

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ

นางดลดาว ปุรณานนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF GROUP BUDDHIST COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PEACE :
THE MEDIATING EFFECT OF METTA

Mrs. Doldao Purananon

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2008
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการ
เพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ

โดย

นางดลดาว ปุณณานนท์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

แม่ชีวิมุตติยา (รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง)

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

..... คณะบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชาติ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญชัย)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(แม่ชีวิมุตติยา [รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง])

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ศาสตราจารย์ สุมน อมรวิวัฒน์)

ดลดาว ปุรณานนท์: ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. (THE EFFECT OF GROUP BUDDHIST COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PEACE: THE MEDIATING EFFECT OF METTA) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว, อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : แม่ชีวิมุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรณ ณ บางช้าง), 358 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ คือ การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตาในพนักงาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อน-หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ พนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มหนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่เหลืออีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยเจตสิกในพุทธศาสนาเป็นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลทำได้ การทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบวัดเมตตา ($\alpha=.93$) และแบบวัดสันติภาวะ ($\alpha=.91$) มีคุณภาพและมาตรฐานระดับดี
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน
3. คุณค่าต่อวงการศึกษาของการวิจัยนี้ คือ การวิจัยแสดงว่าองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถส่งผลให้เกิดเมตตาที่ส่งผลต่อการเพิ่มสันติภาวะได้

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิตลายมือชื่อ.....
ปีการศึกษา.....2551.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

4778451038: MAJOR PSYCHOLOGY

KEY WORD: GROUP BUDDHIST COUNSELING / METTA / PEACE

DOLDAO PURANANON: THE EFFECT OF GROUP BUDDHIST COUNSELING ON THE
 ENHANCEMENT OF PEACE: THE MEDIATING EFFECT OF METTA .THESIS ADVISOR: ASSOC.PROF.
 SOREE POKAEO, Ed.D. THESIS CO ADVISOR: NUN VIMUTTIYA
 (ASSOC. PROF. SUPAPHAN NA BANGCHANG), Ph.D., 358 pp.

The purpose of this research was to study the effect of group Buddhist counseling on the enhancement of peace through the mediating effect of Metta on employees. The research design was quasi-experimental pretest and posttest control group. The sample was 28 employees assigned to one experimental group and three control groups. Each group consisted of 7 participants. The experimental group participated in Buddhist group counseling. One control group was treated by individual Buddhist counseling. Another control group received the group teaching of the Buddhist eightfold path. The other control group was taught individually the Buddhist eightfold path. Each group attended 21 hours of 7 sessions – each session for approximately 3 hours. The instruments used were the Metta Scale and the Peace Scale based on the Buddhist concepts of cetasika (psychological elements) developed by the researcher. The data were analyzed by the related sample *t*-test, one way ANOVA, regression analysis, and multiple regressions analysis.

The results were as follows :

1. the Metta Scale ($\alpha=.93$) and the Peace Scale ($\alpha=.91$) had good quality and standard.
2. the employees who received Buddhist group counseling and Buddhist individual counseling gained higher Metta and Peace. In addition, it was found Metta had partial mediating effect on the process of Buddhist counseling on peace.

It could be concluded that this research was beneficial to academic setting in that it showed that integrating Buddhist thoughts with counseling process could produce Metta that affected the increase of Peace.

Field of Study.....Psychology..... Student's Signature.....
 Academic Year.....2008..... Advisor's Signature.....
 Co-advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ ด้วยความเมตตากรุณาจากหลายบุคคลที่มอบให้ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว ผู้เมตตาอดทนขัดเกลาให้ข้าพเจ้าได้รู้จักกับนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างแท้จริง และดูแลเอาใจใส่ตลอดเส้นทางการทำงาน วิทยานิพนธ์ตลอดมา อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ.ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง) ผู้ซึ่งกรุณาอดทนสั่งสอนจนข้าพเจ้าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคของการทำวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส คุณครูผู้เมตตา เอาใจใส่และเอื้ออาทรในการให้คำแนะนำสำหรับวิทยานิพนธ์ต่อข้าพเจ้าเสมอ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย ผู้กรุณาสั่งสอนแนะนำงานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ศาสตราจารย์ สุมณ อมรวิวัฒน์ ผู้ซึ่งสอนให้ข้าพเจ้ารู้จักกับครูผู้กรุณา

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ผู้เอื้อโอกาสในการก้าวมาสู่เส้นทางสายนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ ผู้เมตตาให้คำแนะนำอันมีคุณค่าและเป็นกำลังใจอย่างยิ่งในงานวิจัยนี้ และเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่เกื้อกูลต่อข้าพเจ้า

พี่น้องมุล วาดรักชิต และพี่สุขสันต์ ฤทธิ์เดชบริษัทบางกอกกล๊าส จำกัดผู้ดูแลและเป็นกำลังใจให้ตลอดระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์ และขอบคุณผู้เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน

ขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์ ดร.เพริศพรณ แดนศิลป์ และพี่สุภาพร ประดับสมุทร พี่ผู้ให้กำลังใจและเป็นที่พักใจในวันที่เหน็ดเหนื่อย อ่อนแรง เสมอมา อีกทั้งครรรชิต จรัสเดช สมภพ ภาวิวรรณ ผู้เสียสละทุ่มเทแรงกายแรงใจเคียงข้างข้าพเจ้าตลอดมา พี่ชุตินา สหรัฐ วรัญญ ธิญลักษณ์ และพี่ๆ น้องๆจิตวิทยาการปรึกษาที่พร้อมสนับสนุนและช่วยเหลือข้าพเจ้าในทุกๆ ด้าน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงเหมือนสัญลักษณ์ขอความรักของพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษาทุกๆ คน

ขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความเข้าใจ ยอมรับ และยอมเสียสละตนเองเพื่อให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และองงาม

ขอบพระคุณบิดามารดาผู้ให้ชีวิตที่เลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ห่วงใย สรพงษ์ วงศ์ธีระธรณ์ คู่ชีวิตผู้เสียสละ อดทน เพื่อข้าพเจ้าเสมอ และด.ช.ณธรณ์ วงศ์ธีระธรณ์ ผู้สร้างกำลังใจที่ยิ่งใหญ่เมื่อยามท้อแท้

คุณงาม ความดีใดๆ ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอยกให้แก่ บิดา ผู้จากไป

สารบัญ

หน้า

| | |
|--|----|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ..... | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฎ |
| สารบัญภาพ..... | ฏ |
| | |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| 1.1 ปัญหาและความทุกข์ของพนักงาน..... | 1 |
| 1.2 จิตวิทยาการปรึกษากับพุทธศาสนา..... | 2 |
| 1.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 3 |
| 1.4 สันติภาวะและเมตตา..... | 4 |
| 1.5 การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มพูน สันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตา..... | 5 |
| 2. คำถามการวิจัย..... | 5 |
| 3. วัตถุประสงค์การวิจัย..... | 5 |
| 4. สมมติฐานการวิจัย..... | 6 |
| 5. ขอบเขตของการวิจัย..... | 6 |
| 6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... | 7 |
| 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 12 |
| | |
| บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม..... | 13 |
| 1. การทบทวนงานวิจัย..... | 13 |
| 1.1 สันติภาวะ..... | 13 |
| 1.1.1 การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ..... | 13 |
| 1.1.2 การทบทวนงานวิจัยในประเทศ..... | 14 |
| 1.2 เมตตา..... | 15 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| 1.2.1 การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ..... | 16 |
| 1.2.2 การทบทวนงานวิจัยในประเทศ..... | 17 |
| 1.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 19 |
| 2. แนวคิดพื้นฐาน..... | 20 |
| 2.1 สันติภาวะ..... | 21 |
| 2.1.1 ความหมายของสันติภาวะ..... | 21 |
| 2.1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสันติภาวะกับเจตสิก..... | 22 |
| 2.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสันติภาวะกับอริยสัจสี่..... | 30 |
| 2.1.4 คุณสมบัติของผู้ที่มีสันติภาวะ..... | 31 |
| 2.2 เมตตา..... | 31 |
| 2.2.1 ความหมายของเมตตา..... | 31 |
| 2.2.2 ความสัมพันธ์ของเมตตากับเจตสิก..... | 33 |
| 2.2.3 การเกิดขึ้นของเมตตา..... | 38 |
| 2.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 39 |
| 2.3.1 อริยสัจสี่: แนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... | 39 |
| 2.3.2 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ..... | 51 |
| 2.3.3 กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 54 |
| 2.3.4 ภาพรวมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... | 59 |
| 2.3.5 ประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 60 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย..... | 61 |
| 1. การดำเนินการวิจัยในระยะเวลาการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย..... | 61 |
| 1.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย..... | 61 |
| 1.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย..... | 64 |
| 1.2.1 แบบวัดเมตตา..... | 65 |
| 1.2.2 แบบวัดสันติภาวะ..... | 95 |
| 1.2.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและรายบุคคล..... | 117 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| 1.2.4 การสอนมรรคมือองค์ 8..... | 122 |
| 2. การดำเนินการวิจัยในระยะทดลอง..... | 123 |
| 2.1 ขั้นก่อนการทดลอง..... | 124 |
| 2.2 การดำเนินการทดลอง..... | 127 |
| 2.2.1 การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 127 |
| 2.2.2 การดำเนินการสอนมรรคมือองค์แปดแบบกลุ่ม..... | 146 |
| 3. การดำเนินการวิจัยในระยะหลังการทดลอง..... | 154 |
| | |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย..... | 154 |
| ตอนที่ 1 การเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์..... | 156 |
| ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1..... | 160 |
| ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2..... | 161 |
| ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3..... | 163 |
| ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 4..... | 164 |
| ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5..... | 166 |
| | |
| บทที่ 5 การอภิปรายผล..... | 175 |
| 1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาพุทธแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนสันติภาวะ..... | 179 |
| 2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาพุทธแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนเมตตา..... | 187 |
| 3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนสันติภาวะ โดยผ่านสื่อเมตตา..... | 194 |
| 4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการสอนมรรคมือองค์แปด..... | 196 |
| 5. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล..... | 201 |
| 6. ประโยชน์ของผลการวิจัยครั้งนี้ต่อวงวิชาการ..... | 205 |
| | |
| บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... | 208 |
| 1. การดำเนินการวิจัย..... | 208 |
| 1.1 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 208 |

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

| | |
|---|-----|
| 1.2 การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน สันติภาวะของพนักงานผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตา..... | 209 |
| 2. สรุปผลการวิจัย..... | 210 |
| 2.1 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดเมตตาและสันติภาวะ..... | 210 |
| 2.2 สรุปผลการทดลอง..... | 210 |
| 2.3 สรุปผลที่ได้รับจากการวิจัย..... | 211 |
| 2.3.1 ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... | 211 |
| 2.3.2 แนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาไป ประยุกต์ในการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษา..... | 211 |
| 3. ข้อจำกัดในการวิจัย..... | 212 |
| 4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้..... | 212 |
| รายการอ้างอิง..... | 215 |
| ภาคผนวก | |
| ภาคผนวก ก การพัฒนาแบบวัดเมตตา..... | 224 |
| ภาคผนวก ข การพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ..... | 279 |
| ภาคผนวก ค เรื่องสั้น บทความ ที่ใช้ประกอบการสอน..... | 330 |
| ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ..... | 349 |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... | 358 |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ของสันติภาวะและเจตสิก..... | 27 |
| ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ของเมตตาและเจตสิก..... | 33 |
| ตารางที่ 3 แนวทางปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวทางของอริยสัจ 4..... | 51 |
| ตารางที่ 4 การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับเมตตา..... | 67 |
| ตารางที่ 5 ตัวอย่างการแสดงออกถึงเมตตาและการขาดเมตตาของพนักงานในบริษัทต่างๆ..... | 74 |
| ตารางที่ 6 เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด | 79 |
| ตารางที่ 7 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 1 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 82 |
| ตารางที่ 8 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 85 |
| ตารางที่ 9 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 87 |
| ตารางที่ 10 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 4 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 92 |
| ตารางที่ 11 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดภาวะเมตตาในแต่ละขั้นตอน..... | 93 |
| ตารางที่ 12 ค่าสหสัมพันธ์ที่แบบวัดภาวะเมตตามีต่อแบบวัดคู่เปรียบเทียบในการทดลองใช้ครั้งที่ 3 | 94 |
| ตารางที่ 13 การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับสันติภาวะ..... | 98 |
| ตารางที่ 14 ตัวอย่างการแสดงออกถึงสันติภาวะของพนักงานในมิติต่างๆ..... | 102 |
| ตารางที่ 15 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดภาวะเมตตา ครั้งที่ 1 จำแนกตามหมวดของเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 107 |
| ตารางที่ 16 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดภาวะเมตตา ครั้งที่ 2 จำแนกตามหมวดของเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 109 |
| ตารางที่ 17 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดภาวะเมตตา ครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดของเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 111 |
| ตารางที่ 18 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดภาวะเมตตา ครั้งที่ 4 จำแนกตามหมวดของเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด..... | 114 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 19 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดภาวะเมตตาในแต่ละขั้นตอน..... | 115 |
| ตารางที่ 20 ค่าสหสัมพันธ์ที่แบบวัดภาวะเมตตาเมื่อแบบวัดคู่เปรียบเทียบในการทดลองใช้ครั้งที่ 3.... | 116 |
| ตารางที่ 21 กระบวนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงใน ผู้รับบริการ..... | 118 |
| ตารางที่ 22 โครงความคิดในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 119 |
| ตารางที่ 23 การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 121 |
| ตารางที่ 24 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง..... | 125 |
| ตารางที่ 25 การจัดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย..... | 126 |
| ตารางที่ 26 การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... | 128 |
| ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์สถิติ Kolomogorov – Smirnov ความเบ้ ความโด่ง และคะแนนคลาดเคลื่อน มาตรฐานของความเบ้และความโด่งของเมตตาและสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อน..... | 158 |
| ตารางที่ 28 ค่าสถิติ Levene F-test ของคะแนนเมตตาและสันติภาวะในช่วงระยะเวลา ก่อนการทดลอง..... | 159 |
| ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเมตตาและ คะแนนสันติภาวะในระยะก่อนการทดลอง..... | 159 |
| ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสันติภาวะที่วัดในช่วงระยะเวลา ก่อนและหลังการทดลองด้วยค่าที (Related Sample t-test)..... | 160 |
| ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสันติภาวะ ในระยะหลังการทดลอง..... | 161 |
| ตารางที่ 32 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนสันติภาวะด้วยวิธี LSD..... | 162 |
| ตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนเมตตาที่วัดในช่วงระยะเวลาก่อนและ หลังการทดลอง (Related Sample t-test)..... | 163 |
| ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเมตตาในระยะ หลังการทดลอง..... | 164 |
| ตารางที่ 35 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเมตตาด้วยวิธี LSD..... | 165 |
| ตารางที่ 36 เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสี่อ..... | 167 |
| ตารางที่ 37 การกำหนดค่า contract ของ รูปแบบ จำนวน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน.. | 168 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 38 ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์..... | 168 |
| ตารางที่ 39 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณระหว่างตัวแปรต้นและคะแนนเมตตา..... | 170 |
| ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณระหว่างตัวแปรต้นและคะแนนสันติภาวะ..... | 170 |
| ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์ค่า CITC และค่า t ของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดเมตตาทายหลังจาก การทดลองใช้ครั้งที่ 1..... | 227 |
| ตารางที่ 42 ผลการคัดเลือกข้อคำถามหลังจากการประชุมปรึกษากับคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ..... | 246 |
| ตารางที่ 43 ผลการคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดเมตตาทายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2..... | 259 |
| ตารางที่ 44 ค่าสถิติแสดงคุณภาพของแบบวัดเมตตาฉบับสมบูรณ์..... | 257 |
| ตารางที่ 45 ผลการวิเคราะห์ค่า CITC และค่า t ของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะหลังจาก การทดลองใช้ครั้งที่ 1..... | 282 |
| ตารางที่ 46 ผลการคัดเลือกข้อคำถามหลังจากการประชุมปรึกษากับคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ..... | 303 |
| ตารางที่ 47 ผลการคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2..... | 318 |
| ตารางที่ 48 ค่าสถิติแสดงคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์..... | 326 |

สารบัญภาพ

| | หน้า |
|--|------|
| ภาพที่ 1 วงจรวิจัยชุมชน 42 | 42 |
| ภาพที่ 2 การเตรียมพัฒนาและการปฏิบัติการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 52 | 52 |
| ภาพที่ 3 ภาพรวมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม 60 | 60 |
| ภาพที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานผลทางตรงระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธกับสันติภาวะและผลทางอ้อมที่มีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ 172 | 172 |
| ภาพที่ 5 แสดงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะผ่าน สื่อเมตตา 178 | 178 |
| ภาพที่ 6 แสดงความคล้ายคลึงของกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (TIR) ที่เกิดขึ้น ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล 201 | 201 |

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

1.1 ปัญหาและความทุกข์ของพนักงาน

ความทุกข์คือภาวะจิตใจของมนุษย์ที่ถูกบีบคั้นและไม่สงบสุข ซึ่งแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ภาวะของจิตใจที่เป็นทุกข์ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายๆ ด้าน ในชีวิตการทำงาน บุคคลต้องประสบกับปัจจัยจำนวนมากที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ เช่น ระยะเวลาในการทำงานที่เกินพอดี (Thierry and Jansen, 1998) การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาในการทำงาน (Costa, 1996) สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม (Smith et al., 2003) ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (Truax and McDonald, 2002) การลดจำนวนการจ้างงาน และการถูกปลดออกจากงาน (Thomas and Davies, 2004) เป็นต้น ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ก่อให้เกิดปัญหาต่อภาวะจิตใจของพนักงานมากมาย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เป็นต้น (Thomas and Hersen, 2004)

