟังความสนใจไปที่ความปรารถนาดี ความรัก ความอบอุ่นที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งการเจริญเมตตาทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขสงบ มีสมาธิ จิตใจเข้มแข็งเปิดกว้าง ป้องกันบุคคลจากความทุกข์จากการโกรธ เกลียด ริษยา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสงบสุขในหัวใจ

กลุ่มที่ 2 แนวคิดเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก

ในปี 1998 การศึกษาในสาขาจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งนำโดย Martin Seligman และนักจิตวิทยาคนหนึ่งได้รวมตัวกันก่อตั้งศูนย์จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเป็นความพยายามที่จะขยายขอบข่ายของการศึกษาทางจิตวิทยาให้กว้างไกลไปกว่าการตรวจรักษาตามวิธีเดิมๆ ที่มุ่งแก้ไขความผิดปกติของอารมณ์และอาการทางจิต โดย Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษา และการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี จิตวิทยาเชิงบวกนี้ มุ่งศึกษาและให้ความสำคัญกับอารมณ์ด้านบวก ซึ่งทำให้เราเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้น มีความสุขในชีวิตมากขึ้น เราอาจก้าวจากภาวะความเจ็บป่วยไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ปกติ” ได้ และก้าวจากภาวะปกติไปสู่ภาวะประเสริฐได้

Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ได้นิยามไว้ว่าจิตวิทยาเชิงบวก คือ การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพพิเศษด้วยความฉลาด หรืออัจฉริยภาพ และทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (to find and nurture genius and talent, to make normal life more fulfilling) ด้วยเหตุนี้จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุขจากการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีมุมมองชีวิต และวิธีคิดต่อโลกในเชิงบวก สอดคล้องกับในปี 1969 นักจิตวิทยาชื่อ Bradburn (1969) ได้ชี้ให้เห็นว่า ผลที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจเกิดจากโลกที่แตกต่าง จึงต้องศึกษาแยกจากกัน แต่การจัดความเศร้าและความหดหู่ ไม่ได้รับประกันว่าจะเกิดความทุกข์ความเบื่อบานได้อย่างอัตโนมัติ การเก็บกดความเจ็บไม่ได้ทำให้เกิดความสบายใจ จึงจำเป็นที่ต้องไม่แค่จัดอารมณ์ด้านลบแต่จะต้องพัฒนาอารมณ์ด้านบวกด้วย

นอกจากนั้น Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ยังระบุว่า สุขภาพจิต (Mental health) มีความหมายครอบคลุมการเสริมสร้างศักยภาพของจิตใจ (mind) และจิตวิญญาณ (spirit) นอกเหนือไปจากการเจ็บป่วยทางจิตใจ (mental illness) โดยจิตวิทยาเชิงบวกมีหลักคิดอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก อารมณ์ทางบวก (positive emotion) คือ ความสุขในอดีต ปัจจุบัน

และความหวังในอนาคต ประการที่สอง ลักษณะเฉพาะด้านบวก (positive individual traits) คือ คุณลักษณะเด่น (character strengths) และความดีงาม (virtue) ของบุคคล เช่น อัจฉริยะภาพ ความกล้าหาญ ความสร้างสรรค์ พรสวรรค์ ประการที่สาม สถาบันที่เป็นด้านบวก (positive institutions) ที่สร้างเสริมความแข็งแกร่งให้กับชุมชน เช่น ระบอบประชาธิปไตย สถาบันศาล ยุติธรรม และสถาบันครอบครัว เป็นต้น ซึ่งถ้าทั้งสามองค์ประกอบได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างถูกต้องแล้ว คนก็จะได้รับความสุขในที่สุด

การศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวกได้รับความสนใจมากขึ้น และมีความขัดแย้งเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก ด้านหนึ่งกล่าวว่า อารมณ์ทางบวกเป็นสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ จะหายไป เช่นเดียวกับสภาวะอารมณ์อื่นๆ เช่น ความรู้สึกสนุก ความรู้สึกซาบซึ้งใจ ความรู้สึกสนใจ นอกจากนี้ อารมณ์ทางบวกจะรุนแรงน้อยลงและดึงดูดความสนใจได้น้อยกว่าอารมณ์ทางลบ ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งกล่าวว่า มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ทางบวกนำไปสู่ผลลัพธ์ในปลายทางชีวิตที่สำคัญ รวมไปถึงการพัฒนาสัมพันธภาพ (friendship development) ความพึงพอใจในชีวิต สมรส (marital satisfaction) รายได้ที่สูงขึ้น (higher income) และการมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น (better physical health) บุคคลผู้ซึ่งมีประสบการณ์อารมณ์ทางบวกบ่อยจะมีชีวิตที่ยืนยาว และผลการวิจัยที่ผ่านมาเกือบ 300 งานยังแสดงให้เห็นว่า อารมณ์ทางบวกก่อให้เกิดผลลัพธ์ของความสำเร็จและสุขภาพที่ดี

มาติเยอ ริการ์ (2551) พระภิกษุในพระพุทธศาสนา ผู้เคยเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านพันธุกรรม เซลล์ จบปริญญาเอก สาขาชีววิทยาจากสถาบันปาสเตอร์และกำลังก้าวไกลในอาชีพก่อนที่จะเดินทางจากประเทศฝรั่งเศสเพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา ณ เทือกเขาหิมาลัยเมื่อสามสิบห้าปีก่อน ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของผลงานติดอันดับขายดีระดับโลก เป็นนักแปล นักถ่ายภาพ และมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในงานวิจัยวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน ว่าด้วยผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อสมอง ท่านพำนักและทำงานด้านมนุษยธรรมหลายโครงการในทิเบต และเนปาล การค้นพบที่น่าสนใจที่แสดงว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถปรับเปลี่ยนสมอง และเพิ่มพลังให้แก่ศูนย์ควบคุมความรู้สึกดีๆ และความมีเมตตาได้ โดยมาติเยอ ริการ์ ได้เขียนในหนังสือ “คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด ความสุข” ไว้ว่า

“เราอาจก้าวไปไกลอีกก้าวด้วยการเสนอว่า แค่ไม่ทำอันตรายผู้อื่น (ขจัดความชั่วร้าย) นั้นไม่เพียงพอ ต้องเสริมละวางความชั่วด้วยการตั้งใจ

ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย (การพัฒนาและปฏิบัติความเมตตากรุณา) ข้อมูลของ บาร์บารา เฟรดริกสัน (Barbara Fredrickson) แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกน ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มจิตวิทยาเชิงบวกได้ชี้ให้เห็นว่า อารมณ์เชิงบวกจะช่วยให้ความรู้ ความคิด และการกระทำของเรากว้างไพศาลขึ้น ทำให้ความคิดที่เกิดในจิตขยายวงกว้าง รวมถึงความเบิกบาน ความเอาใจใส่ ความยินดี และความรัก เชื่อว่าการพัฒนาความคิดด้านบวกเป็นวิวัฒนาการที่เอื้อประโยชน์อย่างที่ไม่อาจโต้แย้ง เพราะมันได้ช่วยให้เราขยายจักรวาลแห่งปัญญา เปิดตัวเราสู่ปัญญาและความคิดใหม่ๆ ซึ่งแตกต่างจากความซึมเศร้าซึ่งทำให้เราเสียศูนย์ อารมณ์ด้านบวกจะคงเป็นวงขึ้นไปข้างบน *สร้างความยืดหยุ่น* ซึ่งมีผลต่อการที่บุคคลจัดการกับสิ่งที่เราไม่ชอบใจ” (มาติเยอ ริการ์, 2551)

Fredrickson (1998) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎี the broaden-and-build theory ว่า เมื่อเวลาผ่านไปประสบการณ์ต่ออารมณ์บวกที่มากขึ้น จะส่งผลให้บุคคลสร้างคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล (consequential personal resources) ที่หลากหลาย ได้แก่ การมีสติ (mindful attention), การยอมรับตนเอง (self-acceptance), ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relation with others) และ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี (good physical health) โดยอารมณ์บวกที่เพิ่มมากขึ้น จะขยายทัศนคติในบุคคลทีละน้อยๆ และส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง Fredrickson และคณะ (2008) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทฤษฎี the broaden-and-build theory ไว้ว่าทฤษฎีนี้ได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่ง The broaden hypothesis กล่าวถึง อารมณ์บวกจะช่วยขยายความสนใจและความคิดของบุคคลทั้งในมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล โดยในมิติภายในบุคคล (intrapersonal) ช่วยขยายการรับรู้ทางสายตา (people’s visual attention) ขยายขอบเขตพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (desired actions) และเพิ่มการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ (openness to new experiences) และในมิติระหว่างบุคคล (interpersonal) การส่งเสริมอารมณ์บวก จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกการเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น (people’s sense of “oneness” with close others) การไว้วางใจบุคคลอื่น (trust in acquaintances) และ ส่วนที่สอง the build hypothesis อารมณ์บวกช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงาม โดยค่อยๆสั่งสมเป็นคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล

ผลจากงานวิจัยของ Fredrickson และคณะ (2008) สนับสนุนทฤษฎีนี้ โดยแสดงให้เห็นว่าการฝึก LKM ก่อให้เกิดการยกระดับในประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวกชนิดต่างๆ ได้แก่ ความรัก (love) ความซาบซึ้งใจ (gratitude) ความพึงพอใจ (contentment) ความหวัง (hope) ความเปลितเปลิบ (joy) ความภาคภูมิใจ (pride) ความสนใจ (interest) ความสนุกสนานร่าเริง (amusement) และ ความเคารพนับถือ (awe) โดยที่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกดังกล่าวปรากฏทั้งในส่วนของอารมณ์รายวันตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ที่มีการฝึกปฏิบัติ และส่วนของการวิเคราะห์ที่มีการรายงานต่อมาในช่วง 2 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติ การวิจัยนี้ช่วยยืนยันความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรการเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกกับตัวแปรการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรคุณลักษณะภายในบุคคลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) แสดงให้เห็นว่า บุคคลจะตัดสินใจว่าชีวิตของเขามีความสุขน่าพึงพอใจมากขึ้นหรือไม่นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าพวกเขาเข้าถึงอารมณ์ทางบวกมากขึ้น แต่เพราะการมีอารมณ์ทางบวกเป็นจำนวนมากทำให้เขาสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลต่างๆ ขึ้น เพื่อการดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ กล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลมีประสบการณ์ที่มีอารมณ์บวกเป็นจำนวนมาก จะส่งผลให้บุคคลค่อยๆ สร้างคุณลักษณะเชิงบวกในตนเองขึ้นมา ซึ่งจะนำไปสู่การที่บุคคลจะประเมินว่าตนมีความสุข ความพึงพอใจมากขึ้น

จากแนวคิดข้างต้น จึงได้มีการศึกษาวิธีในการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งในปัจจุบัน ได้มีการนำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา หรือหลักพุทธธรรม มาใช้เป็นฐานแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพจิต และการบำบัดอาการทางจิต เช่น Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) , Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นต้น และจากผลการวิจัยรายงานว่า การฝึกสมาธิ สามารถช่วยบำบัดความเครียด (self-regulate stress) ความวิตกกังวล (anxiety) และอาการปวดเรื้อรัง (chronic pain) (Kabat-Zinn, 2003) เร็วๆ นี้ ได้มีกลุ่มนักจิตวิทยาเชิงบวกได้นำองค์ความรู้ทางพุทธธรรม เช่น การเจริญเมตตา (Loving kindness meditation, LKM) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง และเป็นเทคนิคที่ใช้เพิ่มความรู้สึกอบอุ่นและเพิ่มการดูแลรักขาตนเองและผู้อื่น (Salzberg, 1995) ในขณะที่การเจริญสติแบบวิปัสสนา (mindfulness meditation) จะเป็นการฝึกการระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจดจ่อและต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ จนเกิดเป็นการระลึกรู้โดยการไม่ตัดสิน (nonjudgmental) แต่การเจริญเมตตา (LKM) จะเป็นการมุ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือการรวมความสนใจไปที่อารมณ์เดียว คือความรู้สึกอบอุ่นและอ่อนโยน ความซาบซึ้งในจิตใจ จะ

เริ่มต้นโดยการให้รวมความสนใจไปที่บุคคลที่พวกเขาารู้สึกอบอุ่น เช่น ลูก หรือคนรัก จากนั้นจึงแผ่ขยายความรู้สึกอบอุ่นนี้ไปยังตนเองและบุคคลอื่น พลังแห่งความเมตตาสามารถแผ่อารมณ์ทางบวก ทำให้ผู้ฝึกเกิดสภาวะจิตและอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจะทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล ได้แก่ การมีสติ (mindful attention), การยอมรับตนเอง (self-acceptance), ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relation with others) และ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี (good physical health) ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ตามลำดับ (Fredrickson et al., 2008)

ในหนังสือเรื่อง“Loving-kindness”ของซารอน ซัลเบอร์ก ได้มีการเขียนถึง คุณประโยชน์ของความเมตตา (Salzberg, 1995) โดยสรุปว่า

- 1) คุณจะนอนหลับเป็นสุข
- 2) คุณจะตื่นขึ้นเป็นสุข
- 3) คุณจะฝันดี
- 4) ผู้คนจะรักคุณ
- 5) ทวยเทพดาและสัตว์จะรักคุณ
- 6) ทวยเทพดาจะปกป้องคุณ
- 7) ภัยอันตราย (พิษ อารูธ และไฟ) จะไม่กล้ากราย
- 8) สีหน้าของคุณจะสดใสเปล่งปลั่ง
- 9) จิตใจของคุณจะสุขสงบ
- 10) คุณจะตายอย่างไม่สับสน
- 11) คุณจะเกิดใหม่ในรูปลักษณะที่เป็นสุข

จำลอง ดิษยวณิช (2557) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจิตพลศาสตร์ของการเจริญสติและได้กล่าวถึงการแผ่เมตตากรุณาและการอุทิศส่วนกุศลว่า หลังการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละวัน ผู้ปฏิบัติจะแผ่เมตตาและกรุณาตลอดจนอุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตา

และกรุณาทำให้เกิดสภาวะจิตและอารมณ์เชิงบวก ประสบการณ์เช่นนี้สามารถลดความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ รวมทั้งแรงขับทางก้าวร้าวและทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป การฝึกการเจริญเมตตา ในทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึงการมุ่งความสนใจไปที่อารมณ์เดียวคือความเมตตาและความปรารถนาดีในจิตใจของตน จนเกิดความสุขสงบจากการฝึกสมาธิ ทำให้ใจเกิดความเมตตา ความสุข และความซาบซึ้งในจิตใจ ซึ่งพลังแห่งความเมตตานี้สามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์บวกต่างๆ ทำให้เกิดสภาวะจิตและอารมณ์เชิงบวก ช่วยลดอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความขัดเคือง ได้

ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being)

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัย โดยนิยามและขอบเขตแนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย และ การวัดและการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัย

นิยามและขอบเขต

ในปี 1984 Diener ได้นำเสนองานวิจัยเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) บรรยายถึงปัจจัยทั้งภายใน และภายนอกของความสุข รวมไปถึงสรุปทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี (well-being) ซึ่งบทความนี้กลายเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในหมู่นักจิตวิทยา และได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความความสุขเชิงอัตวิสัยมาอย่างต่อเนื่อง ผลงานของ Diener (1984, 2009) และ Diener, Suh, Lucas, และ Smith (1999) คำว่า “ความสุขเชิงอัตวิสัย” มักใช้แทนกับคำว่า ความสุข (happiness) สุขภาวะ (well-being) เฮโดนิคส์ (hedonic) เฮโดนิซึม (hedonism) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) เป็นต้น โดยในตอนเริ่มต้น Diener (1984) ได้ให้นิยาม ความสุขเชิงอัตวิสัย ว่าเป็นการมีอารมณ์ทางบวก (positive affect) และปราศจากอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และมีความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ทั้งนี้ ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นภาวะอารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการประเมินผลโดยรวมของลักษณะชีวิตของตนในขณะนั้น ต่อมา ในปี 2000 Diener อธิบายเพิ่มเติมว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นการประเมินทางความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับชีวิตทั้งหมดของบุคคล รวมไปถึงการประเมินสิ่งอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเขาด้วย เช่น ความคิด หรือความรู้สึกที่บุคคลประเมินเกี่ยวกับชีวิต การงาน ชีวิตการสมรส เป็นต้น โดยบุคคลที่มีความสุขจะเป็นบุคคลที่มีความสมดุลระหว่างความรู้สึก

ด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ โดยที่มีความรู้สึกด้านบวกสูงกว่าด้านลบ และเมื่อเร็วๆ นี้ Diener (2009) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง การประเมินตนเองว่า ตนเองมีความสุขหรือไม่มากน้อยเพียงไร คนที่มีความสุขเชิงอัตวิสัย จะมีการประเมินภาพรวมในชีวิตตนเองว่า น่าพึงพอใจ มีอารมณ์ทางบวกมาก และมีอารมณ์ทางลบต่ำ

นักสังคมวิทยา ชาวเดนมาร์ก Veenhoven (1994) ให้นิยามความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัยไว้ว่าเป็น ความอ่อนไหวทางความรู้สึก และการประเมินเกี่ยวกับความรู้คิดเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมไปถึงการทำอะไรให้รู้สึกดี มีความต้องการอะไรที่คาดหวัง ความน่าปรารถนา อย่างไรก็ตาม

กล่าวโดยสรุป ความสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง การที่บุคคลประเมินการประเมินภาพรวมในชีวิตตนเองในว่าน่าพึงพอใจ มีภาวะอารมณ์ที่เป็นบวกมากกว่าภาวะอารมณ์ทางลบ

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย

การศึกษาเรื่อง ความสุขที่ผ่านมี 2 แนวคิดหลัก คือ ความสุขแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaemonism) และความสุขแบบเฮโดนิิกส์ (Hedonism) โดย แนวคิดความสุขแบบยูโดโมนิกส์ เป็นแนวคิดที่ถูกกล่าวไว้โดยอริสโตเติลว่า การได้ทำสิ่งที่มีค่าสูงสุดนั้นเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำทั้งหมดของมนุษย์ เรียกอีกอย่างว่าความสุข ซึ่งการจะมีความสุขแบบนี้ได้จำเป็นต้องมีความดีงามเป็นที่ตั้ง แนวความคิดนี้เป็นรากฐานของการศึกษาความสุขหรือสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being: PWB) ในปัจจุบัน เป็นการศึกษาเชิงคุณลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตและพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงนั้นมาจากความงอกงามในตน การปรับตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ให้ความสำคัญกับความรู้สึกยินดี (pleasure) และภาวะของการดำรงอยู่ (being) ที่มากกว่าการเสพสุขอย่างหมกมุ่น (self-indulgent) การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะตามแนวทางนี้ มองว่าคนเราควรมีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการมีชีวิตที่สนุกสนานไปวันๆ การมีความสุขหรือสุขภาวะที่แท้จริงมาจากความงอกงามในตน (personal growth) และการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางดีงาม (actively contributing) เช่นการเป็นผู้เสียสละมากกว่าที่จะรับจากผู้อื่นซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความพอใจ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

สรุปได้ว่า แนวความคิดของความสุขแบบยูโดโมนิซึมเป็นการศึกษาความสุข โดยมุ่งเน้นในเรื่องของคุณลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อการรอกงามของบุคคล ไม่เน้นถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว ความสุขตามแนวคิดนี้คือการทำให้ชีวิตดีขึ้น ตัวอย่างนักจิตวิทยาที่ศึกษาความสุขตามแนวคิดนี้ได้แก่ Ryff, Jahoda และ Seligman เป็นต้น

สำหรับแนวคิดความสุขแบบเฮโดนิกส์มองว่า ความสุขคือผลรวมของการได้รับความพึงพอใจ โดยไม่ได้ใส่ใจแค่เพียงการทำให้คุณภาพ และระยะเวลาของความพึงพอใจนั้นมีมากที่สุดเท่านั้น แต่รวมไปถึงการลดความรุนแรงและระยะเวลาของความเจ็บปวดให้น้อยที่สุดด้วย ซึ่งแนวคิดนี้ได้นำไปศึกษาต่อ และต่อมาได้กลายมาเป็นพื้นฐานแนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์ยุคใหม่กล่าวว่า ความสุขคือผลรวมของการได้รับความพึงพอใจของบุคคลอันเกิดจากการเปรียบเทียบความเป็นจริงกับเกณฑ์ที่บุคคลนั้นตั้งขึ้นด้วยตนเอง นอกจากนี้แนวความคิดนี้ยังเป็นรากฐานของการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being: SWB) กล่าวคือเป็นการศึกษาความสุขในขอบเขตของอารมณ์ความรู้สึก ร่วมกับการประเมินทางความคิดของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ในชีวิตช่วงใดช่วงหนึ่ง ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (maximize happiness) และการมีความสุขเจ็บปวดน้อยที่สุด (reduce pain) รวมถึงความรู้สึกยินดี (pleasure) และความรู้สึกพึงพอใจ (satisfaction) ที่บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายในตนเองไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามนักจิตวิทยาที่ศึกษาความสุขตามแนวคิดนี้ได้แก่ Diener, Argyle, Bradburn, Dupuy เป็นต้น

การศึกษาเรื่องความสุขของนักจิตวิทยาเริ่มต้นขึ้นในช่วงยุค 1960 Wilson (1967, อ้างถึงใน Diener, 1984) ได้เขียนรายงานเกี่ยวกับประโยชน์ต่อบุคคลเมื่อมีความสุข เช่น การมีสุขภาพดี , มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง , มีการศึกษาที่ดี เป็นต้น และเขียนรายงานถึงความเป็นมาของการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักปรัชญาชาวกรีก ต่อมาในปี 1984 Diener นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุข โดยได้อธิบายเกี่ยวกับการศึกษาความสุขที่ผ่านมา และสรุปทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดีไว้ โดยได้จัดกลุ่มนิยามความสุข (happiness) หรือ สุขภาวะ (well-being) ของนักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันได้เป็น 3 ประเภท คือ

1) สุขภาวะ (well-being) ได้จำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (virtue) หรือความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) เป็นการให้คำจำกัดความโดยคำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนาแต่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว ความสุขประเภทนี้ทำให้ชีวิตดีงามขึ้น

2) เป็นความพึงพอใจในชีวิต สนใจว่าอะไรที่นำไปสู่การที่บุคคลพัฒนาชีวิตของพวกเขาไปในทางที่ดี เป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นกำหนดเองว่าอะไรคือชีวิตที่ดี

3) เป็นการเน้นที่ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าความรู้สึกด้านลบ

Diener (2000) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นการประเมินทางความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับชีวิตทั้งหมดของบุคคล รวมไปถึงการประเมินสิ่งอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเขาด้วย เช่น ความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลประเมินเกี่ยวกับชีวิตการทำงาน ชีวิตการสมรส เป็นต้น

นอกจาก Diener แล้ว ยังมีนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกอีกท่านหนึ่งที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสุขอย่างต่อเนื่องเช่นกัน คือ Argyle และ Crossland (1987) ได้ให้ความหมายของความสุข (happiness) ว่า หมายถึงการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกด้านบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และการไม่มีความรู้สึกด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า จะเห็นได้ว่าทั้ง Diener และ Argyle ต่างให้ความสนใจในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกและการประเมินทางความคิดของบุคคล ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของความสุขแบบเฮโดนิซึม

Diener (2005) กล่าวว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุและผลของความสุขเชิงอัตวิสัย มีดังนี้

1) องค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัยบางด้านสามารถหาความตรง (validity) ขององค์ประกอบนั้นได้เลย

2) ความรู้สึกเป็นตัวทำนายที่สำคัญสำหรับความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล แต่เงื่อนไขก็มีความสำคัญเหมือนกัน บางเงื่อนไขมีอิทธิพลระยะยาวต่อความสุขเชิงอัตวิสัย เช่น การว่างงาน การอาศัยอยู่ในประเทศที่ยากจน และหลายสถานการณ์สามารถมีอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในระยะเวลานานสั้น

- 3) วัฒนธรรมสามารถทำให้เกิดความแตกต่างในความสุขเชิงอัตวิสัย บางวัฒนธรรมมีระดับของความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าวัฒนธรรมอื่น เหตุผลหนึ่งเนื่องจากในบางสังคมให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางวัฒนธรรมมากกว่าสังคมอื่น
 - 4) บุคคลในสังคมที่ไม่มั่นคงและยากจนมีระดับของความสุขเชิงอัตวิสัยที่ต่ำกว่า
 - 5) บุคคลที่มีความสุขอย่างมากพบว่าตนเป็นบุคคลที่มีเพื่อนดี
 - 6) โดยเฉลี่ยบุคคลส่วนใหญ่มีความสุขอย่างเล็กน้อย แต่ทุกคนมีสภาวะทางความรู้สึกสูงและต่ำ ไม่มีใครที่มีความสุขตลอดเวลา แม้แต่บุคคลที่มีความสุขมากที่สุดในบางครั้งก็มีความสุขต่ำ
 - 7) ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบเป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นบุคคลหนึ่งสามารถมีความรู้สึกด้านบวกจำนวนมาก และอาจมีความรู้สึกด้านลบในระดับต่ำ ในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีความรู้สึกด้านลบสูงเป็นไปได้ที่จะมีความรู้สึกด้านบวกสูง ดังนั้นความสุข (happiness) ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ง่ายในมิติด้านใดด้านหนึ่ง แต่ต้องศึกษาหลายมิติร่วมกัน
 - 8) มีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย จึงไม่สามารถระบุได้ว่าปัจจัยใดที่ทำให้ความสุขเชิงอัตวิสัยคงอยู่ตลอดไป ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในแต่ละสถานการณ์
 - 9) ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกด้านบวกที่สูงไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี เนื่องจากว่ามีผลของความน่าปรารถนา รวมอยู่ด้วย นอกจากนั้นความสุขเชิงอัตวิสัยที่สูงสามารถเกิดจากค่านิยมซึ่งบุคคลเก็บไว้ในใจ และไม่ใช่นิยมพื้นฐาน
 - 10) ความเข้มข้นของความรู้สึกเป็นอิสระจากความสุข
- Diener (2009) ระบุว่าความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่ดี เพราะสังคมที่ดีจะเกิดขึ้นได้บุคคลในสังคมจะต้องมีการประเมินตนเองในด้านบวก นอกจากนี้ยังพบว่าการมีความสุขเชิงอัตวิสัยยังนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีอื่นๆอีก เช่น บุคคลที่มีความสุขเชิงอัตวิสัยจะมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า มีอายุที่ยืนยาวกว่า ชอบการเข้าสังคม มีรายได้มากกว่า และเป็นพนักงานที่ดีกว่าในการทำงาน

ข้อมูลจากการศึกษาในประเทศที่มีวัฒนธรรมแบบตะวันตกพบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย โดยเฉพาะการมีระดับความรู้สึกด้านบวกสูงก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีหลายประการ (เบญจพร จุพัฒน์กุล, 2556) คือ

1) บุคคลที่มีความสุขจะมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงกว่า ซึ่งทำให้มีอายุยืนยาวจากการทดลองในห้องทดลองพบว่า บุคคลที่มีความสุขจะมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า

2) บุคคลที่มีความสุขจะเป็นสมาชิกที่ดีในการทำงาน มีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า และมีอัตราการขาดงานน้อยลง

3) บุคคลที่มีความสุขจะประสบความสำเร็จมากกว่า ได้รับเงินเดือนมากกว่า มีชีวิตสมรสที่ดีกว่าและได้รับงานจากการสัมภาษณ์มากกว่า

4) บุคคลที่มีความสุขมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีกว่า

5) บุคคลที่มีความสุขจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกว่า ชอบการเข้าสังคม เป็นที่รักใคร่ของบุคคลรอบข้างและเป็นผู้นำที่ประสบความสำเร็จ

6) บุคคลที่มีความสุขจะมีความชื่นชอบตนเองและคนอื่นมากกว่าในขณะเดียวกันผู้อื่นก็ชื่นชอบพวกเขาด้วยเช่นกัน โดยบุคคลที่มีความสุขก็มักจะช่วยเหลือและเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น

7) จากการทดลองในห้องทดลองทางจิตวิทยาพบว่าคนที่มีความสุขมักจะมีกระบวนการคิดพิจารณาและตัดสินใจในเรื่องที่ไม่ดีในทางบวกด้วยการใช้ stereotype มากขึ้นและใช้เหตุผลน้อยลง

Bradburn (1969) พบว่าความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นมิติที่เป็นอิสระสำหรับความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ

Guttman (1987, อ้างถึงใน Diener, 2009) ยังพบว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย โดยเหตุการณ์ที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางบวก และเหตุการณ์ที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางลบ ซึ่งความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ก็ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยเช่นกัน แม้ว่าเหตุการณ์นั้นๆจะเป็นเหตุการณ์ทางบวก แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ต่อก็ส่งผลให้บุคคลมีความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำเช่นเดียวกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ความสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง การที่บุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตน รวมทั้งการประเมินการมีภาวะอารมณ์ที่เป็นบวก และการมีภาวะอารมณ์ทางลบของบุคคล โดยจะมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าความรู้สึกด้านลบการที่บุคคลมีความสุขเชิงอัตวิสัยจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี เช่น การมีความคิดสร้างสรรค์ การมีอายุที่ยืนยาว และเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่ดี

การวัดและการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัย

การศึกษาวิจัยในชีกโลกตะวันตกเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (maximize happiness) และการมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (reduce pain) รวมถึงความรู้สึกยินดี (pleasure) และความรู้สึกพึงพอใจ (satisfaction) ที่บุคคลบรรลุจุดหมายในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ตัวอย่างการประเมินตามแนวคิดนี้เช่นแนวคิดของ Diener, Emmons, Larsen, และ Griffin (1985) ซึ่งนำเสนอแนวคิดว่าคุณภาพ หรือสภาวะตามแนวเฮโดนิคส์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางอารมณ์ 2 ด้านรวมกันคืออารมณ์ทางบวก (positive affect) และปราศจากอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางารรู้คิด (cognitive process) ได้แก่ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งบุคคลประเมินตนเองจากความรู้สึกภายในเกี่ยวกับคุณภาพทั้งหมดของชีวิตโดยการประเมินในแนวทางนี้เป็นการประเมินผลโดยรวมทั้งหมดไม่แยกเป็นองค์ประกอบย่อย (McDowell, 2010) ซึ่งเครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินความสุขเชิงอัตวิสัยได้แก่มาตรวัด The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener และคณะ (1985) และ The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson, Clark, และ Tellegan (1988)

Diener (2009) ได้กล่าวว่า การวัดความสุขเชิงอัตวิสัยที่เป็นสากล คือ การถามคนทั่วไปอย่างง่าย ๆ ว่าเรามีความพึงพอใจหรือมีความสุขหรือไม่ ในขณะที่เดียวกันก็ประสบปัญหาและข้อจำกัด ดังนั้นจึงได้มีการใช้ชุดของมาตรที่เพิ่มเติมขึ้นมาในการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) กับการประเมินเสริม ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 6 แนวทางดังนี้