ในปี 2551 สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต 1.4 ล้านราย ส่วนใหญ่มีอาการวิตกกังวล หรือมีความเครียด รองลงมาคืออาการซึมเศร้า หรือพยายามฆ่าตัวตาย โดยภาวะดังกล่าวเกิดจากปัญหาการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญ (คม ชัด ลึก, 2551) กรมสุขภาพจิตยังระบุว่า ปริมาณผู้เข้ามาใช้บริการทางสุขภาพจิตตามโรงพยาบาลหรือตามศูนย์ต่างๆ มีแนวโน้มสูงขึ้น ผู้ที่เข้ามาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนวัยทำงานอายุ 30 – 40 ปี ซึ่งสาเหตุหนึ่งของปัญหาสุขภาพจิตมาจากปัญหาการทำงาน (ฐานเศรษฐกิจ, 2548) นอกจากนี้ การสำรวจของ กรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ. 2550 – 2551 ยังช่วยยืนยันว่าปัญหาจากการทำงานเป็นสาเหตุสำคัญอันดับหนึ่งของปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย (มติชน, 2551) ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความทุกข์ ที่คนวัยทำงานกำลังเผชิญและจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือเยียวยาอย่างเร่งด่วน

นอกจากปัญหาสุขภาพจิตที่คนวัยทำงานต้องเผชิญจากการทำงานแล้ว ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงก็เป็นปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงานของคน (Lewis, 2004) ความขัดแย้งและความรุนแรงที่เกิดขึ้นในการทำงาน ได้แก่ การถูกคุกคามทางเพศจากเพื่อนร่วมงานหรือจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน การใช้ความรุนแรงใน

การชุมนุมประท้วงของพนักงาน ความเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมในขณะที่ทำงาน เป็นต้น

จากปัญหาที่เกิดขึ้นข้างต้น ถือเป็นภารกิจหนึ่งของนักจิตวิทยาการศึกษาในการให้ความช่วยเหลือและเยียวยาจิตใจของมนุษย์ให้คลายจากภาวะแห่งความไม่สงบสุขดังกล่าว หรือกล่าวได้ว่าเป็นการส่งเสริมสันติภาวะให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีปกติสุข และอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (โลวีร์ โพลีแกว่า, 2549)

1.2 จิตวิทยาการศึกษา กับ พุทธศาสนา

จิตวิทยาการศึกษา (Counseling Psychology) เป็นจิตวิทยาประยุกต์สาขาหนึ่ง ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ และส่งเสริมให้มนุษย์ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ผ่านกลวิธีที่มีลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยา ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการศึกษา ผู้ผ่านการฝึกฝนและปฏิบัติงานตามมาตรฐานทางวิชาชีพ (Society of Counseling Psychology, The Division of American Psychological Association [APA], 2009) อย่างไรก็ตาม แนวคิดพื้นฐานส่วนใหญ่ที่นักจิตวิทยาการศึกษานำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น วางรากฐานอยู่บนทฤษฎีจิตวิทยาของตะวันตก ทำให้บางครั้งมีข้อจำกัดในการทำความเข้าใจแง่มุมบางอย่างภายในจิตใจของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำแนวคิดเหล่านั้นมาใช้ในสังคมตะวันออกและเพื่อเสริมความเข้าใจในส่วนี้ ทำให้ต่อมาได้มีการพัฒนากลวิธีที่นำแนวคิดทางศาสนาและจิตวิญญาณเข้ามาประยุกต์กับรูปแบบการบำบัดทางจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้น (Schermer, 2003)

ในหลายทศวรรษที่ผ่านมา วงการจิตวิทยามีความสนใจในพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยพุทธศาสนามีการอธิบายและแยกแยะสภาวะต่างๆ ของจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ที่ลึกซึ้ง และเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นหลักปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามมากกว่าเพียงทำความเข้าใจผ่านความคิดและทฤษฎี ทำให้นักจิตวิทยาสามารถอาศัยแนวคิดของพุทธศาสนาในการส่งเสริมกับศาสตร์ทางจิตวิทยาได้อย่างกลมกลืน ทั้งในแง่ของการทำความเข้าใจจิตใจของมนุษย์และชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข การนำแนวคิดและหลักปฏิบัติของพุทธศาสนามาประยุกต์กับกลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นการส่งเสริมให้กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาจิตใจของมนุษย์มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น (Seagall, 2003)

ปัจจุบัน รูปแบบการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจและการพัฒนาบุคคลที่นำหลักธรรม และหลักปฏิบัติของพุทธศาสนามาสังเคราะห์ร่วมกับกลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการบำบัด

ทางจิตใจมีหลากหลายวิธีการ เช่น การลดความเครียดโดยใช้หลักแห่งสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction) ของ Kabat-Zinn (1991) พฤติกรรมบำบัดแบบใช้การโต้แย้งด้วยเหตุผล (Dialectical Behavioral Therapy) ของ Linehan (1993) การบำบัดแนวรู้คิดโดยใช้หลักแห่งสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ของ Segal, Williams และ Teasdale (2002) รวมถึงการบำบัดแบบมอริตะ (Morita Therapy) ของญี่ปุ่น ซึ่งรูปแบบของการปรึกษาและการบำบัดทางจิตใจเหล่านี้สามารถนำไปใช้จัดการปัญหาของมนุษย์ เช่น การบำบัดผู้ติดยาเสพติด (Marlatt, 2002; Marlatt et al., 2004) ผู้มีอาการซึมเศร้า (Ma and Teasdale, 2004; Segal, Williams and Teasdale, 2002) และผู้มีอาการวิตกกังวล (Toneatto, 2002) เป็นต้น

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษายังมีการนำพุทธศาสนาไปเป็นแนวทางในการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในแง่ของการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาและการส่งเสริมพัฒนามนุษย์อีกด้วย (Seagall, 2003)

1.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

ในประเทศไทย หนึ่งในรูปแบบการช่วยเหลือและการพัฒนาจิตใจที่นำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (Buddhist group counseling) ตามแนวทางของโสริช โปธิแก้ว (2547) ซึ่งนำหลักธรรมของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ (ปัญหาของมนุษย์) สมุทัย (สาเหตุแห่งปัญหา) นิโรธ (การคลายจากปัญหา) และมรรค (แนวทางในการคลายจากปัญหา) มาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการทำความเข้าใจปัญหาและกานำบุคคลออกจากปัญหา โดยผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับหลักการของกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา ซึ่งดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ผ่านการฝึกฝน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริง เพื่อนำไปสู่การคลี่คลายปัญหาที่ติดค้างภายในจิตใจและพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ที่ผ่านมา มีงานวิจัยเกี่ยวกับการนำแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพของใจเพียงสองงานวิจัย คือ งานวิจัยของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา มาพัฒนาสัมพันธภาพในการปรึกษาให้กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และงานวิจัยของเพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่นำกลุ่มโยนิโสมนสิการมาใช้ในการเพิ่มพูนปัญญาให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัย อย่างไรก็ตาม มีงานอีกส่วนหนึ่งที่นำแนวคิดการปรึกษาแนวพุทธไปใช้คือ งานการ

ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีหลายงานในรอบ 4 – 5 ปีที่ผ่านมา (สหรัฐ เจตมโนรมณ์, 2548; ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2549; จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550; นิลภา สุขเจริญ, 2550)

เมื่อพิจารณากลวิธีทางจิตวิทยาต่างๆ ที่นำหลักของพุทธศาสนาเข้ามาใช้ พบว่าทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ การช่วยให้บุคคลเกิดความสุข และคลายจากความทุกข์ภายในจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่าจุดมุ่งหมายของกลวิธีทางจิตวิทยาที่นำหลักของพุทธศาสนามาใช้คือ การมุ่งให้เกิดสันติภาวะขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งนำไปสู่การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างสันติสุข

1.4 สันติภาวะและเมตตา

แนวคิดทางพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในเวลา นี้ คือ แนวคิดเรื่องสันติภาวะ หรือสันติภาพ ซึ่งเป็นภาวะของจิตใจ ภาวะใจ หรือ จิต ที่สงบสุข และแนวคิดเรื่องเมตตา หรือภาวะของจิต ภาวะใจ หรือจิตที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ทั้งสันติภาวะและเมตตาคือเป็นภาวะของจิตใจที่สงบ และปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเยียวยาจิตใจที่สับสนวุ่นวาย

ปัญหาและความขัดแย้งระหว่างมนุษย์เริ่มต้นมาจากการขาดสันติภายในจิตใจของบุคคล ก่อนที่จะขยายตัวออกไปสู่ความขัดแย้งกับเพื่อนมนุษย์ สงครามและความรุนแรงที่เกิดขึ้นบนโลกมีที่มาจากกรณีที่มนุษย์ไม่เข้าใจในหลักแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตและความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ต่อกันระหว่างตนเองกับเพื่อนร่วมโลก ซึ่งเป็นที่มาของใจที่ไม่สงบสุข หรือใจที่ไม่มีสันติภาวะ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2538; พุทธทาส, 2529) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สันติภาวะเป็นภาวะจิตใจที่สำคัญยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และเป็นรากฐานที่สำคัญของจิตใจที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสุขสงบในชีวิต หากสามารถเพิ่มพูนสันติภาวะให้เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลได้ ชุมชน และสังคมก็จะมีสุขสงบมากขึ้น ปัญหาและความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากความไม่สงบของจิตใจมนุษย์ก็ย่อมลดน้อยลง

ในทางพุทธศาสนา ทั้งสันติภาวะและเมตตามีส่วนเกี่ยวเนื่องกัน การมีเมตตาเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดขึ้นของสันติภาวะภายใน การทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเกิดขึ้นของสันติภาวะมีความเกี่ยวเนื่องกับเมตตา โดยเมตตาเป็นตัวนำที่สำคัญในการทำให้เกิดสันติภาวะ กล่าวคือ เมตตามีรากฐานมาจากสัมมาทิฐิที่ทำงานร่วมกับสัมมาสังกัปปะ หรือความนึกคิดที่วาง

อยู่บนฐานของความตึงเครียดและความถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่การเกิดสันติภาวะในที่สุด (ดิช นัท ฮันท์, 2548; ทาไลลามะ, 2543) ดังนั้น การพัฒนาเมตตาให้เกิดขึ้น จะส่งผลต่อ การบ่มเพาะสันติภาวะภายในใจโดยตรง และทั้งสองภาวะดังกล่าวมีที่มาจากรากฐานเดียวกัน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (โสรีร์ โพรแก้ว, 2549)

1.5 การนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มพูนสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตา

ความสัมพันธ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม สันติภาวะ และเมตตา ดังที่อธิบายข้างต้น ทำให้เป็นไปได้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาอาจบ่มเพาะสันติภาวะของบุคคลให้เกิดขึ้นได้โดยมีเมตตาเป็นสื่อกลางในการเกิดขึ้นของสันติภาวะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ในฐานะตัวแปรอิสระ (independent variable) ต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ ซึ่งเป็นตัวแปรตาม (dependent variable) ผ่านทางตัวแปรสื่อ (mediator) คือเมตตา กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาคือพนักงานโรงงาน โดยต้องการทดสอบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มสันติภาวะได้หรือไม่ และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะหรือไม่ เพื่อให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างสันติภาวะให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์

2. คำถามการวิจัย

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มสันติภาวะได้หรือไม่
2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มเมตตาได้หรือไม่
3. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะหรือไม่

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะของพนักงานผ่านตัวแปรสื่อเมตตา

4. สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อกลางของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ

5. ขอบเขตของการวิจัย

ตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
3. ตัวแปรสื่อ คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ พนักงานบริษัท โฟนิกซ์ จำกัด ที่มีสันติภาวะต่ำกว่า ค่าเฉลี่ย 3.95 จำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยคะแนนของสันติภาวะของพนักงานได้จากการทดสอบโดยใช้แบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

เครื่องมือในการวิจัย

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและรายบุคคล
2. การสนมรรคมืองค์แปดทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล
3. แบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

4. แบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ระยะเวลาในการวิจัย

1. ระยะเวลาในการพัฒนาเครื่องมือ คือแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาพนั้น ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 18 เดือน ระหว่างเดือนสิงหาคม 2550 ถึงเดือน มกราคม 2552 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือครั้งที่ 1 จำนวน 187 คน เป็นพนักงานบริษัท มอลเทน ไทยแลนด์ จำกัด จำนวน 87 คน และเป็นพนักงานจากบริษัท ยูนิคัล เวิร์ค จำกัด จำนวน 100 คน ในการทดลองใช้เครื่องมือครั้งที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัท โฟนิคซ์ จำกัด จำนวน 77 คน และในการทดลองใช้เครื่องมือครั้งที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานจากบริษัท เซ่งไท่ บราซัวร์ จำกัด จำนวน 59 คน

2. ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธแบบกลุ่ม เป็นเวลา 1 เดือน โดยมีการดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์ 2552

6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ใช้หลักอริยสัจสี่ (คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 หน้า 39) ของพุทธศาสนาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินกลุ่มที่มีเป้าหมายมุ่งให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฏฐิ (ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง) โดยมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 7 คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทั้งสิ้นประมาณ 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง

2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลที่ใช้หลักอริยสัจสี่ (คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 หน้า 39) ของพุทธศาสนาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินการให้บริการ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำพาให้ผู้มารับบริการสามารถคลายจากความทุกข์หรือ คลายจากใจที่ถูกรังคับคั้น โดยให้การปรึกษาครั้งละ 1 คน คนละ 3 ชั่วโมง จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง

3. การสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายบุคคล หมายถึง เป็นการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งแปดประการ (รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 หน้า 47) ในรูปแบบการบรรยาย ร่วมกับการอภิปราย โดยมีสื่อการสอนเป็นบทความ เรื่องสั้น และแบบฝึกหัดรายบุคคล ทำการสอนครั้งละ 1 คน คนละ 3 ชั่วโมง จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง

4. การสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายกลุ่ม หมายถึง เป็นการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งแปดประการ (รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 หน้า 47) ในรูปแบบการบรรยาย ร่วมกับการอภิปราย โดยมีสื่อการสอนเป็นบทความ เรื่องสั้น และแบบฝึกหัดร่วมกัน ภายในกลุ่ม ทำการสอนครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง

5. เมตตา หมายถึง ภาวะจิตใจ ภาวะใจ หรือ จิตที่ประกอบไปด้วยความมีไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน ความใฝ่ใจที่สร้างเสริมประโยชน์สุขให้กับเพื่อนมนุษย์ ที่เกิดจากสัมมาทิฐิ (ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง) ซึ่งเมตตาในงานวิจัยครั้งนี้ วัดได้จาก แบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยความรู้เรื่องเจตสิก คือ สภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2 หน้า 33) มาเป็นโครงสร้างในการสร้างแบบวัดและเป็นข้อกระทงที่มีอยู่บนฐานของเมตตา โดยมีการจัดหมวดเจตสิกเป็น 14 หมวด คือ

(1) ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน คือ หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงในการเกิดเมตตา ได้แก่ เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา (สัมมาทิฐิ) ซึ่งตรงข้ามกับเจตสิกฝ่ายอกุศล คือ เห็นผิดไปจากความเป็นจริง (ทิฐิเจตสิก) ทำให้หลงไปติดอยู่กับความเชื่อ ความสำคัญอะไรผิดๆ (โมหเจตสิก) ไม่คิดแบ่งปันความสุขความปรารถนาดีให้แก่บุคคลอื่น (โลกเจตสิก)

(2) ความละอายใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เบียดเบียนบุคคล คือ หมวดเจตสิกที่เกี่ยวกับความละอายใจในตนเอง เมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เดือดร้อน หรือทุกข์ยากลำบากใจ (หิริเจตสิก) เกิดความละอายใจที่จะเบียดเบียนคนอื่นอยู่ตลอด จิตใจ เกรงกลัวในบาปและกรรม (โธตตปเจตสิก) จิตใจจึงอ่อนโยนกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ ปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่นด้วยการไม่คิดเบียดเบียน

(3) ความเชื่อมั่นแน่วแน่ ในการทำคุณงามความดีของตนเอง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เชื่อมั่นในคุณงามความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่เอนเอียงไม่หวั่นไหว และปรารถนาให้ผู้อื่นพบกับความสุข ความเจริญอกงาม (กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ไม่มีความลังเลสงสัย (วิจิกิจจาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจ

(4) ความตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงความการเกิดความรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รู้สึกตัว ตื่นตัว ใสใจ เกื้อกูลความสุขต่อคนอื่น ไม่หลงไปคิดร้าย ทำร้าย หรือพูดร้ายใส่ผู้อื่นเพื่อให้เขาเจ็บหรือผิดหวัง (สติเจตสิก)

(5) ความรู้สึกอ่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงความไม่โกรธ ไม่แค้นเคือง ไม่ขัดเคือง (อโทสเจตสิก) มีจิตใจที่ละเอียด อ่อนโยน (กาย -

จิตตมูทตาเจตสิก) พร้อมเข้าใจและอภัยให้ผู้อื่นที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองอยู่เสมอ

(6) การมีใจเป็นกลาง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงการวางใจเป็นปกติ วางใจเป็นกลาง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เอนเอียง ไม่เลือกข้าง แต่พร้อมที่จะอยู่กับความจริงทั้งที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ (ตตรมัชฌัตตตาเจตสิก)

(7) การมีจิตใจสงบ คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่สงบ ไม่เร่าร้อน ไม่กลัวใจ ไม่เครียด ไม่เดือดร้อนใจ (กาย-จิตตปัสสัทธิเจตสิก) เป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่แสดงถึงความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้พบสุขอย่างเต็มที่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหรือรำคาญ ไม่หมกมุ่นกับเรื่องของตนเอง (อุทฺธัจจ-กุกกัจเจตสิก)

(8) การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เบาสบาย ไม่หนักหน่วง (กาย-จิตตลหุตาเจตสิก) พร้อมที่จะเกื้อกูลความสุขให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นซึ่งเรียกว่า เมตตา ทั้งนี้เพราะไม่มีความหนักใจ ความท้อแท้หดหู่ใจ (ถิ่นมิทฐเจตสิก)