1) การรายงานตนเอง (self-report measures) เป็นวิธีการในการศึกษาเรื่องความสุขมานาน เนื่องจากเป็นวิธีที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เก็บข้อมูลได้ง่าย และมีความถูกต้องเชื่อถือได้พอสมควร

2) การรายงานโดยบุคคลที่ใกล้ชิด (Peer report measures) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่ใช้ในการตรวจสอบสามเส้า โดยการให้บุคคลรอบข้างหลายๆคน ช่วยให้ข้อมูล เช่น เพื่อน หรือบุคคลในครอบครัว เพื่อเปรียบเทียบกับรายงานตนเอง วิธีการนี้ช่วยขจัดปัญหาเรื่องอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ที่ถูกประเมินความสุขได้

3) The Daily Reconstruction Method (DRM) เป็นเครื่องมือในการวัดความสุขโดยการเขียนบันทึกประจำวัน และตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับทุกสิ่งที่เขาทำเมื่อวันที่ผ่านมา และใครที่พวกเขาอยู่ด้วยในเวลานั้น และให้บอกคะแนนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น DRM ออกแบบมาเพื่อลดอคติจากความทรงจำในอดีต และ Experience Sampling Method (ESM) เป็นเครื่องมือที่ใช้คอมพิวเตอร์สุ่มเวลาที่ผู้ถูกประเมินจะต้องทำการเก็บข้อมูลในเรื่องความสุข เพื่อลดข้อจำกัดในเรื่องอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ถูกเก็บข้อมูลเนื่องจากการเก็บข้อมูลในเวลาสุ่มและเก็บตลอดช่วงเวลานั้นๆ

4) การวัดจากความทรงจำ (Memory measures) เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการวัดความสุขโดยการให้ระลึกความทรงจำทันทีจากเวลาที่กำหนดให้ และให้เขียนออกมาภายในเวลา 30 วินาที โดยจะเก็บข้อมูลทั้งอารมณ์ทางบวกและลบ

5) การวัดโดยการสัมภาษณ์หรือการวัดเชิงคุณภาพ

6) การวัดทางชีวภาพ (Biological measures) ในห้องทดลอง เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในขณะที่ผู้ถูกวัดมีอารมณ์เชิงบวก (มีความสุข) เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์กับความสุข โดยใช้เทคโนโลยีต่างๆ อาทิเช่น fMRI image techniques เพื่อวิเคราะห์การทำงานของสมองโดยอาศัยภาพถ่ายคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การใช้ EEG asymmetry และ Event Related Potential (ERP) ในการวัดคลื่นสมอง และการใช้ facial EMG วัดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อใบหน้า การวัดระดับของน้ำลาย การวัดการตอบสนองโดยการกระพริบตา

ข้อมูลจากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) ในด้านจิตวิทยา พบว่า มีผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัย โดยนำแนวคิดและเครื่องมือวัดของต่างประเทศมาปรับใช้กับคนไทย ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ นงลักษณ์ ศรีบรรจง (2551) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุข

เชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน โดย เครื่องมือ (1) มาตรการรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ (2) มาตรการวัด ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย วัชรภรณ์ เฟงจิต (2543) โดย พัฒนามาจากมาตรการวัดของ Pavot และ Diener (1993) มีข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ ให้ประมาณค่า 5 ระดับ โดยไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1, ไม่เห็นด้วย = 2, เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน = 3, เห็นด้วย = 4, และ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5

วัชรภรณ์ เฟงจิต (2543) ได้นำมาตรดังกล่าวไปหาคุณภาพโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนตอบ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค .71 (3) มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตด้านการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย (4) มาตรการวัดความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึก ด้านลบ แปลและพัฒนาโดย สาริณี วิเศษสร (2540) จากมาตรของ Watson และคณะ (1988) มีข้อ กระทงจำนวน 30 ข้อ

ผลการวิจัยพบว่า 1) สำหรับสถานการณ์ทางบวก ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมอง โลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 2) สำหรับสถานการณ์ทางลบ ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัต วิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 3) การอนุมานสามเหตุเกี่ยวกับ สำหรับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมี สหสัมพันธ์พหุคูณทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัย 5) รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล

การศึกษาของ ไอริน จิรวิทยาโอฬาร (2554) ศึกษาเรื่องอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในงาน และวัฒนธรรมองค์การต่อความผูกพันในงานและความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีความ เพลินในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน การวัดและการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัยประกอบด้วยการวัด 2 มิติ คือ (1) ความพึงพอใจในชีวิต ใช้มาตรการวัดความพึงพอใจที่ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) เรียบเรียงและ พัฒนามาจากมาตรการวัด The Satisfaction with Life Scale ตามแนวคิดของ Pavot และ Diener (1993) มีข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ (2) ความรู้สึกด้านบวกและทางลบ โดยใช้มาตรการวัดความรู้สึกด้าน

บวกและทางลบที่ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) เรียบเรียงและพัฒนาจากมาตรวัด The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ตามแนวคิดของ Watson และคณะ (1988) ซึ่งเป็นมาตรวัดการประมาณค่ามีข้อกระทงจำนวน 30 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศพบว่ามี การนำเมตตาไปประยุกต์ใช้กับกลวิธีต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณลักษณะทางบวกของบุคคล ดังเช่น

Carson และคณะ (2005) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา (lovingkindness meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบสมถะต่อความปวดชนิดเรื้อรังที่หลังส่วนล่าง การวิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 43 คน กลุ่มทดลอง จะทำกิจกรรมกลุ่ม LKM ซึ่งประกอบไปด้วยการฝึกสมาธิและการให้ psychoeducation จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผลการศึกษาช่วยสนับสนุนว่าการส่งเสริม LKM ช่วยให้อาการปวดลดลง และอารมณ์ทางลบลดลง ทำให้ความปวดลดลงและความทุกข์ทรมานทางจิตใจดีขึ้น โดยความปวดลดลงในวันที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ และความโกรธลดลงในวันถัดไป

Fredrickson และคณะ (2008) ได้ทำการศึกษาและทดสอบสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ว่าผู้ที่มีการฝึกปฏิบัติเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation: LKM) จะมีประสบการณ์ต่ออารมณ์ทางบวก (positive emotion: PE) ในแต่ละวันมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล (personal resource: PR) ที่หลากหลาย และก่อให้เกิดผลบวกกับสุขภาพทางจิต (mental health) รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (overall life satisfaction) ของบุคคลอย่างไร กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานประจำของบริษัท Compuware Corporation มลรัฐมิชิแกน จำนวน 139 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 67 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 72 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมการปฏิบัติภาวนาประกอบด้วยชั่วโมงฝึกปฏิบัติแบบกลุ่มครั้งละ 60 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วงๆละ 15-20 นาที ประกอบไปด้วย ช่วงที่1) การสอนและให้ฝึก LKM 2) ตรวจสอบความก้าวหน้าของการฝึกและตอบคำถาม 3) การนำเสนอการสอนเกี่ยวกับการฝึกและวิธีการนำไปประยุกต์ไปใช้ในชีวิตประจำวันมีการฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และระหว่างสัปดาห์จะให้ฝึกที่บ้านอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 ฝึกให้นึกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเอง

สัปดาห์ที่ 2 ฝึกให้นึกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและส่งไปให้คนรัก

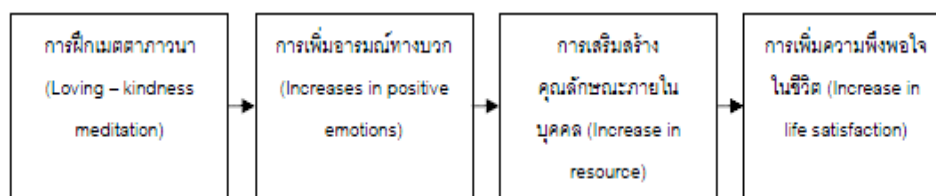
สัปดาห์ที่ 3-6 ฝึกให้นึกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกแล้วส่งไปให้คนที่รัก คนรู้จัก คนแปลกหน้า และสุดท้ายคือสิ่งมีชีวิตบนโลก ตามลำดับ

การฝึกอบรมจะฝึกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดการใดๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นการวิจัย เก็บข้อมูลโดยการใช้การประเมินรายวัน (daily assessment) รายงานผ่านเว็บไซต์ทุกวัน โดยจะเริ่มต้นการรายงานตั้งแต่หลังชั่วโมงแนะนำ 1 สัปดาห์ และต่อเนื่องไปอีก 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบเมตตา (LKM) ก่อให้เกิดการยกระดับในประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวกชนิดต่างๆ ได้แก่ ความรัก (love) ความซาบซึ้งใจ (gratitude) ความพึงพอใจ (contentment) ความหวัง (hope) ความเพลิดเพลิน (joy) ความภาคภูมิใจ (pride) ความสนใจ (interest) ความสนุกสนานร่าเริง (amusement) และ ความเคารพนับถือ (awe) โดยที่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกดังกล่าว ปรากฏทั้งในส่วนของอารมณ์รายวัน ตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ และส่วนของการวิเคราะห์หลังจากสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติ นอกจากนี้ ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ว่า อารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล ได้แก่ การมีสติ (mindful attention), การยอมรับตนเอง (self-acceptance), ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relation with others) และ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี (good physical health) ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามลำดับ ซึ่งบุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าบุคคลที่ไม่มีคุณลักษณะดังกล่าว โดยที่การปฏิบัติ LKM นั้น เป็นเพียงวิธีการชักจูงให้เกิดอารมณ์ทางบวกขึ้น

การวิจัยนี้ช่วยยืนยันความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรการเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกกับตัวแปรการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรคุณลักษณะภายในบุคคลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) แสดงให้เห็นว่า บุคคลจะตัดสินใจว่าชีวิตของเขามีความสุขน่าพึงพอใจมากขึ้นหรือไม่นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าพวกเขาารู้สึกถึงอารมณ์ทางบวกมากขึ้น แต่เพราะการมีอารมณ์ทางบวกเป็นจำนวนมากทำให้เขาสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลต่างๆ ขึ้นเพื่อการดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ ทั้งนี้

ผลการวิจัยยืนยันสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ดังแผนภาพที่ 4 (ชุตินา พงศวรินทร์, 2554)



ภาพที่ 4 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยผลของการปฏิบัติเมตตาภาวนาต่ออารมณ์ทางบวก การเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล และความพึงพอใจในชีวิต (Fredrickson et al., 2008)

สำหรับ งานวิจัยในประเทศไทย ได้แก่ การศึกษาของ นพภูถ พงศ์ศิริวรรณ (2554) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเน้นเรื่องการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม. ทำการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการให้ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม และเพื่อศึกษาถึงแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา ผู้ให้ข้อมูลคือ นักบวชระดับธรรมาจารย์ของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม จำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกกรณีเด่น เก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า กรณีศึกษาทั้งสามมีการรับรู้ความหมายของความเมตตาเหมือนกันในประเด็นที่ว่า ความเมตตา เป็นการดูแล โอบอ้อม โอบกอดความทุกข์ไว้ได้ เป็นการบำบัดเยียวยา และนำความสุขมาสู่ตนเองและโลก กรณีศึกษาแต่ละท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเมตตา คือ ปัญญา ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง การเข้าถึงใจ การใช้เวลาแห่งรัก การปกป้องชีวิต ความสุขที่แท้จริง ความรักที่แท้จริง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา ทั้งนี้แบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก และการปฏิบัติการณ์เริ่มต้นใหม่

นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาโดยมีแนวคิดพื้นฐานมาจากการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา โดย อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2551) ได้ทำการศึกษา

ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาทาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาทาภาวนา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ (กลุ่มควบคุม) กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาทาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบสมถะ จะเป็นการแผ่เมตตา ความรัก หรือความปรารถนาดีไปยังบุคคล 5 ประเภท คือ ตัวเอง บุคคลที่เราเคารพ เพื่อนที่เรารัก บุคคลทั่วไป และบุคคลที่เป็นศัตรู ตามลำดับ โดยจะเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเองมีความสุข ปลอดภัย มีสุขภาพดี และมีความอบอุ่นใจ เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนาความสุขและความรู้สึกดีๆให้เกิดขึ้นในหัวใจ โดยจะกล่าวคำแผ่เมตตาไปเรื่อยๆตลอดเวลาขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ จากการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาทาภาวนา โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาทีติดต่อกันเป็นระยะเวลา 10 วัน) มีระดับความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบเมตตาทาภาวนาช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้

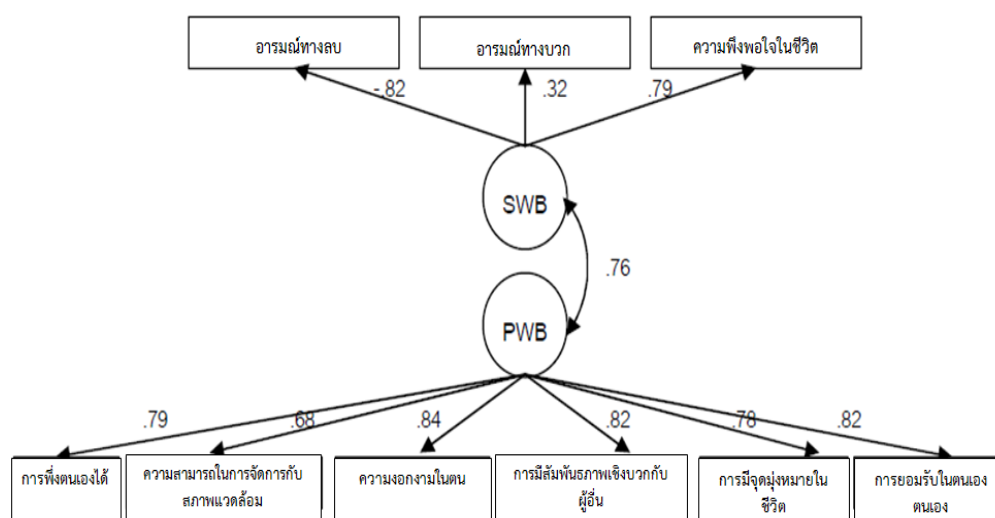
ส่วน ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อในพนักงาน โดยต้องการทดสอบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มสันติภาวะได้หรือไม่และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะหรือไม่เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิผลสูงสุดในการสร้างสันติภาวะให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มหนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลกลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่เหลืออีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมงแบ่งออกเป็น 7 ช่วงช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยเจตสิกในพุทธศาสนาเป็นฐานการวิเคราะห์ข้อมูลทำด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่ม

สันติภาวะและเมตตาและเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน

Nave, Sherman, และ Funder (2008) ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 196 คน (เพศชาย 100 คน เพศหญิง 96 คน) จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบที่ระบุว่าตนเองมีความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness : SH) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being : PWB) ระดับสูงนั้น มักจะถูกมองจากกลุ่มผู้ที่ตนเองคุ้นเคยว่าเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการเข้าสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ในขณะที่ นักจิตวิทยาจะมองผู้ที่มี SH สูงกว่าเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการเข้าสังคม มีเสน่ห์ และมีความน่าสนใจ แต่มองผู้ที่มี PWB สูงกว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิผลสูง มีแรงบันดาลใจสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนผลการวิเคราะห์รูปแบบบุคลิกภาพโดยใช้ CAQ (The California Adult Q-Set) นักจิตวิทยาพบว่ามีความสัมพันธ์กับ SH และ PWB ในลักษณะคล้ายกัน คือ ผู้เข้ารับการทดสอบที่มีคะแนน SH หรือ PWB ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมในลักษณะการมองโลกในแง่บวก มีความสุข มีทักษะในการเข้าสังคมและเปิดเผย การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบความสัมพันธ์ของการยอมรับทางสังคม การวิเคราะห์โดยนักจิตวิทยาและพฤติกรรม กับการรายงานตนเองของ SH และ PWB นั้น ได้ผลออกมาใกล้เคียงกันมาก จนมีผู้สงสัยว่า SH และ PWB นั้นมีโครงสร้างทางจิตวิทยาแตกต่างกันจริงหรือไม่ นอกจากนี้ Nave และคณะ (2008) ยังได้อ้างถึงบทความล่าสุดของ King (in press) ที่ศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลมีสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic) เช่น PWB จะมีระดับสุขภาวะแบบเฮโดนิิกส์ (Hedonics) เช่น SH ในระดับที่สูงขึ้น และผลการศึกษาได้แสดงซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า สุขภาวะแบบเฮโดนิิกส์นั้นจะอ่อนไหวตามพลวัตรของสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ คือ มนุษย์จะมีความสุข(แบบเฮโดนิิกส์) มากกว่าเมื่อเรามองเห็นความหมายที่ลึกซึ้งในตนเอง

ผลการศึกษาของ Nave และคณะ (2008) วิจัยข้างต้น สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Linley, Maltby, Wood, Osborne, และ Hurling (2009) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการวัดสุขภาวะในรูปแบบความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ด้วยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบลำดับสูงกว่า (the higher order factor structure) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย และกลุ่มคนทั่วไป มีอายุระหว่าง 18-63 ปี

จำนวน 2,593 คน เครื่องมือที่ใช้คือ Satisfaction with Life Scale : SWLS ของ Diener และคณะ (1985) จำนวน 5 ข้อ Positive and Negative Affect Scales : PANAS ของ Watson และคณะ (1988) จำนวน 20 ข้อ และ Scales of Psychological Well-being: PWB ของ Ryff และ Keyes (1995) จำนวน 18 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตแยกเป็น 2 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันดังแผนภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงโมเดล 2 องค์ประกอบ ที่มา : Linley และคณะ (2009) หน้า 882

จากภาพแสดงให้เห็นค่าความสัมพันธ์ของความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต และค่าความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี โดยมีรูปแบบการวิจัยในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1

รูปแบบการวิจัย

เงื่อนไขการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง	การทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
1. โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา	S1	X1	S2
2. กลุ่มเจริญเมตตา	S1	X2	S2
3. กลุ่มควบคุม	S1	-	S2

หมายเหตุ	n	คือ จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
	S1	คือ คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยที่วัดในระยะก่อนการทดลอง
	X1	คือ กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา
	X2	คือ กลุ่มเจริญเมตตา
	S2	คือ คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยที่วัดในระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน โดยโดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเลือกเข้า ได้แก่

- 1) เป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2558-2559 ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 2) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย
- 3) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมตามวันเวลาที่กำหนดได้

เกณฑ์คัดออก ได้แก่

- 1) นิสิตนักศึกษาที่รายงานตนว่าเป็นผู้ที่กำลังรับการรักษาความเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า เป็นต้น โดยจะทราบข้อมูลได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและการซักถามเพิ่มเติมขณะทำการคัดกรอง
- 2) ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาการเข้าร่วมทั้งหมด (ไม่ถึง 5 ครั้งจากเวลาดำเนินโครงการทั้งสิ้นจำนวน 6 ครั้ง)

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์อำนาจการทำนาย (Power analysis) โดยใช้โปรแกรม G*Power ค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ระดับอำนาจการทำนายที่ .60 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42 คน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 15 หรือ 6 ราย สำหรับประเด็นการสูญหายของตัวอย่างในระหว่างการศึกษา (attrition) ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จึงรวมเป็นทั้งหมด 48 คน โดยผู้วิจัยไม่กำหนดสัดส่วนของจำนวนตัวอย่างระหว่างเพศชายและหญิงแบ่งออกเป็น 3 เงื่อนไข (จะเป็น 16 คนต่อหนึ่งเงื่อนไข) (เงื่อนไขที่ 1 คือ โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา เงื่อนไขที่ 2 คือ กลุ่มเจริญเมตตา และเงื่อนไขที่ 3 เป็นเงื่อนไข ควบคุม)

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน ตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง แต่กลุ่มตัวอย่างจะยังไม่ทราบว่าตนจะได้เข้าร่วม ในเงื่อนไขการทดลองใด จากนั้น ผู้วิจัยทำการจับฉลาก เพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเข้ารับการ ทดลองในเงื่อนไขต่างๆกัน (Random Treatment) ได้แก่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญ เมตตากลุ่มเจริญเมตตาและกลุ่มควบคุมเนื่องจากการจัดกลุ่มจิตวิทยาโดยทั่วไปจะมีประสิทธิภาพ สูงสุดเมื่อจำนวนสมาชิกมีประมาณ 6-8 คน ผู้วิจัยจึงได้ขอให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเงื่อนไขที่ 1สมัคร ใจจัดกลุ่มกันเองให้ได้กลุ่มละไม่เกิน 8 คน และยินดีที่ได้เข้าร่วมโครงการกับเพื่อนนักศึกษาที่มี ความคุ้นเคยกันในระดับหนึ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-9 คน กลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม (กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน ร่วมกับการเจริญเมตตา หรือ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มเจริญเมตตาหรือ กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 1 กลุ่ม) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มมีจำนวนสมาชิกดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

เงื่อนไขการทดลอง	กลุ่ม	ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน ร่วมกับการเจริญเมตตา	กลุ่มที่ 1	2	5	7
	กลุ่มที่ 2	1	7	8
	รวม	3	12	15
กลุ่มเจริญเมตตา	รวม	4	12	16
กลุ่มควบคุม	รวม	5	12	17

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย กลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญแบบเมตตา และกลุ่มเจริญเมตตา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

ในการวิจัยนี้คือ มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ที่พัฒนาโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ซึ่งเป็น มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัยตามแนวทางการศึกษาของ Diener (1984) ใช้เพื่อประเมินความคิดและ

อารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาโดยเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง มาตรวัดนี้ประกอบด้วยมาตรวัดย่อย 3 มาตรได้แก่

1) มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale) ฉบับ

ภาษาไทย แปลและเรียบเรียงโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) พัฒนามาจากมาตรวัดของ Pavot และ Diener (1993) มีข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 1= ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2= ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 3= เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน, 4= ค่อนข้างเห็นด้วย, 5= เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์คงที่ภายใน (Coefficient of internal consistency) แบบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.81 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

เกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอกัน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

2) มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ (The Positive and Negative Affect Schedule) ฉบับภาษาไทย โดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) พัฒนามาจากของ พิมลรัตน์

ทิตาภาคย์ (2548) จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นการประเมินความรู้สึกด้านบวก 10 ข้อ และความรู้สึกด้านลบ 10 ข้อ ในจำนวนนี้แปลมาจาก Watson และคณะ (1988) จำนวน 6 ข้อ แบ่งเป็นความรู้สึกด้านบวก 3 ข้อ ความรู้สึกด้านลบ 3 ข้อ และคิดข้อกระทงเพิ่มอีกด้านละ 7 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 1= ไม่ตรงอย่างยิ่ง, 2= ค่อนข้างไม่ตรง, 3= ตรงและไม่

ตรงพอกัน, 4= ค่อนข้างตรง, 5= ตรงอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาตรการวัดความรู้สึกด้านบวก ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .86 ส่วนมาตรการวัดความรู้สึกด้านลบ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .84 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

เกณฑ์การให้คะแนนความรู้สึกด้านบวกและทางลบ

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
ไม่ตรงอย่างยิ่ง	1
ค่อนข้างไม่ตรง	2
ตรงและไม่ตรงพอกัน	3
ค่อนข้างตรง	4
ตรงอย่างยิ่ง	5

มาตรการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย มีวิธีการคำนวณคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย โดยเฉลี่ย

ดังนี้

$$\text{ความสุขเชิงอัตวิสัย} = \text{ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต} + (\text{ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านบวก} \\ - \text{ค่าเฉลี่ยความรู้สึกด้านลบ})$$

มีการวิธีแปลผลคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ดังแสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5

วิธีแปลผลคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

คะแนน	ระดับความสุขเชิงอัตวิสัย
$-3 \leq$ คะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัย ≤ 0	มีความสุขเชิงอัตวิสัย ต่ำ
$0 <$ คะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัย < 2.5	มีความสุขเชิงอัตวิสัยค่อนข้างต่ำ
$2.5 \leq$ คะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัย ≤ 3.5	ตัดสินไม่ได้
$3.5 <$ คะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัย < 6	มีความสุขเชิงอัตวิสัยค่อนข้างสูง
$6 \leq$ คะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัย ≤ 9	มีความสุขเชิงอัตวิสัย สูง

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดโดยผู้วิจัยมีดังนี้

ผู้วิจัยแบ่งมาตรวัดออกเป็นความพึงพอใจในชีวิต 5 ข้อและความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบจำนวน 20 ข้อ รวม 25 ข้อ ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 108 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายข้อที่เหลือในด้านย่อยของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .19, df = 106, p < .05$)

ผลการศึกษา พบว่ามาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดของแต่ละข้อกระทงอยู่ระหว่าง .54 ถึง .66 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .801 มาตรวัดความรู้สึกด้านบวก ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดของแต่ละข้อกระทงอยู่ระหว่าง .34 ถึง .65 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .839 ส่วนมาตรวัดความรู้สึกด้านลบ ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ (ค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดของแต่ละข้อความอยู่ระหว่าง .48 ถึง .61 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับดี (รายละเอียด ดังภาคผนวก ข)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นี้ พัฒนาโดยผู้วิจัย โดยการบูรณาการแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนแนว Trotzer และแนวคิดการเจริญเมตตา โดยกลุ่มพัฒนาตนแนว Trotzer เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความองกงามของมนุษย์ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เอื้อต่อการสำรวจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสำรวจและเผชิญปัญหาของตน ค้นพบศักยภาพและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ในขณะที่การเจริญเมตตาเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อการพัฒนาตนในพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสภาวะจิตและอารมณ์บวก ให้บุคคลได้ใคร่ครวญตนเอง ขยายการเปิดรับประสบการณ์ ความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น และความไว้วางใจบุคคลอื่น ซึ่งอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจะทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล ได้แก่ การมีสติ (mindful attention) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relation with others) และ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี (good physical health) ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามลำดับ (Fredrickson et al., 2008)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ประกอบด้วยสมาชิก 6 – 8 คน โดยมีผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย เป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ที่ศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษา และผ่านการเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและการฝึกงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้แนวคิดของแนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนแนว Trotzer มาจำนวน ไม่น้อยกว่า 400 ชั่วโมง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นี้ ใช้เวลาในการดำเนินกลุ่ม 6 สัปดาห์ ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง สำหรับแนวทางการดำเนินกลุ่มมีดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 “ประสบการณ์ที่ฉันยินดีในตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มทราบเป้าหมายของกลุ่ม ได้พัฒนาสัมพันธภาพและความไว้วางใจภายในกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับ

ตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้เรียนรู้แนวทางในการเจริญเมตตาและ ส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 2 “สัญลักษณ์ของฉัน” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเองและสามารถเปิดเผยตนเองในกลุ่มโดยผ่านสัญลักษณ์และการนิทบทวนถึงบุคคลที่เกี่ยวเนื่องในชีวิตและมีความนอบน้อม กตัญญู เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อุปถัมภ์ชีวิต ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

ครั้งที่ 3 “ก้าวแห่งความไว้วางใจ” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์อย่างเกี่ยวเนื่องกับคนรอบตัว มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่เกี่ยวเนื่องในชีวิตเห็นคุณค่า และซาบซึ้งใจถึงความเกี่ยวเนื่องจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

ครั้งที่ 4 “กว่าจะเป็นฉันในวันนี้” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ได้สำรวจประสบการณ์ชีวิต สิ่งที่ต้องการปรับปรุงในชีวิต เหตุการณ์สำคัญในชีวิต หรือ ตัวตนของแต่ละคนที่ยากทำความเข้าใจและยอมรับได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวเพิ่มเติม ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

ครั้งที่ 5 “ก้าวแห่งความองกงาม” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มมีการช่วยเหลือเกี่ยวเนื่องกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้นและยอมรับซึ่งกันและกันมีการตระหนักว่าอุปสรรคในชีวิต มีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงแก้ไขที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ที่นอกเหนือไปจากบุคคลที่ใกล้ชิด ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

ครั้งที่ 6 “การให้และการรับ” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้ขอบคุณและให้กำลังใจกันและกัน แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันเห็นคุณค่าในตนเองและมีทัศนคติทางด้านบวกต่อตนเองมากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

สำหรับขั้นตอนในการพัฒนาแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน ร่วมกับการเจริญเมตตา ผู้วิจัยได้ตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ศึกษากรอบแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนทรอตเซอร์ และแนวคิดเกี่ยวกับการเจริญเมตตาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) จัดทำแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาฉบับร่าง และรับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการปรับปรุงแนวทางการดำเนินกลุ่มให้มีความถูกต้อง และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา

3) นำแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปศึกษานำร่องกับนักศึกษาจำนวน 1 กลุ่ม ($n = 5$ คน) ตลอดกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำกลุ่ม และมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจำนวน 1 คน โดยผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมีคุณสมบัติ ได้แก่ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาหรือสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา และมีจำนวนชั่วโมงการฝึกงานไม่น้อยกว่า 400 ชั่วโมง การศึกษานำร่องนี้อยู่ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น เกิดความพร้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

รายละเอียดการพัฒนาและปรับปรุงแนวทางในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6
แนวทางการดำเนินงานการและกาปรับเปลี่ยนโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาการร่วมกับกาเจริญเติบโต

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มเป้าหมาย	ผลจากการปรึกษาเบื้องต้น	สาระสำคัญของกลุ่มเป้าหมาย
1	<p>1) เพื่อให้สมาชิกทราบถึงเป้าหมาย วิธีการ และการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2) เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจภายในกลุ่ม</p> <p>3) เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง</p>	<p>1) กลุ่มพัฒนาทางจิต security stage การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ</p> <p>(Trotsky, 1977)</p> <p>2) แนวทางการเจริญเติบโต</p>	<p>1) ผู้ปกครองต้องรับสมาชิกและแนะนำตนเอง จากผู้มีให้สมาชิกแนะนำตัวที่คอยช่วยเหลือถึงประสบการณ์ ความเข้าใจจุดประสงค์ที่มีต่อกลุ่มของตนเอง</p> <p>2) ผู้ปกครองแนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่มพัฒนาการร่วมกับกาเจริญเติบโต ซึ่งแจ้งเรื่องสถานที่ รอยเวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงข้อตกลงในการปฏิบัติตัวภายในกลุ่ม</p> <p>3) ผู้ปกครองเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พบพวตนเอง โดยการวางภาคหรือกาเขียน หัวข้อ “ประสบการณ์ที่ได้รับในตนเอง”</p>	<p>1) สมาชิกได้มีถึงประสบการณ์ที่ตนเองได้พบพวกับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งช่วยให้ตนเองได้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่มีต่อกลุ่มของตนเองได้มากขึ้น</p> <p>2) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>4) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p>	<p>1) ผู้ปกครองต้องรับสมาชิกและแนะนำตนเอง จากผู้มีให้สมาชิกแนะนำตัวที่คอยช่วยเหลือถึงประสบการณ์ ความเข้าใจจุดประสงค์ที่มีต่อกลุ่มของตนเอง</p> <p>2) ผู้ปกครองแนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่มพัฒนาการร่วมกับกาเจริญเติบโต ซึ่งแจ้งเรื่องสถานที่ รอยเวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงข้อตกลงในการปฏิบัติตัวภายในกลุ่ม</p> <p>3) ผู้ปกครองเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พบพวตนเอง โดยการวางภาคหรือกาเขียน หัวข้อ “ประสบการณ์ที่ได้รับในตนเอง”</p> <p>4) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>5) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>6) ผู้ปกครองเห็นว่าการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง ทั้งในแง่ของความรู้สึกรับผิดชอบ และการเข้าร่วมกลุ่ม</p>