(9) การมีใจเบิกบานต่อการทำความดี คือ หมวดเจตสิกที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่พร้อมการกระทำสิ่งต่างๆ หรือ แม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากลำบาก (กาย-จิตตกัมมัญญาตาเจตสิก) ทั้งนี้จิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ยอมให้ความท้อถอยหดหู่เข้าสู่พื้นที่ของใจได้ง่าย (กาย-จิตตปาคูญญาตาเจตสิก) ลักษณะเช่นนี้เป็นเมตตาที่เกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ถูกต้อง ไม่ทำความเดือดร้อนใจ หรือเบียดเบียนผู้อื่น

(10) การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม คือ หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพ อ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจากคำพูดของตน นั้นแสดงออกถึงเมตตาที่อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา

(11) การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง คือ หมวดเจตสิกที่เกิดการกระทำในการทำงานชอบ กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ประพฤติตนในศีลธรรม ไม่ก่อความวุ่นวาย และเดือดร้อนใจให้แก่ตนเองและผู้อื่น การแสดงออกไปนั้นล้วนออกมาจากใจที่มีเมตตาแทบทั้งสิ้น (สัมมากัมมัตตเจตสิก) อีกทั้งในการประกอบภาระงานเลี้ยงชีพ (สัมมาอาชีวะเจตสิก) ก็ไม่คิดที่จะเบียดเบียนทั้งตนเองและบุคคลอื่น

(12) ความมีใจกรุณา คือ หมวดเจตสิกที่เกิดความรู้สึกเมินเฉยไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ความลำบากของผู้อื่น (กรุณาเจตสิก) แต่ถ้าบุคคลไม่มีฐานใจกรุณาเช่นนี้ จะไม่คำนึงถึงความทุกข์ยากลำบากของผู้อื่นมากไปกว่าความสุขของตน (มัจฉริยเจตสิก)

(13) ความรู้สึกยินดี คือ หมวดเจตสิกที่แสดงว่า เมื่อบุคคลได้พบเห็นผู้อื่นมีความสุข ประสบความสำเร็จ ก็เกิดความรู้สึกชื่นชม ยินดี ในความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น (มุทิตาเจตสิก) ในทางตรงกันข้าม หากมองไม่เห็นคุณค่า แต่กลับอิจฉาริษยาไม่พอใจในผู้อื่น ซึ่ง

นำมาสู่ความขาดเมตตาในใจตน (อิสสาเจตสิก)

(14) การเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงการมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของทุกสิ่งในชีวิตตน จึงยึดตน สำคัญตนผิด นึกเทียบเคียงตนเองกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง คือ ตนเองจะดีกว่า เท่ากัน หรือต่ำกว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานเจตสิก) จนหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ภาวะเช่นนี้คือ ขาดเมตตา

6. **สันติภาวะ** หมายถึง ภาวะของจิตใจ ภาวะใจ หรือ ใจที่สงบ โลง โปร่งเบา มั่นคง คลายจากความบีบคั้นภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากสัมมาทิฐิ (ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง) ซึ่งภาวะในทางวิจยครั้งนี้ วัตถุประสงค์จากแบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจยสร้างขึ้น โดยอาศัยความรู้เรื่องเจตสิก คือ สภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (ดังรายละเอียดในบทที่ 2 หน้า 22) มาเป็นโครงสร้างในการสร้างแบบวัดและเป็นข้อกระทงที่มุ่งอยู่บนฐานของสันติภาวะ โดยมีการจัดหมวดเจตสิกเป็น 14 หมวด คือ

(1) ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน คือ หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงในการเกิด สันติภาวะ ได้แก่ เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา (สัมมาทิฐิ) ซึ่งตรงข้ามกับเจตสิกฝ่ายอกุศล คือ เห็นผิดไปจากความเป็นจริง (ทิฐิวุจเจตสิก) ทำให้หลงติดอยู่กับความเชื่อ ความสำคัญอะไรผิดๆ (โมหเจตสิก) ไม่คิดแบ่งปันให้แก่บุคคลอื่น (โลภเจตสิก)

(2) ความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล คือ หมวดเจตสิกที่เกี่ยวกับความละเอียดต่อบาป (หิริเจตสิก) เมื่อเกิดความละเอียดใจที่จะเบียดเบียนคนอื่นอยู่ตลอด จิตใจเกรงกลัวในบาปกรรม (โศตตปฺปเจตสิก) ใจก็สงบ อ่อนโยนกับผู้อื่น

(3) ความเชื่อมั่นแน่วแน่ ในการทำความดีของตนเอง หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เชื่อมั่นในความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ตรง ไม่เอนเอียง มุ่งมั่น (กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ไม่มีความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจทำให้คลายลง วางใจลง

(4) ความตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงความตื่นรู้ เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รู้สึกตัว ตื่นตัว (สติเจตสิก)

(5) ความรู้สึกอ่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงความไม่โกรธ ไม่แค้นเคือง ไม่ขัดเคือง (อโทสเจตสิก) มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนโยน (กาย-จิตตมฺหุตาเจตสิก) ก่อให้เกิดเป็นจิตใจที่คลายจากความหยาบกระด้าง

(6) การมีใจเป็นกลาง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงการวางใจเป็นปกติ วางใจเป็นกลาง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เอนเอียง ไม่เลือกข้าง (ตฺตรมฺชฉตฺตตาเจตสิก)

(7) การมีจิตใจสงบ คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่สงบ ไม่เร่าร้อน ไม่กลัวใจ ไม่เครียด ไม่เดือดร้อนใจ (กาย-จิตตปัสสัทธิเจตสิก) ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลเกิดฟุ้งซ่าน เบื่อหรือรำคาญ หมกมุ่นกับเรื่องของตนเอง (อุทฺธัจจ-กุกกุจเจตสิก) ก็หาความสันติไม่ได้

(8) การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เบาสบาย ไม่หนักหน่วง (กาย-จิตตลหุตตาเจตสิก) พร้อมทั้งจะก่อเกิดความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นซึ่งเรียกว่าเมตตาทั้งนี้เพราะไม่มีความหนักใจ ความท้อแท้หดหู่ใจ (ถีนมิทธเจตสิก)

(9) การมีใจเบิกบานต่อการทำคุณงามความดี คือ หมวดเจตสิกที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่พร้อมการกระทำสิ่งต่างๆ หรือ แม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากลำบาก (กาย-จิตตกัมมัญญตาเจตสิก) ทั้งนี้เมื่อบุคคลมีจิตใจที่มุ่งมั่นไม่ยอมให้ความท้อถอยหดหู่เข้าสู่พื้นที่ของใจได้ง่าย (กาย-จิตตปาคุญญตาเจตสิก) ย่อมเกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ถูกต้อง

(10) การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม คือ หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพ อ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จากคำพูดของตน แสดงออกถึงเมตตาที่อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา

(11) การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง คือ หมวดเจตสิกที่เกิดการกระทำใน การงานชอบ กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ประพฤติตนในศีลธรรม ไม่ก่อความวุ่นวาย และเดือดร้อนใจ ให้แก่ตนเองและผู้อื่น (สัมมากัมมันตเจตสิก) และประกอบกิจการงานเลี้ยงชีพในทางที่ดีงาม (สัมมาอาชีพเจตสิก)

(12) ความมีใจกรุณา คือ หมวดเจตสิกที่เกิดความรู้สึกเมตตาไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ความลำบากของผู้อื่น (กรุณาเจตสิก) แต่ถ้าบุคคลไม่มีความกรุณาเป็นพื้นฐานในจิตใจ เกิดเป็นความหวงแหน เห็นแก่ตัว (มัจฉริยเจตสิก) ทำให้บุคคลขาดสันติภาวะ

(13) ความรู้สึกยินดี คือ หมวดเจตสิกที่แสดงว่า เมื่อบุคคลได้พบเห็นผู้อื่นมีความสุข ประสบความสำเร็จ ก็เกิดความรู้สึกชื่นชม ยินดี ในความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น (มุทิตาเจตสิก) ในทางตรงกันข้าม หากมองไม่เห็นคุณค่า แต่กลับอิจฉาริษยาไม่พอใจผู้อื่น (อัสสาเจตสิก) บุคคลย่อมมีความไม่สงบ พลุ่พลุ่ ร้อนรน นั่นคือขาดสันติภาวะ

(14) การเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง คือ การเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง คือ หมวดเจตสิกที่แสดงถึงการมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของทุกสิ่งในชีวิตตน จึงยึดตน สำคัญตนผิด นึกเทียบเคียงตนเองกับผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะตนเองจะดีกว่า เท่ากัน หรือด้อยกว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานเจตสิก) จนหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ภาวะเช่นนี้เอง คือ ขาดสันติภาวะ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนากับกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มพูนสันติภาวะ
2. ได้องค์ความรู้จากการผสมผสานความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับเมตตา กับกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ
3. ได้องค์ความรู้ในการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีบริบทสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย
4. ได้เครื่องมือวัดเมตตาและสันติภาวะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวิจัยอื่นๆ

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยและแนวคิดเกี่ยวกับเมตตา สันติภาวะ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยครั้งนี้ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตาในพนักงานรายละเอียดของการทบทวนวรรณกรรม มีดังนี้

1. การทบทวนงานวิจัย

1.1 สันติภาวะ

ปัจจุบันแนวคิดเรื่องสันติภาวะมีการกล่าวถึงกันมาก และเป็นหัวข้อที่อยู่ในความสนใจของหลากหลายแวดวง ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสนใจสันติภาวะในบริบทของพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นสันติภาวะภายในของบุคคล พุทธศาสนามีจุดหมายเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์หรือในอีกแง่หนึ่ง กล่าวได้ว่า จุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาก็คือ การพัฒนาสันติภาวะ หรือความสงบสุข ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ ก่อนที่จะขยายไปสู่การดำรงอยู่อย่างสันติกับผู้คนรอบข้าง เริ่มต้นจากครอบครัว ขยายไปสู่ชุมชน สังคม และโลกมนุษย์ต่อไป

การมีสันติภาวะในใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนของมนุษย์ ความขัดแย้งและความรุนแรงระหว่างมนุษย์เกิดจากใจที่ปราศจากสันติ ดังนั้นการพัฒนาสันติภาวะภายในใจของมนุษย์ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงที่เกิดขึ้นในโลก

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการเพิ่มพูนสันติภาวะด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.1.1 การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ

ในงานวิจัยเกี่ยวกับการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้เพื่อพัฒนาสันติภาพ ผู้วิจัยพบว่า มีงานวิจัยของ Olusakin (2005) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสันติภาพ ในกลุ่มอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษาในไนจีเรีย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์เพศชายและเพศหญิงที่ถูกคัดเลือกมาจาก 3 โรงเรียน จำนวน 450 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสันติภาพเป็นระยะเวลา 1 ชั่วโมงต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ผลการวิจัย

พบว่าระยะหลังการทดลองนั้น กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีระดับของสันติภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าเพศชายมีระดับสันติภาพสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญ

การมีสันติภาวะในใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนของมนุษย์ ความขัดแย้งและความรุนแรงระหว่างมนุษย์เกิดจากใจที่ปราศจากสันติ ดังนั้นการพัฒนาสันติภาวะภายในใจของมนุษย์จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงที่เกิดขึ้นในโลก

1.1.2 การทบทวนงานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสันติภาวะในประเทศนั้น ผู้วิจัยพบว่ามีงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ศิลปะในการเพิ่มพูนสันติภาพของ ชลธิชา ชันติติลภวงษา (2540) และงานวิจัยที่ทำการวิเคราะห์นิทานที่ส่งเสริมสันติสำหรับเด็กของ มานิตา ลีโทชวลิต (2544) แต่ไม่พบงานวิจัยเกี่ยวกับการนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้เพิ่มพูนสันติภาวะ

ในงานของชลธิชา ชันติติลภวงษา (2540) เป็นการศึกษาผลของการสอนศิลปะตามแนวคิดแบบเซอร์เรียลลิสม์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องสันติภาพ การแสดงออกด้วยการวาดภาพ และการใช้ภาษาเพื่อสื่อถึงสันติภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน โรงเรียนวัดสมณานัมบริหาร สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน สอนด้วยวิธีการสอนศิลปะตามแนวคิดแบบเซอร์เรียลลิสม์และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน สอนด้วยวิธีการสอนศิลปะแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์เรื่องสันติภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์เรื่องสันติภาพ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ส่วนมานิตา ลีโทชวลิต (2544) ได้วิเคราะห์นิทานชาดกที่ส่งเสริมสันติธรรมสำหรับเด็กปฐมวัยในด้านการขจัดความขัดแย้ง การแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี และการดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างสงบ โดยศึกษานิทานชาดกที่เป็นอรรถกถาจำนวน 547 เรื่อง โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์สันติธรรมในนิทานชาดก และศึกษาวิธีการนำนิทานชาดกไปใช้ในการส่งเสริมสันติธรรมให้แก่เด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า นิทานชาดกจำนวน 39 เรื่องที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับสันติธรรม และพบว่านิทานชาดกสามารถนำไปส่งเสริมสันติธรรมสำหรับเด็กปฐมวัยได้ แต่ต้องมี

การปรับภาษาให้สอดคล้องกับพัฒนาการด้านภาษา และวิธีการต้องเหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

1.2 เมตตา

ในทางพุทธศาสนา เมตตามีความสัมพันธ์กับสันติภาวะ โดยเมตตาเป็นตัวนำให้บุคคลเกิดสันติภาวะขึ้นในใจ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำเมตตา มาเป็นตัวแปรสื่อในการเพิ่มพูนสันติภาวะของพนักงาน

เมตตาเป็นหลักธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา อยู่ในหมวดพรหมวิหารสี่ หรือหลักธรรมของผู้ประเสริฐ (ผู้มีจิตใจกว้างขวาง ยิ่งใหญ่ด้วยคุณงามความดี) เป็นหลักธรรมที่มุ่งจัดการกับความโกรธและความพยาบาท ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความขัดแย้งและความรุนแรงที่เกิดขึ้นบนโลกมนุษย์โดยตรง

เมตตาเป็นหลักธรรมพื้นฐานในขั้นแรกของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมองผู้อื่นในแง่ดี ปรารถนาดีต่อกัน รั้งพียงและพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่มีความเห็นแก่ตัวและความเกลียดชัง (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) กล่าวได้ว่า เมตตาเป็นภาวะแห่งความปรารถนาดีที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ และมุ่งเน้นที่ประโยชน์สุขของผู้อื่น และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้น เมตตาจึงเป็นคุณภาพของจิตใจที่สำคัญในการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสุขของมนุษย์ และควรค่าแก่การส่งเสริมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศเกี่ยวกับการพัฒนาเมตตาและการนำเมตตาไปประยุกต์กับกลวิธีต่างๆ ซึ่งในการทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศในนั้น รวมถึงเมตตากฎาด้วย เนื่องจากว่าเมตตาที่ผู้วิจัยศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้เน้นครอบคลุมกฎาด้วย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ

การทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ พบว่า มีการนำเมตตาไปประยุกต์ใช้กับกลวิธีต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณลักษณะทางบวกของบุคคล ดังเช่นการนำการภาวนาแบบเมตตา (loving-kindness meditation) ไปใช้ในการเพิ่มพูนอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ในงานของ Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek and Finkel (2008) งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทดลองกับกลุ่มคนทำงาน จำนวน 139 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งได้รับการฝึกภาวนาแบบเมตตา และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุม ทำการทดลองโดยใช้เวลา 9 สัปดาห์ และวัดการเปลี่ยนแปลงใน

แต่ละสัปดาห์ว่าภายหลังจากการฝึกการภาวนาแบบเมตตาในแต่ละครั้ง อารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นหรือไม่ และระดับความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกการภาวนาแบบเมตตาช่วยเพิ่มระดับของอารมณ์ทางบวกให้สูงขึ้น และเพิ่มคุณลักษณะของอารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความรัก ความสนุกสนาน ความซาบซึ้ง ความพึงพอใจ ความหวัง ความภาคภูมิใจ ความใฝ่รู้ อารมณ์ขัน และความเคารพนับถือ จากผลการวิจัยนี้ สรุปได้ว่า แม้ว่าการภาวนาแบบเมตตาจะใช้เวลานานในการทำให้อารมณ์ทางบวกของบุคคลปรากฏขึ้น แต่อารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นก็มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะทางบวกภายในบุคคล เช่น การมีสติ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีสุขภาพกายที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อบุคคลมีคุณลักษณะเหล่านี้แล้ว บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าบุคคลที่ไม่มีคุณลักษณะดังกล่าว

นอกจากนี้ ยังมีการนำการภาวนาแบบเมตตาไปใช้เพื่อเพิ่มความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับสังคม (social connectedness) ในงานของHutcherson, Seppala & Gross (2008) งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มอาสาสมัคร 93 คน คณะเพศและเชื้อชาติแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งฝึกการภาวนาแบบเมตตา ซึ่งเน้นการพัฒนาอารมณ์ทางบวกเมื่อต้องสัมพันธ์กับสังคม และกลุ่มที่สองฝึกการลดการจินตนาการและความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเน้นการฝึกการจัดการกับความคิด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกภาวนาแบบเมตตาเพิ่มอารมณ์ทางบวกในการปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับที่ดีขึ้น การแยกตัวจากสังคมลดน้อยลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเชื่อมต่อสัมพันธ์กับสังคมของบุคคลดีขึ้น และมีคุณลักษณะเหล่านี้สูงกว่าอีกกลุ่ม

งานวิจัย 2 เรื่องข้างต้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกลวิธีที่นำหลักของเมตตามาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มพูนคุณลักษณะทางบวกของบุคคล ซึ่งในที่นี้ก็คือ การภาวนาแบบเมตตา โดยประสิทธิภาพของการภาวนาแบบเมตตาในงานของ Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel (2008) มุ่งเน้นที่คุณลักษณะส่วนตัวของบุคคล (intrapersonal) ซึ่งก็คืออารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิต ส่วนงานของ Hutcherson, Seppala & Gross (2008) มุ่งเน้นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเชื่อมต่อสัมพันธ์กับสังคมนั่นเอง

1.2.2 การทบทวนงานวิจัยในประเทศ

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับเมตตาในประเทศ พบว่า มีการนำกลวิธีต่างๆ มาใช้ใน

การพัฒนาและสร้างเสริมเมตตา ได้แก่ การสอน การฝึกอบรม และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ก. งานวิจัยเกี่ยวกับการสอนเมตตา

งานวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มพูนเมตตาในประเทศไทย ส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้การสอนและการฝึกอบรมในการพัฒนาและสร้างเสริมเมตตา ดังเช่นงานวิจัยของสมชาย พุ่มพิมล (2525) ที่นำการสอนเรื่องความมีเมตตากรุณาไปใช้ในการพัฒนาความมีเมตตากรุณาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนมีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติเรื่องความเมตตาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

การสอนสามารถนำสื่อต่าง ๆ มาประยุกต์เพื่อใช้เพื่อเพิ่มพูนความมีเมตตากรุณาได้ด้วย ดังเช่นงานวิจัยของ อัสวิน นันทะแสง (2542) ที่ศึกษาการสร้างสื่อการ์ตูนเรื่องความเสียสละและความเมตตากรุณา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 15 คน ผลการศึกษาพบว่า หนังสือการ์ตูนเรื่องความเสียสละและความเมตตากรุณาสามารถนำไปใช้ประกอบการสอน กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ต๋องจิตต์ ทะสุวรรณ (2538) ที่นำเทคนิคแม่แบบหุ่นมือและการใช้บทบาทสมมุติมาใช้เพิ่มพูนความเมตตากรุณาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนการัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือในการสอนและกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมุติในการสอนมีความเมตตากรุณาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่มีความแตกต่างของความเมตตากรุณาระหว่างสองกลุ่ม

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของ ภิกษุญน เจนเจริญวงศ์ (2530) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมด้านเมตตากรุณาของนักเรียนจากการอ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและทางลบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ของโรงเรียนสามเสนนอก จำนวน 105 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของจริยธรรมด้านเมตตากรุณาของนักเรียนที่อ่านหนังสือที่มีการนำเสนอพฤติกรรมตัวละครเอกในทางบวกสูงกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางลบ และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและทางลบนั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ มารศรี กลางประพันธ์ (2546) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธโดยการทำกิจกรรม

ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 34 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหารสี่(เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)โดยทำการวัดก่อน และ หลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหารสี่ตามแนวพุทธ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและในส่วน้อยย่ แต่ละด้าน คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพรหมวิหารสี่ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การสอนเป็นกลวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการเพิ่มพูนเมตตาได้ และสามารถนำสื่อต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการสอนเพื่อเพิ่มพูนเมตตาได้เช่นเดียวกับสื่อที่สามารถนำมาใช้ เช่น หนังสือการ์ตูน เทคนิคแม่แบบหุ่นมือ การใช้บทบาทสมมติ หนังสือภาพ และการทำกิจกรรม เป็นต้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้การสอนเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพในการพัฒนาเมตตาของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

ข.งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับการพัฒนาเมตตา

การทบทวนวรรณกรรมในประเทศ พบว่า ไม่มีงานวิจัยที่นำการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ในการพัฒนาเมตตาโดยตรง แต่มีงานวิจัยที่นำการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหารสี่ ซึ่งมีเมตตาเป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น คือ งานวิจัยของบัณฑิตยกุล (2533) ที่ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหารสี่ของนิสิตที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับนิสิตที่ไม่ได้รับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปีที่ 4 วิชาเอกการแนะแนวและวิชาโทการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก จำนวน 18 คน สำหรับกลุ่มทดลองนั้นจะได้รับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกันรวม 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหารสี่สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยข้างต้น พบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเมตตาได้ แต่เนื่องจากการศึกษาในประเด็นดังกล่าวที่ผู้วิจัยทบทวนมา มีเพียงงานวิจัยเดียว ทำให้ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพูนเมตตา ผู้วิจัยจึงต้องทำการพิสูจน์ต่อไปในการวิจัยครั้งนี้

1.3 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มตามแนวทางของโตรีช โทธิแก้ว (2547) เป็นการศึกษาศาสตร์จิตวิทยาที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจสี่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง และนำไปสู่การคลี่คลายปัญหาในชีวิตและการพัฒนาตนเองของบุคคล

1.3.1 การทบทวนงานวิจัยในประเทศ

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ไม่พบว่า มีงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เริ่มต้นพัฒนาในประเทศไทย ดังนั้นจึงมีงานวิจัยในประเทศจำนวน 2 เรื่อง ที่นำแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) และธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549)

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ดำเนินการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยกึ่งทดลอง โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่หนึ่ง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่สอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม จำนวน 3 กลุ่ม สมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มๆ ละประมาณ 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดปัญญาที่สร้างโดยผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้น 2) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เช่นเดียวกับ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการซึ่งเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน ดำเนินการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษา 2) กลุ่มพัฒนาตนและ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

งานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการเพิ่มพูนคุณลักษณะทางบวกของบุคคล จากประสิทธิภาพดังกล่าวของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีหลักอริยสัจสี่ เป็นแนวคิดพื้นฐาน เป็นไปได้ว่าอาจนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาเมตตาและสันติภาวะได้

2. แนวคิดในงานวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเมตตา และสันติภาวะ ผู้วิจัยพบว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อสันติภาวะผ่านสื่อกลางเมตตาโดยตรง รวมถึงยังไม่มีงานวิจัยที่นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้เพื่อเพิ่มพูนสันติภาวะและเมตตาโดยตรง ในส่วนของการพัฒนาเมตตานั้น มีเพียงงานวิจัยที่นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้พัฒนาบุคลิกภาพด้านพรหมวิหารสี่ ซึ่งมีเมตตาเป็นหนึ่งในนั้น และงานวิจัยที่นำการสอนด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้สื่อการ์ตูน การใช้เทคนิคหุ่นมือ และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ส่วนการพัฒนาสันติภาวะ มีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ รวมถึงวิธีการอื่นๆ เช่น การสอนศิลปะ และการเล่านิทาน เป็นต้น

ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมาใช้ในการเพิ่มพูนสันติภาวะผ่านทางพัฒนาเมตตา โดยนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับเมตตา สันติภาวะ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตามลำดับ ดังนี้

2.1 สันติภาวะ

2.1.1 ความหมายของสันติภาวะ

คำว่า **สันติภาวะ หรือสันติภาพ** มาจากคำสองคำ คือ คำว่า “สันติ” กับ “ภาวะ” ซึ่งหมายถึง ภาวะแห่งสันติ หรือความสงบ ตามพหุปัญญาชนะหมายถึงภาวะแห่งความสงบ ตามอรรถะ หมายถึง การอยู่ร่วมกันอย่างสงบ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2538; ราชบัณฑิตยสถาน, 2542)

ในพระไตรปิฎก (ขุ. จุ. 30/391/174) ระบุเกี่ยวกับสันติภาวะไว้ดังนี้

“..สันติก็ดี สันติบทก็ดี ย่อมมีอาการเดียวกัน สันติบทนั้นแหละเป็นอมตนิพพาน ความสงบสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ ความออกจากตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัด ชื่อว่าสันติ..”

ความหมายข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สันติภาวะเป็นภาวะเดียวกันกับนิพพานในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง (สังขาร) ซึ่งนำไปสู่การเกิดความอยาก (ตัณหา) เมื่อหมดสิ้นความต้องการแล้วก็ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น สันติภาวะก็เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงสันติภาวะเอาไว้หลายท่าน อาทิ

พุทธทาส (2536) กล่าวถึงสันติภาพไว้ว่า: สันติภาพมีความหมายอย่างเดียวกันกับความหมายของโลกพระศรีอาริยมัตตตวรรษ ซึ่งมีสันติภาพสูงสุด... มีมนุษยธรรมสมบูรณ์ แสดงออกมา... ธรรมชาติทางวัตถุไม่ถูกทำลาย... ธรรมชาติทางจิตใจมีความสงบไม่ปรุงแต่ง... มีมิตรภาพขั้นสูงสุด

ระวี ภาวิไล (2534) ให้ความหมายสันติภาพว่า: สันติภาพ หมายถึง ความสงบสุข ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นสภาวะอันหนึ่งซึ่งเป็นที่พึงปรารถนาของมนุษย์และสังคมมนุษย์ สันติภาพกล่าวถึงสิ่งที่เป็นสภาวะที่ไม่สามารถจะรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า แต่สามารถรับรู้ได้ด้วยความรู้ลึกซึ้งของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า สันติภาวะ คือ ภาวะของใจที่สงบสุข หรือกล่าวอีกแง่หนึ่งว่า สันติภาวะก็คือ นิพพาน หรือการหลุดจากความทุกข์ เป็นภาวะที่ปราศจากความอยาก ปราศจากการปรุงแต่งที่นำมาซึ่งความทุกข์

ในภาษาอังกฤษนั้น สันติภาวะ หรือสันติภาพ (peace) มีความหมายเดียวกับคำว่า ปราศจากความรุนแรง (nonviolence) ปราศจากความขัดแย้ง (absence of conflict) รวมถึงคำว่า มิตรภาพ (friendship) ความสอดคล้องกลมกลืน (harmony) ความรัก (love) เป็นต้น (Olusakin, 2007) และมีผู้ให้ความหมายของสันติภาวะ หรือ สันติภาพเอาไว้หลายท่าน ได้แก่ Einstein

(1968) กล่าวว่า “สันติภาพไม่ใช่การไม่มีสงครามเท่านั้น แต่หมายถึงการมีความยุติธรรม กฎหมาย ระเบียบ และรวมถึงมีการปกครอง” ส่วน Macleod (1992) มองว่าสันติภาพ คือ การตระหนักรู้ว่ามนุษย์ทุกคนควรมีสิทธิที่จะใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ในวิถีทางที่พวกเขาพึงพอใจ ในขณะที่ Trostle (1992) ระบุว่าสันติภาพคือสุขภาวะ (state of well-being) ซึ่งประกอบด้วย ความไว้วางใจ ความปรารถนาดี และความยุติธรรม และ Reardon (1988) เสนอว่าสันติภาพ คือ การปราศจากความรุนแรงในทุกๆ รูปแบบทั้งทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางโครงสร้าง เป็นต้น

จากความหมายข้างต้น แนวคิดส่วนใหญ่ของสันติภาพที่ถูกกล่าวถึง เป็นเรื่องของ การไม่มีความขัดแย้งและความรุนแรงภายนอก และเรื่องของกฎ ระเบียบ และสิทธิของบุคคล มากกว่าจะเป็นเรื่องของภาวะแห่งสันติภาพที่เกิดขึ้นภายในใจของมนุษย์

พุทธศาสนามุ่งเน้นที่สันติภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน และนำไปสู่สันติภาวะภายนอกที่แสดงออกถึงการปราศจากความขัดแย้ง มีความสมัครสมานสามัคคี ประองตองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2542) ที่ว่า “ในขั้นสุดท้ายแล้วจิตใจของทุกคนต้อง ให้บรรลุถึงสันติ เมื่อมีสันติภายในก็มั่นใจได้ว่าจะมีสันติภายนอกเกิดขึ้น” เช่นเดียวกับ ทาไลลามะ (2547) ที่เห็นด้วยว่า สันติต้องพัฒนาจากภายในใจของบุคคล ก่อนที่จะขยายออกไปสู่ครอบครัว ชุมชน และโลกมนุษย์ต่อไป ดังนั้น สันติภาวะต้องเริ่มจากภายในจิตใจของมนุษย์ก่อนจะพัฒนา ไปสู่ภายนอก ดังนั้นหากต้องการสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลก ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาสันติภาวะใน จิตใจของมนุษย์ กฤษณมูรติ (2541) กล่าวว่า จิตใจของมนุษย์เป็นเช่นใด โลกมนุษย์ก็เป็นเช่นนั้น เมื่อมนุษย์มีจิตใจที่มีสันติ โลกมนุษย์ก็มีสันติเช่นกัน

ในงานวิจัยครั้งนี้ สันติภาวะ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่สงบ โลง โปร่งเบา มั่นคง คลายจากความบีบคั้นภายในจิตใจ คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจ ชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริง

2.1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสันติภาวะกับเจตสิก

ในพุทธศาสนา สันติภาวะเป็นภาวะของจิตซึ่งประกอบไปด้วยคุณสมบัติแห่งจิตที่ เรียกว่าเจตสิก

เจตสิก (mental factors; mental concomitants) หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิต สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกันกับจิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต อากาโรและคุณสมบัติ

ต่างๆ ของจิต (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะได้จัดแบ่งประเภทของเจตสิกดังนี้

ก. อัญญาสมานาเจตสิก 13 (the Common-to-Each-Other; general mental factors) คือ เจตสิกที่มีเสมอกันแก่จิตพวกอื่น คือ ประกอบเข้าได้กับจิตทุกฝ่ายทั้งกุศลและอกุศล มิใช่เข้าได้แต่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพวกเดียว

1. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 (universal mental factors; the Primary) คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง

1.1 ผัสสะ (contact; sense-impression) คือ ความกระทบอารมณ์

1.2 เวทนา (feeling) คือ ความเสวยอารมณ์

1.3 สัญญา (perception) คือ ความหมายรู้อารมณ์

1.4 เจตนา (volition) คือ ความตั้งใจต่ออารมณ์

1.5 เอกัคคตา (one-pointedness; concentration) คือ ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว

1.6 ชีวีตินทรีย์ (vitality; life-faculty) คือ อินทรีย์คือชีวิต สภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง

1.7 มนสิการ (attention) คือ ความกระทำอารมณ์ไว้ในใจ ใส่ใจ

2. ปกิณณกเจตสิก 6 (particular mental factors; the Secondary) คือ เจตสิกที่เรียกรายแพร่กระจายทั่วไป คือ เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศล และอกุศล แต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง

1.1 วิตก (initial application; thought conception; applied thought) คือ ความตรึกอารมณ์

2.2 วิจาร (sustained application; discursive thinking; sustained thought) คือ ความตรอง หรือพิจารณาอารมณ์

2.3 อธิโมกข์ (determination; resolution) คือ ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์

2.4 วิริยะ (effort; energy) คือ ความเพียร

2.5 ปิติ (joy; interest) คือ ความปลื้มปริ่มในอารมณ์ อิ่มใจ

2.6 ฉันทะ (conation; zeal) คือ ความพอใจในอารมณ์

ข. อกุศลเจตสิก 14 (immoral or unwholesome mental factors; unprofitable mental factors) คือ เจตสิกฝ่ายอกุศล

1. สัพพากุศลสาธารณเจตสิก 4 (universal immoral; the Primary) คือ เจตสิกที่เกิด

ทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวง

- 1.1 โมหะ (delusion) คือ ความหลง
- 1.2 อหิริกะ (shamelessness; lack of moral shame) คือ ความไม่ละอาย

ต่อบาป

- 1.3 อนอตตัปปะ (fearlessness; lack of moral dread) คือ ความไม่สะดุ้งกลัว

ต่อบาป

- 1.4 อุกุทัจจะ (restlessness; unrest) คือ ความฟุ้งซ่าน

2. ปกิณณกอกุศลเจตสิก 10 (particular immoral; the Secondary) คือ อกุศลเจตสิกที่เกิดเรียรายแก่อกุศลจิต

- 2.1 โลภะ (greed) คือ ความอยากได้อารมณ์
- 2.2 ทิฏฐิ (wrong view) คือ ความเห็นผิด
- 2.3 มานะ (conceit) คือ ความถือตัว
- 2.4 โทสะ (hatred) คือ ความคิดประทุษร้าย
- 2.5 อิจฉา (envy; jealousy) คือ ความริษยา
- 2.6 มัจฉริยะ (stinginess; meanness) คือ ความตระหนี่
- 2.7 กุกกัจจะ (worry; remorse) คือ ความเดือดร้อนใจ
- 2.8 ถีนะ (sloth) คือ ความหดหู่
- 2.9 มิตถะ (torpor) คือ ความง่วงเหงา
- 2.10 วิจิกิฉา (doubt; uncertainty; scepticism) คือ ความคลางแคลงสงสัย

ค. โสภณเจตสิก 25 (beautiful mental factors; lofty mental factors) คือ เจตสิกฝ่ายดีงาม

1. โสภณสาธารณเจตสิก 19 (universal beautiful mental factors; the Primary) คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง

- 1.1 สัทธา (confidence; faith) คือ ความเชื่อ
- 1.2 สติ (mindfulness) คือ ความระลึกได้, ความสำนึกพร้อมอยู่
- 1.3 หิริ (moral shame; conscience) คือ ความละอายต่อบาป
- 1.4 โอตตัปปะ (moral dread) คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป
- 1.5 อโลภะ (non-greed) คือ ความไม่อยากได้อารมณ์
- 1.6 อโทสะ (non-hatred) คือ ความไม่คิดประทุษร้าย

1.7 ตัตรมย์ชฌัตตตา (equanimity; specific neutrality) คือ ความเป็นกลางใน
อารมณ์

1.8 กายปัสสัทธิ (tranquillity of mental body) คือ ความสงบแห่งกองเจตสิก

1.9 จิตตปัสสัทธิ (tranquillity of mind) คือ ความสงบแห่งจิต

1.10 กายลหุตา (lightness of mental body; agility of mental body) คือ
ความเบาแห่งกองเจตสิก

1.11 จิตตลหุตา (lightness of mind; agility of mind) คือ ความเบาแห่งจิต

1.12 กายมุกุตา (pliancy of mental body; elasticity of mental body) คือ
ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก

1.13 จิตตมุกุตา (pliancy of mind; elasticity of mind) คือ ความอ่อน หรือ
นุ่มนวลแห่งจิต

1.14 กายกัมมัญญูตา (adaptability of mind; wieldiness of mind) คือ
ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก

1.15 จิตตกัมมัญญูตา (adaptability of mind; wieldiness of mind) คือ
ความควรแก่การงานแห่งจิต