คำศัพท์/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแปล อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษาร่วมกันของ ประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
2 “สัญลักษณ์ ของฉัน (Symbol of me)”	1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความไว้วางใจภายในกลุ่ม 2) เพื่อให้สมาชิกได้มีสำรวจ ตนเอง รู้จักตนเองและกล้า ที่จะเปิดตนเองในกลุ่ม โดยผ่านสัญลักษณ์ 3) เพื่อให้สมาชิกได้พบ ถึงบุคคลที่ถืออยู่ในชีวิต 4) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความเข้าใจใน ชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับ สิ่งรอบตัว 5) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็น คุณค่า และซาบซึ้งใจถึง ความเมตตาจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว 6) เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความอบอุ่นอม กตัญญู	1) กลุ่มพัฒนา ขั้น acceptance stage การสร้างการ ยอมรับ (Trotzer, 1977) 2) แนวทางการ เจริญเติบโต	1) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกและพบพบสิ่ง ที่ใส่ทุกข์ และเรียนรู้ร่วมกันใน session ที่ ผ่านมา 2) ผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้พบตนเอง ผ่านกระดาษภาพหรือการเขียน หัวข้อ “สัญลักษณ์ของฉัน(Symbol of me)” โดย ให้สมาชิกวาดภาพสัญลักษณ์ที่จะสื่อถึง ความเป็นตนเองได้ดีที่สุด 3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรื่องราวใน ชีวิตของตนแก่เพื่อนสมาชิก เชื่อมโยงถึง บุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและพร้อม ให้เขาเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ เอื้อให้เพื่อน สมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความรู้สึกซึ่งใจและ พร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจน ยิ่งขึ้น 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จาก กิจกรรมเข้าสู่การเรียนรู้คุณค่าแนวสมาชิก	วิธีการเจริญเติบโตเบื้องต้น 1) ในการปล่อยให้สมาชิกเขียนใน ขั้นที่ 2 เป็นแบบเปิด ทำให้ยาก ในการจับประเด็น เพื่อให้สมาชิก ได้ถึงประสบการณ์ที่จะเชื่อมโยง ไปสู่บุคคลในชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น จึงมีการเชื่อมโยงถึงบุคคลที่ผ่าน เข้ามาในชีวิตและพร้อมให้ เขาเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ตั้งแต่ ช่วงเริ่มตั้งกิจกรรม “สัญลักษณ์ ของฉัน(Symbol of me)” 2) เน้นเรื่องตัวตนด้านบวก ด้าน บวกที่เป็นแหล่งความเข้มแข็ง ภายใน ประสบการณ์ด้านบวก ด้านความสัมพันธ์และการ ตระหนักในกรเป็นส่วนหนึ่งของ คนรอบตัว การให้การยอมรับ	(15 นาที) 7) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญ เติบโต 1) ผู้นำกลุ่มที่ทนายสมาชิก 2) ผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้พบตนเอง และพบพบถึงบุคคลในชีวิตและมีส่วนร่วมในการ ทบทวนให้เขาเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ผ่าน กระดาษภาพหรือการเขียน หัวข้อ “สัญลักษณ์ ของฉัน(Symbol of me)” โดยให้สมาชิกวาด ภาพสัญลักษณ์ที่จะสื่อถึงความเป็นตนเองได้ดี ที่สุด 3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของตนแก่ เพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดง ความรู้สึกซึ่งใจ พร้อมขยายประสบการณ์เชิง บวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรม เข้าสู่การเรียนรู้คุณค่า แนวทางการเจริญเติบโต และวิธีการเจริญเติบโตเบื้องต้น 5) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเติบโตของตนเอง และใช้เวลา 20 นาที)

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำนำหน้า อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<p>เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว</p> <p>7) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น</p>	<p>1) กลุ่มพัฒนาตนเองขั้น acceptance stage การสร้างการยอมรับ (Trotzer, 1977)</p> <p>2) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้พบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต</p> <p>4) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>5) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่า และซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่งและผู้คนรอบๆตัว</p> <p>6) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว</p>	<p>เจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้</p> <p>5) ผู้ไม่กลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง และผู้มีพระคุณ(20 นาที)</p> <p>6) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญเมตตา</p>	<p>1) กิจกรรมในช่วงนี้เอื้อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระหว่างสมาชิกกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งทำให้กระบวนการในช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้ว</p> <p>2) ผู้ไม่กลุ่มเน้นเรื่องประสบการณ์ด้านบวกด้านความสัมพันธ์และกระบวนการที่ในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้ครอบครัว</p>	<p>6) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญเมตตา</p>	
<p>3</p> <p>“ก้าวพ้นความไว้วางใจ (Lift and lock)”</p>	<p>1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความไว้วางใจภายในกลุ่ม</p> <p>2) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้พบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต</p> <p>4) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>5) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่า และซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่งและผู้คนรอบๆตัว</p> <p>6) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว</p>	<p>1) ผู้ไม่กลุ่มกล่าวถึงทฤษฎีสมาชิกที่ได้อ่าน และเรียนรู้ร่วมกันใน session ที่ได้อ่าน</p> <p>2) ผู้ไม่กลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสมาชิกเกิดความไว้วางใจ และยอมรับร่วมกันและกันผ่านกิจกรรม “Lift and lock”</p> <p>3) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรม</p> <p>4) ผู้ไม่กลุ่มเชื่อมโยงกลับมากที่ตัวสมาชิกและพบทวนถึงบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และเอื้อให้เรา ที่นอกจากนี้ไปจากครอบครัว เอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรื่องราวในชีวิตของตนเองกับเพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือพร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น</p>	<p>1) กิจกรรมในช่วงนี้เอื้อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระหว่างสมาชิกกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งทำให้กระบวนการในช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้ว</p> <p>2) ผู้ไม่กลุ่มเน้นเรื่องประสบการณ์ด้านบวกด้านความสัมพันธ์และกระบวนการที่ในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้ครอบครัว</p>	<p>1) ผู้ไม่กลุ่มกล่าวถึงทฤษฎีสมาชิก</p> <p>2) ผู้ไม่กลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสมาชิกเกิดความไว้วางใจ และยอมรับร่วมกันและกัน ผ่านกิจกรรม “Lift and lock”</p> <p>3) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรม</p> <p>4) ผู้ไม่กลุ่มเชื่อมโยงกลับมากที่ตัวสมาชิกและพบทวนถึงบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และเอื้อให้เรา ที่นอกจากนี้ไปจากครอบครัว เอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรื่องราวในชีวิตของตนเองกับเพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือพร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น</p>	

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประโยชน์เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	7) เพื่อส่งเสริมความรู้สึก ดีกันบวกและความเมตตาต่อ ตนเอง และผู้อื่น		เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ใจ หรือมอบยาประสบการณ์เชิงบวกให้ ซึ่งเงินยิ่งขึ้น	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประโยชน์เพิ่มเติม	5) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรม เข้าสู่การเจริญเมตตา แขนงนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 6) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพรหตุคุณและคนที่ถือฤกษ์ยาม(25 นาที) 7) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกการเจริญ เมตตา
4	1) เพื่อให้สมาชิกประมวล การเรียนรู้และ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจาก การอยู่ร่วมกัน 2) เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ประสบการณ์ชีวิต สิ่งที่ตั้ง ใจ เหตุการณ์สำคัญในชีวิต เพื่อให้เข้าใจและยอมรับใน ตนเอง	1) กลุ่มพัฒนาตน ขั้น responsibility stage การมีความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง (Trotzer, 1977)	1) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่ง ที่ได้พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจาก ทุกๆ session ที่ผ่านมา 2) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจและ ทบทวนเรื่องราวของตนเองและทบทวนถึง บุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนที่ นอกจากนี้ยังไปจากบุคคลใกล้ชิดผ่านกิจกรรม “กว่าจะเป็น ”	1) ในการปล่อยให้สมาชิกเขียนใน ขั้นที่2 เป็นแบบเปิด ทำให้ยากใน การจับประเด็น เพื่อให้สมาชิกนึก ถึงประสบการณ์ที่จะเชื่อมโยง ไปสู่บุคคลในชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น จึงมีการเชื่อมโยงถึงบุคคลที่ผ่าน เข้ามาในชีวิตที่นอกเหนือไปจาก บุคคลใกล้ชิด ที่มีส่วนร่วมให้เกิด	1) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่งที่ได้ พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุกๆ session ที่ผ่านมา 2) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวน เรื่องราวของตนเองผ่านกิจกรรม“บุคคลที่ไป ส่งต่อตัวฉันในวันนี้” โดยให้นักเขียนบุคคลที่ นอกจากนี้ยังไปจากบุคคลที่ใกล้ชิด ที่เข้ามามีส่วน ทำให้เราได้เรียนรู้ หรือ มีส่วนทำให้เกิด

คำศัพท์/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนมา อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	วัตถุประสงค์ 2) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความเข้าใจใน ชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับ สิ่งรอบตัว ที่ นอกเหนือไปจากบุคคลที่ ใกล้ชิด 3) เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เหา ใจใส่ต่อสรรพสิ่งในชีวิต 4) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกลึก ต้นบวกและความเมตตาต่อ ตนเอง และผู้อื่น	แนวทางการ 2) แนวทางการ เจริญเมตตา	ฉบับในฉบับนี้” 3) ผู้ไม่กลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรื่องราวใน ชีวิตแก่เพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมี ส่วนร่วมสำรวจเรื่องราวชีวิตในปัจจุบันของ กันและกัน พร้อมขยายประสบการณ์เชิง บวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น 4) ผู้ไม่กลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จาก กิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการ เจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาใน ครั้งนี้ 5) ผู้ไม่กลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อ ตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกี่ยวข้องกับเราและ คนทั่วไป (25 นาที) 6) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุย เกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการ ฝึกเจริญเมตตา	การเรียนรู้ หรือกิจกรรม เปลี่ยนแปลงในชีวิตเราจนเป็นเรา ในทุกวันนี้ ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น กิจกรรม 2) เน้นในเรื่องประสบการณ์ด้าน บวกกับความสัมพันธ์และการ ตรงหนักในการเป็นส่วนหนึ่งของ คนรอบตัว 4) ผู้ไม่กลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จาก เข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 5) ผู้ไม่กลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่เกี่ยวข้องกับเราและคนทั่วไป (25 นาที) 6) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญ เมตตา	เปลี่ยนแปลงในตัวเรา 3) ผู้ไม่กลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และเรื่องราวใน ชีวิต และบทบาทของ สิ่งบุคคลที่ฝากเข้ามาใน ชีวิต และมีส่วนช่วยใน การเอื้อให้เราเติบโตขึ้นที่ทันสมัยไปจากบุคคล ที่ใกล้ชิดของพวกเราที่ทันสมัย สมาชิกมีส่วนร่วมสำรวจเรื่องราวชีวิตในปัจจุบัน ของกันและกัน 4) ผู้ไม่กลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรม เข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 5) ผู้ไม่กลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่เกี่ยวข้องกับเราและคนทั่วไป (25 นาที) 6) ผู้ไม่กลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญ เมตตา
5 “ก้าวแห่ง ความงอก	1) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิด ร่วมเพื่อเอื้อเกิดขึ้นในการ แก้ปัญหา อันทำให้เกิด ความรู้สึกลึกแน่นขึ้นและ	1) กลุ่มพัฒนา ขั้น workshop การมีความ	1) ผู้ไม่กลุ่มชวนสมาชิกย้อนบทบทวนทุกสิ่ง ที่ได้พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจาก ทุก session ที่ผ่านมาก ชวนสมาชิกสำรวจ และบทบทวนตนเองว่า ตนเองผ่านการ เปลี่ยนแปลง	1) ในการเปลี่ยนให้สมาชิกเขียนใน ขั้นที่2 เป็นแบบเปิด ทำให้ออกใน การจับประเด็น เพื่อให้สมาชิกฝึก ถึงประสบการณ์ที่จะเชื่อมโยง	1) ผู้ไม่กลุ่มชวนสมาชิกย้อนบทบทวนทุกสิ่งที่ได้ พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุก session ที่ผ่านมาก ชวนสมาชิกสำรวจและ บทบทวนตนเองว่า ตนเองผ่านการเปลี่ยนแปลง

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนบมา อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับแก้ไข
งาน” 2) เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ตระหนักว่าอุปสรรคในชีวิต มีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ ตนเอง 3) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความเข้าใจใน ชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับ สิ่งรอบตัว 4) เพื่อส่งเสริมความรู้รัก ด้านบวกและความเมตตาต่อ ตนเอง และผู้อื่น	จับผิดข้อบ่อ ตนเอง (Trotzer, 1977 2) แนวทางการ เจริญเมตตา	เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง 2) ผู้ในกลุ่มส่วนสมาชิกได้สำรวจและ ทบทวนเรื่องราวของตนเองและกรรมสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากกลุ่มไปแก้ไขปัญหา หรือไป พัฒนาตนเองจากนี้ผ่านกิจกรรม “ก้าวแห่ง ความองงาม” 3) ผู้ในกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อหา แนวทางที่เหมาะสม ในการแก้ไขปัญห เพื่อให้สมาชิกได้วางแผน และเผชิญกับ อุปสรรคอย่างมั่นคงเหมาะสม และ เชื่อมโยงถึงบุคคลที่ผ่านเข้ามาและเป็น อุปสรรคในชีวิต เอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ พร้อมกันนี้ ผู้ในกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกได้ร่วมยินดีและให้กำลังใจแก่กัน และกัน 4) ผู้ในกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จาก กิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการ เจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาใน ครั้งนี้	1) ในการปล่อยให้สมาชิกเชื่อมโยงใน ขั้นที่2 เป็นแบบเปิด ทำให้อาจารย์ใน การจับประเด็น เพื่อให้สมาชิกมีก ถึงประสบการณ์ที่จะเชื่อมโยง ไปสู่บุคคลในชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น จึงมีการเชื่อมโยงถึงบุคคลที่ผ่าน เข้ามาในชีวิต และเป็นอุปสรรคใน ชีวิตเขา ที่มีส่วนช่วยให้เกิดการ เรียนรู้ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลง ในจิตใจ ทั้งแต่ช่วงเริ่มต้น กิจกรรม 2) เน้นเรื่องอุปสรรค และ เชื่อมโยงให้เห็นข้อดีว่าเป็นสิ่งที่ ช่วยกระตุ้นให้บุคคลก้าวข้าม เพื่อ การพัฒนาตนเอง	อย่างไรบ้าง 2) ผู้ในกลุ่มส่วนสมาชิกได้สำรวจและทบทวน เรื่องราวของตนเองและกรรมสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก กลุ่มไปแก้ไขปัญห หรือไปพัฒนาตนเองจากนี้ ชวนสมาชิกได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวของ ตนเองบุคคลที่ผ่านเข้ามา และเป็นอุปสรรคใน ชีวิต ผ่านกิจกรรม “ก้าวแห่งความองงาม” 3) ผู้ในกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อหา แนวทางที่เหมาะสม ในการแก้ไขปัญห เพื่อให้ สมาชิกได้วางแผน และเผชิญกับอุปสรรคอย่าง มั่นคงเหมาะสม พร้อมกันนี้ ผู้ในกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกได้ร่วมยินดีและให้กำลังใจแก่กันและกัน 4) ผู้ในกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรม เข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 5) ผู้ในกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่ถือฤกษ์ยามมาที่ไปและคนที่ไม่ ชอบเขา (30 นาที) 6) ผู้ในกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญ เมตตา	

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนํา อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
6 “ การให้ และการ รับ”	วัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้สมาชิกได้ขอบคุณ และให้กำลังใจกันและกัน แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ ความสัมพันธ์ อันดีที่มีต่อกัน 2) เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า ในตนเอง และมีทัศนคติ ทางกันบวกต่อตนเองมาก ขึ้น	1) กลุ่มที่พัฒนา ขั้น closing stage การมีความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง (Trotzler, 1977 2) แนวทางการ เจริญเมตตา	เกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการ ฝึกเจริญเมตตา 1) ผู้มีกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มขอบคุณ ทบทวน ถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม 2) ผู้มีกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสรุปความตั้งใจ ของตน หรือสิ่งที่อยากบอกแก่ตนเอง เขียนลงกระดาษ เพื่อเป็นเรื่องกระตุ้น เตือนตนเองให้มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสขอบคุณซึ่งกัน และกัน โดยผู้มีกลุ่มแจกกระดาษให้ สมาชิกแต่ละคนเท่าจำนวนคนในกลุ่ม ให้ สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากสื่อถึงเพื่อน เช่น สิ่งที่อยากบอกเพื่อน ความประทับใจในตัวเพื่อน คำขอบคุณ หรือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลง ในกระดาษที่ละคน เสร็จแล้วเอื้อให้สมาชิกได้ พูดขอบคุณแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้สึก และให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน	1) กระบวนการในช่วงนี้มีความ เหมาะสมแล้ว จึงไม่เปลี่ยนแปลง กระบวนการ 1) ผู้มีกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มขอบคุณ ทบทวนถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปสิ่ง ที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม 2) ผู้มีกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสรุปความตั้งใจของตน หรือสิ่งที่อยากบอกแก่ตนเองเขียนลงกระดาษ เพื่อเป็นเรื่องกระตุ้นเตือนตนเองให้มุ่งมั่นไปสู่ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาส ขอบคุณซึ่งกันและกัน โดยผู้มีกลุ่มแจกกระดาษ ให้สมาชิกแต่ละคนเท่าจำนวนคนในกลุ่ม ให้ สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากสื่อถึงเพื่อน เช่น สิ่ง ที่อยากบอกเพื่อน ความประทับใจในตัวเพื่อน คำขอบคุณ หรือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลง ในกระดาษที่ละคน เสร็จแล้วเอื้อให้สมาชิกได้ พูดขอบคุณแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้สึก และให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน	1) ผู้มีกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มขอบคุณ ทบทวนถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปสิ่ง ที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม 2) ผู้มีกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสรุปความตั้งใจของตน หรือสิ่งที่อยากบอกแก่ตนเองเขียนลงกระดาษ เพื่อเป็นเรื่องกระตุ้นเตือนตนเองให้มุ่งมั่นไปสู่ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาส ขอบคุณซึ่งกันและกัน โดยผู้มีกลุ่มแจกกระดาษ ให้สมาชิกแต่ละคนเท่าจำนวนคนในกลุ่ม ให้ สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากสื่อถึงเพื่อน เช่น สิ่ง ที่อยากบอกเพื่อน ความประทับใจในตัวเพื่อน คำขอบคุณ หรือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลง ในกระดาษที่ละคน เสร็จแล้วเอื้อให้สมาชิกได้ พูดขอบคุณแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้สึก และให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากความปรารถนาที่ต่อกัน พร้อมส่งมอบ กระดาษให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคน 3) ผู้มีกลุ่มแนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการ ฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้อธิบายให้สมาชิกฝึกเจริญ เมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกิดคู่กันมากคน ทั่วไปคนที่ไม่ชอบเรา และสรรพสิ่งบนโลก (30

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์ แนวคิด	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับสำเนา อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลจากการศึกษานำร่องและ ประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>และให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มี พระคุณคนที่เกี่ยวข้องกันมากขึ้นทั่วโลก (30 นาที) ขอรับเรา และสรรพรสสิ่งในโลก (30 นาที) 4) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยสิ่งที่ ได้รับจากการฝึกเจริญเมตตาและกล่าว อ้อสาเพื่อปิดกลุ่ม 5) แจกนวัตริ์ความสูงเชิงอัตวิสัย</p>		<p>นาซี) 4) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยสิ่งที่ได้รับ จากการฝึกเจริญเมตตาและกล่าวอ้อสาเพื่อปิด กลุ่ม 5) แจกนวัตริ์ความสูงเชิงอัตวิสัย</p>

กลุ่มเจริญเมตตา (Loving kindness meditation group) พัฒนาโดยผู้วิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ บทพูดเจริญเมตตา กับแนวทางการดำเนินกลุ่มเจริญเมตตา ดังนี้

ส่วนแรก บทพูดการเจริญเมตตา (Loving kindness meditation script) ผู้วิจัยพัฒนา

ขึ้น จากแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ แนวคิดการเจริญสมาธิแบบเมตตาที่เป็นการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา และ แนวคิดการเจริญสมาธิแบบเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก เช่น งานวิจัยของ Fredrickson และคณะ (2008) โดยบทพูดในการฝึกเจริญเมตตาครั้งนี้ ออกแบบเพื่อใช้ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบเมตตาที่เป็นการฝึกกำหนดใจ รวมความสนใจไว้ที่อารมณ์บวก เช่น ความเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ที่ใจของตนเอง แล้วแผ่ความรู้สึกเหล่านั้นต่อตนเองและผู้อื่น โดยเมตตา หมายถึง ความมีไมตรีความรักความปรารถนาดีความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจต่อกันความเข้าใจความต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายคือจิตใจที่ปรารถนาดีอันเกิดจากสัมมาทิฐิ สำหรับบทพูดการฝึกสมาธิแบบเมตตานี้ มีทั้งหมด 6 ครั้งโดยจะมี 4 ขั้นตอน ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

แนวทางการพัฒนาบทพูดเจริญเมตตา

ครั้งที่	ขั้นที่1	ขั้นที่2	ขั้นที่3	ขั้นที่ 4
1. เมตตาต่อ ตัวเอง	สัมผัส “ ลม หายใจ เข้า	น้อมใจสู่ “ความรัก	น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ ตัวเอง	กลับมา อยู่กับ ลม หายใจอีก ครั้ง
2.เมตตาต่อ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้มี พระคุณทั้งหลาย ทั้งปวง	ออก” และ ความรู้สึกผ่อนคลาย	เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ใน ปัจจุบันขณะ	น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ (1) ตัวเอง (2) พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง	
3. เมตตา ต่อ คนรัก เพื่อนสนิท คนที่ เกื้อกูลกันมา ทั้ง ปวง			น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ (1) ตัวเอง (2) พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง (3) คนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา ทั้งปวง	
4. เมตตา ต่อคนทั่วไป ที่เรารู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง			น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ (1) ตัวเอง (2) พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง (3) คนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา ทั้งปวง (4) คนทั่วไป ที่เรารู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง	
5. เมตตาต่อ คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้าย ต่อเรา			น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ (1) ตัวเอง (2) พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง (3) คนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา ทั้งปวง (4) คนทั่วไป ที่เรา	

ครั้งที่	ขั้นที่1	ขั้นที่2	ขั้นที่3	ขั้นที่ 4
6. เมตตาต่อ สรรพสัตว์ ทั้งหลายทั้งปวง			รู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง (5) คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้าย ต่อเรา	
			น้อมใจสู่ “ความรัก เมตตา คุณความดี และ ความสุข สงบ” ต่อ (1) ตัวเอง (2) พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง (3) คนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา ทั้งปวง (4) คนทั่วไป ที่เรา รู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง (5) คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้าย ต่อเรา และ (6) สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	

ขั้นตอนในการพัฒนาพุทฺธเจริญเมตตาเมตตามีดังนี้

1) ศึกษากรอบแนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องในเรื่องการเจริญเมตตา ทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวก

2) พัฒนาคณะพุทฺธการเจริญเมตตา และนำไปรับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านจิตวิทยาและด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน โดยมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 ซึ่งบ่งชี้ว่าเนื้อหาของบทพุดมีค่าความสอดคล้องของความเห็นในประเด็นต่างๆ ในเกณฑ์ดี ประเด็นหลักในการปรับปรุงตามผู้ทรงคุณวุฒิคือ การปรับบทพุดเพื่อส่งเสริมอารมณ์ทางบวกด้วยการเจริญเมตตาต่อบุคคลอื่น บทพุดควรมีความกระชับ และเฉพาะเจาะจงผู้รับครั้งละ 1 ท่าน เป็นต้น

3) นำบทพุดการเจริญเมตตา ที่ปรับปรุงตามผู้ทรงคุณวุฒิ มาทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี 3 คน จากนั้นทำการปรับปรุงอีกครั้งให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

ส่วนที่สอง กลุ่มเจริญเมตตา (Loving kindness meditation group) พัฒนาโดยผู้วิจัย ผู้วิจัยใช้แนวคิดในการจัดกลุ่มเจริญเมตตาจากงานของ Fredrickson และคณะ (2008) ตามกรอบแนวคิด Broaden-and-Build Theory ที่เน้นทักษะในการเจริญเมตตาและการเสริมสร้างประสบการณ์ต่ออารมณ์บวก โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการเป็นผู้นำเอื้อให้เกิดการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตาในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นการฝึกแบบขั้นเรียน มีจำนวนสมาชิก 16 คน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาจำนวน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้งครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง รวมจำนวน 12 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง

ขั้นตอนในการพัฒนาแนวทางการจัดกลุ่มเจริญเมตตาเมตตามีดังต่อไปนี้

1) ศึกษาแนวทางในการจัดกลุ่มการฝึกการเจริญเมตตาโดยในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดในการจัดกลุ่มเจริญเมตตาจากงานของ Fredrickson และคณะ (2008) ตามกรอบแนวคิด Broaden-

and-Build Theory ที่เน้นทักษะในการเจริญเมตตาและการเสริมสร้างประสบการณ์ต่ออารมณ์บวก ด้วยการฝึกแบบขั้นเรียนแนว psychoeducation

2) การพัฒนาสื่อการสอน เนื้อหาแบบสื่อวิดีโอ และทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 30 คน โดยระหว่างการทดลองโปรแกรมนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความ สอดคล้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง มีรายละเอียดโปรแกรมกลุ่ม ดังแสดงใน ตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8

แนวทางการดำเนินกลุ่มเจริญเมตตา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
1	1) เพื่อให้สมาชิกทราบถึงเป้าหมาย ขั้นตอน การฝึก และการเจริญเมตตาต่อตนเอง”	1) เนื้อหาความรู้ใน เรื่องความสำคัญและ ผลของการเจริญเมตตา ตามแนว Positive psychology ,mindfulness based meditation	1) ผู้นำกลุ่มแนะนำให้ สมาชิกรู้จักกลุ่มเจริญเมตตา ชี้แจง ระยะเวลา จำนวน ครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม
	2) เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้วิธีการในการ เจริญเมตตาต่อตนเอง	2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาต่อตนเอง	2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตา ความสำคัญและผลของการ เจริญเมตตา
			3) แนะนำวิธีการและ ขั้นตอนการฝึกการเจริญเมตตาและการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
			4) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
2	1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางและฝึกฝนการเจริญเมตตา	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา เพื่อส่งเสริมอารมณ์ทางบวก	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อนและพูดคุยเกี่ยวกับการฝึกการเจริญเมตตาใน สัปดาห์ที่ผ่านมา
“การฝึกเจริญเมตตาต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ”	2) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นชำระความขุ่นข้องหมองใจ	2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การเจริญเมตตาให้แก่ตนเองและคนที่รัก	2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก
	3) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความจำเป็นของความสัมพันธ์ของ ตนเองกับบุคคลอื่นโดยเริ่มจากบุคคลที่ตนรัก		3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง และเพิ่มเมตตาต่อผู้มีพระคุณ
3	1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางและฝึกฝนการเจริญเมตตา	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตาเพื่อส่งเสริมอารมณ์ทางบวก	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน และพูดคุยเกี่ยวกับการฝึกการเจริญเมตตาใน สัปดาห์ที่ผ่านมา
“การฝึกเจริญเมตตาต่อคนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา”	2) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และ	2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การ	2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตา จากพุทธศาสนา
			3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
	ผู้อื่นชำระความขุ่นข้อง หมองใจ 3) เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความจำเป็น ของความสัมพันธ์ของ ตนเองกับบุคคลอื่น	เจริญเมตตาให้แก่ ตนเองและคนที่รัก	การเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณ และเพิ่มเมตตา ต่อคนที่เกื้อกูลกันมา
4	1) เพื่อให้สมาชิกได้ “การฝึกเจริญ เมตตาต่อ บุคคลทั่วไปที่ ได้ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกัน ใน โลกใบนี้”	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา ที่ เน้นการฝึกทักษะ และเทคนิค การเพิ่ม เมตตา 2) แนวทางการเจริญ เมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาให้แก่ ตนเองคนที่รัก คน ทั่วไป	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตาและอารมณ์ 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมา และเพิ่มเมตตาต่อบุคคล ทั่วไป
5	1) เพื่อให้สมาชิกได้ “การฝึกเจริญ เมตตาต่อ คน ที่ไม่ชอบเรา	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตาที่ เน้นการฝึกทักษะ	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
มุ่งร้ายต่อเรา”	ความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความ สงบ มีสมาธิ อยู่กับ ปัจจุบัน และความ เมตตาต่อตนเอง และ ผู้อื่นชำระความขุ่นข้อง หมองใจ	และเทคนิค การเพิ่ม เมตตา 2) แนวทางการเจริญ เมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาให้แก่	เกี่ยวกับการเจริญเมตตา การพัฒนาตนและสุขภาพ 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมา บุคคลทั่วไปและเพิ่มเมตตา ต่อคนที่ไม่ชอบเรา
6	1) เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้แนวทางและ ฝึกฝนการเจริญเมตตา 2) เพื่อส่งเสริม ความรู้สึกด้านบวก ความสงบ มีสมาธิ อยู่ กับปัจจุบัน และความ เมตตาต่อตนเอง และ ผู้อื่นชำระความขุ่นข้อง หมองใจ	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา ที่ เน้นการนำการเจริญ เมตตาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 2) แนวทางการเจริญ เมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาให้แก่ ตนเองคนที่รัก คนที่ รู้จัก คนแปลกหน้า และสรรพสิ่ง	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มทบทวนแนวคิด เกี่ยวกับความเมตตาทั้งหมด 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้ มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมา บุคคลทั่วไปคนที่ไม่ชอบเรา และเพิ่มการเจริญเมตตาต่อ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง 4) แจกมาตรวัดความสุข เชิงอัตวิสัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยครั้งนี้เป็นไปเพื่อให้การออกแบบงานวิจัยและการดำเนินกลุ่ม การปรึกษาเป็นไปตามความเหมาะสม และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความถูกต้องแม่นยำน่าเชื่อถือ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) ด้านความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน

1.1.1) ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน โดย ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802645 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Group Techniques in Counseling and Psychotherapy) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาค การศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556

1.1.2) ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบต่างๆ จำนวน 8 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 96 ชั่วโมง จากการ ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802743 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษา ต้น ปีการศึกษา 2557 และในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนตามแนว Trotzer จำนวน 9 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 120 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802796 การฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557

1.2) ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรมและการเจริญเมตตา

1.2.1) ผู้วิจัยศึกษาหลักพุทธธรรมและการเจริญเมตตาด้วยการหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนต่างๆ เช่น งานของท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ท่านติช นัท ฮันท์ เป็นต้นนอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเจริญ เมตตาจากพระอาจารย์พระมหาภูมิจาย อคคปญโญ วัดเขาวัง จ.ราชบุรี

1.2.2) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์ (Counseling with the Context Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 และเข้าร่วมอบรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์โดยรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ณ วัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลารามเป็นระยะเวลา 7 วัน

1.2.3) ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมและปฏิบัติกรรมฐาน อานาปานสติ ณ วัดอโศการาม เป็นเวลา 10 วัน

1.3) ด้านความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

1.3.1) ผู้วิจัยศึกษาสถิติที่ใช้ในการวิจัย โดยในปีการศึกษา 2556 ภาค การศึกษาต้น ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800602 สถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต ศึกษาเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย จากการ ลงทะเบียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิตในภาคการศึกษาปลาย ต่อมาในปีการศึกษา 2557 ภาคการศึกษาต้น ผู้วิจัยได้ ศึกษาหลักการสร้างมาตรวัดและพัฒนามาตรวัด จากการลงทะเบียนในรายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วย กิต และศึกษาถึงแนวคิดทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ รวมทั้งประเด็นปัญหาที่อาจ เกิดขึ้น จากการลงทะเบียนในรายวิชา 3802785 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1) ผู้วิจัยติดต่อขออนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำกระบวนวิชาต่างๆ เพื่อขอความ ร่วมมือในการทำวิจัย โดยเมื่ออาจารย์ผู้สอนประจำกระบวนวิชาอนุญาตผู้วิจัยจะเข้าไปประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับโครงการวิจัยหน้าชั้นเรียน และตอบคำถามของนิสิตนักศึกษา ก่อนให้นิสิตนักศึกษาที่มีความ สนใจลงชื่อแสดงความจำนงว่าสนใจเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะติดต่อกับนิสิตนักศึกษาด้วยตนเอง

ในภายหลัง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอทราบความ
 สัมครใจจากนิสิตนักศึกษาในการเข้าร่วมงานวิจัยต่อไป

2.2) ชั้นจัดเตรียมแผนการดำเนินกลุ่ม

2.2.1) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา

ผู้วิจัยพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการ
 การเจริญเมตตาเพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 1 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญา
 ตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากคณะจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยการทดลองกระบวนการ
 กลุ่มนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้
 ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่ม
 ตัวอย่างมากขึ้น

2.2.2) กลุ่มเจริญเมตตา ผู้วิจัยพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่ม
 เจริญเมตตาเพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย จากหลากหลายคณะ จำนวน 30 คน โดยการทดลองกระบวนการกลุ่มนี้ อยู่
 ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ ปรึกษา
 อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
 มากขึ้น

2.3) ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อขออนุมัติจาก
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

2.4) หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยจากอาจารย์ประจำคณะวิชา
 และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับ
 งานวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยหากนิสิตนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วม
 การวิจัย ผู้วิจัยจะให้นิสิตนักศึกษาตอบแบบคัดกรอง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถาม
 แบบเลือกตอบ 2 ฉบับ ได้แก่ มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อ มาตรการวัดความรู้สึกด้าน
 บวกและมาตรการวัดความรู้สึกด้านลบ จำนวน 20 ข้อ รวมต้องตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ
 โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที จากนั้นผู้วิจัยจะทำการนัดหมายเพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับ

งานวิจัยและตอบคำถามต่างๆ ให้นิสิตนักศึกษาที่ผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และขอให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.5) เนื่องจากการจัดกลุ่มจิตวิทยาโดยทั่วไปจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อจำนวนสมาชิกมีประมาณ 6-8 คน ผู้วิจัยจึงได้ขอให้ให้นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจัดกลุ่มกันเองให้ได้ กลุ่มละไม่เกิน 8 คน และยินดีที่ได้เข้าร่วมโครงการกับเพื่อนนักศึกษาที่มีความคุ้นเคยกันในระดับหนึ่ง รวมมีกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5-9 คน โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สุ่มโดยการจับฉลากเลือกแต่ละกลุ่มเข้าในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง กล่าวคือ เงื่อนไขที่ 1 คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาจำนวน 2 กลุ่ม เงื่อนไขที่ 2 คือ กลุ่มเจริญเมตตาจำนวน 2 กลุ่ม และ เงื่อนไขที่ 3 เป็น เงื่อนไข ควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม

2.6) นักศึกษาแต่ละกลุ่มเลือกช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ตามวันเวลาที่สะดวก ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตามข้อตกลงตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมโครงการถึงความสำคัญของการเข้าร่วมโครงการจนสิ้นสุดกระบวนการ และมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวอย่างตั้งแต่เริ่มโครงการ และระหว่างการทำนการ ได้มีการโทรศัพท์ และส่งข้อความเพื่อเตือนความจำกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะๆ

3. ขั้นตอนการทดลอง

3.1) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลมาตรฐานวัดความพึงพอใจในชีวิต และมาตรฐานวัดความรู้สึกด้านบวกและมาตรฐานวัดความรู้สึกด้านลบก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่ม (Pre-test) จากทุกเงื่อนไขการทดลอง

3.2) สำหรับการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาและผู้นำกลุ่มเจริญเมตตา ดำเนินกลุ่มตามแผนการดำเนินกลุ่มที่วางไว้ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยเงื่อนไขที่ 1 นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เงื่อนไขที่ 2 นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา นิสิตนักศึกษาแต่ละกลุ่มได้เข้าร่วมกลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงในชั้นเรียน และฝึกเองที่บ้านสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มที่ 3 นิสิตนักศึกษาที่ได้มีกิจกรรมต่างๆ ในการเรียนการสอนตามปกติ เป็นกลุ่มควบคุม โดยกระบวนการกลุ่ม

ทั้งหมดได้มีการตรวจสอบว่ามีการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ในทุกขั้นตอนอย่างครบถ้วนโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ในการดำเนินการกลุ่มมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาและผู้นำกลุ่มเจริญเมตตาและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาอีก 1 คน

3.3) ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการกลุ่ม โดยสถานที่ในการดำเนินกลุ่ม คือ ห้องประชุมกลุ่มย่อย เป็นห้องการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการดำเนินการกระบวนการกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ ดังแสดงในตารางที่ 9 ดังนี้

ตารางที่ 9

วันในการดำเนินการกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา

เงื่อนไขการทดลอง	กลุ่มที่	วันที่ในการดำเนินการกระบวนการ					
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	1	13/10/59	20/10/59	27/10/59	3/11/59	5/11/59	5/11/59
พัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา	2	14/10/59	21/10/59	28/10/59	30/11/59	30/11/59	4/11/59
กลุ่มเมตตา	1	3/10/59	10/10/59	17/10/59	31/10/59	7/11/59	14/11/59

3.4) ในการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยได้ขออนุญาตสมาชิกกลุ่มเพื่อบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม

3.5) นอกจากนี้ เนื่องจากในกระบวนการของทั้งสองกลุ่ม (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) มีการทบทวนและเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัว ผู้วิจัยได้ร่วมกับสมาชิกกลุ่มทำข้อตกลงเรื่องการรักษาความลับ (Confidentiality) ของสมาชิกในกลุ่มในด้านการขอความยินยอม ตอนเริ่มต้นกระบวนการกลุ่ม และมีการเตือนความจำเป็นระยะตลอดช่วงการดำเนินกลุ่มด้วย

4. ชั้นภายหลังการทดลอง

4.1) เมื่อกระบวนการกลุ่มทั้งหมดสิ้นสุดลง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบไปด้วย มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและมาตรวัด

ความรู้สึกด้านลบในระยะหลังการทดลอง (Post-test) จากทุกเงื่อนไขการวิจัย มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ไต่ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

4.2) ถอดเทปกระบวนการกลุ่มของกลุ่มทดลอง เพื่อวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

4.3) การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบาย ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ของคะแนนจากมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดความรู้สึกด้านบวกและทางลบ) ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตา และกลุ่มควบคุมเพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของข้อมูลที่ต้องการศึกษา

(2) ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้การวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมสานวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในระยะก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตา และกลุ่มควบคุม)

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามเลขที่โครงการวิจัย 142.1/58 จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ดู ภาคผนวก ก) และผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จากกลุ่มตัวอย่างทุกราย พร้อมทั้งขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร

ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมงานวิจัย ความเสี่ยง ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิการตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆที่รู้สึกไม่

สะดวกใจ และสิทธิในการขอยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดของการวิจัยก็ได้ ในกรณีที่ตัดสินใจจะถอนตัวจากการวิจัยก็จะมีผลกระทบใดๆแก่ตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างโดยจะเก็บข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ว่าจะเป็นเอกสารข้อมูลต่างๆ ไฟล์เสียง สcreenshot ใดในที่ปลอดภัย และจะมีการทำลายข้อมูลเหล่านี้หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย รวมไปถึงการไม่เปิดเผยชื่อจริงและใช้ชื่อสมมติในการนำเสนอข้อมูล รวมทั้งตัวผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปเผยแพร่ในทางวิชาการเท่านั้นนอกจากนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัย ก่อนให้ผู้ใดที่แสดงความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงลายมือชื่อเพื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Design) โดยใช้การออกแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group design ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตา และกลุ่มควบคุมโดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน และ การวิเคราะห์เพิ่มเติมตั้งรายละเอียดต่อไป

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป และลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2558-2559 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีผู้สมัครใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) 15 คน กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) 16 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยมีรายละเอียดทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	12
	หญิง	36
	รวม	48
อายุ	19 ปี	1

	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
$(M = 20.96,$ $SD = 0.85)$	20 ปี	13	27.10
	21 ปี	23	47.90
	22 ปี	9	18.80
	23 ปี	2	4.20
	รวม	48	100.00
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 3	33	68.70
	ชั้นปีที่ 4	15	31.30
	รวม	48	100.00
คณะ	จิตวิทยา	46	95.80
	วิทยาศาสตร์	1	2.10
	มนุษยศาสตร์	1	2.10
	รวม	48	100.00
ประสบการณ์ การฝึกสมาธิ	ไม่เคย	18	37.50
	เคย	30	62.50
	รวม	48	100.00

กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 36 คน (ร้อยละ 75) อายุเฉลี่ย 20.96 ปี ($SD = 0.85$) มีช่วงอายุตั้งแต่ 19–23 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 68.7) และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ฝึกสมาธิมาก่อน 30 คน (ร้อยละ 62.50)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในช่วงก่อนและหลังการทดลอง จากกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการฝึกสมาธิเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน ร่วมกับการเจริญเมตตา) กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่ 1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย 2) ผลของการตรวจสอบข้อตั้งเบื้องต้น และ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

2.1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง ($N=50$)

ช่วงเวลา	เงื่อนไขการทดลอง	จำนวน (คน)	M	SD	Min	Max	$Range$
ก่อนการ ทดลอง	กลุ่มทดลองที่ 1	15	27.47	12.43	-4	50	54
	กลุ่มทดลองที่ 2	16	28.81	14.27	4	60	56
	กลุ่มควบคุม	17	25.59	12.92	2	47	45
หลังการ ทดลอง	กลุ่มทดลองที่ 1	15	39.00	9.86	15	52	37
	กลุ่มทดลองที่ 2	16	34.06	11.50	20	59	39
	กลุ่มควบคุม	17	25.12	9.18	7	40	33

จากตารางที่ 11 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในแต่ละกลุ่มการทดลองมีความใกล้เคียงกัน แต่ในช่วงหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน ประกอบด้วย

1) กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มได้จากการสุ่มจากประชากรที่มีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลแบบปกติ (Normal distribution)

2) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์มาจากประชากรที่มีความแปรปรวนของประชากรในแต่ละกลุ่มต้องเท่ากัน (equal variances) หรือมีความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ (homogeneity of variances)

3) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาทำการวิเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มมาจากประชากรที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน (Homogeneous) (กรณีที่มีข้อมูลมีลักษณะการกระจายที่มีความเบี่ยงเบนไปจากตรงกลาง แต่มีข้อมูลในแต่ละกลุ่มมาก หรือถึงแม้ว่าความแปรปรวนของประชากรแต่ละกลุ่มไม่เท่ากันแต่หากมีจำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่น้อยเกินไป และมีจำนวนตัวอย่างเท่ากัน ก็ยังสามารถใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนได้ ผลถูกต้องเช่นเดียวกัน)

4) ข้อมูลที่ทำการทดสอบต้องมีระดับของการวัดเป็นแบบอันตรภาค (Interval Scale) หรืออัตราส่วน (Ratio Scale) ขึ้นไป

สำหรับการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วง +2 และ -2 ของค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน SE (Standard Error) ของค่าสถิตินั้น (George & Mallery, 2010) และพิจารณาร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรตามมีค่าความเบ้และความโด่ง อยู่ระหว่าง +2 และ -2 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	ตัวแปร	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ก่อนการทดลอง	ความสุข	0.198	.343	0.416	.674	.200	.681
	เชิงอัตวิสัย						
หลังการทดลอง	ความสุข	0.138	.343	-0.274	.674	.200	.886
	เชิงอัตวิสัย						

* $p < .05$

สำหรับการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนผู้วิจัยทำการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองด้วยสถิติของ Levene ซึ่งผลการทดสอบพบว่า ในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของข้อมูล จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ระหว่างกลุ่มด้วยวิธี Levene Test

ระยะเวลา	ตัวแปร	ค่าสถิติ			
		ค่าสถิติ Levene	df1	df2	p value
ก่อนการทดลอง	ความสุขเชิงอัตวิสัย	.197	2	45	.822
หลังการทดลอง	ความสุขเชิงอัตวิสัย	.223	2	45	.801

การทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเท่าเทียมกันของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของแต่ละกลุ่มตัวอย่างในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองด้วยการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว ซึ่งผลการทดสอบพบว่าในช่วงก่อนการ

ทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($F(2, 45) = 0.782$) สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม (One-way ANOVA) ($N = 48$, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่มควบคุม = 17)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p value
ความสุข เชิงอัตวิสัย	ระหว่างกลุ่ม	86.712	2	43.356	.247	.782
	ภายในกลุ่ม	7890.288	45	175.340		
	รวม	7977.000	47			

จากผลการทดสอบคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ข้อแสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน จึงมีความเหมาะสมกับการใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA) เพื่อทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) และกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มเจริญเมตตา และกลุ่มควบคุม) ต่อความสุขเชิงอัตวิสัย รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

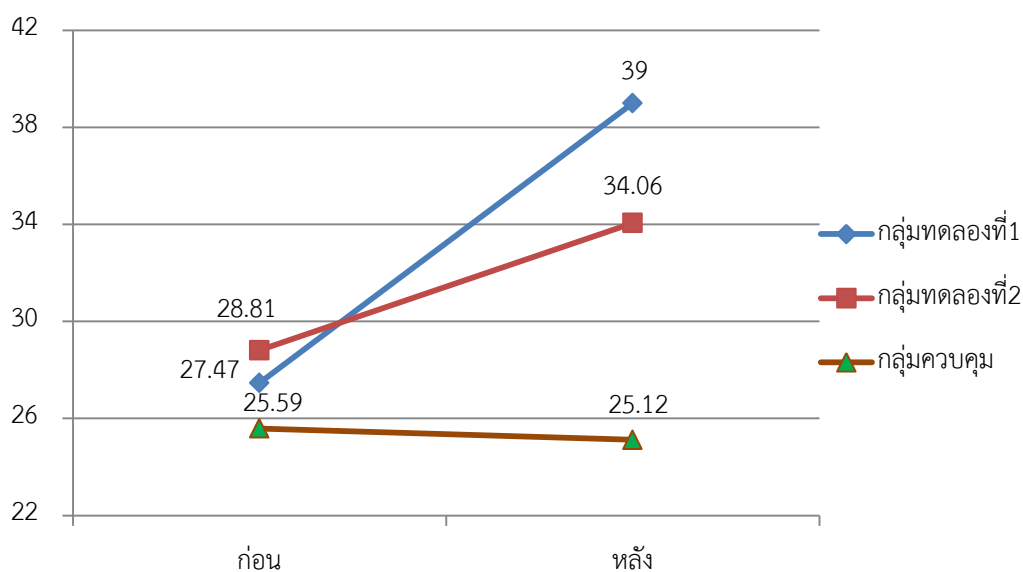
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Two-way Mixed-design ANOVA) ของความสุขเชิงอัตวิสัย ระหว่างกลุ่ม (N = 48, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่มควบคุม = 17) ในช่วง ก่อนและหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	P value	Partial η^2
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	.697	19.594**	45	.000	.303
ระยะเวลา * กลุ่มการทดลอง	.739	7.948**	45	.001	.261

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

จากตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยทั้งในเงื่อนไขเวลา และผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) โดยพบผลของเงื่อนไขเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,45) = 19.594$, $p < .01$, Partial $\eta^2 = .697$ และพบผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างประเภทของกลุ่มและเงื่อนไขเวลาของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย $F(2,45) = 7.948$, $p < .05$, Partial $\eta^2 = .739$ ซึ่งผลของอิทธิพลร่วมดังกล่าว ทำให้ไม่สามารถสรุปผลในการวิเคราะห์นี้ได้ ว่าเกิดจากอิทธิพลหลักของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน หรืออิทธิพลหลักของระยะเวลาในการทดลอง และจากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญนั้น แสดงให้เห็นว่า ผลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย เปลี่ยนไปตามระยะเวลาการทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

จากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน
ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

เนื่องจากอิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักที่ก่อให้เกิดผล
ปฏิสัมพันธ์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในระยะช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มตาม
ตารางที่ 16, 17, และ 18

จากการทดสอบทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง
2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลอง อิทธิพลของ กลุ่มการ
ทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่1)
กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ต่อคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ไม่ถึงระยะ
นัยสำคัญ ($F(2,45) = .24, NS$) และในช่วงหลังการทดลอง อิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน
(กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่1) กลุ่มเจริญเมตตา
(กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ต่อคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ถึงระยะนัยสำคัญ ($F(2,45) =$
 $7.677, p < .01$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มที่แตกต่างกันไม่มีอิทธิพลต่อตัวแปร
ตาม และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังแสดงใน
ตารางที่ 16

ตารางที่ 16

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลองเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม (One-way ANOVA) ($N = 48$, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 16, กลุ่มควบคุม = 17)

ช่วงการทดลอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p value
ก่อนการทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	86.712	2	43.356	.247	.782
	ภายในกลุ่ม	7890.288	45	175.340		
	รวม	7977.000	47			
หลังการทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	1599.110	2	799.555	7.667*	.001
	ภายในกลุ่ม	4692.702	45	104.282		
	รวม	6291.813	47			

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนี้แสดงให้เห็นว่า ในช่วงหลังการทดลอง มีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วย วิธี LSD ซึ่งผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) และกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ดังแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี LSD

ตัวแปรตาม	กลุ่ม	1	2	3
ความสุขเชิงอัตวิสัย	กลุ่มทดลองที่ 1	-	4.94	13.88**
	กลุ่มทดลองที่ 2	-	-	8.95*
	กลุ่มควบคุม	-	-	-

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

จะเห็นได้ว่า ในช่วงหลังการทดลองคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ของกลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) ($M = 39.00$, $SD = 9.86$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 25.12$, $SD = 9.18$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) ($M = 34.06$, $SD = 11.50$) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ **สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 บางส่วน** (หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่2) และนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม) และ ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ **สนับสนุนสมมติฐานที่ 4** (หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองที่2 (กลุ่มเจริญเมตตา) สูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา จะส่งผลให้มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และนิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา จะส่งผลให้มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

จากการทดสอบทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยก่อนและหลังการทดลอง ในแต่ละกลุ่มการทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากการทดลอง มีคะแนน

สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับโดยมีรายละเอียด
 ดังแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ในช่วงก่อนและหลังการ
 ทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p value
	Mean	SD	Mean	SD			
กลุ่มทดลองที่ 1	27.47	12.43	39.00	9.86	14	-5.068**	.000
กลุ่มทดลองที่ 2	28.81	14.27	34.06	11.50	15	-2.76*	.017
กลุ่มควบคุม	25.59	12.92	25.12	9.18	16	0.216	.820

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

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่
 ทำการวัดคะแนนในช่วงระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย
 เพิ่มขึ้นจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ($t = -5.068$, df
 $= 14$, $p = .000$) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และกล่าวได้ว่า นิสิต
 นักศึกษาจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนา
 ตนร่วมกับการเจริญเมตตา

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่
 ทำการวัดคะแนนในช่วงระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข
 เชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F =$
 -2.756 , $df = 15$, $p = .017$) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 3 และกล่าวได้ว่า
 นิสิตนักศึกษาจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตาในขณะที่ไม่พบ
 ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มควบคุม $p < .05$ ($F =$
 $.216$, $df = 16$, NS)

ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 19

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน
1. หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
2. หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่2) และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน บางส่วน
3. หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่2) สูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
4. หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่2) สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์เพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติข้างต้นพบว่า ในช่วงหลังการทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมกับการเจริญเมตตาและกลุ่มเจริญเมตตาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัยที่ใช้ในการวิจัยจะประกอบไปด้วยมาตรวัดย่อย 3 มาตรวัด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อค้นหาว่าความแตกต่างที่เกิดขึ้น เป็นความแตกต่างในด้านใดของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่ 1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ 2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น และ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

4.1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวกความรู้สึกด้านลบทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 20 ดังนี้

ตารางที่ 20

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง ($N=50$)

ช่วงเวลา	มาตรวัด	กลุ่ม	จำนวน (คน)	M	SD	Min	Max	Range
ก่อนการทดลอง	ความพึงพอใจ ในชีวิต	กลุ่มทดลองที่ 1	15	17.33	2.53	14	21	7
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	17.56	3.35	13	25	12
		กลุ่มควบคุม	17	17.12	3.08	12	23	11
	ความรู้สึกด้าน บวก	กลุ่มทดลองที่ 1	15	34.07	5.85	21	44	23
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	35.75	5.04	30	49	19
		กลุ่มควบคุม	17	34.71	6.34	22	41	19
	ความรู้สึกด้าน ลบ	กลุ่มทดลองที่ 1	15	23.93	5.35	15	39	24
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	24.50	7.47	13	41	28
		กลุ่มควบคุม	17	26.24	6.24	17	35	18

ช่วงเวลา	มาตรวัด	กลุ่ม	จำนวน (คน)	M	SD	Min	Max	Range
หลังการทดลอง	ความพึงพอใจ ในชีวิต	กลุ่มทดลองที่ 1	15	19.20	2.21	14	22	8
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	18.31	2.36	15	23	8
		กลุ่มควบคุม	17	17.47	2.32	13	20	7
	ความรู้สึกล้น ด้านบวก	กลุ่มทดลองที่ 1	15	38.00	5.64	22	44	22
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	38.63	5.78	30	49	19
		กลุ่มควบคุม	17	34.00	5.40	24	46	22
	ความรู้สึกล้น ด้านลบ	กลุ่มทดลองที่ 1	15	18.20	5.12	11	31	20
		กลุ่มทดลองที่ 2	16	22.88	5.67	13	35	22
		กลุ่มควบคุม	17	26.35	4.80	17	32	15

จากตารางที่ 20 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกล้นด้านบวก ความรู้สึกล้นด้านลบในแต่ละกลุ่มตัวอย่างมีความใกล้เคียงกัน แต่ในช่วงหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกล้นด้านบวกใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) แต่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกล้นด้านลบต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกล้นด้านบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกล้นด้านลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

4.2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANOVA) ประกอบด้วย 3 ข้อ ได้แก่ ตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (Homoscedasticity) และตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)

สำหรับการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วง +2 และ -2 ของค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน SE (Standard Error) ของค่าสถิตินี้ (George & Mallery, 2010) และพิจารณาร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรตามมีค่าความเบ้และความโด่ง อยู่ระหว่าง +2 และ -2 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในช่วงหลังการทดลอง ที่มีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ถึงระดับนัยสำคัญ ($p < .05$)

อย่างไรก็ตาม Leech, Barrett, และ Morgan (2005) ระบุว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำนั้น หากกลุ่มตัวอย่างมีประมาณ 15-20 คนต่อกลุ่มการวิเคราะห์ผล ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามจะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้ ผลการวิเคราะห์ของข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้พบว่า คะแนนของตัวแปรทุกตัวมีค่าความเบ้และความโด่ง อยู่ระหว่าง +2 และ -2 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในช่วงหลังการทดลอง ที่มีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ถึงระดับนัยสำคัญ ($p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 21

ตารางที่ 21

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	ตัวแปร	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ก่อนการทดลอง	ความพึงพอใจในชีวิต	0.423	.343	0.155	.674	.086	.296
	ความรู้สึกด้านบวก	-0.383	.343	0.606	.674	.077	.223
	ความรู้สึกด้านลบ	0.562	.343	0.021	.674	.080	.264

ช่วงเวลา	ตัวแปร	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
หลังการทดลอง	ความพึงพอใจในชีวิต	-0.375	.343	-0.197	.674	.022*	.182
	ความรู้สึกลดลง	-0.103	.343	0.273	.674	.090	.582
	ความรู้สึกลดลง	0.014	.343	-0.742	.674	.200	.416

* $p < .05$

ในการทดสอบความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มของตัวแปรทั้งหมดในแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยใช้สถิติ Box's M ในการทดสอบโดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะถือว่าข้อมูลมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M มีค่าไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า ตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัยในแต่ละกลุ่ม มีความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมเท่ากันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of variance and covariance) ดังแสดงในตารางที่ 22

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมด ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test

Box's M	F	p value
43.204	.827	.779

ข้อตกลงสุดท้าย คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ผู้วิจัยทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็นก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ตัวแปรทั้ง 3 ตัว ได้แก่ คะแนนความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกลดลงและความรู้สึกลดลง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 23

ตารางที่ 23

ผลการทดสอบความล้มพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรตาม ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	Bartlett's Test of Sphericity		
	Approx. Chi-Square	df	p value.
ก่อนการทดลอง	51.268	3	.000
หลังการทดลอง	47.684	3	.000

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามเกือบทั้งหมด จะมีก็เพียงแค่การทดสอบในส่วนของการแจกแจงแบบปกติ ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในช่วงหลังการทดลอง ที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่เมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวไว้ว่า สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามนั้นมีความแกร่ง (Robust) เพียงพอแม้ว่าข้อตกลงเบื้องต้นจะถูกละเมิดเล็กน้อย ผู้วิจัยจึงยังคงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบนี้ โดยควรพิจารณาเลือกใช้ค่าสถิติที่มีความแกร่งเพียงพอ และเลือกใช้สถิติทดสอบ Wilk's Lambda ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเท่าเทียมกันของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านลบ และความรู้สึกด้านบวก ของแต่ละกลุ่มตัวอย่างในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียว เพื่อทดสอบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวแปรตามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการทดลอง ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ค่า $Wilk's\ Lambda = .932$, $F(6, 88) = 0.515$, NS ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 24 และ 25

ตารางที่ 24

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (N = 48)

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p value	Partial η^2
ระหว่างกลุ่ม					
intercept	.006	2477.371	3	.000	.994
กลุ่ม	.932	.515	6	.795	.035

ตารางที่ 25

ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (N = 48)

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	p value	Partial η^2
	ความพึงพอใจในชีวิต	1.631	2	.816	.090	.914	.004
	ความรู้สึกด้านบวก	22.516	2	11.258	.337	.717	.015
กลุ่มทดลอง	ความรู้สึกด้านลบ	46.820	2	23.410	.573	.568	.025

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรแสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลองนั้น ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ (Wilk's Lambda = .069, $F = .523$, NS) ดังนั้น ในการตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึง

พอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบในช่วงหลังการทดลองจึงสามารถใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรได้

4.3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐานเพิ่มเติม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐานเพิ่มเติมด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (ซึ่งได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นไปข้างต้น) โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 26

ตารางที่ 26

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ($N = 48$, กลุ่มทดลองที่ 1 = 15, กลุ่มทดลองที่ 2 = 17, กลุ่มควบคุม = 18)

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p value	Partial η^2
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	0.776	1.936	6	.084	.119
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	0.686	6.566**	3	.001	.314
ระยะเวลา * กลุ่มการทดลอง	0.704	2.754*	6	.017	.161

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

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้นพบอิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ($F(3,43) = 6.566$, $p < .01$, Partial $\eta^2 = .314$) และอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลองถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($F(6,88) = 2.754$, $p < .05$, Partial $\eta^2 = .161$) ซึ่งผลดังกล่าว ทำให้ไม่สามารถสรุปผลอิทธิพลหลักของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน และอิทธิพลหลักของระยะเวลาในการทดลอง ในการวิเคราะห์นี้ได้ และจากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญนั้น แสดงให้เห็นว่า ผลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ เปลี่ยนไปตามระยะเวลาการทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

โดยจากตารางการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว (Analysis of Variance : ANOVA) พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคะแนนความรู้สึกด้านลบ $F(2,45) = 4.257, p < .05$ และพบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในเงื่อนไขเวลาในการเก็บข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในคะแนนความพึงพอใจในชีวิต $F(1,46) = 9.745, p < .01$ คะแนนความรู้สึกด้านบวก $F(1,46) = 10.339, p < .01$ และคะแนนความรู้สึกด้านลบ $F(1,46) = 8.375, p < .01$ และผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Interaction effect) ระหว่างประเภทของกลุ่มและเงื่อนไขเวลาในคะแนนความรู้สึกด้านบวก $F(2,45) = 5.026, p < .05$ และคะแนนความรู้สึกด้านลบ $F(2,45) = 4.056, p < .05$ ดังแสดงในตารางที่ 27

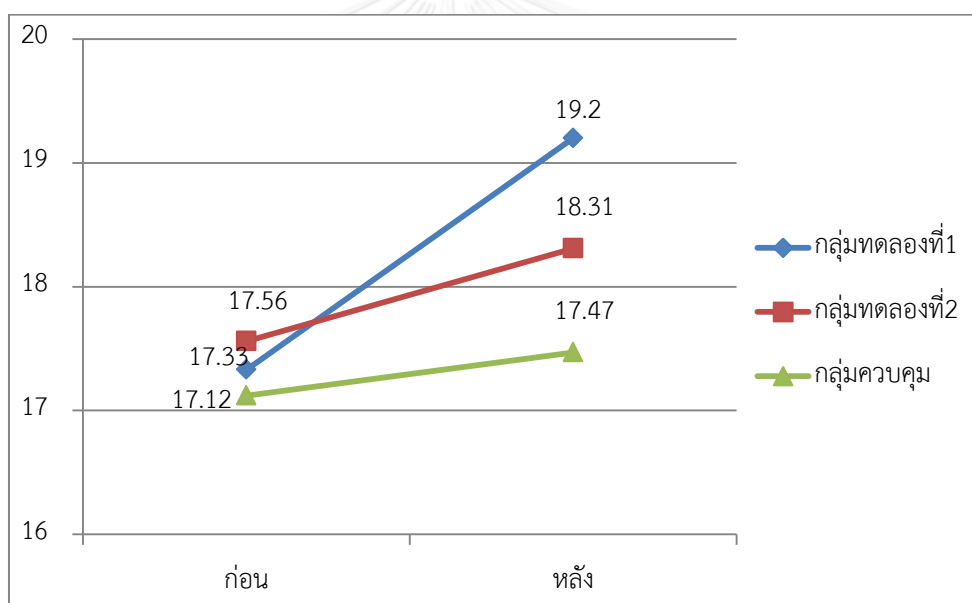
ตารางที่ 27

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ

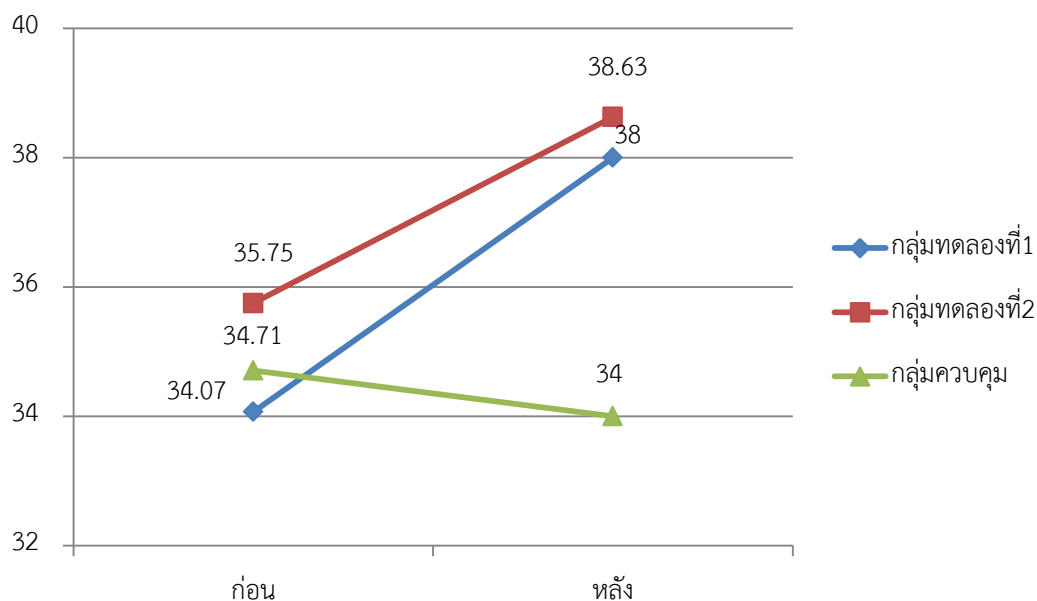
แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	p value	Partial η^2
ระหว่างกลุ่ม							
	ความพึงพอใจในชีวิต	15.825	2	7.912	0.661	.521	.029
	ความรู้สึกด้านบวก	134.383	2	67.192	1.217	.306	.051
	ความรู้สึกด้านลบ	436.033	2	218.016	4.257*	.020	.159
ภายในกลุ่ม							
	ความพึงพอใจในชีวิต	23.455	1	23.455	9.745**	.003	.178
ระยะเวลา	ความรู้สึกด้านบวก	99.047	1	99.047	10.339**	.002	.187
	ความรู้สึกด้านลบ	139.442	1	139.442	8.375**	.006	.157
กลุ่ม*							
	ความพึงพอใจในชีวิต	9.650	2	4.825	2.005	.147	.082
ระยะเวลา	ความรู้สึกด้านบวก	96.300	2	48.150	5.026*	.011	.183
	ความรู้สึกด้านลบ	141.734	2	70.867	4.256*	.020	.159

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

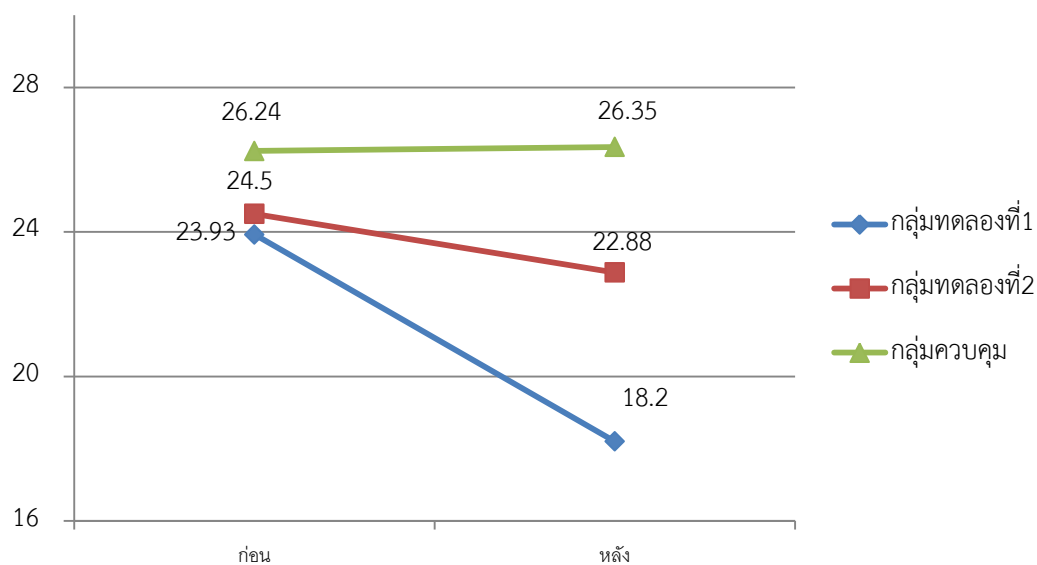
จากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 7 แผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกด้านบวก ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 8 และแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกด้านลบ ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 9



ภาพที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกรู้สึกด้านบวกของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกรู้สึกด้านลบของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

เนื่องจากอิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อยต่อไป ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลของเงื่อนไขระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวแปรตาม เพื่อทดสอบว่าในแต่ละกลุ่มการทดลอง ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลมีผลต่อตัวแปรตามหรือไม่ จากผลการวิเคราะห์ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$ ของกลุ่มตัวแปรในกลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) ($F(3,12) = 7.538$, Partial $\eta^2 = .653$, $p < .05$) ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) และกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มตัวแปร โดยมีรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 28

ตารางที่ 28

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรเพื่อทดสอบอิทธิพลของเงื่อนไขระยะเวลา โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

กลุ่มการทดลอง	Wilk's Lambda	F	Hypothesis df	Error df	p value	Partial η^2
กลุ่มทดลอง 1	0.653	7.538**	3.00	12.00	.004	.653
กลุ่มทดลอง 2	0.403	2.919	3.00	13.00	.074	.403
กลุ่มควบคุม	0.052	0.257	3.00	14.00	.855	.052

** $p < .01$

โดยจากตารางการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว (Analysis of Variance : ANOVA) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในกลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต $F(1,46) = 11.853$, $p < .01$, คะแนนความรู้สึkd้านบวก $F(1,46) = 12.356$, $p < .01$ และคะแนนความรู้สึkd้านลบ $F(1,46) = 11.761$, $p < .01$ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มเจริญเมตตา) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความรู้สึkd้านบวก $F(1,46) = 9.281$, $p < .01$ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังแสดงในตารางที่ 29

ตารางที่ 29

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึkd้านบวก และคะแนนความรู้สึkd้านลบ โดยการจำแนกตามกลุ่มทดลอง

แหล่งที่มา	กลุ่มการทดลอง	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	P value	Partial η^2
ภายใน กลุ่ม Time	กลุ่มทดลองที่ 1	ความพึงพอใจในชีวิต	26.133	1	26.133	11.853**	.004	.458
		ความรู้สึkd้านบวก	116.033	1	116.033	12.356**	.003	.469
		ความรู้สึkd้านลบ	246.533	1	246.533	11.761**	.004	.457
	กลุ่มทดลองที่ 2	ความพึงพอใจในชีวิต	4.500	1	4.500	2.143	.164	.125
		ความรู้สึkd้านบวก	66.125	1	66.125	9.281**	.008	.382
		ความรู้สึkd้านลบ	21.125	1	21.125	2.020	.176	.119
	กลุ่มควบคุม	ความพึงพอใจในชีวิต	1.059	1	1.059	.369	.552	.023
		ความรู้สึkd้านบวก	4.235	1	4.235	.352	.562	.021
		ความรู้สึkd้านลบ	.118	1	.118	.006	.938	.000

** $p < .01$

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรความพึงพอใจ

ในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ เพื่อทดสอบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรตามหรือไม่ และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรตามหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในช่วงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ในช่วงหลังการทดลองมีความแตกต่างของกลุ่มตัวแปรระหว่างกลุ่มตัวอย่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($Wilk's\ Lambda = .608, F = 4.056, p = .001$) โดยมีรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 30

ตารางที่ 30

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ

ช่วงการทดลอง	แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p value	Partial η^2
ก่อนการทดลอง	intercept	0.006	2477.371	3	.000	.994
ทดลอง	Group	0.932	0.515	6	.795	.035
หลังการทดลอง	intercept	0.008	1793.795	3	.000	.992
ทดลอง	Group	0.608	4.056	6	.001*	.221

** $p < .01$

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรในช่วงหลังการทดลอง ที่แสดงให้เห็นว่า ในช่วงหลังการทดลองมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต หรือคะแนนความรู้สึกด้านบวก หรือความรู้สึกด้านลบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่มเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($Wilk's\ Lambda = .428, F = 3.993, p = .001$) ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนที่เกิดขึ้น ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง มีกลุ่มการทดลองอย่างน้อย 1 กลุ่ม ที่มีคะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ แตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ ที่ระดับ .05 ($F 3.318, df1 = 2, df2 = 45, p = .045$) และที่ระดับ .01 ($F 9.824, df1 = 2, df2 = 45, p = .000$) ตามลำดับ ซึ่งได้ผลการทดลองตามที่ปรากฏในตารางที่ 31

ตารางที่ 31

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ

ตัวแปรตาม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p	Partial η^2
ความพึงพอใจในชีวิต ^ก	Corrected Model	23.844	2	11.922	2.253	.117	.091
	Intercept	16081.370	1	16081.370	3039.666	.000	.985
	Group	23.844	2	11.922	2.253	.117	.091
	Error	238.073	45	5.291			
	Total	16322.000	48				
	Corrected Total	261.917	47				
	ความรู้สึกด้านบวก ^ข	Corrected Model	208.167	2	104.083	3.318	.045
Intercept		65098.558	1	65098.558	2075.038	.000	.979
Group		208.167	2	104.083	3.318	.045*	.129
Error		1411.750	45	31.372			
Total		66594.000	48				
Corrected Total		1619.917	47				
ความรู้สึกด้านลบ ^ค	Corrected Model	530.947	2	265.473	9.824	.000	.304
	Intercept	24184.917	1	24184.917	894.977	.000	.952
	Group	530.947	2	265.473	9.824	.000**	.304
	Error	1216.032	45	27.023			
	Total	26363.000	48				
	Corrected Total	1746.979	47				

ก R Squared = .091 (Adjusted R Squared =.051)

ข R Squared = .129 (Adjusted R Squared =.090)

ค R Squared = .304 (Adjusted R Squared =.273)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบ ในช่วงหลังการทดลองแบบรายคู่ด้วยวิธี LSD ได้ผลดังนี้

1) ในช่วงหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกด้านบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และมีคะแนนความรู้สึกด้านลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ

2) ในช่วงหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่1 (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา) มีคะแนนความรู้สึกด้านลบต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่2 (กลุ่มเจริญเมตตา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา จะส่งผลให้มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยเพิ่มขึ้นทั้งในด้านความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกด้านบวก และด้านความรู้สึกด้านลบลดลง

3) ในช่วงหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่2 (กลุ่มเจริญเมตตา) มีคะแนนความรู้สึกด้านบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา จะส่งผลให้มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ดังแสดงในตารางที่ 32

ตารางที่ 32

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี LSD

ตัวแปรตาม	กลุ่ม	1	2	3
ความพึงพอใจ ในชีวิต	กลุ่มทดลองที่ 1	-	0.89	1.73*
	กลุ่มทดลองที่ 2	-	-	0.84
	กลุ่มควบคุม	-	-	-
ความรู้สึกด้าน บวก	กลุ่มทดลองที่ 1	-	-0.63	4.00*
	กลุ่มทดลองที่ 2	-	-	4.63*
	กลุ่มควบคุม	-	-	-
ความรู้สึกด้าน ลบ	กลุ่มทดลองที่ 1	-	-4.68*	-8.15**
	กลุ่มทดลองที่ 2	-	-	-3.48
	กลุ่มควบคุม	-	-	-

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

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติข้างต้น ทำให้เห็นผลการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวก และคะแนนความรู้สึกด้านลบสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตและคะแนนความรู้สึกด้านบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีคะแนนความรู้สึกด้านลบต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังการทดลอง กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) มีคะแนนความรู้สึกด้านบวกสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

4. หลังการทดลอง กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) มีคะแนนความรู้สึkd้านบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 48 คน (เพศชาย 12 คน และเพศหญิง 36 คน) แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) จำนวน 15 คน กลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบไปด้วยมาตรวัดย่อย 3 มาตรวัด ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดความรู้สึกด้านบวก และมาตรวัดความรู้สึกด้านลบ (The Positive and Negative Affect Schedule) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญแบบเมตตา กลุ่มเจริญเมตตา ผู้ดำเนินการทดลองในทุกขั้นตอนการดำเนินการ ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยเงื่อนไขที่ 1 นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เงื่อนไขที่ 2 นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา นิสิตนักศึกษาแต่ละกลุ่มได้เข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง และกลุ่มที่ 3 นิสิตนักศึกษาที่ได้มีกิจกรรมต่างๆ ในการเรียนการสอนตามปกติเป็นกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง พบว่าคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยกับนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในกลุ่มเจริญเมตตา ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เพียงบางส่วน

เมื่อพิจารณาเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา พบว่าคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในระยะหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 3

สุดท้าย เมื่อเปรียบเทียบนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา พบว่าคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยในระยะหลังการทดลองสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 4

ผลการวิเคราะห์ เพิ่มเติม โดยพิจารณาองค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัย 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านลบ พบว่า

นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต และคะแนนความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้น และคะแนนความรู้สึกด้านลบลดลงสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง เปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง พบว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความรู้สึกด้านลบลดลงสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมในอีก 2 กลุ่ม (กลุ่มเจริญเมตตา และกลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา พบว่าคะแนนความรู้สึกด้านบวกในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตามีคะแนนความรู้สึกด้านบวกในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สนับสนุนงานวิจัยก่อนหน้านี้ ถึงประสิทธิภาพของการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกและความรู้ทางพุทธธรรมในศาสตร์ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และโรควิตกกังวล และส่งเสริมคุณลักษณะด้านบวก เช่น ความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตเป็นต้น ดังเช่น การศึกษาของ Kabat-Zinn (2003) และ Fredrickson และคณะ (2008) โดยเฉพาะการฝึกสมาธิแบบเมตตา (Loving kindness meditation: LKM) เป็นการฝึกให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยการกำหนดจิตไว้ที่ใจของตน รวมความสนใจไปที่ความรัก ความปรารถนาดี ความซาบซึ้งใจในจิตใจของตน พลังแห่งความเมตตาสามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์บวกต่างๆ ทำให้เกิดสภาวะจิตและอารมณ์เชิงบวก นอกจากนี้ประสบการณ์เช่นนี้สามารถลดสภาพอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา(กลุ่มทดลองที่1) สูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นอกจากจะเพิ่ม คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาแล้ว ยังเพิ่ม ความพึงพอใจในชีวิต และ อารมณ์ทางบวก รวมทั้งลดอารมณ์ทางลบ ในระยะหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองอีกด้วย

การที่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาเพิ่มระดับความสุขเชิงอัตวิสัย รวมทั้ง เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และลดความรู้สึกด้านลบ สามารถอภิปรายได้ว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา เป็นวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานแนวคิด 2 แนวคิดหลัก ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนของ Trotzer และ แนวคิดเกี่ยวกับการเจริญเมตตา เข้าด้วยกันโดยสามารถอธิบายด้วยกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ผู้นำกลุ่มจะอาศัยเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้มีการสำรวจ

ตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง รวมไปถึงความเข้าใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อให้เกิดการไว้วางใจ เกิดการเปิดเผย กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างจริงจัง ลดความหวาดกลัวหรือความวิตกกังวลในเรื่องการถูกปฏิเสธจากผู้อื่น เสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และแผ่ขยายอารมณ์บวกที่เกิดขึ้นให้เพิ่มขึ้นด้วยการฝึกสมาธิแบบเมตตาในการดำเนินกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มได้นำให้สมาชิกกลุ่มฝึกเจริญสมาธิแบบเมตตา ร่วมกัน จากนั้นได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการฝึกเจริญสมาธิแบบเมตตาอีกด้วย

การเปลี่ยนแปลงของนิสิตนักศึกษาที่เกิดขึ้น สามารถอธิบายผ่านกระแสกลุ่มและกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ตามขั้นตอน 5 ขั้นต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นหรือขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The security stage)

ในขั้นแรกนี้ ผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง อธิบายวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม แนะนำการปฏิบัติตัวและข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามเพิ่มเติม เมื่อบรรยากาศในกลุ่มเริ่มผ่อนคลายขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงได้นำเข้าสู่ การแนะนำตนเองและแลกเปลี่ยน “ประสบการณ์ที่ฉันยินดีในตนเอง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาสัมพันธภาพและความไว้วางใจภายในกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้เรียนรู้แนวทางในการเจริญเมตตาและ ส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น กระแสกลุ่ม ในช่วงนี้นิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้มีการพูดแนะนำตนเอง และสมาชิกกลุ่มบางคน เริ่มพูดเปิดเผยประสบการณ์ที่ตนเองรู้สึกยินดี

ตัวอย่าง ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มพูดเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนกันถึงประสบการณ์ด้านบวก เช่น ประสบการณ์ที่สามารถเอาชนะใจตนเองในเรื่องเรียนได้ ดังเรื่องราวของ ผึ้ง (นามสมมติ) ต่อไปนี้

- ผิ้ง: ใจมันอยากนอน แต่อีกใจก็คิดว่าต้องช่วยเพื่อนบ้าง มันเป็นกลุ่ม ก็เลยมานั่งอ่าน
นั้นเลยเป็นจุดที่เราโอเค
- ผู้นำกลุ่ม: มันโอเคตรงที่เราก้าวข้าม เหมือนเอาชนะใจตัวเองได้เหมือนมันไม่ทำก็ได้ แต่ครั้ง
นั้นมันคือตอนที่เรามีกำลังมากพอที่จะทำในสิ่งที่ต้องทำ
- จิม: รู้สึกว่าผิ้งเป็นคนดีจัง เอาจริงๆ ของกลุ่มเรา ทั้งกลุ่มยังไม่มีใครอ่านเลยเว้ย แต่
เราก็มีความเชื่อมั่นว่าต้องรอด
- ผิ้ง: เพื่อนทักมาเลยไง ก็เลยแบบต้องอ่าน
- ผู้นำกลุ่ม: มันเป็นเว็บที่ไม่ตามใจตัวเอง เราชอบมันที่ตรงไหน
- ผิ้ง: ชอบตรงที่เหมือนไม่ตามใจตัวเอง แล้วก็เราเอาชนะตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม: ณ ขณะนั้นคือมันรู้สึกกว่า เราทำได้ เราชนะตัวเองได้ มันเหมือนมีความภูมิใจ
- ผิ้ง: **ใช่ค่ะ รู้สึกภูมิใจที่เราเอาชนะตัวเองได้**
- เอม: ฟังผิ้งแล้วรู้สึกว่าผิ้งเป็นคนที่เอาชนะตัวเองได้ดีมาก ต่างจากเราเหลือเกินที่
ตามใจตัวเอง

กระแสดังกล่าวข้างต้น แสดงถึงการที่ผิ้งได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง มีการได้รับข้อมูล
ป้อนกลับ (feed back) จากเพื่อนสมาชิกคนอื่นซึ่งทำให้ผิ้งตระหนักในสิ่งที่ตนเองทำ และรู้จักตนเอง
เพิ่มขึ้น นำมาซึ่งการรับรู้คุณค่าที่ตนเองมี และเกิดความรู้สึก “ภาคภูมิใจ” ที่เป็นความรู้สึกด้านบวก
ต่อตนเอง จากการทำหน้าที่สามารถเอาชนะใจตัวเองให้อ่านหนังสือเตรียมสอบซึ่งเป็นการสอบแบบกลุ่มได้

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้ฝึกการเจริญเมตตา โดยในขั้นนี้ก็จะ
มีการฝึกเจริญเมตตาแก่ตนเอง เพื่อส่งเสริมอารมณ์บวกอีกด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับ (The acceptance stage)

ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกมีประสบการณ์การรู้จักตนเองและสามารถเปิดเผย
ตนเองในกลุ่มโดยผ่านสัญลักษณ์และการนิทบทวนถึงบุคคลที่เกือกูลในชีวิตและมีความนอบน้อม
กตัญญู เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวชีวิต ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อ
ตนเอง และผู้อื่นผ่าน กิจกรรม “สัญลักษณ์ของฉัน” นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม “ก้าวแห่งความ
ไว้วางใจ” ที่มีเป้าหมายให้ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์อย่างเกือกูลกับ

คนรอบตัว มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิตเห็นคุณค่า และซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

กระแสกลุ่ม ในขั้นการยอมรับนี้ พบว่าบรรยากาศที่เป็นมิตรในกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยและไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น นิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม เริ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตน รวมทั้งความรู้สึกต่างๆ ของตนเองมากขึ้น เพราะรับรู้ว่ามีสมาชิกและผู้นำกลุ่มยอมรับในตัวเขา การได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกคนอื่น โดยผู้นำกลุ่ม ได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่ามีคุณค่า และมีความมั่นใจในตนเองที่จะสำรวจประสบการณ์ต่างๆ ของตนเอง และมีมุมมองด้านบวกต่อตนเอง เพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

เอม: รู้สึกว่าส่วนใหญ่คนจะมองว่าเป็นเด็กเนิร์ด ไม่ค่อยกล้า

ผิง: ก็ไม่นะ รู้สึกว่ากลางๆอะ ก็เห็นทำกิจกรรม

เอม: แต่เวลาหนูทำอะไรเลย เพื่อนชอบตกใจ อย่างเช่นแบบ ปีที่แล้ว จะมีค่ายอาสา แล้วหนูก็ไปเอง ไปคนเดียว คือมันเป็นค่ายที่ไปต่างจังหวัด แล้วแบบไม่มีเพื่อนที่สนิทกันไปเลย

ผู้นำกลุ่ม: เหมือนเพื่อนเราอาจจะไม่เคยเห็นมาก่อน

เอม: ที่ไม่ได้ทำ เป็นเพราะทำไม่ได้....ตอนนี้ก็คิดว่า คิดอยากจะทำพัฒนาตัวเองเรื่องภาษาอังกฤษ แล้วก็อยากจะทำเวลาของตัวเองไปนอน ไปทำอะไรที่มีประโยชน์มากกว่านี้อยากไปท่องเที่ยวที่สถานที่ใหม่ๆ

ผู้นำกลุ่ม: เหมือนกำลังหาอยู่ แล้วอยากไปเที่ยวแบบไหน

ปี: เช่นไปค่ายอาสา ก็จะได้เที่ยวด้วย แล้วก็ไปประโยชน์กับคนอื่นด้วย ที่ผ่านมาไม่เคยคิด คิดแต่จะนอนอย่างเดียวก็ไม่เคยคิดด้านอื่น

ผู้นำกลุ่ม: เริ่มได้คิดว่า ถ้าฉันคิดก็จะทำให้ไปสู่สิ่งที่ฉันต้องการได้เร็วขึ้นนะ จากเดิมที่ไม่เคยคิดจะไปค่าย ก็เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่เพิ่มเข้ามา

เอม: รู้สึกว่าเวลาไปทำกิจกรรมชมรม เวลาที่จะไปทำอะไรไว้สาระจะลดลง

กระแสกลุ่มข้างต้น แสดงถึงการที่ เอม ได้สำรวจและเปิดเผยตนเองในประสบการณ์ด้านลบ ประสบการณ์ด้านลบที่คนอื่นมีต่อตนเอง และมีการได้รับการข้อมูลย้อนกลับด้วยความเข้าใจ และ

ยอมรับ จนจำให้เอมเริ่มมีมุมมองด้านบวกต่อตนเองมากขึ้น ลดอารมณ์ลบ และทำให้มองผู้อื่นในแง่บวกที่ดีมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ เมื่อผู้นำกลุ่ม เอื้อให้นิสิตนักศึกษาได้ทำความรู้จักตนเองและผู้อื่นผ่าน กิจกรรม “ก้าวแห่งความไว้วางใจ” และ “สัญลักษณ์ของฉัน” โดยเน้นให้นิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความไว้วางใจกันและกัน ตลอดจนมีการเห็นคุณค่าของตนเอง และได้ระลึกถึงสิ่งต่างๆ ซึ่งคนที่เป็นที่รัก คนที่ได้ดูแลเกื้อกูล หรือคนที่มีพระคุณ ทำให้แก้ตนด้วย ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จากนั้นจึงเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติเจริญเมตตา และแสดงความขอบคุณแก่คนที่ได้ดูแลเกื้อกูลตนเอง กระแสกลุ่มใน ขั้นตอนการยอมรับนี้ เป็นทั้งการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น โดยนิสิตนักศึกษาในกลุ่ม มีความไว้วางใจ และยอมรับกันมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มรายงานว่า พวกเขารับรู้ว่าเป็นเพื่อนสามารถช่วยเหลือเขาได้ในเวลาที่เขาประสบปัญหาหรือเกิดความทุกข์ใจ ความไว้วางใจนี้ช่วยให้สมาชิกลดอารมณ์ลบ ที่ตนเองเคยมีจากการมองผู้อื่นในด้านลบ และทำให้เปิดใจมองผู้อื่นในแง่บวก และรับรู้ว่าเป็นตนเองและผู้อื่นมีคุณค่า ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม

ดังตัวอย่าง ประสบการณ์ในขั้นของการยอมรับ ดังที่ จอม (นามสมมติ) ได้พูดเล่าถึง การเริ่มเปิดใจ มองความสัมพันธ์ของตนเองกับแม่ และ ญาติผู้ใหญ่ ที่มีความเข้มงวดในเรื่องกริยามารยาท การได้เปิดใจ ทำให้ จอมเริ่มเห็นตนเอง มีการเปลี่ยนแปลง จากความรู้สึกอึดอัด ชุ่นใจกับกรอบที่ทางบ้านขีดไว้ให้ เริ่มทำความเข้าใจ แต่ละเรื่องราว และมีท่าที เข้าใจ ยอมรับ สิ่งที่เกิดขึ้น มากขึ้น ดังต่อไปนี้

- จอม: อันนี้เป็นตัวจอม ตัวจอมจะอยู่ในกรอบเพราะว่าที่บ้านจะชอบให้เป็นเด็กเรียบร้อย ก็จะต้องทำตัวดี ตอนม.ปลายจอมมาอยู่บ้านญาติ ก็เป็นผู้ใหญ่ที่ค่อนข้างจะเนี้ยบอะ ต้องอย่างนี้ๆ จอมก็เลยค่อนข้างเหมือนจะต้องทำตามเค้า
- ผู้นำกลุ่ม: เหมือนมีเส้นวางไว้ให้เราต้องควรจะเป็นยังไง
- จอม: ใช่ค่ะ ส่วนตัวจอมจะเป็นคนเงิบๆไม่ค่อยพูด เหมือนพระอาทิตย์กำลังจะตก
- ผู้นำกลุ่ม: ตัวจอมก็เลยเหมือนพระอาทิตย์กำลังจะตก
- จอม: ใช่ๆ
- ผู้นำกลุ่ม: เหมือนทั้งสองฝั่งที่จอมเติบโตมา มีความคล้ายกัน ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้มั้ยว่าที่บ้านเค้าอยากให้จอมเป็นยังไง

จอม: ถ้าอย่างแม่ของจอมเนี่ยก็อยากจะให้จอมเป็นเด็กที่น่ารัก อยู่กับผู้ใหญ่แล้วเค้าก็เอ็นดูเราอะไรอย่างเนี่ย ส่วนคนเนี่ย(ซีภาพ) เค้าก็อยากจะให้เราแบบว่าเข้าสังคม เป็นอะ อยู่ในสังคมแล้วควรจะวางตัวยังไง อะโรยอย่างเนี่ย

ผู้นำกลุ่ม: เหมือนเกี่ยวกับมารยาททางสังคม แล้วเราเป็นอย่างนั้นมั๊ยจอม ตัวเราที่เรารับรู้ตัวเรา

จอม: เรายังไม่ชอบเลย มันดูยากอะ มันดูเยอะ แบบอยู่บ้านอะไรอย่างเงี้ย ก็จะต้องมีมารยาททางสังคมไปทำไมแล้วพอโตมาก็เริ่มเข้าใจแล้ว ว่าทำไมเค้าถึงสอนเรา

ผู้นำกลุ่ม: ตอนนั้นอาจจะยังงงๆแต่พอมาตอนนี้ก็เริ่มเข้าใจว่า...