1.16 กายปาคุญญูตา (proficiency of mental body) คือ ความคล่องแคล่วแห่ง
กองเจตสิก

1.17 จิตตปาคุญญูตา (proficiency of mind) คือ ความคล่องแคล่วแห่งจิต

1.18 กายชุกตา (rectitude of mental body; uprightness of mental body) คือ
ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก

1.19 จิตตชุกตา (rectitude of mind; uprightness of mind) คือ ความซื่อตรง
แห่งจิต

2. วิรตีเจตสิก 3 (abstinences) คือ เจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น

2.1 สัมมาวาจา (right speech) คือ เจรจาชอบ

2.2 สัมมากัมมันตะ (right action) คือ กระทำชอบ

2.3 สัมมาอาชีวะะ (right livelihood) คือ เลี้ยงชีพชอบ

3. อัปป์มัญญาเจตสิก 2 (boundless states) เจตสิก คือ อัปป์มัญญา

3.1 กรุณา (compassion) คือ ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์

3.2 มุทิตา (sympathetic joy) คือ ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข

4. ปัญญาธิริยเจตสิก (faculty of wisdom) เจตสิก คือ ปัญญาธิริย

- ปัญญาหรือ หรือ อโมหะ (undeludedness; wisdom) คือ ความรู้เข้าใจ ไม่หลง
 เจตสิกนั้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเรา ซึ่งช่วยปรุงแต่งจิตใจให้
 เกิดกุศลจิตและอกุศลจิต โดยจิตและเจตสิกจะเกิดร่วมกันไม่แยกจากกันและรู้ในสิ่งเดียวกัน
 ซึ่งธรรมชาตินี้เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุ เดียวกันกับจิต

ตัวอย่าง

นายดอกพุด และนางสาวดอกแค เป็นพี่น้องกัน นางสาวดอกแคเป็นคนมีจิตใจเมตตา
 กรุณา รักสัตว์ เอื้ออารีต่อบุคคลทั่วไป ทำแต่ความดี อยู่เสมอๆ ส่วนนายดอกพุดนั้น มีอุปนิสัย
 ใจคอตรงกันข้ามกับนางสาวดอกแค คือ เป็นคนมีจิตใจร้าย คิดร้ายชอบสร้างความเดือดร้อนให้
 ผู้อื่น ไม่สนใจจิตใจผู้อื่น ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เมื่อพิจารณาดูจิตใจของพี่น้องทั้งสองคนแล้วจะพบว่า
 จิตใจของคนทั้งสองต่างก็ถูกปรุงแต่งจากธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือ เจตสิก นั่นเอง แต่เป็นเจตสิกคน
 ละฝ่าย นางสาวดอกแค มีเจตสิกฝ่ายกุศลเข้าปรุงแต่งจิตใจ ทำให้เป็นคนที่มีกุศลจิตมีเมตตา
 ปราณีกับผู้อื่น ส่วนนายดอกพุด ถูกเจตสิกฝ่ายอกุศลปรุงแต่งจิตใจ ทำให้เห็นผิด คิดถึงแต่
 ความคิดตนเองเป็นที่ตั้ง ชอบความสนุกเพลิดเพลิน ไปในทางที่ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น
 ตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า จิตใจของบุคคลนั้นจะเป็นเช่นไร ขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตใจ
 ของบุคคลผู้นั้น เมื่อถูกปรุงแต่งด้วยกุศลก็เข้าไปแทนที่อกุศลในจิตของบุคคล ก็จะก่อให้เกิดจิตใจที่
 ดีงามเกิดขึ้นดังเช่น นางสาวดอกแคเป็นต้น

การปรุงแต่งจิตของเจตสิกนี้ นอกจากทำให้จิตมีลักษณะต่างๆ กันตามลักษณะของ
 เจตสิก เช่น จิตฟุ้งซ่านเมื่ออุทัจจะเจตสิกปรุงแต่ง จิตมีความยินดีพอใจในกามคุณ เมื่อโลก
 เจตสิกเข้าปรุงแต่ง จิตมีความท้อถอย หดหู่ เมื่อถิ่นมิถนะปรุงแต่งไม่สามารถเมตตาใครได้
 เนื่องจากหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องของตน สันติภาวะก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และในทำนองเดียวกันนี้เมื่อ
 จิตมีความโกรธและโทสเจตสิกเข้าปรุงแต่ง เมตตาก็ไม่สามารถเกิดได้ ใจพลุ่งพล่านขัดเคืองด้วย
 ความโกรธ บุคคลผู้นั้น จึงขาดสันติภาวะ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อจิตถูกปรุงแต่งด้วยเจตสิกฝ่าย
 อกุศลเมตตาและสันติภาวะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในบุคคล

นอกจากนี้ ยังทำให้จิตแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ตามลักษณะของเจตสิกที่ปรุงแต่ง และ
 เป็นต้นเหตุให้บุคคลกระทำกรรมทั้งที่ดี (กุศลจิต) และไม่ดี (อกุศลจิต) ตามเจตสิกที่ปรุงแต่งให้เกิด

การที่บุคคลเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นของสันติภาวะหรือไม่นั้น มีความเกี่ยวข้องเนื่องโยง
 กับเจตสิกฝ่ายกุศล หรืออกุศลจิตของบุคคล โดยอาจแบ่งเป็น 14 หมวด ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ของสันติภาวะและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---|---|---|
| 1. ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา (สัมมาทิฐิ : ความเห็นตามจริง) โลกะ(ไม่욕ได้ของผู้อื่น) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ ทิฐิ (เห็นผิด) โมหะ (หลง) โลกะ(อยากได้ของผู้อื่น) | หมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มองเห็นว่าทุกสิ่งสัมพันธ์เชื่อมโยงจะอยู่เพียงลำพังไม่ได้นี่เป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศลที่เรียกว่าปัญญาเจตสิก เมื่อมีปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ก็ไม่มีความเห็นผิด หรือมิจฉาทิฐิ ไม่มีอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลนั้นก็ถูกข่มทำให้บุคคลคลายความอยาก (โลกเจตสิก) และ ความหลง (โมหเจตสิก) ในใจลง เมื่อเกิดความเข้าใจเช่นนี้จิตก็จะคลายลงจากความโลภ หลงในจิตใจ เกิดสันติภาวะขึ้น |
| 2. ความละอายใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ หิริและโอตตปปะ (ความละอายเกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ อหิริกะและอโนตตปปะ (ความไม่ละอายไม่เกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล) | หมวดของเจตสิกที่เกี่ยวกับความละอายใจที่จะเปื้อนอกุศลและความรู้สึกเห็นโทษเห็นบาปกรรมของใจที่เกิดอกุศลว่าเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศลที่เรียกว่า หิริและโอตตปปะ ละอายใจที่ไม่ดีต่อคนอื่น ไม่ว่าจะด้วยการกระทำ คำพูด หรือแม้แต่ความคิด(หิริเจตสิก) เมื่อบุคคลมีความละอายใจ เกรงกลัวโทษภัยความเสียหายจะเกิดกับบุคคลอื่น (โอตตปปะเจตสิก) ก็เกิดขึ้นตามมา เมื่อเป็นเช่นนี้สันติภาวะก็เกิดขึ้นในใจ |
| 3. ความเชื่อมั่น แน่วแน่ ในการทำความดีของ ตนเอง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัทธา (เชื่อมั่นในความดี) กาย-จิตตชุกตา (ชื่อตรงแน่วแน่ในความดี) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ วิจิกิจฉา (ลังเลสงสัย ในการทำความดี) | หมวดของเจตสิกที่เกิดจิตใจก็จะเชื่อมั่นในคุณงามความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ตรง(กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ซึ่งเป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศลมุ่งกระทำให้ผู้อื่นพบกับกุศล ยิ่งเมื่อได้แสดงออกถึงความเชื่อมั่นจิตใจก็ยิ่งได้กำลัง จิตใจก็มุ่งมั่นตรง แน่วแน่ตรงต่อคุณงามความดี ทำให้ไม่มีความลังเลสงสัยจิตฝ่ายกุศล (วิจิกิจฉาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจ จิตใจก็เกิด สันติภาวะขึ้น |

ตารางที่ 1(ต่อ) ความสัมพันธ์ของสันติภาวะและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---|---|---|
| 4.ความตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สติ (ระลึก รู้เท่าทัน ต่อใจที่เป็นกุศล และอกุศล) | หมวดของเจตสิกที่เกิดความระลึก รู้เท่าทันตนเอง จิตใจก็มีความจดจ่อ รู้ลึกตัว ตื่นตัว อารมณ์ของใจเช่นนี้ประกอบด้วย สติเจตสิก เมื่อบุคคลได้สติเกิดความรู้สึกตัวว่าตนเองหลงผิด ใจไปเพี้ยนกับจิตอกุศล ทำให้จิตเกิดความรู้จากภาวะเหล่านั้น มีความมั่นคงทางจิตใจขึ้น |
| 5.ความรู้สึกอ่อนโยนต่อบุคคลอื่นไม่โกรธแค้น | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ อโทสะ (ความไม่โกรธ) กาย – จิตตมฤตา (ละเหยียดอ่อนโยน) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ โทสะ (ความโกรธ) | หมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์ความไม่โกรธ ไม่ แค้นเคือง ไม่ขัดเคือง(อโทสะเจตสิก) มีจิตละเอียด อ่อนโยน (กาย – จิตตมฤตา) มีความสงบร่มเย็นในจิตใจ |
| 6.การมีใจเป็นกลาง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ตัตตรมัชฌัตตตา (ความเป็นกลางใน กุศลและอกุศล) | หมวดของเจตสิกที่วางใจเป็นปกติ วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจเกินไปและไม่เสียใจเกินไป (ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก) |
| 7.การมีจิตใจสงบ | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตปัสสัทธิ (ความ สงบระงับ ไม่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ อุทธัจจะ-กุกกุจจะ (ฟุ้งซ่านสิ่งที่ ควรทำแล้ว ไม่ได้ทำ) | หมวดของเจตสิกที่เกิดความวางใจสงบ จากความร่าร้อนของจิตใจ ไม่เครียดไม่เดือดร้อนใจ ซึ่งเกิดขึ้นด้วยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตปัสสัทธิ ส่งผลให้เกิดการสลายความฟุ้งซ่าน ไม่หมกมุ่นกับเรื่องของตนจนเกิดอกุศลเจตสิก (อุทธัจจะ-กุกกุจจะเจตสิก) ทำให้ขาดสันติภาวะ |
| 8. การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตลหุตา (เบาใจ ไม่รู้สึกหนักหน่วง) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ ถีน- มितฺตะ (ท้อถอย-ง่วงซึม) | หมวดของเจตสิกที่เกิดทำให้ใจเบาสบาย ไม่หนักหน่วง ไม่ถ่วงใจ (กาย-จิตตลหุตาเจตสิก) เมื่อจิตใจถูกปรุงแต่งด้วยเช่นนี้ก็จะทำให้ จิตใจไม่ได้อยู่กับความหนักใจ ความท้อแท้ หดหู่ใจ (ถีนมิตฺตะเจตสิก) ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลที่ดึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ความรู้สึกของ“ตนเอง” เท่านั้น |

ตารางที่ 1(ต่อ) ความสัมพันธ์ของสันติภาวะและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---------------------------------------|---|--|
| 9. การมีใจเบิกบานต่อการทำคุณงามความดี | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตกัมมัฏญตา (จิตใจที่เบิกบานกับการทำคุณงามความดี) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ กาย-จิตตปาคูญญตา (ความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงภายในใจในขณะที่ทำคุณงามความดี) | หมวดของเจตสิกก่อให้เกิดบุคคลนั้นก็จะมีกำลังจิตใจที่แสดงความพร้อมในการกระทำสิ่งต่าง ๆ หรือแม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากเข็ญ(กาย-จิตตกัมมัฏญตาเจตสิก) ทั้งนี้จิตใจที่มุ่งมั่น กระตือรือร้น (กาย-จิตตปาคูญญตาเจตสิก) ลักษณะเช่นนี้เป็น “สันติภาวะ” ที่เกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ต้องเกิดความสงบมั่นคง |
| 10.การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา (วาจาที่ชอบ วาจาสุจริต) | หมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพอ่อนโยน ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเท็จ หรือไม่พูด เพื่อแฉ้อ โดยอาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา ทำให้เกิดสันติภาวะเกิดขึ้น |
| 11. การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ชอบสุจริต) สัมมากรรมันตะ (การกระทำที่ชอบ) | หมวดของเจตสิกที่เกิดการกระทำในการงานชอบกระทำในสิ่ง ที่ถูกต้องประพฤติตนในศีลไม่ก่อความวุ่นวาย ในการกระทำ (สัมมากรรมันตะเจตสิก) อีกทั้งในการประกอบกิจการงานเลี้ยงชีพ (สัมมาอาชีวะเจตสิก)อย่างสุจริต บุคคลก็จะมีสันติภาวะเกิดขึ้น |
| 12. ความมีใจกรุณา | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กรุณา (จิตใจที่สงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ยากลำบาก) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ มัจฉริยะ (ความหวงแหน) | หมวดของเจตสิกที่เกิดความรู้สึกเมินเฉยไม่ได้ ทนไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ความลำบากของคนอื่นเช่นนั้น พร้อมก้มลงมือช่วยอย่างน้อยก็ได้เพียงได้บรรเทา (กรุณาเจตสิก)ภาวะจิตใจ เช่นนี้จะสลายความคำนึงถึงความสุขของตน มากกว่าความทุกข์ยากลำบากของคนอื่นไป หวงแหนสิ่งที่เป็นของตนเอง ไม่อยากให้ใคร (มัจฉริยะเจตสิก) ไปจากจิตใจของบุคคลให้ขาดสันติภาวะ |
| 13. ความรู้สึกยินดี | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ มุทิตา (รู้สึกยินดีต่อความเจริญเติบโต งอกงามของผู้อื่น) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ อิสสา (ความอิจฉาริษยา) | หมวดของเจตสิกที่ความรู้สึกชื่นชม ยินดี ในความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น จิตใจเช่นนี้อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล เข้าประกอบ (มุทิตาเจตสิก) และเมื่อภาวะจิตใจเกิดขึ้นแล้ว ในทางตรงกันข้ามกันนี้ หากมีมองไม่เห็นคุณค่า หรือ บุคคลเช่นนี้เรียกว่า คนมี “อิจฉาเจตสิก” เข้าประกอบ ไม่อิจฉา ริษยาไม่พอใจในผู้อื่น ก็จะมีแต่ความทุกข์ร้อนอยู่ในจิตใจ |

ตารางที่ 1(ต่อ) ความสัมพันธ์ของสันติภาวะและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|--|---|--|
| 14. การเอา ความคิด ความรู้สึกของ ตนเองเป็นที่ตั้ง | เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ มานะ (ความ ยึดตน ถือตน และ เอาตนเองเป็น ที่ตั้ง) | หมวดของเจตสิกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลที่ยังเห็นความสัมพันธ์ ของทุกสิ่งในชีวิตตน จึงยึดตน สำคัญตนผิด ทำให้นึก เทียบเคียงตนเองกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะตนจะดีกว่า เท่ากัน หรือด้อยกว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานเจตสิก)จน ทำให้ไม่มีความสงบ ไม่มีสันติภาวะเกิดขึ้น |

2.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสันติภาวะกับอริยสังขี

สันติภาวะกับอริยสังขี (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) นั้นมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน
อย่างชัดเจน หากสันติภาวะ คือ ภาวะของจิตใจที่สงบสุข และปราศจากความทุกข์ร้อนใจ
สันติภาวะก็คือ นิโรธในอริยสังขี นั่นเอง ดังนั้น เราอาจทำความเข้าใจลักษณะการเกิดขึ้นของสันติ
ภาวะจึงอาจทำความเข้าใจได้จากการเกิดขึ้นของนิโรธ

นิโรธ คือ ภาวะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสงบ ไม่หวั่นไหว นิโรธเป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพ
และสมบูรณ์ ภาวะนิโรธจึงเป็นการแสวงหาที่ต้องมุ่งมั่นฝึกฝน ต้องการสติปัญญาที่ละเอียดถี่ถ้วน
และพยายามฝึกวันแล้ววันเล่า (โสริช โภธิแก้ว, 2536) และความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา
ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา หลุดตัณหานั้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาคลุมใจหรือดูดลากไป ไม่ถูก
บีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องขัดข้องใดๆ หลุดพ้น
เป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดภัย โล่งเบา สบาย ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า
นิพพาน

นิโรธเป็นภาวะที่สามารถทำให้คิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความ
เป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย ทำให้วางใจ ปฏิบัติตนแสดงออกสัมพันธ์
กับโลกและชีวิตด้วยความรู้เท่าทันคติแห่งธรรมตา เป็นอิสระของจิตในส่วนชีวิตด้านในแล้ว
ในส่วนชีวิตด้านนอก ก็ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เป็นไป เพื่อการแก้ปัญหา
เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง

2.1.4 คุณสมบัติของผู้ที่มีสันติภาวะ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ระบุถึงบุคคลผู้บรรลุสันติภาวะ ซึ่งมีคุณสมบัติ 4 ประการ ได้แก่

1) ภาวะทางปัญญา คือ ความสามารถทางความเข้าใจ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีสันติภาวะ เป็นความเข้าใจสิ่งต่างๆ และบุคคลรอบข้างตามความเป็นจริง เป็นความเข้าใจที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ กล่าวคือ เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงของธรรมชาติ และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเท่าทัน และเป็นอิสระ

2) ภาวะทางจิต คือ ภาวะที่จิตใจใสสะอาด ปลอดโปร่ง โล่ง อิสระ ปราศจากความห่วงเหี่ยวทางอารมณ์ ทั้งเรื่องอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นภาวะจิตใจที่อยู่เหนืออารมณ์ทั้งปวง ทำหน้าที่คอบกำหนดรับรู้อารมณ์ และปล่อยวางทันทีต่อการรับรู้

3) ภาวะทางความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิต คือ ลักษณะของความประพฤติที่สันโดษ เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก ดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี ตามแนวทางของมรรคมีองค์แปด