จอม: ก็บางทีที่เราเจอสถานการณ์ที่เราได้หยิบสิ่งที่เค้าเคยสอนมาใช้ เรายังนึกออกว่าแบบ...นี่คือเหตุผลที่เค้าสอนเรา

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้ฝึกการเจริญเมตตา โดยในขั้นนี้ก็จะมีการฝึกเจริญเมตตาแก่ตนเอง และเพิ่มการฝึกเจริญเมตตาผู้มีพระคุณพ่อแม่ และครูอาจารย์ และในช่วงสุดท้ายของกลุ่มครั้งต่อมา ได้มีการเพิ่มเติม การฝึกเจริญเมตตาต่อคนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมาอีกด้วย

ขั้นที่ 3 ขั้นรับผิดชอบ (The responsibility stage)

ในขั้นนี้ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความเคลื่อนไหวจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นไปสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่มเกิดความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผ่านกิจกรรม “กว่าจะเป็นฉันในวันนี้” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ได้สำรวจประสบการณ์ชีวิต สิ่งที่ต้องการปรับปรุงในชีวิต เหตุการณ์สำคัญในชีวิต หรือ ตัวตนของแต่ละคนที่ยากทำความเข้าใจและยอมรับได้ ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวเพิ่มเติม ตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

กระแสดวง ในขั้นตอนนี้ นิสิตนักศึกษาได้เริ่มก้าวจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นไปสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง พวกเขาเริ่มมีการตระหนักรู้ถึงปัญหาของตนเอง และการตระหนักรู้นี้จะ

นำไปสู่การตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อตนเอง รวมถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำและปัญหาของตนเอง และท้ายสุดพวกเขาจะเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะของความงอกงามได้ดังจะเห็นได้จาก ช่วงที่ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนให้มุมมองที่เป็นประโยชน์แก่ กันและกัน ในการจัดการปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตที่ตนประสบ จนสมาชิกกลุ่มหลายคน เริ่มมีการตระหนักและแสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองดังตัวอย่าง เรื่องของ ผึ้ง (นามสมมติ) ที่เริ่มตระหนักถึง การลงมือค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตน ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม: เหมือนเป็นเส้นชีวิตในแต่ละจุดที่ผึ้งเล่า มันเหมือนว่าเราค่อยๆ ได้เห็นตัวเราชัดขึ้น พี่รู้สึกว่ามันเหมือนกับการส่องกระจก ช่วงแรกๆ เราอาจจะเห็นแค่ด้านหน้า แต่การทำกิจกรรมก็ทำให้ได้เห็นๆ หลายนมุม อาจจะยังไม่ครบทุกมุม แต่จากที่เคยคิดว่าเราทำไม่ได้ มันก็เฮ้ย เราทำได้ อะไรที่เราไม่แน่ใจว่าชอบมั๊ย แต่พอได้ลองทำก็รู้สึกชอบนะ จากคนที่เรารู้สึกว่าเป็นเหตุการณ์ที่แย่ๆ ในชีวิต ทะเลาะกันกับเพื่อนอะไรอย่างเนี่ย แต่มันก็เป็นจุดที่ทำให้เราก็ก้าวไปข้างหน้าในจุดที่เราก็ต้องยอมรับว่ามันเกิดขึ้นได้ ว่าวันนึงเราก็ต้องดูแลตัวเองละ จากที่เราต้องพึ่งตัวเอง จากคนนั้นตอนนั้นก็ทำให้เห็นว่าเราก็ออยู่ได้

ผึ้ง: แล้วก็อีกอย่างนึงคือ ตอนแรกที่เราวาดรูปไปอะ ก็เคยบอกไปไข่ม้อย ว่าเราเป็นคนที่ชอบภาพวิวอะ ก็เลยตอนแรกก็ว่าจะวาดต้นไม้เสริมขึ้นมาไว้ แล้วเราก็เพ็งนึกได้ เส้นทางชีวิตเรามันเป็นยังไงนะ แล้วเรารู้สึกว่า เส้นทางชีวิตเรามันน่าค้นหา มันน่าจะเป็นตอนกลางคืนมากกว่า ก็เลยเปลี่ยนเป็นพระจันทร์แล้วก็วาดดาว

ผู้นำกลุ่ม: คำว่าน่าค้นหาก็คือ เหมือนกับว่ามันอาจจะไม่ได้แจ่มชัดเหมือนตอนกลางวัน

ผึ้ง: ใช้รู้สึกว่าเรามีเป้าหมายของเราแต่ว่าบางครั้ง พอเราเดินไปตามเป้าหมายแล้ว แล้วเรารู้สึกว่ามันมีอะไรเข้ามา เราอาจจะเปลี่ยนเป้าหมายนั้นไปได้ มันเป็นการเดินทางที่นำค้นหาละ

ผู้นำกลุ่ม: คือเราเดินบนทางที่เราไม่รู้ละ แต่เรามีแผน แต่ไม่ใช่ว่าจะต้องมุ่งไปทางแผน เมื่อเราได้เดินขยับไป มันก็อาจจะเปลี่ยนก็ได้ ก็เลยเป็นการเดินทางที่น่าค้นหา และพร้อมที่จะขยับนั้น ณ ในขณะที่เรารู้สึกว่าเราพร้อมที่สุด

ในขั้นตอนนี้เช่นกัน ที่นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกกล่าวถึงปัญหาที่ตนเองมี และสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้แสดงความห่วงใย ประารถนาดี และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ กระแสกลุ่มในช่วงนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นิสิตนักศึกษาในกลุ่ม มีการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตน ได้ใคร่ครวญ และพิจารณาด้วยใจที่มีเมตตา ทำให้มองเห็นส่วนบอด (Blind) ของตน เป็น self feedback และเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นการเติบโต งอกงาม ดังจะเห็นได้จาก เรื่องของ ออม (นามสมมติ) ที่ได้ทบทวนความรู้สึกน้อยใจที่มีต่อคุณตา เพราะคิดว่าคุณตารักหลานอีกคนมากกว่า เมื่อได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ดังกล่าว จึงเริ่มมีความรู้สึกที่ดี และให้อภัยต่อกัน ต่อไปนี้

ออม: ตอนที่ไปงานศพตา มันไม่รู้จะพูดอะไรจริงๆนะ คือหนูเป็นคนที่อยู่กับตามาตลอดอยู่แล้ว อยู่ด้วยกันจนชิน ตอนที่หนูต้องจุดธูปไหว้เค้า คือเมื่อก่อนหนูน้อยใจเค้ามาก หนูรู้สึกเหมือนเค้าไม่รักหนู แต่พอกลับมาคิดดูจริงๆ ตอนนี่เราเข้าใจเค้าแล้ว เมื่อก่อนหนูจะสงสัยมาตลอดว่าตาไม่ชอบหนูหรือ

ผู้นำกลุ่ม: ออมเคยน้อยใจคุณตา แต่พอตอนนี้เมื่อเราได้ลองทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา เราก็เข้าใจเค้าว่า...

ออม: มันก็แค่แต่ละวันที่เราเห็นเค้าอยู่ในสายตา อยู่อย่างเฉยๆต่อกัน หนูเคยถามเค้าตอนเด็ก หนูถามตาว่า ทำไมถึงไม่ให้ตั้งค้หนู ทำไมตาไม่รักหนูเท่าโดนัท

ผู้นำกลุ่ม: ตอนนั้นออมรู้สึกน้อยใจว่าตารักหลานอีกคนมากกว่า

ออม: ค่ะ ตอนนั้นก็น้อยใจ เหมือนเราเพิ่งมาเข้าใจว่าเราไม่ได้ทำตัวให้เค้าจะต้องห่วง ในขณะที่อีกคนทำตัวให้เขาต้องห่วง หนูสะเทือนใจมาก คือ หลังจากที่เขาเข้ามาไปเดือนนึงแล้วตาก็เสีย เค้าส่งจดหมายมาที่บ้านว่าให้ไปเยี่ยมเขาหน่อยคือเขาป่วย

ผู้นำกลุ่ม: ออมรู้สึกเข้าใจ และเห็นใจเค้า

ออม: หนูคิดว่าเค้าคงรู้สึกแย่ หนูรู้สึกว่ามันไม่โอเคตั้งแต่ที่เค้าย้ายกลับมาเรียน พอย้ายกลับมาก็เสียคน

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษา สมาชิกกลุ่ม ได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิต ที่ผู้อื่นได้เจออุปสรรคตนเอง จนนำมาสู่การตระหนักถึง การเปลี่ยนแปลงตนเองในวันที่ผ่านมา ดังกระแสกลุ่ม ช่วงที่ พิณ (นามสมมติ) และเจมส์ ได้ทบทวนเรื่องราวของตนและบุคคลที่ผ่านเข้ามา ผ่านมาในชีวิต และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของพวกเขา ดัง กระแสกลุ่มต่อไปนี้

พิณ: **อาจารย์ที่สอนพิเศษตอนมัธยมเค้าเป็นคนที่ทำให้หนูสนใจคณะนี้ แล้วก็ศึกษาเกี่ยวกับเข้าคณะนี้ จากที่ไม่เคยสนใจ ตอนนั้นคือไม่รู้ว่าจะเรียนอะไร แล้วก็ได้มาเรียนพิเศษกับอาจารย์ อาจารย์ก็เล่าให้ฟังว่าอาจารย์เริ่มจากการอ่านหนังสือเรื่องนึงเกี่ยวกับจิตแพทย์คนนึงอะคะ เหมือนรักษาคนสองคน เหมือนใช้การวิเคราะห์ฝันในการรักษา หนูก็รู้สึกว่ามันน่าสนใจ ทั้งที่ตอนเรียนหนูก็รู้สึกว่าหนูไม่เก่งภาษาอังกฤษเลย เค้าก็เป็นแรงบันดาลใจให้หนูรู้สึกว่า ภาษาอังกฤษก็ไม่ได้ยากขนาดนั้น ทำให้หนูสนใจ เป็นแรงบันดาลใจให้หนูก้าวข้าม มันเป็นแรงบันดาลใจที่จะได้ช่วยเหลือใคร ก็เลยเป็นแรงผลักดันให้หนูเข้าคณะจิตวิทยา**

ผู้นำกลุ่ม: จากการศึกษาภาษาอังกฤษคนนั้นได้แบ่งปันประสบการณ์ ได้เป็นแรงบันดาลใจให้พิณและทำให้พิณได้มานั่งอยู่ตรงนี้ เพียงแค่ครูได้แชร์ประสบการณ์

พิณ: อะ คือครูก็ให้ไปฝึกอ่านหนังสือ ครูก็เล่าว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องแรกที่ทำให้ครูอ่านหนังสือจบ

ผู้นำกลุ่ม: คือครูได้แชร์ในมุมที่ทำให้เราให้เห็นความพยายามเนอะ และมันก็เป็นแรงบันดาลใจให้พิณ บางทีเพียงแค่การพยายามอย่างเต็มที่ ก็สามารถเป็นแรงบันดาลใจได้

พิณ: แล้วก็ยังมีสิ่งที่หนูอยากทำในตอนนี่... คือเมื่อก่อนหนูจะมีความคิดว่า หนูจะทำยังไงก็ได้ให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตสูงสุด หนูต้องมีเงินใช้ หนูต้องเรียนหนังสือเก่งๆ ต้องใช้ชีวิตตัวเองให้ดี คือหนูจะโฟกัสที่ความสุขของตัวเอง ชีวิตตัวเองเป็นหลักเลย ไม่เคยรู้สึกสนใจว่าคนอื่นจะเป็นยังไง คือ...ก็มีบ้าง แต่หนูจะโฟกัสที่ตัวเอง จนวันนึงแบบ หนูก็...เห็น ก็เห็นมาเรื่อยๆแหละคะ แล้วก็...จนที่มาได้

จริงๆก็เมื่อ... แป๊บนึงนะ... ก็เมื่อไม่กี่อาทิตย์ก่อน ก็คือ....ตอนที่...รู้ว่าท่านเสีย หนูก็ได้เห็นคลิปเยอะมาก ก็เลยคิดว่า สักวันหนูก็อยากจะลองช่วยเหลือคนอื่น ดูบ้าง เมื่อก่อนหนูคิดว่า ชีวิตหนูจะมีคุณค่าก็เมื่อหนูทำตัวเองให้ดี แต่วันนี้หนู รู้สึกว่า คุณค่าของชีวิตอะมันคือการได้ช่วยคน การทำให้ชีวิตของใครสักคนดีขึ้น ทำให้หนูรู้สึกว่าเป้าหมายในชีวิตมันเปลี่ยนไป จากที่เคยโฟกัสที่ตัวเอง หนูก็รู้สึกว่า หนูอยากจะทำอะไร เหมือนอย่างที่พระองค์ท่านเป็นแบบอย่างให้ ตอนแรกหนูก็แค่คิดว่าอยากทำ อยากทำ แต่พอไม่มีพระองค์แล้วอะ หนูก็รู้สึกว่า หนูอยากจะทำอะไรสักอย่างเพื่อสังคมบ้าง นั่นแหละค่ะ คือจุดที่ผ่านแล้ว ทำให้หนูอยากจะทำอะไรเพื่อคนอื่น

ผู้นำกลุ่ม: ไม่ใช่แค่ความเศร้าโศกที่สัมผัสได้ เหมือนท่านก็เป็นแรงบันดาลใจ แต่ว่าการสูญเสียพระองค์ไปก็ทำให้มันย่ำแย่ขึ้น เหมือนที่ปีเคยเล่าไปก่อนหน้านี้เนอะ ว่าแค่พี่ไอ้คแชร์ในส่วนของตัวเอง แค่พี่เค้าเป็นตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองเลือกจะทำ ก็เปลี่ยนความคิดเราได้ และทำให้เราได้ช่วย

เจมส์: ของพินจะเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ แต่ของเราจะเป็นครูสอนแนะแนว ในตอนนั้นเราก็มีปัญหา คือมันอาจจะปัญหาที่เล็กน้อย แต่สำหรับเรานั้นก็สำคัญ เราก้เลยไปคุยกับเค้า เค้าก็เข้าใจเรา แล้วก็ให้คำแนะนำ วิธีการจัดการกับตัวเอง วิธีแก้ปัญหา แล้วเรารู้สึกว่า เราก้เปลี่ยนแปลงไป และครูคนนี้ก็ทำให้เราอยากจะทำกิจกรรม

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้ฝึกการเจริญเมตตา โดยในขั้นตอนนี้ก็จะมี การฝึกเจริญเมตตาแก่ตนเอง ผู้มีพระคุณพ่อแม่ และครูอาจารย์ คนรัก เพื่อน คนที่เกื้อกูลกันมา และเพิ่มการเจริญเมตตาต่อบุคคลทั่วไป

ขั้นที่ 4 ขั้นการเปลี่ยนแปลงแก้ไข (The work stage)

ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่ม ได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านกิจกรรม “ก้าวแห่งความองงาม” เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่มมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้นและยอมรับซึ่งกันและกันมีการตระหนักรู้ว่าอุปสรรคในชีวิต มีส่วนช่วยให้เกิด

การเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงแก้ไขที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองได้ตระหนักถึงความเข้าใจใน ชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ที่นอกเหนือไปจากบุคคลที่ใกล้ชิด ตลอดจนเสริมความรู้สึกรู้ ด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

กระแสกลุ่มในขั้นตอนนี้ นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจประสบการณ์ภายใน ที่เป็น ความคาดหวัง ความรู้สึกด้านลบ และประสบการณ์ที่ตนเองไม่พึงพอใจ ตลอดจนมีการรับฟัง การให้ ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงถึงความเข้าใจ และช่วยกันค้นหาทางออกของปัญหาต่างๆ ที่สมาชิกเผชิญ การที่สมาชิกกลุ่ม ได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา ร่วมแบ่งเบาทุกข์สุข สมาชิกจะ รับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และตนมีความสำคัญกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งรู้สึกว่ามีเพื่อน มีความสำคัญกับตน รับรู้ว่าตนสามารถพึ่งพาเพื่อนได้ในเวลาที่ประสบปัญหา อันเป็นการเปลี่ยนแปลง รูปแบบความคิดเดิมที่เคยคิดว่าบุคคลอื่นไม่น่าไว้วางใจ หรือบุคคลอื่นปฏิเสธตน ไปสู่ความเข้าใจใหม่ ว่าแท้จริงแล้ว เพื่อนหรือบุคคลอื่นไม่ได้เป็นอย่างที่ตนเองคิด และเกิดการยอมรับในตัวผู้อื่นเพิ่ม มากขึ้น

ตัวอย่างบทสนทนาในขั้นการแก้ไขเปลี่ยนแปลงนี้ จะเห็นได้จาก ช่วงที่มะนาว (นามสมมติ) ได้พิจารณา ใคร่ครวญตนเอง ทำให้มองเห็นส่วนบอด (Blind) ได้แก่ ความคาดหวังของตนเองในการ คบเพื่อน จนนำไปสู่ความเข้าใจตนและเพื่อนอย่างถ่องแท้ โดยมีสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ช่วยให้ คำแนะนำ แบ่งปันประสบการณ์ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ดังต่อไปนี้

พลอย: ก็อยากจะบอกว่า วยอย่างเรา มันเป็นธรรมดาเลยแหละ คือแบบว่ารักเพื่อนก็รัก นะ แต่ขอเหอะ เหมือนมันก็เป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง หรืออะไรสักอย่างที่เราที่รู้สึก ตื่นเต้นที่ได้อยู่กับแฟนไง เราก็เข้าใจเพื่อนมะนาวนะ รู้ปะตั้งแต่ก่อนมะนาวเล่า ที่ เค้าบอกว่าไปดูหนังรอบดึก นี่ก็คิดในใจและว่า เตียวก็ไปกับแฟนชัวร์เลย

มะนาว: จริงเหอ

พลอย: มันรู้ด้วยเซ็นส์เลยอะ วยอย่างเรา มันเป็นธรรมดาที่จะไปอะไรอย่างนี้ แล้วนี่ก็นั่ง นึกเนอะแระ พอเล่ามาก็ใช่เลย ก็เลยอยากให้มะนาวแบบ คือเท่าที่เล่ามาทั้งหมด นะ คือมะนาวอยู่กับเพื่อนมาตั้งแต่เด็กเลยใช่มี๊ย ดูเหมือนมะนาวจะเป็นคนที่ให้ ความสำคัญกับเพื่อนมาก

มะนาว: ใช่

- พลอย: ก็เข้าใจนะว่าเหมือนกับมันผิดหวัง แล้วมันก็เฟล ว่าทำไมเค้าถึงทำแบบนี้ แต่ก็อยากให้ลองมองในมุมเค้า คือ คบกันตอนนี้มันยากที่จะไปรอดนะ คือเนี่ย เพื่อนพลอยก็เป็น กว่าจะเจอกันที คือแบบเพื่อนต้องไปอยู่กับแฟน ไปว่ามันมันก็ไม่ฟังหรอก คนมันหลงอะ รู้ว่ามันไม่ดีอะ แต่มันรักไปแล้วหรือว่ามันหลงไปแล้ว ก็อยากให้เข้าใจและก็ทำตัวของเราให้ดีที่สุด รอวันไหนมันเลิกกัน เดี่ยวเราก็ต้องคอยปลอบมันอยู่แล้วละ
- ผู้นำกลุ่ม: พลอยก็อยากจะช่วยบอกความรู้สึกของเพื่อนมะนาวเนอะ ว่าแบบที่อยากอยู่กับแฟนไม่ใช่ไม่เห็นความสำคัญของเพื่อนนะ แต่มันก็มีมุมที่แบบอยากจะเปิดประสบการณ์ใหม่ๆบ้าง แล้วก็แชร์มุมมองของตัวเองที่ก็มีประสบการณ์คล้ายๆกัน
- มะนาว: คือวันนั้นมันน่าเศร้ามากเลยอะ แบบมันก็ถามว่าจะเอาอย่างไร คือฝนมันก็ตกทำเหมือนแบบจะให้เราเลือก แต่เราก็ไม่มีทางเลือก คือต้องอยู่กับเพื่อนอีกคนหนึ่งที่ไม่ค่อยสนิท จากนั้นก็งอแงกัน คือหนูอะน้อยใจ ร้องไห้บ่อย
- ผู้นำกลุ่ม: มันน้อยใจเพื่อนเนอะ ว่าแบบปล่อยให้เราอยู่กับคนอื่น
- มะนาว: หลังจากวันนั้นก็ได้เคลียร์กัน เราก็บอกเค้าว่าเรารู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีค่า แต่เราก็อธิษฐานว่าเค้าก็รักเรา แคร้เรา
- เจน: อาจจะเป็นเค้าด้วยรีเปลาที่ก็อยากอยู่ด้วยกัน
- มะนาว: ตัวมันเองแหละที่ก็อยากอยู่กับแฟน
- ผู้นำกลุ่ม: ก็รู้สึกได้ว่าเพื่อนก็แคร์เรานะ แต่ก็อยากอยู่ด้วยกับแฟนด้วย แล้วพอได้เคลียร์กันแล้วมันเป็นอย่างบ้าง
- มะนาว: มันก็เข้าใจกันมากขึ้น แต่ว่าก็รู้สึกไม่เหมือนเดิม มันจะเป็นความรู้สึกของหนูเองมากกว่าที่จะ เหมือนคอยติดจะเปรียบเทียบกับอยู่ตลอดเวลา ว่าเค้าไปหาแฟนอีกแระ เค้าคุยกับแฟนอีกแระ คือมันเป็นที่เราเองแหละ เหมือนเราเคยรู้สึกว่า เพื่อนเป็นของเราคนเดียว หลังจากเหตุการณ์นี้มันก็ทำให้หนูได้คิดว่าอย่าคาดหวัง
- น้ำ: แบบหวงเพื่อน

- มะนาว: เหมือนแบบหลังจากเกิดเหตุการณ์นี้หนูก็ได้ข้อคิดใหม่ในชีวิตว่า ถ้าไม่คาดหวังก็จะได้ไม่ผิดหวัง เพราะว่า...เหมือนเราก็ชอบคาดหวังกับเค้า ว่าจะต้องอย่างนี้ อย่างนั้นนะ อะไรอย่างเนี่ย... แต่ก็ยากเนอะที่จะไม่คาดหวัง
- ก้อย: ก้อยก็ทะเลาะกับแฟนเก่าบ่อยก็เพราะเรื่องคาดหวัง เหมือนเพิ่งมารู้ตอนเลิกกันว่าทุกครั้งที่เราทำอย่างนี้คิดว่าเค้าจะทำอย่างนี้กลับคืนมา แต่มันดันได้ผลอีกแบบทุกครั้ง แต่ ณ ตอนนั้นที่ประสบ มันรู้สึกแค่ว่า เธอทำไมถึงไม่ทำอย่างนี้ เราทำอย่างนี้ก็ต้องได้อย่างนี้สิ แต่พอเลิกกันมา แล้วก็ อู้หู...ทุกครั้งที่ทะเลาะกันเนี่ย เพราะคาดหวังๆ หมดเลยจริงๆนะ ซึ่งเค้าไม่ได้รู้ความคาดหวังของเรา
- มิน: ใช่ เหมือนเค้าไม่รู้ว่าจะต้องการอะไรอะ
- ก้อย: มารู้ตอนเลิกกัน ก็มาคิดได้ว่า โอ้ย ตายแระ ทำไมเราไม่บอกไปละ ถ้าเราบอกไปก็อาจจะดีกว่านี้
- มะนาว: ใช่ เหมือนหนูก็จะคาดหวังให้เค้าทำ
- ผู้นำกลุ่ม: คือเราก็จะมีสิ่งที่ยากให้เป็นอยู่ในใจอยู่แล้วเนอะ แล้วพอไม่เป็นอย่างที่หวัง ก็จะไม่พอใจอยู่คนเดียว
- มะนาว: ใช่เราขอให้เค้าทำ แต่เค้าก็ไม่ทำ แล้วก็มาทะเลาะกันตอนหลังทุกทีเลย คือเราก็จะคิดว่า เค้าจะต้องรู้สึก เหมือนช่วงที่ไม่คุยกับเพื่อนไปสองเดือนเนี่ย ก็คาดหวังว่าเค้าจะมาหา เราก็รอ เหมือนเราก็จะคาดหวังว่าเค้าน่าจะรู้ว่าเราต้องการอะไร
- มิน: อย่างของมินอะ คือมันไปนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่ห้างแถวบ้าน แล้วตอนนั้นก็ส่งไลน์บอกแฟนว่าเนี่ยอยู่นี่นะ ในใจก็คิดไว้เลย ว่าเค้าจะมา แต่เค้าก็ไลน์กลับมาว่า ก็นั่งตึๆนะ เอ้า ไร่บ้า อุตส่าห์ไปนั่งรอ แล้วเค้าก็ไลน์ต่อมาว่า เดี่ยวเราไปอ่านหนังสือก่อนนะ เราก็แบบ ที่บอกเนี่ยคืออยากให้มา แล้วก็ไปเล่าให้แฟนฟังทีหลัง แฟนก็บอกว่า ถ้าบอกก็จะรีบออกมาเลย เราก็แบบคิดในใจว่า แค่นี้ก็คิดไม่ได้เหรอ พอมานั่งนี้ก็แบบ เค้าไม่ได้ผิดเลยนะ
- มะนาว: ก็เค้าไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม: ตอนนั้นเราก็นึกแต่ในมุมมองของเราเนอะ
- มิน: ดูเอาแต่ใจเหมือนกันเลยเนอะ
- น้ำ: เคยเป็นเหมือนกัน เคยเป็นกับเพื่อน

- มะนาว: นึกถึงคืนหนึ่งที่นอนร้องไห้ เราไปนอน เราก็ไม่คุย ก็หันหลังให้ แล้วก็รู้ว่าเพื่อนจะ
 ทักมัย แค้นบหนึ่งถึงสิบก็คิดแระ ทำไมไม่คุยกับฉันเนี่ย ไม่คิดจะคุยสักหน่อย
 เหรอ เป็นช่วงที่เศร้ามากอะ
- เจน: แล้วหันไปบอกเค้าบ้างมัย
- มะนาว: ก็คุย เค้าก็บอกว่ากำลังคิดอยู่ว่าจะคุยอะไรดี แต่เป็นเราเองที่ทนไม่ได้ ต้องหันไป
 คุยก่อนเค้าก็บอกว่ากำลังคิดอยู่ว่าจะคุยอะไรดี เพราะเค้าก็กลัวว่ามันจะยิ่งแย
- หมี: บางทีการที่เราพูดออกไปมันอาจจะดีกว่า ด้วยที่ฉันทำให้เราไม่ยอมคุยกัน
- มะนาว: **จริง หนูก็พอรู้ตัวนะว่าเป็นคนขี้เหวอะ ชอบจะเอาชนะ แล้วมีวันหนึ่งที่นั่งคุยกัน
 ปกติหนูจะเป็นคนที่ร้องไห้ตลอด แต่มีวันนั้นที่เค้าก็ร้องไห้ออกมาด้วยอะ แล้ว
 พอเราเห็นเพื่อนเราร้องไห้แล้วเราก็แบบ เฮ้ย เป็นไร ร้องทำไม แต่ว่าเราร้อง
 ก่อน**
- ผู้นำกลุ่ม: ต่างคนต่างก็ร้องไห้ เพราะต่างก็เห็นอีกฝ่ายสำคัญ บางทีถ้าเป็นคนอื่นมาทำแบบ
 นี้ เราก็อาจจะไม่เสียใจขนาดนี้
- มะนาว: **จริงคะ ถ้าเป็นคนอื่นเราก็คงจะไม่สนใจ แต่เพราะเพื่อนเป็นคนสำคัญ เราก็ก
 เลยจะคาดหวังกับเค้า นี่ก็กำลังพยายามที่จะไม่คาดหวัง พยายามจะเข้าใจ
 เพื่อนมากขึ้น และพยายามปรับตัวเอง**

ในขั้นตอนนี้ จะพบว่า นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่ม เริ่มความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้
 จนเกิดการพัฒนาภายในที่เป็นความงอกงามส่วนบุคคล อันเนื่องมาจาก ปัจจัย 3 ประการคือการ
 ได้รับข้อมูลย้อนกลับการสำรวจตนเองอย่างชัดเจนและการได้รับข้อมูลต่างๆ โดยมีผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้
 กลุ่มมีบรรยากาศของความไว้วางใจ รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอัน
 ทำให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการช่วยเหลือกันและกันมากขึ้นสมาชิกแต่ละคนเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความ
 ช่วยเหลือดังกล่าวทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่ามีความสำคัญและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้ฝึกการเจริญเมตตา โดยในขั้นตอนนี้จะมี
 การฝึกเจริญเมตตาแก่ตนเอง ผู้มีพระคุณพ่อแม่ และครูอาจารย์ คนรัก เพื่อน คนที่เกื้อกูลกันมา
 บุคคลทั่วไป และเพิ่มการเจริญเมตตาต่อคนที่ไม่ชอบเรา คิดร้ายต่อเรา

ขั้นที่ 5 การยุติกลุ่ม (The closing stage)

ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่ม ได้ให้ สมาชิกกลุ่มได้ขอบคุณและให้กำลังใจกันและกัน ผ่านกิจกรรม “การให้และการรับ” นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันเห็นคุณค่าในตนเอง และมีทัศนคติทางด้านบวกต่อตนเองมากขึ้นตลอดจนเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

กระแสกลุ่ม ในขั้นยุติกลุ่มนี้ เป็นการที่นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผ่านการให้ข้อมูลย้อนกลับการพูดให้กำลังใจและการส่งเสริมสนับสนุนกันในรูปแบบอื่นๆถึงแม้ว่าสมาชิกจะผ่านประสบการณ์กลุ่มไปได้ด้วยดีเกิดความงอกงามทางจิตใจมากขึ้นท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มอันเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆแต่เมื่อสมาชิกต้องกลับไปอยู่ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งไม่มีบรรยากาศอันเอื้ออำนวยเหมือนในกลุ่มสมาชิกจึงจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจและแรงเสริมต่างๆเพื่อให้สมาชิกยังคงความงอกงามทางจิตใจอยู่ต่อไป

ดาว: ก็อยากจะขอบคุณเพื่อนๆ แรกๆเราก็ไม่ค่อยได้คุยกัน เพราะเราก็ไม่แน่ใจว่าหากไปแล้วจะเป็นยังไง ต่อไปนี้เราก็จะชวนคุยนะ เพราะเราอะชอบพูด ก็รู้สึกดีใจที่ได้รู้จักเพื่อนใหม่ แล้วก็เพื่อนที่เราจะสามารถเปิดเผยเรื่องส่วนตัวได้ จริงๆเรื่องที่เรามาพูดในกลุ่มก็เป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดกับใครมาก่อน แม้แต่แบบเพื่อนในกลุ่มก็มีที่พอจะรู้บ้างแต่ก็ไม่ได้รู้มากขนาดนี้ ก็รู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราว คิดว่าน่าจะเป็นเพื่อนที่จะปรึกษาปัญหา ระบายความรู้สึกอะไรอย่างเนี่ย

เอม: เรา...บางทีก็อยากให้เป็นเพื่อนชวนคุยนะ แต่เราเป็นคนชวนคุยไม่เก่งอะ ถ้าแบบพอคุยไปแล้วมันก็จะคุยต่อได้เอง

จิม: เราารู้สึกว่าเอมเป็นคนที่ชอบรับฟังคนจริงๆ คุณมีความสนใจใส่ใจเวลาที่คุยกัน

ผึ้ง: เราก็ชอบเอมที่ตั้งคำถามอะคือเราอะจะเป็นคนที่ฟังๆ แล้วก็ไปคิดอีกทีอะ แต่เอมเนี่ยจะเป็นคนที่ฟังแล้วก็ถามได้เลยอะ สงสัยปุ๊บแล้วถามเลย แล้วมันเลยทำให้เราอะใจอะว่ามันคืออะไร