4) ภาวะทางสังคม หรือความสัมพันธ์ คือ ภาวะแห่งความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยวแยกตัวเพียงลำพัง ทำประโยชน์ต่อสังคมตามความรู้ความสามารถของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

2.2 เมตตา

2.2.1 ความหมายของเมตตา

เมตตา เป็นคำภาษาบาลี “มิท ธาตุ ลง ต ปัจจัย” หมายถึง ความเป็นมิตร หรือมิตรภาพ (พุทธทาส, 2512; 2532) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของเมตตาว่า “เมตตา คือ ความรัก ความเอ็นดู ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้สุข”

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเมตตา พบว่าผู้ที่กล่าวถึงเมตตาหลายท่าน อาทิ ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ระบุถึงเมตตาว่า:

ชื่อว่าเมตตา คือ ความไมตรี กิริยาที่รัก ความเป็นผู้มีความรัก ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ความเป็นผู้เอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์ ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาบท ความไม่ปองร้าย ความไม่โกรธ กุศลมูล

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2522) ตรัสไว้ว่า:

เมตตา คือ ความคิดปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือเรียกว่าไมตรีจิตหรือมิตรจิต ก็คือ จิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา คนที่มีมิตรจิตเรียกว่ามิตร ตรงข้ามกับศัตรูหรือไพรี ซึ่งมีจิตที่พยายามมุ่งร้าย เมตตาจึงตรงข้ามกับโทสะพยาบาท เมตตาเป็นเครื่องอุปถัมภ์ ฉะนั้นเมื่อมีเมตตาต่อกันย่อมคิดจะเกื้อกูลกันให้มีสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ให้ความหมายของเมตตาไว้ว่า:

เมตตา คือ ความมีไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความใฝ่ใจ ความต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย คือ จิตใจที่ปรารถนาดี อันเกิดจาก สัมมาทิฐิ

ระวี ภาวิไล (2531) กล่าวถึงเมตตาว่า:

เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขตามหนทางที่ดีที่สุดของเขาบนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต จนรู้จักลดความเห็นแก่ตัว พร้อมที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับร่วมกันตามความเหมาะสม

สรุปได้ว่า เมตตา คือ สภาวะจิตของบุคคลที่ประกอบไปด้วยความเป็นมิตร ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน และความตั้งใจที่จะสร้างเสริมประโยชน์สุขให้กับเพื่อนมนุษย์

การแสดงออกถึงการมีเมตตานั้นสามารถแสดงออกได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ ในพระวินัยปิฎก ปรีวารวรรค ระบุถึงเมตตาว่า การแสดงถึงความมีเมตตา เป็นมิตรมีไมตรีกัน เริ่มด้วยใจที่มีเมตตาเกื้อกูล เชื่อมโยงสัมพันธ์ แสดงออกเป็นการมีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว พุดแต่คำที่สัมพันธ์เชื่อมโยง ไม่พุดกระตุ้นให้เกิดความโลภ ความอยากแบบมีดบอด มีอารมณ์โกรธร่วม และชวนให้เคลิบเคลิ้มหลงใหล เริ่มต้นกับคนที่เราอยู่ใกล้ที่สุด ถอยห่างออกไปตามลำดับ ทั้งในที่ต่อหน้าและลับหลัง

นอกจากนี้ พระโสภณคุณาภรณ์ (2521) กล่าวว่า เมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แสดงออกถึงให้ความรัก ความร่วมมือ และความปรารถนาดีต่อกัน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ส่วนเมตตาทางวาจา เป็นการแสดงออกทางวาจาด้วยความอ่อนโยน ให้คำแนะนำในเรื่องที่มีประโยชน์ รวมถึงไม่ใช้วาจาทำร้ายผู้อื่น และเมตตาทางใจ คือ การไม่มีความรู้สึกมุ่งร้ายคิดเอาเปรียบ หรือมุ่งทำลายผู้อื่น มีความปรารถนาดี อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นต้น

ในแง่ของคุณประโยชน์ของเมตตา พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2541) กล่าวว่าเมตตาเป็นภาวะที่มีคุณค่าต่อชีวิตของบุคคลทั้งในแง่ของจิตใจ โดยเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้บุคคลมีชีวิตที่ประเสริฐ และในแง่ของการกระทำคือ เมื่อเกิดเมตตาขึ้น บุคคลจะกระทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม นอกจากนี้เมตตายังเป็นคุณลักษณะของจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถคลายอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความแค้นเคือง ความอาฆาต ความพยาบาทที่เกิดขึ้นภายในใจลงได้ ดังพระดำรัสของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2533) ที่ว่า “เมตตาเปรียบได้ดั่งน้ำดับไฟร้อนแห่งโทสะให้มอดลง น้ำดับไฟได้ฉันใด เมตตาก็ดับโทสะได้ฉันนั้น” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังของเมตตาในการจัดการกับความโกรธ ซึ่งเป็นต้นเหตุหนึ่งของความไม่สงบสุขในจิตใจ

2.2.2 ความสัมพันธ์ของเมตตากับเจตสิก

เมตตามีความเกี่ยวข้องกับเจตสิก โดยเทียบเท่ากับเจตสิกดวงหนึ่ง คือ อโหสิตเจตสิก ซึ่งเป็นกุศลเจตสิก การเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นของเมตตามีส่วนเกี่ยวข้องกับเจตสิกต่างๆ (ดังรายละเอียดในหน้า 23-25) โดยอาจแบ่งเป็น 14 หมวด ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ของเมตตาและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---|--|--|
| 1. ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา (สัมมาทิฐิ : ความเห็น ตามจริง) อโลภะ(ไม่อยากได้ของผู้อื่น) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ ทิฐิ (เห็นผิด) โมหะ (หลง) โลภะ (อยาก ได้ของผู้อื่น) | หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ได้แก่เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา(สัมมาทิฐิ) ซึ่งตรงข้ามกับเจตสิกฝ่ายอกุศล คือ เห็นผิดไปจากความเป็นจริง (ทิฐิเจตสิก) ทำให้หลงไปติดอยู่กับความเชื่อ ความสำคัญอะไรผิดๆ (โมหเจตสิก) ปราบปรามความสุขเฉพาะตนเองฝ่ายเดียว ไม่คิดแบ่งปันความสุขความปรารถนาดีให้แก่บุคคลอื่น (โลภเจตสิก) ในทางตรงกันข้ามด้วยความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงที่ว่าทุกสิ่งในโลกล้วนอิงอาศัยซึ่งกันและกันเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ทั้งสิ้นนั้น บุคคลก็พร้อมเกื้อกูลคนอื่น ปราบปรามความสุขแก่บุคคลอื่น จิตใจดังกล่าวนี้คือจิตใจที่มี เมตตา |

ตารางที่ 2 (ต่อ) ความสัมพันธ์ของเมตตาและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---|--|--|
| 2. ความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เบื่อนอกกุศล | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ หิริและโศตตปปะ (ความละเอียดใจที่เบื่อนอกกุศล) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ อหิริกะและอโนตตปปะ (ความไม่ละเอียดใจไม่เกรงกลัวต่อใจที่เบื่อนอกกุศล) | หมวดเจตสิกที่เกี่ยวกับความละเอียดใจตนเองจนไม่ยอมปล่อยให้การกระทำคำพูด หรือแม้แต่ความคิดของตนเองไปเบียดเบียนคนอื่น ไปทำให้คนอื่นเสียหาย เดือดร้อน หรือทุกข์ยากลำบากใจ (หิริเจตสิก) เมื่อเกิดความละเอียดใจที่จะเบียดเบียนคนอื่นอยู่ตลอด จิตใจก็เกรงกลัวในบาปกรรม จึงระมัดระวังตัวอยู่เสมอ ไม่กล้าที่จะทำความเสียหาย ความทุกข์ยากลำบากใจจะเกิดขึ้นแก่คนอื่นเพราะกลัวบาป (โศตตปปะเจตสิก) เมื่อบุคคลมีความละเอียดใจและเกรงกลัวโทษภัยความเสียหายจะเกิดกับบุคคลอื่น ใจก็อ่อนโยนกับบุคคลอื่นอยู่เสมอปรารถนาความสุขแก่บุคคลด้วยการไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่ยอมให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อนทุกข์ยากเพราะตนเอง |
| 3. ความเชื่อมั่นแน่วแน่ในการทำคุณงามความดีของตนเอง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัทธา (เชื่อมั่นในความดี) กาย-จิตตชุกตา (ชื่อตรงแน่วแน่ในความดี) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ วิจิกิฉา (ลังเลสงสัยใน การทำความดี) | หมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เชื่อมั่นในคุณงามความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ตรง ไม่เอนเอียงไม่หวั่นไหวที่ปรารถนาให้ผู้อื่นพบกับความสุข ความเจริญองกาม (กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ไม่มีความลังเลสงสัย (วิจิกิฉาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจ ยิ่งเมื่อได้แสดงออกถึงความเกื้อกูลต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น จิตใจก็ยังได้กำลัง ได้ความอิมใจ จิตใจก็มุ่งมั่นตรงต่อคุณงามความดี ทำให้ปรารถนาความสุขเกื้อกูลบุคคลอื่นได้มากขึ้น จิตใจก็มีเมตตาที่เป็นเมตตาที่อาศัยความเชื่อมั่นแน่วแน่ |
| 4. ความตระหนักรู้ในการกระทำคำพูด และความคิดของตนเอง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สติ (ระลึก รู้เท่าทันต่อใจที่เป็นกุศล และอกุศล) | หมวดเจตสิกที่แสดงถึงความการเกิดความรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รู้สึกตัว ตื่นตัว ใส่ใจเกื้อกูลความสุขต่อคนอื่น ไม่หลงไปคิดร้าย ทำร้าย หรือพูดร้ายใส่คนอื่นเพื่อให้เขาเจ็บหรือผิดหวัง (สติเจตสิก) ภาวะจิตใจเช่นนี้เป็นภาวะจิตใจที่ช่วยเหลือเลี้ยง รักษา หรือมีเมตตาให้อยู่กับใจเสมอ |

ตารางที่ 2 (ต่อ) ความสัมพันธ์ของเมตตาและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|---|---|---|
| 9. การมีใจ เบิกบานต่อการ ทำคุณงามความ ดี | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตกัมมัฏญญา (จิตใจที่เบิกบานกับ การทำคุณงาม ความดี) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ กาย-จิตตปาคุญญา (ความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงภายใน ใจในขณะที่ทำคุณงาม ความดี) | หมวดเจตสิกที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีกำลังจิตใจที่พร้อมการ กระทำสิ่งต่างๆ หรือ แม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากลำบาก (กาย-จิตตกัมมัฏญญาเจตสิก) ทั้งนี้จิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ยอมให้ความทอดยหุดหู่เข้าสู่พื้นที่ของใจได้ง่าย ทำให้ เกิดความพร้อมที่จะนำคุณประโยชน์ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเริ่มต้น ที่ตนเองและแผ่ไปยังบุคคลอื่น (กาย- จิตตปาคุญญา เจตสิก) ลักษณะเช่นนี้เป็น เมตตาที่เกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ถูกต้อง ไม่ทำความเดือดร้อนใจ หรือ เบียดเบียนผู้อื่น |
| 10. การกล่าว วาจาอย่าง เหมาะสม | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา (วาจาที่ ชอบ วาจาสุจริต) | หมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพอ่อนโยน ไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อนจากคำพูดของตน นั้นแสดงออกถึงเมตตาที่ อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจา |
| 11. การกระทำ และดำรงชีพ อย่างถูกต้อง | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ ชอบสุจริต) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ชอบ) | หมวดเจตสิกที่เกิดการกระทำในารงานชอบกระทำในสิ่ง ถูกต้อง ประพฤติตนในศีลธรรม ไม่ก่อความวุ่นวาย และ เดือดร้อนใจให้แก่ตนเองและผู้อื่น การแสดงออกไปนั้นล้วน ออกมาจากใจที่มี “เมตตา” แทบทั้งสิ้น (สัมมากัมมันตเจตสิก) อีกทั้งในการประกอบกิจการงาน เลี้ยงชีพ ก็ไม่คิดที่จะเบียดเบียน ทั้งตนเองและบุคคลอื่น ไม่คิดที่จะเอาเปรียบใคร การกระทำที่ ส่งผ่านการทำงานนั้นล้วนออกจากความปิติภายในจิตใจ ล้วน เป็นไปเพื่อเกื้อกูล หวังความเจริญก้าวหน้าให้เกิดขึ้นกับบุคคล อื่นเท่านั้น ความเจริญก้าวหน้าของบุคคลอื่น หรือหน่วยงาน คือ ความสำเร็จของตนเองด้วย นั่นเอง (สัมมาอาชีวะเจตสิก) ภาวะ เช่นนี้แสดงถึง เมตตา |

ตารางที่ 2 (ต่อ) ความสัมพันธ์ของเมตตาและเจตสิก

| หมวดเจตสิก | เจตสิก | ความสัมพันธ์ของเจตสิกกับเมตตา |
|--|--|--|
| 12. ความมีใจ กรุณา | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ กรุณา (จิตใจที่ สงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ ยากลำบาก) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ มัจฉริยะ (ความหวงแหน) | หมวดเจตสิกที่เกิดความรู้สึกเมินเฉยไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ ความลำบากของคนอื่นเช่นนั้น พร้อมกับบงกมือช่วยอย่างน้อย ก็ได้เพียงได้บรรเทา หรือ อย่างมากก็ช่วยเขาผ่านความ ทุกข์ยากลำบากนั้นไปได้ เกิดความอึดอ้อมขึ้นในใจที่ได้นึกถึง ความสุขที่จะเกิดขึ้นแก่เขาจากการผ่านความทุกข์ไปได้ (กรุณาเจตสิก) จิตใจที่ปรารถนาให้ผู้อื่นผ่านความเลวร้าย ความทุกข์ยากลำบากไปได้ จนเข้าถึงความสุขในที่สุด เป็น ลักษณะของ เมตตา ที่ได้รับ การสนับสนุน ประดับประดา จากกรุณา แต่ถ้าบุคคลไม่มีฐานใจกรุณาเช่นนี้ จะไม่คำนึงถึง ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่นไปมากกว่าความสุขของตน จะหวงแหนสิ่งที่เป็นของตนเอง ไม่อยากให้ใคร (มัจฉริยะ เจตสิก) ทำให้บุคคลไม่มีเมตตาเกิดขึ้นได้ |
| 13. ความรู้สึก ยินดี | เจตสิกฝ่ายกุศล คือ มุทิตา (รู้สึกยินดีต่อ ความ เจริญเติบโต ของงามของผู้อื่น) เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ อิสสา (ความอิจฉา ริษยา) | หมวดเจตสิกที่แสดงถึงว่า เมื่อบุคคลได้พบเห็นผู้อื่นมี ความสุข ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชม ยินดี ใน ความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น จิตใจเช่นนี้ อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศลเข้าประกอบ (มุทิตาเจตสิก) และเมื่อ ภาวะจิตใจเกิดขึ้นอย่างนี้ เขาแสดงความเกื้อกูลช่วยเหลือ หรือหวังความสุข ความเจริญ ความดีงามให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ซึ่งภาวะเช่นนี้เรียกว่า เมตตา ที่ได้แรงหนุนจากมุทิตา ในทาง ตรงกันข้ามกันนี้ หากมองไม่เห็นคุณค่า แต่กลับอิจฉาริษยา ไม่พอใจในผู้อื่น ซึ่งนำมาสู่การขาดเมตตาในใจตน (อิสสาเจตสิก) |
| 14. การเอา ความคิด ความรู้สึกของ ตนเองเป็นที่ตั้ง | เจตสิกฝ่ายอกุศล คือ มานะ (ความยึดตน ถือตนและเอาตนเอง เป็นที่ตั้ง) | หมวดเจตสิกที่แสดงถึงการมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของทุก สิ่งในชีวิตตน จึงยึดตนสำคัญตนผิด นึกเทียบเคียงตนเองกับ บุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะตนเองจะดีกว่า เท่ากัน หรือด้อย กว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานเจตสิก) จนหมกมุ่นอยู่กับ ตนเอง ไม่สนใจจะช่วยเหลือ หรือมีน้ำใจให้กับผู้อื่น ภาวะ เช่นนี้เองคือ “ขาดเมตตา” |

2.2.3 การเกิดขึ้นของเมตตา

การเกิดขึ้นของเมตตา มีพื้นฐานมาจากการเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง ความนึกคิดที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) ก็เกิดขึ้นตามมา และเมื่อบุคคลมีความคิดที่ถูกต้องแล้ว ในใจจึงมีเมตตาเกิดขึ้น เกิดเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทำร้าย และมุ่งหวังให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นผลให้บุคคลละวางความโลภ โกรธ หลง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์และอุปสรรคในการเกิดเมตตาต่างได้

การเกิดขึ้นของเมตตา มีความสัมพันธ์โดยตรงอริยสัจสี่ ในส่วนของมรรค คือ สัมมาสังกัปปะ

ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542) กล่าวว่า:

เมตตาเป็นสภาวะทางใจ จึงจัดเป็นมโนกรรม เป็นสัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสภาวะจิตที่เกื้อกูล เพื่อประโยชน์สุข อย่างปราศจากความเห็นแก่ตัว หรือความลำเอียง ความเกลียดชัง และการคิดที่จะนำไปสู่

การเบียดเบียนกัน เป็นความรู้สึกที่มุ่งไมตรี มุ่งความสุข ความเจริญแก่ทุกคน ปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะนำความสุขไปให้เขาโดยส่วนเดียว

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สัมมาสังกัปปะเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดเมตตา เพื่อเข้าใจการเกิดขึ้นของเมตตา เราจึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของสัมมาสังกัปปะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมมาสังกัปปะก่อน ความสัมพันธ์ระหว่างสัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐิและภาวะอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยสัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐิส่งผลต่อความคิดที่ถูกต้องเป็นปัจจัยต่อเนืองกัน ความคิดที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นมี 3 ลักษณะดังนี้

1) เนกขัมมสังกัปปะคือ ความคิดที่ปราศจากความโลภ เป็นความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากความปรารถนา ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งที่สนองความอยากต่างๆ เป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือ โภคะ

2) อัพยาบาทสังกัปปะคือ ความคิดที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ชัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากความโกรธ (โทสะ)

3) อวิชชาสังกัปปะคือ ความคิดที่ไม่มีมีการเบียดเบียน การคิดทำร้าย หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคืออภินิหาร ซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทษเช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่าการเกิดขึ้นของเมตตาเริ่มต้นจากสัมมาสังกัปปะที่ชื่อว่า อัพยาบาท-สังกัปปะซึ่งนำไปสู่การเกิดโยนิโสมนสิการเร่ากุศล และกระบวนการตรึงนี้เองที่เมตตาได้เกิดขึ้น กล่าวคือเมตตาเป็นธรรมที่เป็นภาวะตรงข้ามของโทษหรือความโกรธ คือเป็นความปรารถนาดีที่เกิดขึ้นจากความนึกคิดที่ปราศจากความโกรธ และนำไปสู่การพุดจาถูกต้อง (สัมมาวาจา) การกระทำถูกต้อง (สัมมากรรมันตะ) และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง (สัมมาอาชีวะ)

2.3 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเป็นผลจากการผสมผสานความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตก สังเคราะห์เข้ากับหลักธรรมของพุทธศาสนาที่เป็นแนวคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดำรงอยู่อย่างยาวนานในสังคมไทย จนออกมาเป็นกลวิธีทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายแนวทาง ทั้งในแง่ของการเยียวยาจิตใจและการพัฒนาจิตใจ หลากหลายกลุ่มคน เช่น นักเรียน นักศึกษา พนักงานในองค์กร ครู อาจารย์ เป็นต้น

โลรีซ์ โฟธิแก้ว (2544) กล่าวว่า การนำแนวคิดของพุทธศาสนามาประยุกต์กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเพียงการนำรูปศัพท์ทางพุทธศาสนามาใช้ในความหมายที่เฉพาะเจาะจงในบริบทของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเท่านั้น ไม่ได้ครอบคลุมความหมายทั้งหมดตามเจตนารมณ์ของพุทธศาสนา เช่น ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คำว่า “นิโรธ” หมายถึง สภาวะที่คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้รับบริการในขณะนั้น ไม่ใช่การหลุดพ้นจากความทุกข์ของชีวิต เป็นต้น

2.3.1 อริยสัจสี่: แนวคิดพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

หลักธรรมในพุทธศาสนาที่บันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศาสตราของพุทธศาสนา อย่างเป็นทางการเป็นหมวดหมู่ มีจำนวนถึง 84,000 หมวด ในหลักธรรมทั้งหมดนี้ หลักธรรมที่สำคัญที่สุดสำหรับเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์อย่างเป็นทางการ เป็นระบบ คือ อริยสัจสี่ หรือความจริงสูงสุด 4 ประการ

อริยสัจสี่ คือหลักธรรมที่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของคำสอนของพุทธศาสนา การเข้าใจอริยสัจสี่ จึงหมายถึงการเข้าใจหลักธรรมทั้งหมดของพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) อริยสัจสี่ มุ่งที่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เป็นหลัก โดยกล่าวถึงการเกิดขึ้นของทุกข์ หรือภาวะแห่งความบีบคั้นภายในจิตใจของมนุษย์ที่เกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (อวิชชา) และแนวทางในการดับทุกข์ คือ การเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต (สัมมาทิฐิ)

พุทธทาส (2546) กล่าวถึงอริยสัจสี่ ว่า:

อริยสัจสี่นั้นตั้งต้นที่ทุกข์ เห็นทุกข์คือเห็นโลก พาให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ ดับทุกข์ ด้วยวิถีในการดับทุกข์ จึงอยู่กับโลกตามจริง ทุกข์เป็นสิ่งที่เห็นง่ายเข้าใจง่าย ปรากฏเด่นชัดอยู่ทั่วไปในมนุษย์ทุกคน ในชีวิตทุกๆ คน หลักอริยสัจสี่มีอย่างเดียวกัน แต่คำอธิบายมีปริยายมากมาย นัยทั่วไปคือ ความจริงอันประเสริฐเรื่องความทุกข์ ความจริงอันประเสริฐเรื่องแดนเกิดของความทุกข์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนำหลักอริยสัจสี่ มาเป็นแนวคิดพื้นฐานของการดำเนินการทั้งในแง่ของการช่วยเหลือเยียวยาปัญหาของมนุษย์และในแง่ของการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพของจิตใจ โสริช โปธิแก้ว (2547) พยายามสังเคราะห์หลักอริยสัจสี่ ให้เป็นเสมือนแนวทางของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพิจารณาปัญหาของผู้รับบริการ และเป็นช่องทางในการพาผู้รับบริการให้หลุดออกจากปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญ และพิจารณาแง่มุมที่มีคุณค่า เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาและใช้ชีวิตในแนวทางที่ดั่งงามต่อไป

หลักอริยสัจสี่ ในแต่ละข้อ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) ทุกข์: สภาวะปัญหาของมนุษย์

ทุกข์ คือ สภาวะจิตใจของมนุษย์ที่ถูกบีบคั้น เกิดความปั่นป่วน สับสนวุ่นวาย และไม่สงบสุข เป็นสภาวะของปัญหาที่มนุษย์กำลังเผชิญ ทุกข์เป็นจุดเริ่มต้นของหลักอริยสัจสี่ โดยเป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนถึงสภาพและขอบเขตของความทุกข์ที่เกิดขึ้น กล่าวคือ บุคคลต้องตระหนักถึงสภาวะทุกข์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองให้ได้ก่อนที่จะค้นหาสาเหตุของความทุกข์ต่อไป

สภาวะทุกข์แสดงออกมาในรูปแบบที่หลากหลาย เมื่อพิจารณาจากวงจรปฏิจจสมุปบาท หรือวงจรของปัจจัยต่างๆ ที่ประกอบร่วมกันจนเกิดเป็นสภาวะทุกข์ (ในทางกลับกัน ก็เป็นวงจรที่แสดงถึงการดับทุกข์ด้วยเช่นกัน) พบว่าอาการของความทุกข์นี้อาจแสดง

ออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน 5 ลักษณะ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) ได้แก่

- 1) โสกะ คือ อาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก
- 2) ปริเทวะ คือ อาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด
- 3) ทุกขะ คือ อาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย หรือ เป็นโรค
- 4) โทมนัสสะ คือ อาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้
- 5) อุปายาสะ คือ อาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้น ลึ้นหวัง

ท้อแท้ ทอดถอนใจ

การพิจารณาทุกข์เป็นจุดเริ่มต้นของการใช้หลักอริยสัจสี่ ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทุกข์ คือ ปัญหาภายในใจของผู้รับบริการในขณะนั้น โดยผู้รับบริการแสดงสภาวะทุกข์ออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หรืออาจแสดงออกพร้อมกันในหลายลักษณะผ่านทางเรื่องราวที่บอกเล่าออกมา บ้างชัดเจน บ้างคลุมเครือ หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต จนเข้าใจถึงสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนอย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสภาวะทุกข์ของมนุษย์จะมีการแสดงออกที่หลากหลาย แต่ทั้งหมดเกิดจากที่มาเดียวกัน คือ ความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (อริยชา) จนทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยจะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

(2) สมุทัย: สาเหตุของความทุกข์

สมุทัย คือ สาเหตุแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหาที่มนุษย์กำลังเผชิญ โดยสาเหตุสำคัญที่สุดซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์คือ อริยชา หรือความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง การพิจารณาถึงสาเหตุของการเกิดขึ้นของความทุกข์ พิจารณาได้จากวงจรปฏิจสมุปบาท โดยมีอริยชาเป็นปัจจัยตั้งต้นของการเกิดขึ้นของปัจจัยอื่นๆ ที่เชื่อมโยงประกอบรวมกัน และนำมาซึ่งสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น

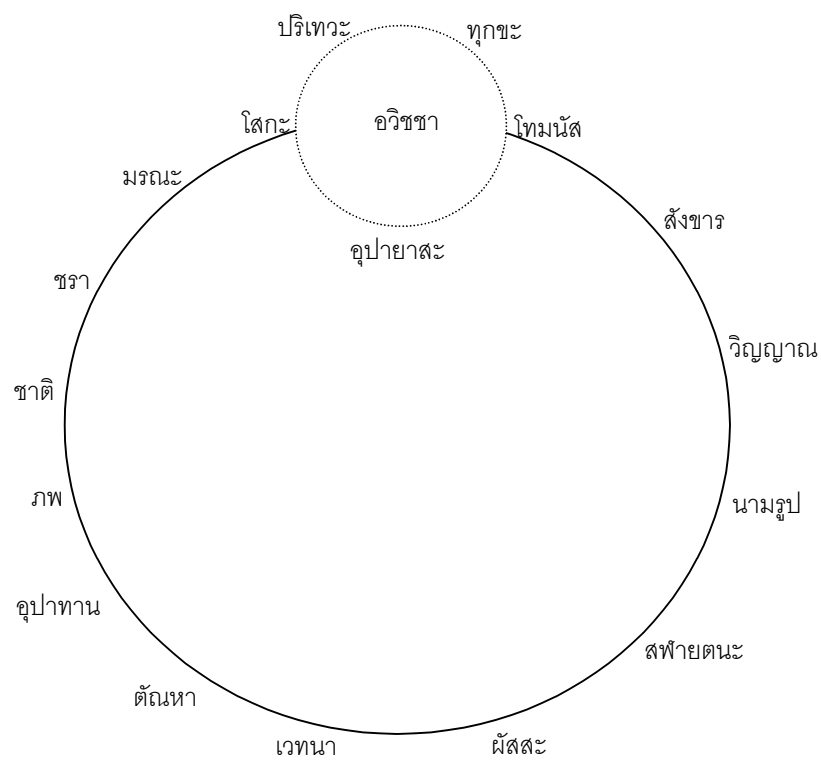
พุทธทาส (2546) กล่าวถึงหลักปฏิจสมุปบาทไว้ว่า:

ปฏิจสมุปบาท คือ การแสดงให้เห็นทราบว่าทุกข์จะเกิดขึ้นมาอย่างไร และจะดับลงไปอย่างไรโดยละเอียด และแสดงให้เห็นว่าการที่ทุกข์เกิดขึ้นและดับไปนั้น มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่อาศัยกันและกัน ไม่ใช่ต้องมีเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรืออะไรที่เหนมาช่วยทำให้ความทุกข์เกิด หรือทำให้ความทุกข์ดับ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติที่เกี่ยวข้อง

เนื่องกันอยู่หลาย ๆ ชั้น และอาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นหรือจะทำให้ความทุกข์ดับไปก็ตาม

จากคำกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ปฏิจจสมุปบาทเป็นวงจรที่แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของความทุกข์ (สมุทยาวาร) และการคลี่คลายลงของความทุกข์ (นิโรธวาร) ของมนุษย์

ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันเป็นจำนวนมาก เราอาจพิจารณาสาเหตุของความทุกข์ โดยดูจากวงจรปฏิจจสมุปบาท ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 วงจรปฏิจจสมุปบาท ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 106

จากแผนภาพข้างต้น ปัจจัยต่างๆ ที่ปรากฏในแผนภาพเป็นวงจรที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อาจอธิบายโดยสรุปเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

ตัวอย่าง

กรณีตัวอย่างการแสดงอารมณ์เกี่ยวกับเกรดของผู้หญิงคนหนึ่งผู้ได้นามว่า “ดอกบัว” ที่มีต่อเพื่อนของเธอที่มามีความคิดเห็นแตกต่างกัน อารมณ์เกี่ยวกับเกรดของเธอเป็นการหมุนของวงจรปฏิเสธสมุptionาที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ซึ่งทำให้ภายในใจสั่งสมความทุกข์ไว้ครั้งแล้วครั้งเล่า

“ทุกข์” ในวงจรปฏิเสธสมุptionา คือ ลักษณะของความไม่สบายใจ ความผิดหวัง ความไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เรารับอารมณ์หรือสัมผัสกับความผิดหวัง ณ ขณะนั้น เมื่อสั่งสมความไม่สบายกายความไม่สบายใจไว้มาก นั่นก็หมายถึงวงจรปฏิเสธสมุptionาเริ่มเกิดขึ้นแล้ว คนที่ทุกข์ตามวงจรนี้ จะแสดงออกทางสีหน้าท่าทางด้วยความผิดหวัง ความเสียใจ

เมื่อทุกข์เกิดมากขึ้น ก็จะเกิดเป็น “โทมนัส” ลักษณะของโทมนัสจะมีอาการของความซึมเศร้า เป็นความเศร้าภายใน เกิดจากการสั่งสมทุกข์ไว้ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่สามารถระบายความทุกข์ออกไปได้ โทมนัสเมื่อแสดงออกมามี 2 ลักษณะคือไม่ลงที่ตัวเองถึงที่คนอื่น การลงที่คนอื่น คือ การทำร้ายคนอื่นด้วยคำพูด การต่อว่า การด่า การทำให้คนอื่นรู้สึกเจ็บใจ การไม่แยแสความรู้สึกคนอื่น ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แสดงออกทางพฤติกรรม (กาย วาจา) เมื่อมีจังหวะหรือโอกาสที่ทำได้

ส่วน “อุปายาส” คือ ชั้นลึกที่สุดของความทุกข์ คำแปลในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ความแห้งผากในภายใน” หมายถึง ไม่เหลืออะไร หหมดสิ้น ในทางจิตวิทยาอาจหมายถึงการหมดคุณค่าในตนเอง เมื่อคนเราเข้าสู่ภาวะจิตใจเช่นนี้แล้วก็พร้อมที่จะทำอะไรได้ทุกอย่างที่เป็นการทำร้ายตนเองหรือทำร้ายคนอื่นได้ทุกเมื่อ ลักษณะของอุปายาสนั้นเกิดต่อเนื่องจากโทมนัส กล่าวคือ คนที่เกิดภาวะจิตใจ อุปายาสนั้น นอกจากจะเกิดความคับข้องใจ เป็นความทุกข์ที่สั่งสมซึ่งเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ยังถูกทำร้ายจากคนอื่นทั้งทางกายและวาจาอีก เมื่อเป็นเช่นนี้วงจรปฏิเสธสมุptionาก็ยิ่งเร็วขึ้น แรงขึ้นตามลำดับเช่นกัน

ที่กล่าวถึง ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทันตาเห็นนั้น ก็เนื่องจาก ต้องการเชื่อมให้เห็นลักษณะหรือภาวะที่แสดงออกมาก่อน การที่ผู้หญิงคนนี้แสดงอารมณ์เกี่ยวกับเกรดออกมาก็คงอยู่ในทุกข์ชั้นโทมนัสที่ไม่มีความรู้สึกตัวที่เพียงพอ (สติสัมปชัญญะ) ในการควบคุมตนเองให้มีภาวะปกติได้ ลักษณะเช่นนี้ก็แสดงให้เห็นการหมุนของวงจรปฏิเสธสมุptionาภายในใจของเธอ ที่เริ่มต้นด้วยการบอกว่า เธอเกิด “อวิชชา” ขึ้นแล้ว

“อวิชชา” คือการไม่รู้แจ้ง การไม่ประจักษ์ในความจริง ความจริงที่เป็นอารมณ์ความรู้สึก หรือสภาวะที่เกิดขึ้นจริงเรียกว่าเป็นธรรมชาติ ซึ่งมันมีกฎเกณฑ์ของการเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน การที่ “ดอกบัว” แสดงอารมณ์เกี่ยวกับเกรดออกมานั้น แสดงถึงความไม่มีสติสัมปชัญญะ

ความรู้ตัวทั่วพร้อม นั่นก็เพราะไม่ประจักษ์ในความจริงที่ว่าสิ่งทั้งปวงล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกัน เป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ทำให้เอาตนเองเป็นที่ตั้งฝ่ายเดียว ไม่ประจักษ์ในความจริงว่าทุกคน มีความคิดที่แตกต่างกันได้ ไม่ใช่ความคิดของตนถูกต้องเพียงฝ่ายเดียว

มุมมองเช่นนี้ทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นภายในใจทันที นั่นก็เพราะจิตใจเริ่มมีเสียงพูด ภายในใจ ไม่สงบนิ่ง หวั่นไหว เสียงที่พูดภายในใจนั้นเองเรียกว่า “สังขาร” คือ การปรุงแต่ง ต่อเติม เสริมแต่งเรื่องราวให้เกินความเป็นจริงที่มีปรากฏ เสียงภายในใจที่เกิดขึ้นของคนเรานั้นมักแสดงถึงความไม่สงบ แสดงถึงการแอบมีมุมมองที่เป็นของตนเอง มีอวิชชาซ่อนอยู่ และการต่อเติม แต่งเติม เสริมแต่ง ปรุงแต่งที่เป็นเสียงภายในใจนั้นก็ขึ้นอยู่กับการรับรู้และทรงจำไว้มาครั้งแล้วครั้งเล่า

เมื่อปรุงแต่งก็เกิดเป็น “วิญญาน” หมายถึงตนเองที่รู้สึก เกิดมีตนเองที่รู้สึก เป็นความรู้สึกรู้คิดที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง แต่เป็นอีกภาพหนึ่งที่ตนเองสร้างขึ้นมาก เช่น รู้สึกคนอื่น เป็นคนที่ไม่เอาไหน ไม่ได้เรื่อง ไม่รู้จริง อย่างนี้เป็นต้น ภาพลักษณะของคนๆ นั้นก็เปลี่ยนไปจากเดิม จิตถูกปรับเปลี่ยนไปจากจิตเดิม ซึ่งผ่องใสแท้บริสุทธิ์ กลับกลายเป็นอีกภาวะหนึ่งซึ่งเรียก “นามรูป”