เอม: ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่รับฟัง และทำให้เรามีแรงบันดาลใจ เราก็จะเหมือนจิม ตอนแรกก็ว่าจะไปจาม 9

ชิม: ใช่เหมือนกันเราก็จะไป คือแบบมันรู้สึกของตัวเองประหลาดอะ เหมือนเป็นปม ว่าทำไมเข้ากับใครไม่ได้จริง พอเห็นแอมแล้วก็แบบ มันน่าจะจะมีเพื่อนคนอื่นที่เป็นแบบนี้ เพราะตอนแรกเราก็จะรู้สึกว่าไม่น่าจะมีเพื่อนคนอื่นที่เป็นแบบนี้ รู้สึกเหมือนตัวเองประหลาดอยู่คนเดียว แต่พอเจอเพื่อนที่รู้สึกแบบเดียวกันมันก็เลยรู้สึกว่าไม่น่าจะมีเราแค่คนเดียว

ต้นข้าว: ของเราจะรู้สึกว่ามีสมาธิในระหว่างสัปดาห์มากขึ้น อันนี้ไม่รู้ว่าเป็นเพราะที่ได้ทำสมาธิในแต่ละครั้งรีเพล่า แต่ก็รู้สึกว่าสมาธิมากขึ้น คือเริ่มอ่านหนังสือได้อะ คือตกใจมากที่แบบกลับไปเอาหนังสือมาอ่านได้ คือปกติข้าวอ่านหนังสืออะไรแบบนี้ไม่ได้มานานแล้วอะ รู้สึกว่ามันมีสติมากขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้น รู้สึกว่ามันน่าจะเกิดจากการที่ฝึกสมาธิ รู้สึกว่าชอบช่วงเวลาจังหวะนึงๆตรงนั้นอะ มันทำให้เราคิดอะไรได้ในระหว่างสัปดาห์ได้มากขึ้น ก็รู้สึกว่ามันเจ๋งอะ คือไม่เคยมีสมาธิแบบนี้ พอได้มาฝึกให้มันมีสมาธิมากขึ้น ช่วงที่ผ่านมาก็เลยรู้สึกว่าเรามีสติมากขึ้น ข้าวทะเลาะกับแฟนมาอาทิตย์นี้ ก็รู้สึกได้ว่าเราไม่มีสติในการควบคุมอารมณ์ แล้วก็รู้สึกดีใจที่ได้เจอเพื่อน ได้พูดคุยกัน แล้วมีอะไรที่คล้ายๆกัน มันทำให้กรอบเรากว้างขึ้น ทำให้รู้สึกว่าคณะนำมามากขึ้น ถ้าเกิดว่าแบบมีแค่กลุ่มเราอะ เราก็ยังรู้สึกว่าไม่อยากมาเลย มาครั้งนี้สิ่งสำคัญสำหรับข้าวณะก็คือมันเหมือนได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่มันติดอยู่ตั้งนาน คือมันปลดปล่อยจากการที่เราอยู่กับเพื่อนแล้วเราไม่ค่อยได้คุยกัน พอมาคุยกันในกลุ่มนี้ มันปลดปล่อยกว่าแบบ เฮ้ย ในคณะมันมีแบบนี้ด้วย เราสามารถคุยกับเพื่อนได้ มีคนแบบเราแล้ว คือเราก็คิดมาตั้งนานแล้ว เป็นมาสามปีว่าเรามีปัญหารีเพล่า พอมาคุยกับเพื่อนๆก็รู้สึกว่า เพื่อนไม่ได้เป็นอย่างที่คิด เหมือนว่าสิ่งที่เราเห็นมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด ได้ข้อคิดที่ใช้ในการมองคนอื่น ก็ตั้งใจว่าจะเดินเข้าไปคุยกับเพื่อนมากขึ้น

ดอกไม้: รู้สึกว่าทำให้เปิดใจมากขึ้นคะ ปกติรู้สึกว่าสิ่งที่เราจะเชื่อใจใครสักคนมันต้องใช้เวลานานมากเลยอะ กว่าที่จะมั่นใจที่จะพูดอะไร ไม่ใช่ที่จะพูดได้ง่ายๆ แล้วก็รู้สึกว่าอยากกลับไปนั่งสมาธิอีก คือมันมีช่วงนึงนะตั้งแต่ตอนที่เรียนประถมอะ ครูจะให้นั่งสมาธิบ่อยมาก แล้วมัธยมอะ โรงเรียนก็พยายามจะเป็นโรงเรียนวิถิพุทธ ก็เลยจะได้นั่งบ่อย ก็รู้สึกแฮปปี้ดีนะ แล้วพอยุ่มหาวิทยาลัยมันมีหลายๆอย่างเข้า

มาแล้วมันไม่นิ่งอะ มันไม่เหมือนแต่ก่อนที่สามารถโฟกัสกับงาน โฟกัสกับอะไร
หลายๆอย่างได้

ตะวัน: ไช้ๆ รู้สึกว่าได้ประโยชน์จากสมาธิมาก จากที่แบบไม่ได้เห็นมานาน ไม่ได้สัมผัส
ความรู้สึกนี้มานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะสมัยมัธยมเรานั่งทุกวันวันละ2-3นาที่
ดูเหมือนไร้สาระ แต่มันก็ทำให้เราโฟกัสกับการเรียน พออยู่มหาลัารู้สึกว่าโฟกัส
กับอาจารย์ได้ไม่ค่อยนาน แบบเดียวก็หลุด

ผึ้ง: มาเข้ากลุ่มครั้งนี้มันรู้สึกเป็นความอุ่นใจอะ มันรู้สึกสบายใจ เชื่อใจ ไว้วางใจ แล้วก็
พร้อมที่จะฟังกันแล้วก็พูดอะไรก็ได้อะ ครั้งนี้มันรู้สึกเหมือนเปิดเผยตัวตนจริงๆ
มันทำให้รู้สึกว่าพอออกไปนอกกลุ่มก็สามารถกลับไปคุยกันได้อีก

เอม: ครั้งนี้ได้มารู้จักเพื่อน ได้เปิด ได้มีความกล้าขึ้น

ดาว: ชอบการนั่งสมาธิ ต่อจากนี้ก็อยากกลับไปฝึก ชอบเวลาที่มันดึงลงไป ปกติจะ
เป็นคนคิดมาก นั่ง เดิน ก็คิด ไม่เคยหยุดกับความคิดตัวเอง แต่พอมานั่งสมาธิ
แล้ว รู้สึกว่ามันหยุดอะ มันหยุดทุกอย่าง รู้สึกว่ามันนิ่ง จากใจที่มันวืบวืบ
ตลอดอะ มันก็เป็นคลื่นนิ่งๆ แล้วมันก็จะสบายใจขึ้น คิดว่าน่าจะกลับไปทำต่อ

ตัวอย่างบทสนทนา จะเห็นได้ว่าสมาชิกมีการขยายกรอบในการมองตนเองและการมองผู้อื่น
เกิดการยอมรับในตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจากเดิมสมาชิกหลายคนไม่กล้าที่จะมี
ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เพราะเกรงว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ สังเกตได้จากในกลุ่มช่วงแรกสมาชิกจะมีความ
ไม่มั่นใจ ไม่กล้าที่จะพูดกัน พอในช่วงหลังสมาชิกกล้าพูด แสดงความรู้สึกและประสบการณ์ของตัวเอง
มากขึ้น รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกบางคนรู้สึกประทับใจเพื่อนๆที่แบ่งปัน
เรื่องราว ความคิด ความรู้สึกส่วนบุคคล และประทับใจที่เพื่อนๆรับฟัง และใส่ใจเรื่องราวของตนเป็น
อย่างและในช่วงสุดท้ายของ session ก็จะเป็นการให้สมาชิกได้ฝึกการเจริญเมตตา โดยในขั้นนี้ก็จะมีการ
ฝึกเจริญเมตตาแก่ตนเอง ผู้มีพระคุณพ่อแม่ และครูอาจารย์ คนรัก เพื่อน คนที่เกื้อกูลกันมา
บุคคลทั่วไป คนที่ไม่ชอบเรา และเพิ่มการเจริญเมตตาต่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตายังได้เขียนรายงาน
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ยกตัวอย่างเช่น

- น้ำ: ไม่รู้ว่ามันเปลี่ยนแปลงเพราะเข้าอันนี้ หรืออะไรยังไง แต่ว่ามันจะมีที่แบบต้องดูวิดีโอของวิชาเรียน เมื่อก่อนก็จะดูวิดีโอแล้วก็อ่านทวนซ้ำอีกสองรอบถึงจะจำได้ แต่พอหลังๆมา เหมือนจะนั่งดูแล้วก็อ่านทวนซ้ำอีกนิดหน่อย ก็จะทำข้อสอบได้แล้ว มันก็จะรู้สึกว่าการที่จะจดย่อ เวลาฟังอาจารย์ ก็จะรู้สึกเข้ามากกว่าปกติ เหมือนผ่านสมองมากขึ้น
- มะนาว: สำหรับหนูยังไม่เห็นอะไรชัดเจนขนาดนั้น แต่รู้สึกชอบค่ะ อยากมา พอวันพฤหัสบดีก็จะคิดแล้วว่า พรุ่งนี้จะแม่เมตตาให้ใครน้ำ เป็นเรา เป็นพ่อแม่ เป็นเพื่อน เป็นคนทั่วไป แล้วอาทิตย์ต่อไปจะเป็นใครอีก
- พลอย: ของพลอยก็จะคล้ายๆมะนาวยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอะไร แต่ชอบเข้ากลุ่ม ยิ่งถ้ามีเรื่องทุกขใจอะไร ถ้าได้มาแชร์ก็จะรู้สึกดี เหมือนมีคนฟังเรา เหมือนถ้าได้พูดสิ่งที่เราอัดอัด ก็จะโล่ง มันจะเบา ก็รู้สึกชอบการมาเข้าแบบนี้ เหมือนกระตุ้นให้อยากทำอะไรดีๆ
- ออม: รู้สึกเหมือนนั่งขึ้น สังเกตตอนที่เล่นฮอกกี้ มันเดาะได้มากขึ้น เดียวนี้ พอสวดมนต์แล้วมีแม่เมตตา มันก็จะทำให้เราคิดกลับไปว่าวันนี้เราเจอใครมาบ้าง
- เกม: ได้เห็นตัวเองชัดขึ้น เราได้มองย้อน และทำให้เห็นทางที่จะไปมากขึ้น
- ปี: ได้เห็นเป้าหมายของตัวเองชัดเจนขึ้น และได้เห็นว่าหนูยังไม่ได้ทุ่มเทให้กับเป้าหมายของตัวเองอย่างเต็มที่เท่าไรค่ะ session ที่เกี่ยวกับครอบครัวมันช่วยให้หนูแบบ...ได้ย้อนกลับไปมองตัวเองมากขึ้น และเห็นความสำคัญของครอบครัวมากขึ้น จากเมื่อก่อนที่ไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร ตอนนั้นมันก็เพิ่มขึ้น แล้วก็ที่ได้ย้อนมองตัวเอง ก็คือ session สิ่งที่มีมันหล่อหลอมเรานะคะ มันทำให้หนูได้เห็นว่ามีจุดที่ยังเป็นกังวลอยู่ พอเราได้มามองมันจริงๆ ก็ทำให้หนูได้รู้ทัน และพอมันเกิดความรู้สึกแบบนี้ขึ้น มันก็ทำให้รู้ว่า อ้อ เป็นอีกแระและทำให้เราพยายามก้าวข้ามมันไป
- เบลล์: ของหนูก็คงจะเป็นในเรื่องของมุมมองมั้งคะ มุมมองในการมองคนอื่นแล้วก็มองตัวเอง หนูรู้สึกว่าตั้งแต่ที่หนูได้เข้ามา หนูจะเป็นอะไรที่จะค่อนข้างเป็นเหตุเป็นผล จะไม่ค่อยอะไรกับความ รู้สึกมากเท่าไร ยอมรับคนอื่น มันก็คือเหมือนแบบ...บนพื้นฐานของความเข้าใจว่าเค้าก็เป็นอย่างนี้ๆ แต่พอมาเข้า session นี้

มันทำให้เราเหมือนกับว่า ไม่ใช่แค่เราเข้าใจนะ แต่มันทำให้เรารู้สึกว่า เราเมตตา
 เค้าด้วย เหมือนกับมันมีความรู้สึกเข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้น มากกว่าการที่จะใช้
 ความเป็นเหตุเป็นผลว่า เออ ก็ประสบการณ์เค้าเป็นแบบนี้ไง ก็เข้าใจสิ เค้ามี
 ประสบการณ์วัยเด็กที่ไม่ค่อยดี แต่เหมือนกับว่ามันทำให้เรารู้สึกร่วมไปกับเค้าได้
 มากขึ้น อย่างคราวที่แล้วที่ให้แม่เมตตาให้เพื่อน ซึ่งหนูไม่ได้คิดถึงเค้ามานาน
 มากแล้ว แต่พอตอนนั่งสมาธิหนูก็คิดถึงเค้าขึ้นมา ว่าแบบเค้าจะเป็นยังไงมั่งแล้ว
 นะตอนนี้

เนย: รู้สึกว่าพอมาเข้า session นี้ มีเวลาใน session ที่เราได้ทบทวนทั้งตัวเอง
 ครอบครัว เพื่อน คนรอบข้างอะไรอย่างเนี่ย มันทำให้เราได้มองเค้าหลายๆมุม
 มากขึ้น แล้วพอมานั่งใช้ชีวิตจริงๆ มันก็เหมือนแบบ ทำให้เราเวลาจะมองอะไรสัก
 อย่างหนึ่ง มันก็ถูกคิดขึ้นมาว่า เออเราควรจะมองแบบอื่นบ้างนะ

ข้อมูลการวิเคราะห์กระแสกลุ่มในชั้นต่างๆ จะเห็นว่าสมาชิกกลุ่ม มีการยอมรับตนเองและ
 ผู้อื่นของสมาชิกกลุ่ม จากชั้นเริ่มต้นที่สมาชิกกลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวมากนัก เมื่อกลุ่ม
 ดำเนินไปสู่ระยะ สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยกันมากขึ้น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง จึงเริ่มมี
 การใส่ใจเรื่องราวของกันและกัน และกระบวนการเจริญเมตตาที่ส่งเสริม พร้อมทั้งการที่ผู้วิจัยหรือ
 นักจิตวิทยาการปรึกษา ทำตนเป็นพื้นฐานที่มั่นคงปลอดภัย เป็นกันเอง เอื้อให้บรรยากาศในกลุ่มเป็น
 บรรยากาศที่มั่นคงปลอดภัย สมาชิกจึงกล้าเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตผ่าน
 กิจกรรมต่างๆ กระแสกลุ่มในชั้นสำรวจตนเองนี้ ทำให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์ของ
 ตน และกระบวนการเจริญเมตตาได้ช่วยให้สมาชิกได้ใคร่ครวญ พิจารณาจากใจที่เมตตา ทำให้สมาชิก
 มองเห็นส่วนบอด (Blind area) ของตน (Self-feedback) และเปิดเผยประสบการณ์เหล่านั้น (Self-
 discloser) แก่เพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับกันอย่างจริงจัง สมาชิกแต่ละคนได้มี
 โอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการให้และการรับข้อมูลป้อนกลับ (Feed back) เป็นการ
 เปลี่ยนแปลงจากส่วนบอด (Blind area) มาสู่ส่วนที่เปิดเผย (Open area) ทำให้บุคคลเกิดการ
 ตระหนักรู้ในตนเอง นำไปสู่การมีความองงาม พร้อมทั้งจะรับผิดชอบในตนเองในการเปลี่ยนแปลง
 แก้ไขสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นปัญหาหรืออุปสรรค จากบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม สมาชิก
 เกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองยังมีเพื่อนที่รักและห่วงใย สร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น เกิด

ความมั่นใจในตนเองในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ และรับรู้ว่าคุณชีวิตของตนเองยังมีความหวัง มีเป้าหมาย ตนยังมีความสามารถที่จะทำได้ตามที่โอกาสทั้งภายนอกและภายในเอื้ออำนวย

กระบวนการกลุ่มข้างต้น ผู้นำกลุ่ม ได้เอื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกรอบการมองตนเองและผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไปสู่การตระหนักถึงคุณค่าตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของการยอมรับตนเองและผู้อื่นนี้จะเกิดไปพร้อมๆกันผ่านสัมพันธภาพที่องงามภายในกลุ่ม จากที่กล่าวมาจึงทำให้คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มดังเช่นในกลุ่มทดลองของผู้วิจัย สมาชิกจะได้รับข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่พวกเขาที่มีอยู่ในตนเองแต่ไม่ได้ตระหนักถึง เป็นการย้ายจากส่วนบอดและสวนที่ไม่เคยรู้ตามแนวคิดหน้าต่างโงธารี ไปสู่ส่วนเปิดเผย ด้วยสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม การช่วยเหลือการยอมรับอย่างจริงใจทั้งจากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม และการเข้าใจซึ่งกันและกัน สร้างให้บุคคลรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการมองตนเองและการมองผู้อื่น

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 1) สูงกว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่ 2) และนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เพียงบางส่วน

นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย (รวมทั้งความพึงพอใจในชีวิต และ ความรู้สึกด้านบวก รวมทั้งลดความรู้สึกด้านลบ) ในระยะหลังการทดลอง มากกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา นอกจากนี้เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม พบว่า กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา นอกจากจะเพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัย แล้วยังเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และอารมณ์ทางบวก สูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งลดอารมณ์ทางลบ สูงกว่าในทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มเจริญเมตตาและกลุ่มควบคุม)

ผลการวิจัยที่พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มเจริญเมตตาและกลุ่มควบคุม กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีประสิทธิภาพมากกว่า ในการเพิ่ม คะแนนความสุข

เชิงอัตวิสัยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คะแนนความรู้สึกด้านบวกสูงกว่า และในการลดคะแนนความรู้สึกด้านลบลงสามารถอธิบายได้ว่า ในขณะที่กลุ่มเจริญเมตตา มีกระบวนการของการการฝึกเจริญเมตตาเช่นเดียวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา อย่างไรก็ตามทั้งสองกลุ่มมีกระบวนการที่แตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา มีกระบวนการที่ประกอบด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มที่คอยเอื้อให้เกิดความไว้วางใจ และการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มเจริญเมตตา บทบาทของผู้นำกลุ่มจะเป็น เหมือนครูผู้สอน โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ร่วมไปกับการฝึกเจริญเมตตา

ผลการวิจัยที่พบ การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ที่เป็นการเติบโตองงามส่วนบุคคล และการเปลี่ยนแปลง ความสุขเชิงอัตวิสัยนี้ สนับสนุน การศึกษาที่ผ่านมา เช่น การศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนก่อนหน้านี้ เช่น รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ได้ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer ที่มีต่อรูปแบบความผูกพันของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer มีคะแนนการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer และต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มพัฒนาตนสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของนิสิตนักศึกษาเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ยังสนับสนุน การศึกษางานวิจัยของ วรภัทร โรหิตะบุตร (2549) ผลของกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 19 คนที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ ใช้มาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และในระยะหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนรับรู้ผลดีของการเข้าร่วมกลุ่ม ประสบการณ์ในระหว่างการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้า

กลุ่มและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล ได้แก่ กระบวนการกลุ่มและปฏิสัมพันธ์กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และยอมรับนับถือกัน ที่เอื้อให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ ผู้สูงอายุสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล อบอุ่น เข้าใจ และมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น และปัญหาที่ตนประสบมากขึ้น เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 และ 4 ในระยะหลังการทดลอง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา (กลุ่มทดลองที่2) สูงกว่าก่อนระยะทดลองและ สูงกว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 และ 4

นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย และคะแนนความรู้สึกด้านบวกที่สูงกว่า ในระยะก่อนการทดลอง นอกจากนี้ ยังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอีกด้วย ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า กลุ่มเจริญเมตตาในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บทพูดการเจริญเมตตา (Loving kindness meditation script) และ ส่วนที่ 2 เป็นการให้ความรู้ร่วมกับการฝึกเจริญเมตตา แบบขั้นเรียน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม 6 ครั้ง โดยการฝึกแต่ละครั้งจะมี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแรก การฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออก ขั้นที่ 2 การน้อมใจนึกถึงความสุข สงบ ความรู้สึกด้านบวกในปัจจุบันขณะ ขั้นที่ 3 การแผ่ขยายความรู้สึกด้านบวกแก่ตนเอง และผู้อื่น ขั้นที่ 4 การกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ส่วนที่สองกลุ่มเจริญเมตตา (Loving kindness meditation group) พัฒนาโดยผู้วิจัยโดยมีแนวคิดในการจัดกลุ่มเจริญเมตตาจากงานของ Fredrickson และคณะ (2008) ตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory เป็นพื้นฐาน

การที่นิสิตนักศึกษาสมาชิกกลุ่ม มีการเพิ่มขึ้นของ คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย และคะแนนความรู้สึกด้านบวก ในระยะหลังการทดลอง และ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม การเพิ่มขึ้นของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย และความรู้สึกด้านบวก ในนิสิตนักศึกษาที่ เข้าร่วมกลุ่มการเจริญเมตตา อภิปรายได้ด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการเจริญเมตตาจากจิตวิทยาเชิงบวก คือ แนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory แนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory และ การเจริญเมตตาแนวพุทธ กล่าวคือ นิสิตนักศึกษา ที่ได้รับการฝึกเจริญเมตตา มีคะแนนความรู้สึกด้านบวก (เช่น ความรัก ความ

ซาบซึ้งใจ ความพึงพอใจ ความหวัง ความเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสนใจ ความสนุกสนาน ความเคารพนับถือ) เพิ่มขึ้น และ ความรู้สึกด้านบวกนี้ จะส่งผลต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ดังที่ ทฤษฎี Broaden-and-build theory (Fredrickson, 1998) ได้ระบุไว้ว่า ในบุคคลที่สะสม ประสบการณ์อารมณ์บวกมากขึ้น จะส่งผลให้พวกเขาสร้างคุณลักษณะเชิงบวกภายในตัวขึ้น กล่าวคือ ขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก เช่น มีความสุข ความเบิกบานใจ ความอึดเอมใจ ความซาบซึ้งใจ ใน ประสบการณ์หนึ่งๆ พวกเขาจะเปิดใจรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ พวกเขาจะไม่ปิดกั้นตนเอง มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย จนเป็นหนึ่งเดียวและรับรู้ประสบการณ์ได้เต็มที่ (ดังที่ เฟรดริกสัน กล่าว ว่า บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะไม่รู้สึกว่าจะตนเองถูกคุกคาม หรือรู้สึกว่าจะต้องปกป้องตนเอง)

ในการศึกษาของ Fredrickson และคณะ (2008) ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกเจริญเมตตาได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความหลากหลายของอารมณ์บวกในประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของบุคคล ก่อให้เกิดการยกระดับในประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์บวกชนิดต่างๆ ได้แก่ ความรัก (love) ความซาบซึ้งใจ (gratitude) ความพึงพอใจ (contentment) ความหวัง (hope) ความเพลิดเพลิน (joy) ความภาคภูมิใจ (pride) ความสนใจ (interest) ความสนุกสนานร่าเริง (amusement) และ ความเคารพนับถือ (awe) โดยที่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกดังกล่าว ปรากฏทั้งในส่วนของอารมณ์รายวันตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ที่มีการฝึกปฏิบัติ และส่วนของการวิเคราะห์ที่มีการรายงานต่อมาในช่วง 2 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์บวกเหล่านี้ใช้เวลาที่จะปรากฏและไม่ได้มีขนาดใหญ่ แต่ในช่วง 9 สัปดาห์ที่มีการฝึกปฏิบัติ พวกเขาจะถูกเชื่อมกับการเพิ่มขึ้นของความหลากหลายของคุณลักษณะภายในส่วนบุคคล ได้แก่ การมีสติ (mindful attention), การยอมรับตนเอง (self-acceptance), ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relation with others) และ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี (good physical health) นอกจากนี้ การเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่อง โดยสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจกับชีวิตของพวกเขามากขึ้น และพบอาการของภาวะซึมเศร้าน้อยลง การเพิ่ม ประสบการณ์ของอารมณ์บวกในชีวิตประจำวันด้วยการฝึกเจริญเมตตา จะนำไปสู่ผลในระยะยาวที่จะสร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในความแตกต่างในชีวิตของบุคคล

ผลการศึกษาวิจัยนี้ ได้สนับสนุน ประเด็นการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ที่ว่า อารมณ์ทางบวกเป็นมากกว่าความรู้สึกที่ดีชั่วขณะหนึ่ง การทดลองในห้องปฏิบัติการได้รับการบันทึกว่าอารมณ์ในเชิงบวก

ขยายความรู้ความเข้าใจ (cognition) (Fredrickson et al., 2008) โดย Fredrickson และคณะ (2008) ได้กล่าวเกี่ยวกับงานวิจัยของเขาว่า การทดลองของเขาเป็นหลักฐานจากการปฏิบัติจริงว่า อารมณ์บวกช่วยให้บุคคลเกิดความองงาม ดีกว่าการปล่อยให้บุคคลลดอาการซึมเศร้า และส่งเสริมให้บุคคลกลับมา มีความพึงพอใจกับชีวิตมากขึ้น และการทดลองนี้ยังมีความหมายในการสร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลสามารถฝึกปลูกฝังประสบการณ์ที่มีความหมายของอารมณ์บวก ส่งเสริมประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่า เมื่อบุคคลเริ่มฝึกปฏิบัติการเจริญเมตตา พวกเขาจะมีความสุขกับผลของการฝึก ในทันทีในแง่ของอารมณ์บวกที่เกิดขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปยังช่วยเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวก และสุขภาพที่ดี คุณลักษณะที่เพิ่มขึ้นและคุณภาพชีวิตโดยรวมเป็นตัวแปรส่งผ่าน เมื่อประสบการณ์อารมณ์บวกที่มากขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะส่งผลกับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งนี้พิสูจน์ว่าประเภทของการทำสมาธิเปลี่ยนแปลงเส้นทางในการเข้าใจชีวิตของบุคคล

ประเด็นที่น่าสนใจ คือ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า คะแนนความรู้สึกด้านลบภายหลังการฝึกเจริญเมตตา ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยนี้ ไม่เป็นไปตามการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ เช่น การศึกษาของ Fredrickson และคณะ (2008) การที่ผลการวิจัยครั้งนี้ ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของความรู้สึกด้านลบ อภิปรายได้ว่า รูปแบบ การฝึกเจริญเมตตาในการวิจัย จำนวน 6 ครั้ง ในแต่ละครั้ง นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกได้มีการพัฒนาความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น โดย เริ่มจากบุคคลที่ตนรัก คนรัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกันมา ได้ตระหนักในความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างตนเองกับบุคคลทั่วไปที่ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และตระหนักในความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โดยในการฝึก 6 ครั้งนี้เป็น การฝึกที่เป็นการทบทวนความรู้สึกด้านลบ เพียงครั้งเดียว คือการฝึก ครั้งที่ 5 “การฝึกเจริญเมตตาต่อ คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้ายต่อเรา” วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้มีแนวทางในการเจริญเมตตา เพื่อ ส่งเสริมความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นชำระความขุ่นข้องหมองใจ และตระหนักในความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลระหว่างตนเองกับคนมีสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีต่อกันมาก่อน คนที่ไม่ชอบเรา มุ่งร้ายต่อเรา เป็นต้น จึงเป็นไปได้ว่า รูปแบบการฝึกที่เพิ่มอารมณ์ทางบวก จำนวน 5 ใน 6 ครั้ง และมีการลดอารมณ์ทางลบ เพียงหนึ่งครั้ง จะเป็นรูปแบบที่ไม่เพียงพอต่อการลดอารมณ์ทางลบดังกล่าว

สำหรับการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่า การเพิ่มขึ้นของอารมณ์บวกภายหลังการฝึกเจริญเมตตา โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบ เช่นเดียวกับที่พบในการศึกษาครั้งนี้ ดังเช่นการศึกษาของ Teasdale และคณะ (2000) รายงานว่าโปรแกรมการฝึก (mindfulness-based protocol) ของพวกเขาไม่ได้ลดอารมณ์ลบ แต่ไปปรับเปลี่ยนการตอบสนองต่ออารมณ์ลบที่สามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) ในทางตรงกันข้าม Carson และคณะ (2005) รายงานว่า การศึกษานำร่องเกี่ยวกับการฝึกเจริญเมตตาช่วยลดความโกรธได้โดยพวกเขายังตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลและความทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นเพราะผลกลางการศึกษาของการเยียวยาความเจ็บปวด ในการศึกษาของ Davidson และคณะ (2003) พบการลดลงของความวิตกกังวล (trait anxiety) แต่การสนับสนุนสำหรับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ในการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ผลการฝึกเจริญเมตตา ต่อการลดอารมณ์ทางลบ มีความไม่สม่ำเสมอ และ ยังอธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ชัดเจนนัก

การฝึกเจริญเมตตานับว่าเป็นประโยชน์ เพราะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์อารมณ์บวก ผลทางตรงของการฝึกเจริญเมตตาคือช่วยหลีกเลี่ยงการสร้างอคติ โดยอารมณ์บวกทำหน้าที่เป็นกลไก (mediator) ในการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล ทำให้ชีวิตของพวกเขาเติมเต็ม ข้อมูลเหล่านี้ยังสะท้อนข้อความจากงานในอดีต ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์บวกและความพึงพอใจในชีวิตมีความแยกจากกัน แม้ว่าทั้งคู่จะได้รับการพิจารณาอยู่ในแง่มุมของความสุข หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Lucas et al., 1996) การวิจัยนี้ช่วยยืนยันความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรการเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกกับตัวแปรการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรคุณลักษณะภายในบุคคลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) แสดงให้เห็นว่า บุคคลจะตัดสินใจว่าชีวิตของเขามีความสุขน่าพึงพอใจมากขึ้นหรือไม่นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าพวกเขาารู้สึกถึงอารมณ์ทางบวกมากขึ้น แต่เพราะการมีอารมณ์ทางบวกเป็นจำนวนมากทำให้เขาสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลต่างๆขึ้นเพื่อการดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ การศึกษานี้เป็นการยืนยันอีกครั้งว่าอารมณ์บวกเป็นมากกว่าความรู้สึกที่ดีชั่วขณะหนึ่ง จากการทดลองในห้องปฏิบัติการได้รับการบันทึกว่าอารมณ์บวกขยายความรู้ความเข้าใจ (cognition) (Fredrickson et al., 2008) ดังที่การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาระบุว่า อารมณ์บวกช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงาม ดีกว่าการปล่อยให้พวกเขาสามารถลดอาการซึมเศร้าและกลับมา

มีความพึงพอใจกับชีวิตมากขึ้น การทดลองนี้ยังมีความหมายในการสร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลสามารถฝึกปลูกฝังประสบการณ์ที่มีความหมายของอารมณ์บวก และเก็บเกี่ยวผลประโยชน์เหล่านี้

ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้และ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ได้รู้จักตนเอง และผู้อื่นผ่านกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน และส่งเสริมอารมณ์บวกด้วยการเจริญเมตตา ทำให้หลังจากการเข้ากลุ่ม นิสิตนักศึกษามีความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตนักศึกษาเพิ่มขึ้น ทั้งในด้านความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวก และลดความรู้สึกด้านลบ เพราะฉะนั้น เพื่อให้การนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการส่งเสริมความสุขเชิงอัตวิสัยและคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล (character strength) ผ่านกลไกของการมีความสุขในนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ประการแรก ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีทักษะและความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตน และหลักการเจริญเมตตา ในการนำกระบวนการของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาไปปรับใช้ในการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนแก่นิสิตนักศึกษา เพื่อพัฒนาความสุขเชิงอัตวิสัยและคุณลักษณะเชิงบวกในบุคคล (character strength) ทั้งในนิสิตนักศึกษาทั่วไป และนิสิตนักศึกษาที่มีความต้องเฉพาะ เช่น นิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาด้านอารมณ์ การสร้างสัมพันธภาพ ตัวอย่างเช่น สมาชิกในกลุ่ม คือ น้าระบู่ว่า “มันเปลี่ยนแปลงเพราะเข้าร่วมโครงการนี้...เมื่อก่อนเวลาเรียน ดูวิดีโอแล้วก็อ่านทวนซ้ำอีกสองรอบถึงจะจำได้ แต่ตอนนี้ เหมือนจะนั่งดูแล้วก็อ่านทวนซ้ำอีกนิดหน่อย ก็จะทำข้อสอบได้แล้วมันก็จะรู้สึกว่าเวลาที่จจะจดย่อ เวลาฟังอาจารย์ ก็จะมีรู้สึกเข้ามากกว่าปกติ เหมือนผ่านสมองมากขึ้น”

ประการที่สอง ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยา หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัย หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่มีหน้าที่ให้บริการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนิสิตนักศึกษาในด้านต่างๆ ที่สนใจกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการ

เจริญเมตตา ควรได้มีการฝึกอบรมเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ร่วมกับงานการพัฒนาบัณฑิตนักศึกษาต่อไป

2. ผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเจริญเมตตา มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการประยุกต์ผลการวิจัยไปใช้ ตัวอย่างเช่น ใช้เป็นเครื่องมือแก่นิสิตนักศึกษา โดยบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลนิสิตนักศึกษา เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษามีความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกภายในบุคคล เช่น การมีสติ จุดมุ่งหมายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม การลดลงของอาการเจ็บป่วย (Fredrickson et al., 2008) ผ่านกลไกของการมีความสุข โดยอาจจัดทำเป็นสื่อการเรียนการสอน และแบบฝึกหัดการฝึกสมาธิแบบเมตตาแบบออนไลน์เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา ต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนิสิตนักศึกษา โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาและกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการเจริญเมตตา ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเรียนการสอนตามปกติ และมีการประเมินคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยจำนวน 2 ครั้ง (สัปดาห์ที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 ระยะหลังการทดลอง) ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer ร่วมกับการเจริญเมตตาสามารถเพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัยได้ โดยมีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (เก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 6) เท่านั้น ทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่า ผลที่ได้มีความคงทนเพียงใด และมีความแตกต่างในระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่ สำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล (โดยจากงานวิจัยของ Fredrickson และคณะ (2008) ได้มีการวัดผลในระยะติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการวิจัยเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์) และเนื่องจากตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นตัวแปรที่เกี่ยวกับสภาพอารมณ์ซึ่งจะมีความเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ หากทำการเก็บข้อมูลในแต่ละ

สัปดาห์เพื่อศึกษาแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงของคะแนนระหว่างการทดลอง ว่าคะแนนมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร จะทำให้ผลการวิจัยที่ได้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น แต่อาจจะต้องมีการปรับมาตรฐานวัดให้มีความเหมาะสมเพื่อป้องกันการให้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากการจำข้อความได้

2. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จะได้เข้าร่วมกลุ่มร่วมกับการเจริญเมตตา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งอาจจะเป็นความถี่ที่ค่อนข้างน้อยที่จะทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลง (Fredrickson et al., 2008) ได้มีการให้ผู้เข้าร่วมการทดลองกลับไปฝึกการเจริญเมตตาตามสคริปต์เสียงจาก CD อย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเป็นงานวิจัยครั้งต่อไป ควรให้ผู้เข้าร่วมการทดลองฝึกเจริญเมตตาด้วยตนเอง เนื่องจากควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีการจดบันทึกจำนวนครั้ง และถ้าเป็นไปได้ควรมีการเขียนรายงานประสบการณ์จากการฝึก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในเชิงคุณภาพต่อไป

3. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพียงแห่งเดียว และส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาคณะจิตวิทยา ซึ่งมีความรู้และความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับทางด้านจิตวิทยาอยู่แล้ว และมีคุณลักษณะเฉพาะตัว ดังนั้น ในการศึกษาต่อไป อาจทำการทดลองซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพสังคมที่มีความแตกต่างกันออก เช่น นิสิตนักศึกษาจากคณะอื่น นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยอื่น หรือทำการวิจัยในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยต่างๆ ดังที่ได้มีงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับกลุ่มเจริญเมตตาที่ได้กล่าวถึงไปในการทบทวนงานวิจัยที่ได้มีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาในกลุ่มคนทำงาน และการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาในผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง นอกจากนี้ อาจทำการวิจัยศึกษาในตัวแปรอื่นๆ ที่เป็นคุณลักษณะ เช่น Psychological well-Being (PWB) เพื่อขยายกรอบความเข้าใจเกี่ยวกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาให้กว้างและลึกขึ้น เพื่อประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ต่อไป

4. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาต่อความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีการวัดความคะแนนสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบไปด้วยความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเป็นงานวิจัยครั้งต่อไป อาจเพิ่มการวัดผลทางกายภาพ เช่น respiratory sinus arrhythmia (RSA) เนื่องจากอารมณ์ส่งผลต่อร่างกาย เช่น ผลจากงานวิจัยของ (Law, 2011) ว่าเพียง 10 นาทีของการเจริญสมาธิแบบเมตตา มีผลในการผ่อนคลายโดยทันที มีหลักฐานโดยการเพิ่มขึ้นของการเต้นของหัวใจ

(RSA) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการควบคุมการเดินของหัวใจในระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (เช่น ความสามารถในการเข้าสู่สถานะที่ผ่อนคลาย) และการชะลอตัว (เช่นผ่อนคลายมากขึ้น) ของอัตราการหายใจเพื่อให้ขยายขอบเขตงานได้มากขึ้น



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนต์สิริ ภิกขุ. (2531). *เคล็ดลับการฝึกจิต*. (ไม่ระบุสำนักพิมพ์).
- จำลอง ดิษยวณิช. (2557). จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน. *วารสารสมาคมนักจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 179-194.
- ชุติมา พงศวรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด*. วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิช นัท ฮันท์. (2542). *เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก* (ธารา รินศานต์, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ. (2554). *การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เบญจพร จุพัฒน์กุล. (2556). *อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนได้ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรโดยมีความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนิดา สังฆพันธ์, ประภาพร ตั้งชนธานี, ลักคณา สารรัตน์, และ จิรศักดิ์ สุทธิจินดา. (2549). ปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยมหาวิทาลัยขอนแก่น. *วารสารนวัตกรรมการเรียนการสอน*, 3, 17-18.
- พระคันธสาราภิวงศ์. (2547). *เมตตาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์อาไฟ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *ความสุขของครอบครัวคือสันติสุขของสังคม*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว.

- พระธรรมรักชิต. (2543). *เมตตาทาวนา*. นครปฐม: สำนักวิปัสสนาธัมมโมทยะ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม*.
กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*.
กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- พระมหาอาคม สุ่มงคโล (คุณสถิต). (2554). *ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์. (2548). *ผลของการให้อภัยและการผูกมิตรระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณิดา ขนวิฑาลีทิกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันต คุณะรัตนา มหาเถระ. (2555). *เรื่องสถิติ...ใครว่ายาก* (นัยนา นาควิชะระ, ผู้แปล).
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มาติเยอ ริการ์. (2551). *ความสุข คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด* (สดใส ขันติวรพงษ์, ผู้แปล).
กรุงเทพมหานคร: สวนเงินมีมา.
- ระวี ภาวิไล. (2534). *มนุษย์กับสันติภาพ*. ใน ศิริเพ็ญ ศุภพิทยากุล (บก.), *มนุษย์กับสันติภาพ*.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธี การเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- วรัปสร โรหิตะบุตร. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรภรณ์ เฟ่งจิต. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโคก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรดาร์ และพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2520). *พรหมวิหาร 4*. กรุงเทพมหานคร: ห้องภาพสุวรรณ.

- สาริณี วิเศษสร. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกุล จุลศิริ. (2533). *การศึกษารูปแบบพฤติกรรมแก้ปัญหของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2524). *รายงานการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หยกฟ้า อิศรานนท์. (2551). *อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองและความไม่สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อสุขภาวะทางจิต: การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน, จินตนา ดำเกลี้ยง, ทิพมาส ชินวงศ์, และ ประนอม หนูเพชร. (2551). *ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน. (2556). *สมาธิกับการรับรู้ความปวด*. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 33(1), 69-74.
- ไอริน จิรวิทย์โอฬาร. (2554). *อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเองในงาน และวัฒนธรรมองค์การต่อความผูกใจมั่นในงานและความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีความเพลีนในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *The British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23(3), 287-304.
doi:10.1177/0898010105277651

- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, *65*(4), 564–570.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43.
- Diener, E. (2005). *Frequently asked questions (FAQ's) about subjective well-being (happiness and life satisfaction)*. Retrieved from <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being*. NY: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.
doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302.
- Ferrucci, P. (2006). *The power of kindness*. New York, NY: Penguin Group.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Hosking, P. (2007). *The power of compassion an exploration of the psychology of compassion in the 21st century*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144–156.

- Law, W. M. R. (2011). *An analogue study of loving-kindness meditation as a buffer against social stress* (Doctoral dissertation, University of Arizona).
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878-884.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616-628.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research, 69*(1), 69-79. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.07.002
- Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 643-659. doi:10.1016/j.jrp.2007.09.001
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolution art of hapiness*. Boston: Shambhala.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. NY: Guilford Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling, 45*(1), 37.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by

mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615–623.

Trotzer, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integrating theory training and practice* (4th ed.). NY: Taylor & Francis Group.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait: Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research, 32*, 101-160.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University

Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 026/2016



Certificate of Approval

Study Title No. 148.2/58 : THE EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH LOVING KINDNESS MEDITATION ON SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNDERGRADUATES

Principal Investigator : MISS KANOKKORN PATHOMPATTAMA

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) and/or Code of Conduct in Animal Use of NRCT version 2000.

Signature:  Signature: 
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)
Chairman Secretary

Date of Approval : 10 February 2016 Approval Expire date : 9 February 2017

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher  ที่โครงการวิจัย..... 148.2/58
- 4) Questionnaire  ที่รับรอง..... 10 FEB 2016
- - 9 FEB 2017

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two-year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

ภาคผนวก ข
การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 33

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดและรวมทั้งฉบับ และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (N = 103)

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้
1	มีแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตของฉัน	+	3.62	0.56	.55	√	√
2	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	+	3.65	0.76	.66	√	√
3	ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติ ของฉันเกือบทุกแง่มุม	+	2.97	0.68	.62	√	√
4	เหตุการณ์ในชีวิตของฉัน ทำให้ ฉันมีความสุข	+	3.63	0.75	.60	√	√
5	ฉันเบื่อชีวิตของฉัน	-	3.45	0.92	.54	√	√
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของความพึงพอใจในชีวิต (จำนวน 5 ข้อ) = .801							

ตารางที่ 34

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตราวัดและรวมทั้งฉบับ และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตราวัดความรู้สึกด้านบวก (N = 103)

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้
1	สดใส	+	3.72	0.72	.63	√	√
3	สุขใจ	+	3.68	0.74	.59	√	√
6	เข้มแข็ง	+	3.77	0.72	.39	√	√
7	ภูมิใจ	+	3.68	0.82	.51	√	√
11	ตื่นตัว	+	3.05	0.92	.34	√	√
12	สนุกสนาน	+	3.64	0.78	.56	√	√
13	ดีใจ	+	3.68	0.70	.58	√	√
14	ยินดี	+	3.77	0.69	.65	√	√
17	ร่าเริง	+	3.76	0.79	.51	√	√
20	เปี่ยมไปด้วยพลัง	+	3.37	0.87	.63	√	√
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของความรู้สึกด้านบวก (จำนวน 10 ข้อ) = .839							

ตารางที่ 35

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตราวัดและรวมทั้งฉบับ และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตราวัดความรู้สึกด้านลบ (N = 103)

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้
2	กระวนกระวาย	+	2.60	0.94	.55	✓	✓
4	เครียด	+	3.06	0.89	.50	✓	✓
5	เศร้าโศก	+	2.00	0.95	.59	✓	✓
8	สับสน	+	2.97	0.94	.48	✓	✓
9	เสียใจ	+	1.97	0.93	.52	✓	✓
10	กลัว	+	2.41	0.90	.49	✓	✓
15	หวาดกลัว	+	1.83	0.95	.61	✓	✓
16	ว้าวุ่น	+	2.61	1.05	.60	✓	✓
18	ไม่สบายใจ	+	2.82	1.05	.56	✓	✓
19	ซึมเศร้า	+	1.96	0.94	.61	✓	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของความรู้สึกด้านลบ (จำนวน 10ข้อ) = .850							



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่างมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเครื่องมือในงานวิจัย ในวิทยานิพนธ์ของนางสาวกนกกร
ปฐมปัทมะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้ท่านโปรดตอบแบบสำรวจนี้ ด้วยความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
ข้อมูลจากการตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือ

นางสาวกนกกร ปฐมปัทมะ

(ผู้วิจัย)

ตอนที่1: ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ (1)ชาย (2)หญิง
- 2.อายุ ปี
3. ศาสนา (1) พุทธ (2) คริสต์ (3) อิสลาม (4) อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. คณะ.....มหาวิทยาลัย.....
- 5.การศึกษา
- 6.ชั้นปีที่ (1) ปีที่ 1 (2) ปีที่ 2 (3) ปีที่ 3
 (4) ปีที่ 4 (5) ปีที่ 5 (6) ปีที่ 6
- 7.อาศัยอยู่กับ (1) ครอบครัว (2) หอพักภายในมหาวิทยาลัย
 (3) หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย (4) อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 8.ประสบการณ์เข้ารับการปรึกษาทางจิตวิทยา (1) ไม่เคย
 (2) เคย ประมาณ.....ครั้งต่อปี
- 9.ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาตน เช่น กิจกรรมพัฒนาภาวะผู้นำ เป็นต้น
 (1) ไม่เคย (2) เคย ประมาณ.....ครั้งต่อปี
ถ้า เคยโปรดระบุตัวอย่างกิจกรรม.....
- 10.ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยนั่งสมาธิบ้างหรือไม่
 (1) ไม่เคย (2) เคย ประมาณ.....ครั้งต่อปี

ตอนที่ 2: ความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย **x** ทับตัวเลขในช่องคำตอบของกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	มีแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1
2	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1

ตอนที่ 3: ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาคำที่แสดงความรู้สึกในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย **x** ทับตัวเลขในช่องคำตอบของกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่างการตอบ

	คำแสดงความรู้สึก	ตรงอย่างยิ่ง	ค่อนข้างตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงอย่างยิ่ง
1	หดหู่	5	4	3	2	1

หากท่านรู้สึกว่ โดยทั่วไป คำว่า “หดหู่” เป็นคำที่แสดงความรู้สึกของท่านได้ ตรงอย่างยิ่ง ให้กากบาททับ **เลข 5** ในกระดาษคำตอบ

หากท่านรู้สึกว่ โดยทั่วไป คำว่า “หดหู่” เป็นคำที่แสดงความรู้สึกของท่านได้ ค่อนข้างไม่ตรง ให้กากบาททับ **เลข 2** ในกระดาษคำตอบ

หากท่านรู้สึกว่ โดยทั่วไป คำว่า “หดหู่” เป็นคำที่แสดงความรู้สึกของท่านได้ ตรงและไม่ตรง พอๆกัน ให้กากบาททับ **เลข 3** ในกระดาษคำตอบ

	คำแสดงความรู้สึก	ตรงอย่างยิ่ง	ค่อนข้างตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงอย่างยิ่ง
1	สดใส	5	4	3	2	1
2	กระวนกระวาย	5	4	3	2	1
3	สุขใจ	5	4	3	2	1



ภาคผนวก ง

- แนวทางในการจัดกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา
- แนวทางในการจัดกลุ่มเจริญเมตตา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 36

แนวทางในการจัดกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
1	มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบเป้าหมายของกลุ่มได้พัฒนาสัมพันธภาพและความไว้วางใจภายในกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้เรียนรู้แนวทางในการเจริญเมตตาและส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	1) กลุ่มพัฒนาตน ขั้น security stage การสร้างความรู้สึกรับประกัน ปลอดภัย (Trotzer, 1977) 2) แนวทางการเจริญเมตตา	1) ผู้นำกลุ่มต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน และพูดคุยถึงประสบการณ์ ความเข้าใจจุดประสงค์ที่มีต่อกลุ่มของแต่ละคน 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการเจริญเมตตาชี้แจงเรื่องสถานที่ ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงข้อตกลงในการปฏิบัติตัวภายในกลุ่ม 3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง โดยการวาดภาพหรือการเขียน หัวข้อ “ประสบการณ์ที่ฉันยินดีในตนเอง” 4) ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกยินดีในตนเอง รวมทั้งเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์ที่ฉันรู้สึกยินดี ชุ่มชื่นใจ หรือมีคุณค่าในตนเอง 5) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมเข้าสู่การฝึกเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 6) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง (15 นาที)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
			7) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกการเจริญเมตตา
2	“สัญลักษณ์ของฉัน (Symbol of me)” ไว้วางใจภายในกลุ่ม	1) กลุ่มพัฒนา ตนชั้น acceptance stage การสร้างการยอมรับ (Trotzer, 1977) 2) แนวทางการเจริญเมตตา	1) ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิก 2) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง และทบทวนถึงบุคคลในชีวิตเราและมีส่วนในการหล่อหลอมให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ผ่านการวาดภาพหรือการเขียน หัวข้อ “สัญลักษณ์ของฉัน (Symbol of me)” โดยให้สมาชิกวาดภาพสัญลักษณ์ที่จะสื่อถึงความเป็นตนเองได้ดีที่สุด 3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของตนแก่เพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความซาบซึ้งใจ พร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 5) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง และผู้มีพระคุณ (20 นาที) 6) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกการเจริญเมตตา
	1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความไว้วางใจภายในกลุ่ม		
	2) เพื่อให้สมาชิกได้มีสำรวจตนเอง รู้จักตนเองและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองในกลุ่ม โดยผ่านสัญลักษณ์		
	3) เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกี่ยวเนื่องในชีวิต		
	4) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว		
	5) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่า และซาบซึ้งใจถึงความเกี่ยวเนื่องจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว		
	6) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความนอบน้อม กตัญญู เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อุปถัมภ์		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
	ชีวิต 7) เพื่อส่งเสริมความรู้สึก ด้านบวกและความ เมตตาต่อตนเอง และ ผู้อื่น		
3	“ก้าวแห่ง ความ ไว้วางใจ (Lift and lock)”	1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความ ไว้วางใจภายในกลุ่ม 2) เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงบุคคลที่ เกื้อกูลในชีวิต 3) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความเข้าใจ ในชีวิตของตนเองที่ สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว 4) เพื่อเอื้อให้สมาชิก เห็นคุณค่า และซาบซึ้ง ใจถึงความเกื้อกูลจาก สรรพสิ่ง และผู้คน รอบๆตัว 5) เพื่อให้สมาชิกเกิด ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ในชีวิต เอาใจใส่ต่อ สรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิต 6) เพื่อส่งเสริมความรู้สึก ด้านบวกและความ เมตตาต่อตนเอง และ ผู้อื่น	1) กลุ่มพัฒนา ตนขั้น acceptance stage การสร้างการ ยอมรับ (Trotzer, 1977) 2) แนว ทางการเจริญ เมตตา 3) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุย เกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรม 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกลับมาที่ตัว สมาชิกและทบทวนถึงบุคคลที่ผ่านเข้า มาในชีวิตและเกื้อกูลเรา ที่ นอกเหนือไปจากครอบครัว เอื้อให้ สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของ ตนแก่เพื่อนสมาชิก และเอื้อให้เพื่อน สมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความซาบซึ้งใจ พร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ ชัดเจนยิ่งขึ้น 5) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์ จากกิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการ ฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 6) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตา ต่อตนเอง ผู้มีพระคุณและคนที่เกื้อกูล

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
			กันมา (25 นาที) 7) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกการเจริญเมตตา
4	1) เพื่อให้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกัน 2) เพื่อให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ชีวิต สิ่งที่ทำให้เราประทับใจ เหตุการณ์สำคัญในชีวิตเพื่อให้เข้าใจและยอมรับในตนเอง 3) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ที่นอกเหนือไปจากบุคคลที่ใกล้ชิด 4) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งในชีวิต 5) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น	1) กลุ่มพัฒนาตนเอง responsibility stage การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Trotzer, 1977) 2) แนวทางการเจริญเมตตา	1) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่งที่ได้พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุกๆ session ที่ผ่านมา 2) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวของตนผ่านกิจกรรม“บุคคลทั่วไปที่ส่งผลต่อตัวฉันในวันนี้”โดยให้นักถึงบุคคลที่นอกเหนือไปจากบุคคลที่ใกล้ชิด ที่เข้ามามีส่วนทำให้เราได้เรียนรู้ หรือ มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา 3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิต และทบทวนถึงบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและมีส่วนช่วยในการเอื้อให้เราเติบโตขึ้นที่นอกเหนือไปจากบุคคลที่ใกล้ชิดของตนแก่เพื่อนสมาชิกเอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมสำรวจเรื่องราวชีวิตในปัจจุบันของกันและกัน 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้ 5) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
5	“ก้าวแห่งความองงาม”	<p>1) เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบและยอมรับซึ่งกันและกัน</p> <p>2) เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักว่าอุปสรรคในชีวิต มีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงแก้ไขที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง</p> <p>3) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>4) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกรับผิดชอบและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น</p>	<p>1) กลุ่มพัฒนาตนเอง งานชั้น work stage</p> <p>การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Trotzer, 1977)</p> <p>2) แนวทางการเจริญเมตตา</p> <p>1) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่งที่ได้พูดคุย และเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุกๆ session ที่ผ่านมา ชวนสมาชิกสำรวจและทบทวนตนเองว่าตนเองผ่านการเปลี่ยนแปลงอย่างไรมาบ้าง</p> <p>2) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวของตนและการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปแก้ไขปัญหา หรือไปพัฒนาตนเองจากนี้ชวนสมาชิกได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวของตนและบุคคลที่ผ่านเข้ามา และเป็นอุปสรรคในชีวิต ผ่านกิจกรรม “ก้าวแห่งความองงาม”</p> <p>3) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสม ในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้วางแผน และเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคงและเหมาะสม พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมยินดีและให้กำลังใจแก่กันและกัน</p> <p>4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมเข้าสู่การเจริญเมตตา</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
			<p>แนะนำการเจริญเมตตา และวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้</p> <p>5) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมาคนทั่วไปและคนที่ไม่ชอบเรา (30 นาที)</p> <p>6) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์จากกิจกรรมและการฝึกเจริญเมตตา</p>
6 “การให้ และการ รับ”	<p>1) เพื่อให้สมาชิกได้ขอบคุณและให้กำลังใจกันและกัน แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกัน</p> <p>2) เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีทัศนคติทางด้านบวกต่อตนเองมากขึ้น</p> <p>3) เพื่อส่งเสริมความรู้สึกด้านบวกและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น</p>	<p>1) กลุ่มพัฒนาต้นชั้น closing stage</p> <p>การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Trotzer, 1977)</p> <p>2) แนวทางการเจริญเมตตา</p>	<p>1) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>2) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสรุปความตั้งใจของตน หรือสิ่งที่ยากจะบอกแก่ตนเองเขียนลงกระดาษ เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนตนเองให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสขอบคุณซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนเท่าจำนวนคนในกลุ่ม ให้สมาชิกเขียนสิ่งดีๆ ที่อยากสื่อถึงเพื่อน เช่น สิ่งที่ยากจะบอกเพื่อน ความประทับใจในตัวเพื่อน คำขอบคุณ หรือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลงในกระดาษทีละคน เสร็จแล้วเอื้อให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้สึก และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>บอกกล่าวความปรารถนาดีต่อกัน</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีการดำเนินงาน
			พร้อมส่งมอบกระดาษให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคน
			3) ผู้นำกลุ่มแนะนำการเจริญเมตตาและวิธีการฝึกเจริญเมตตาในครั้งนี้และให้สมาชิกฝึกเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมาคนทั่วไปคนที่ไม่ชอบเรา และสรรพสิ่งบนโลก (30 นาที)
			4) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยสิ่งที่ได้รับจากการฝึกเจริญเมตตาและกล่าวอำลาเพื่อปิดกลุ่ม
			5) แจกมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

ตารางที่ 37

แนวทางในการจัดกลุ่มเจริญเมตตา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
1	1) เพื่อให้สมาชิกทราบถึงเป้าหมาย ขั้นตอน การฝึก และการเจริญเมตตาต่อตนเอง”	1) เนื้อหาความรู้ในเรื่องความสำคัญและผลของการเจริญเมตตา ตามแนว Positive psychology ,mindfulness based meditation	1) ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่มเจริญเมตตา ชี้แจง ระยะเวลา จำนวน ครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม
	2) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการในการเจริญเมตตาต่อตนเอง	2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย	2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตา ความสำคัญและผลของการเจริญเมตตา
			3) แนะนำวิธีการและขั้นตอนการฝึกการเจริญ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
		Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาต่อ ตนเอง	เมตตาและการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 4) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง
2	1) เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้แนวทางและ ฝึกฝนการเจริญเมตตา แม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ” 2) เพื่อส่งเสริม ความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความ สงบ มีสมาธิ อยู่กับ ปัจจุบัน และความ เมตตาต่อตนเอง และ ผู้อื่นชำระความขุ่นข้อง หมองใจ 3) เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความจำเป็น ของความสัมพันธ์ของ ตนเองกับบุคคลอื่นโดย เริ่มจากบุคคลที่ตนรัก	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา เพื่อ ส่งเสริมอารมณ์ ทางบวก 2) แนวทางการเจริญ เมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และ คณะ (2008) การ เจริญเมตตาให้แก่ ตนเองและคนที่รัก	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อนและพูดคุยเกี่ยวกับการ ฝึกการเจริญเมตตาใน สัปดาห์ที่ผ่านมา 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตาจาก จิตวิทยาเชิงบวก 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึก การเจริญเมตตาต่อตนเอง และเพิ่มเมตตาต่อผู้มี พระคุณ
3	1) เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้แนวทางและ ฝึกฝนการเจริญเมตตา รัก เพื่อนสนิท คนที่เกื้อกูลกัน	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตาเพื่อ ส่งเสริมอารมณ์ ทางบวก	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน และพูดคุยเกี่ยวกับ การฝึกการเจริญเมตตาใน สัปดาห์ที่ผ่านมา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
มา”	ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นชำระความขุ่นข้องหมองใจ	2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การเจริญเมตตาให้แก่ตนเองและคนที่รัก	2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตา จากพุทธศาสนา 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณ และเพิ่มเมตตาต่อคนที่เกื้อกูลกันมา
4	1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางและฝึกฝนการเจริญเมตตาต่อบุคคลทั่วไปที่ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ในโลกใบนี้”	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา ที่เน้นการฝึกทักษะ และเทคนิค การเพิ่มเมตตา 2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การเจริญเมตตาให้แก่ตนเองคนที่รัก คนทั่วไป	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิด การเจริญเมตตาและอารมณ์ 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมา และเพิ่มเมตตาต่อบุคคลทั่วไป
	3) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความจำเป็นของความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
5	1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางและฝึกฝนการเจริญเมตตา “การฝึกเจริญเมตตาต่อ คนที่ไม่ชอบเรา” มุ่งร้ายต่อเรา” ความรู้สึกด้านบวก ความละมุนละไม ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นชำระความขุ่นข้องหมองใจ	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตาที่เน้นการฝึกทักษะและเทคนิค การเพิ่มเมตตา 2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การเจริญเมตตาให้แก่ตนเองคนที่รัก คนทั่วไป คนที่ไม่ชอบเรา 3) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความจำเป็นของความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งอื่น	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มแนะนำแนวคิดเกี่ยวกับการเจริญเมตตา การพัฒนาตนและสุขภาพ 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมาบุคคลทั่วไปและเพิ่มเมตตาต่อคนที่ไม่ชอบเรา
6	1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางและฝึกฝนการเจริญเมตตา ต่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง” ความรู้สึกด้านบวก ความสงบ มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน และความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นชำระความขุ่นข้องหมองใจ	1) แนวคิด Positive psychology เรื่อง การเจริญเมตตา ที่เน้นการนำการเจริญเมตตาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 2) แนวทางการเจริญเมตตา พัฒนาโดย Fredrickson และคณะ (2008) การ	1) ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวน เหตุการณ์ต่างๆใน session ก่อน 2) ผู้นำกลุ่มทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตาทั้งหมด 3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการเจริญเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณคนที่เกื้อกูลกันมาบุคคลทั่วไปคนที่ไม่ชอบเรา และเพิ่มการเจริญเมตตาต่อ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	วิธีการดำเนินงาน
		เจริญเมตตาให้แก่ ตนเองคนที่รัก คนที่ รู้จัก คนแปลกหน้า และสรรพสิ่ง	สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง 4) แจกมาตรวัดความสุข เชิงอัตวิสัย



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกนกกร ปฐมปัทมะ เกิดเมื่อวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2530 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนสรรพาวุธ วิทยา สำเร็จ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตจากคณะสหเวชศาสตร์ สาขากายภาพบำบัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2552 และในปีการศึกษา 2556 ได้เข้าศึกษาต่อใน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้เขียน วิทยานิพนธ์ได้ที่ e-mail: ageha_23@hotmail.com