“นามรูป” เป็นลักษณะที่แสดงออกมาทั้งสีหน้า ท่าทาง หน้าตา กิริยาอาการ ที่มี เบื้องหลังจากการรับรู้ ความสำคัญมั่นหมาย ความเข้าใจที่ผิดๆ ทำให้ใช้ “สพายตนะ” คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ไม่ค่อยตรงตามอายตนะเท่าใดนัก เช่น หูมีไว้ฟังเพื่อรับรู้จริง ๆ กับเรื่องราวที่คนอื่นเล่า แต่กลับเข้าใจ คือ ความรู้สึกที่ผิดเพี้ยนไปปรับแทน หรือตาที่มีไว้เพื่อการพิจารณาอย่างถ่องแท้ถึงความเป็นจริงที่ปรากฏต่อหน้า แต่กลับไปเข้าใจที่รู้สึกของตนเองแทน ทำให้มองหรือเห็นอะไร เป็นขวางหูขวางตาไปหมด

“ผัสสะ” หรือสัมผัส หรือการกระทบระหว่างอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่รับรู้ได้ด้วยใจเช่น ความเสียใจ ความผิดหวัง ของผู้อื่น กลับกลายเป็น “เวทนา” หรือการรับรู้ที่เอนเอียงไปในทางชอบ ไม่ชอบ ยินดียินร้าย ถูกใจไม่ถูกใจ

เมื่อเกิดการรับรู้ความรู้สึกในทางที่ชอบ ไม่ชอบ ถูกใจไม่ถูกใจ ก็ก่อความอยาก ความปรารถนา ความคาดหวังให้เป็นที่พอใจตนเอง หรือความไม่อยาก ไม่ต้องการให้สิ่งนั้นมีหรือเกิดขึ้นกับตนเอง การผลักไสสิ่งที่ตนเองไม่อยากให้เกิดขึ้น (หรือ “ตัดหน้า”) เมื่อมองไม่เห็นภาวะ จิตใจตรงนี้ ใจก็จะเลือกเฉพาะสิ่งที่ชอบใจ ผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบใจ กลายเป็นยึดถือ หรือเลือกข้าง เฉพาะข้างใดข้างหนึ่ง เช่น เมื่อชอบ ยินดี ก็เลือกชื่นชม เก็บไว้เป็นสมบัติของตนเอง และเมื่อไม่ชอบไม่ถูกใจ ก็พยายามผลักไสให้หนี ให้ห่าง ให้จบ ให้สิ้นไป อย่างนี้เรียกว่า ใจมี “อุปาทาน” คือ การยึดหรือเลือกที่รักมักที่ชัง ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้วทั้งสองสิ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

การยึดถือหรือเลือกเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งนี้ ใจก็จะตอกย้ำตนเองเข้าไปว่า ฉันมีฉันเป็น ฉันไม่ยอมมี ฉันไม่ยอมเป็น เสมือนหนึ่งครอบครองไว้ ภาษาพระท่านเรียกว่า “ภพ” เมื่อตอกย้ำเข้าไปมากขึ้น ๆ ก็กลับกลายเป็นเหมือนตนเองเป็นจริง หรือที่เรียกว่า “ชาติ” ชาติหมายถึงการหลงตัวเองว่า ตนเองมีอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (ถึงแม้มันจะปรากฏให้เห็นว่ามีจริงเป็นจริงอย่างนั้นก็ตาม) ตนเองไม่ยอม ไม่น่าจะ ไม่คู่ควรจะไม่ใช่คนที่จะมีจะเป็นอย่างนั้นเป็นอันขาด

พอเมื่อสิ่งที่ตนเองหลงคิดว่าใช่ หรือไม่ใช่ เปลี่ยนแปลง กลับกลายเป็น หรือสลายตัวลงไป “ชรา มรณะ” “ทุกข์” “โทมนัส” และ “อุปายาส” ก็ตามมาติด ๆ ซึ่งลักษณะทั้ง 3 ในตอนท้ายจะได้ชื่อว่า ทุกข์ โทมนัส หรืออุปายาส นั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของกระบวนการตั้งแต่ต้น เริ่มตั้งแต่อวิชชาเป็นต้นมาว่า มีความเข้มข้น ความแรง มากน้อยเพียงใด รวมถึงกระบวนการดังกล่าวถูกปรับเปลี่ยน หรือสลายกลางร่างด้วย “สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา” ที่มีอานุภาพปรับเปลี่ยน “อวิชชา” ซึ่งเป็นห้วงบวมนให้กลับกลายเป็น “สัมมาทิฏฐิ” ได้อย่างเข้มข้นหรือ “บ่อยครั้ง” มากสักเพียงใดเช่นกัน

แม้ว่าอวิชชาจะเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดทุกข์ โดยนำมาซึ่งปัจจัยอื่นๆ จนเกิดเป็นวงจรแห่งความทุกข์ แต่เพื่อถ่ายต่อความเข้าใจและสอดคล้องกับการวิเคราะห์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงเริ่มต้นมองปัญหาของมนุษย์โดยเริ่มต้นที่ ตัณหา หรือความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และนำไปสู่ อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนา และนำมาซึ่งความทุกข์

ตัณหา แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546) ได้แก่

- 1) กามตัณหา คือ ความปรารถนาที่เกิดจากความต้องการตอบสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ
- 2) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น และอยากให้มีสิ่งที่ตนพอใจอยู่ตลอดไป แสดงออกเป็นความยึดติดในสิ่งที่ปรารถนา สิ่งที่พึงพอใจ และเกิดเป็นอยากได้ และอยากได้ยิ่งขึ้น
- 3) วิภวตัณหา คือ ความอยากที่จะไม่มี ไม่ได้ ไม่เป็น ในสิ่งที่ตนไม่พึงใจ แสดงออกเป็นอาการขัดใจ ขุ่นใจ ดิ้นรนอยากหลีกเลี่ยงไปให้ไกลจากสิ่งที่ตนไม่ชอบ และแสวงหาสิ่งที่ตนชอบมาทดแทน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเชื่อว่าปัญหา หรือสภาวะทุกข์ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากความยึดมั่น (อุปาทาน) ในความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในชีวิต (ตัณหา) โดย

ทั้งหมดนี้เริ่มต้นมาจากความไม่เข้าใจความจริงของชีวิต (อวิชชา) หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การค้นหาและทำความเข้าใจกับความปรารถนาซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ และชี้ชวนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความปรารถนาดังกล่าวที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง การคลายจากสภาวะทุกข์ของผู้รับบริการจึงเกิดจากการจัดการกับสาเหตุหรือที่มาแห่งความทุกข์ ซึ่งก็คือการยึดมั่นในความปรารถนาของผู้รับบริการที่เกิดจากอวิชชานั้นเอง หรืออาจกล่าวว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมุ่งจัดการกับปัญหาของมนุษย์โดยคลายความยึดมั่นในความปรารถนาที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต หรือสัมมาทิฐิ

(3) นิโรธ: สภาวะคลายจากความทุกข์

นิโรธ คือ สภาวะที่คลายจากความทุกข์ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน ซึ่งเกิดจากการมีสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องสอดคล้องกับความจริงของโลกและชีวิต ที่ช่วยทำให้มนุษย์ออกห่างจากอวิชชา หรือความไม่รู้และไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดนิโรธ จิตใจที่ถูกรบกวน ร้อนรน กระวนกระวายของบุคคล ก็เกิดการคลี่คลายไปสู่ความสงบนิ่ง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นในการช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ในชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) กล่าวถึงการเกิดนิโรธไว้ว่า:

ทุกข์หรือปัญหาตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาก็ดับไป ก็มีภาวะหมดปัญหาหรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง. เมื่อกำจัดต้นเหตุ พร้อมทั้งกิเลสที่คอยกดขี่บีบคั้นครอบงำ และ หลอนล่อจิตลงได้ จิตก็ไม่ต้องถูกรบกวนด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัว ความกระทบกระทั่ง ความหงอยเหงามและความเบื่อหน่าย

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธชวนให้ผู้รับบริการมองเห็นเป้าหมายของกระบวนการปรึกษา ซึ่งก็คือภาวะที่จิตใจของผู้รับบริการคลายจากความทุกข์ ภาวะดังกล่าวเกิดจากการมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสภาวะทุกข์ที่ตนเองกำลังเผชิญ ผ่านการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยให้ความเข้าใจในอริยสัจสี่ มาเป็นแนวทาง

(4) มรรค: แนวทางการคลายจากความทุกข์

มรรค (The Noble Eightfold Path) คือ แนวทางการดำเนินชีวิตที่จะนำพามนุษย์ไปสู่การคลี่คลายจากความทุกข์ของชีวิต และนำไปสู่ความสุขสงบภายในจิตใจ ซึ่งเริ่มต้นจากความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้องและขยายไปสู่การดำเนินชีวิตตามทางที่สร้างสรรค์และมีความสุขตามทางมรรคแปดซึ่งได้แก่

1) สัมมาทิฏฐิ (Right View; Right Understanding) คือ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง กล่าวคือเป็นความเข้าใจว่าสิ่งใดควรประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดควรละเว้น แบ่งออกเป็นโลกียสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ยังเกี่ยวเนื่องกับคุณค่าและหลักปฏิบัติของโลก และโลกุตระสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจไม่ขึ้นต่อโลก เป็นความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยสัมมาทิฏฐิเป็นมรรคข้อสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของมรรคข้ออื่นๆ

2) สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) คือ ความคิดในทางที่ดีงาม ซึ่งเกิดจากความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง กล่าวคือเป็นความคิดที่ปราศจากความปรารถนาส่วนตน ไม่มีความเคียดแค้นชิงชัง และเป็นความคิดที่ไม่มีการเบียดเบียนหรือคิดร้ายต่อผู้อื่น สัมมาสังกัปปะเป็นมรรคในส่วนของปัญญาเช่นเดียวกับสัมมาทิฏฐิ โดยทั้งสองทำงานร่วมกันและนำมาซึ่งการแสดงออกของความประพฤติที่ดีงาม คือ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ และสัมมากัมมันตะ

3) สัมมาวาจา (Right Speech) คือ คำพูดที่สร้างสรรค์และมีคุณประโยชน์ และเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

4) สัมมากัมมันตะ (Right Action) คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ไม่มีเจตนาทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการงดเว้นจากการประพฤติดิ 3 อย่าง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดิในกาม

5) สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) คือ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง กล่าวคือเป็นการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่วางพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจโลกและชีวิต ทั้งในเรื่องการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน รวมถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

6) สัมมาวายามะ (Right Effort) คือ ความเพียรพยายามในทางที่ดีงาม เป็นความเพียรในการระงับไม่ให้ประพฤติดิ ความเพียรพยายามในการจัดการกับความไม่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้ว และ ความเพียรในการประพฤติตนตามแนวทางที่ดีงาม

7) สัมมาสติ (Right Mindfulness) คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอเป็น การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อย่างรู้เท่าทัน

8) สัมมาสมาธิ (Right Concentration) คือ ความตั้งใจมุ่งมั่นในแนวทางที่ดีงาม เป็นจิตใจที่สงบ มีสมาธิ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มีกระทบจิตใจ และปราศจากความมัวหมองภายในใจ

การถึงพร้อมด้วยมรรคมงคล 8 ก็คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างผสมผสานกลมกลืน โดยสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญา ส่วนสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดอยู่ในหมวดศีล และสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวดสมาธิ แนวทางที่นำไปสู่การคลายจากสภาวะทุกข์ของมนุษย์เริ่มต้นที่ สัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นมรรคข้อแรกและเป็นมรรคข้อสำคัญในหมวดที่ว่าด้วยปัญญา ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดปัญญาที่นำมาซึ่งความเข้าใจความจริงของชีวิต

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดสัมมาทิฏฐิ หรือความเข้าใจ ในชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจชีวิตตามสภาวะที่เป็นจริง และช่วยให้บุคคลสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในโลกและอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน โดยสัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นในการศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็คือ การประจักษ์แจ้งในหลักอทิปปัจจยตา นั่นคือ ความเข้าใจในการดำรง อยู่ของสรรพสิ่งภายใต้สัมพันธภาพที่เชื่อมโยงส่วนประกอบต่างๆ ให้มาประกอบกันเป็นสิ่งที่ต่างๆ ที่ ดำรงอยู่ ประกอบกันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและสูญสลายไปเมื่อหมดปัจจัย และการประจักษ์ แจ้งในหลักไตรลักษณ์ นั่นคือ ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง (อนิจจตา) ความไม่อยู่คงที่ (ทุกขตา) และความไม่มีตัวตนที่แน่นอนให้ยึดถือ (อนัตตตา) ของปรากฏการณ์ทั้งปวง

รายละเอียดของหลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ มีดังต่อไปนี้

ก. อทิปปัจจยตา

อทิปปัจจยตา มาจากคำในภาษาบาลีว่า อิทฺ แปลว่า นี้ และ ปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัย เมื่อรวมกันแล้วจึงแปลได้ว่า ความที่เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย เมื่อรวมกันเข้าจึงแปล ได้ว่า ความเมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น (พุทธทาส, 2536)

การเข้าใจอทิปปัจจยตาเป็นความเข้าใจในความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของสิ่งต่างๆ ในโลก เข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวเองโดยลำพัง แต่ละสิ่งล้วนอิงอาศัยซึ่งกันและกันในการ ดำรงอยู่ ชีวิตคือสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและพึ่งพากัน เช่น การเติบโตของต้นไม้ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ เกื้อกูล ได้แก่ พระอาทิตย์ สายลม ดิน น้ำ การดูแลเอาใจใส่จากคน เป็นต้น หรือการกำเนิดลูกก็ ต้องอาศัยพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย บรรพบุรุษ อาหาร และอากาศ เป็นต้น

การมองปรากฏการณ์ด้วยสายตาของหลักอทิปปัจจยตาช่วยให้นักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธเข้าใจในตัวตนของผู้รับบริการมากยิ่งขึ้น ว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของ

ผู้รับบริการไม่ได้เกิดขึ้นจากตัวผู้รับบริการเพียงลำพัง แต่มีส่วนเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับปัจจัยจำนวนมากในชีวิตของผู้รับบริการ สภาวะทุกข์ของผู้รับบริการไม่ได้เกิดขึ้นและดำรงอยู่ด้วยตัวมันเอง มีความเชื่อมโยงกันระหว่างสาเหตุกับผลลัพธ์และปรากฏขึ้นเป็นสภาวะทุกข์ หรือปัญหาที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญ ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษามองเห็นแนวทางในการจัดการกับสภาวะทุกข์ของผู้รับบริการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ในกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากหลักอทิปปัจจยตาในการชวนให้ผู้รับบริการมองโลกโดยความเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตตนเองกับสรรพสิ่งรอบข้าง มองเห็นคุณค่าและความหมายที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพของชีวิตที่มีส่วนเกี่ยวพันในการดำรงอยู่ของผู้รับบริการ จนเกิดความเติบโตของงามในวิถีทางส่วนบุคคล นำไปสู่การอยู่ร่วมกับคนรอบข้างอย่างกลมกลืน และดำเนินชีวิตตามแนวทางที่สร้างสรรค์

ข. ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ หมายถึง ลักษณะโดยทั่วไปหรือลักษณะร่วมกันของสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นบนโลก หลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติที่มีลักษณะของความขัดแย้ง ความเปลี่ยนแปลง และความไม่มีตัวตนที่แน่นอน เป็นพื้นฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547) กล่าวถึงหลักไตรลักษณ์ไว้ว่า:

อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน
ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

ทุกข์ตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน
ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

ลักษณะทั้งสาม คือ อนิจจตา ทุกข์ตา อนัตตตานี้เป็นภาวะที่สัมพันธ์เกี่ยว

เนื่องกัน โดยทั้งสามลักษณะแสดงออกในปรากฏการณ์เดียวกัน กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ที่ประกอบกันด้วยปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน มีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นภาวะของความไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ ก็ย่อมมีความบีบคั้น หน่วงเหนี่ยว กัดฉีก ขัดแย้ง อันก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่างๆ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ ก็ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีตัวตนตามลำพังของตนเอง และคนเราก็ไม่มีอำนาจไปบังคับหรือกำหนดให้เป็นไปตามความต้องการได้ มันจึงไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้หลักไตรลักษณ์ในการมองปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิต หากพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ อาจกล่าวได้ว่า ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของมนุษย์เป็นเพียงสภาวะชั่วคราว เป็นสภาวะที่ไม่คงที่และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการที่ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การยึดถือว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตนต้องคงเดิม ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างความปรารถนากับความจริงในชีวิต และก่อให้เกิดสภาวะของใจที่บีบคั้น กลายเป็นความทุกข์ของชีวิตที่เกิดขึ้น

สรุปได้ว่า หลักอริยสัจสี่ คือ แนวทางที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ในการทำความเข้าใจปัญหาและแนวทางในการคลี่คลายจากปัญหาของผู้รับบริการ มีจุดมุ่งหมายคือ การช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง หรือเกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจในหลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ คือ เข้าใจที่มาที่ไปของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบข้าง และเข้าใจสภาวะของการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่ได้มุ่งเน้นที่การสั่งสอนหลักธรรมหรือแนวคิดของพุทธศาสนาโดยตรง แต่ใช้วิธีการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ผ่านทางกลวิธีทางจิตวิทยา ซึ่งส่วนสำคัญที่สุดก็คือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ในฐานะแบบอย่างที่ดีงามแก่ผู้รับบริการในการเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตผ่านแนวทางดังกล่าว นั้นหมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอทั้งในด้านการเรียนรู้โลกและชีวิต โดยมีหลักอริยสัจสี่ หลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์เป็นแนวทาง และในด้านการปฏิบัติงานทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวทางปฏิบัติของนักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวทางของอริยสัจสี่

| อริยสัจสี่ | แนวทางปฏิบัติของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ |
|------------|---|
| ทุกข์ | นักจิตวิทยาแนวพุทธชวนให้ผู้รับบริการสำรวจและทำความเข้าใจในสภาวะทุกข์หรือปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอย่างชัดเจน |
| สมุทัย | นักจิตวิทยาแนวพุทธเชื้อให้ผู้รับบริการจัดการกับสาเหตุแห่งสภาวะทุกข์หรือปัญหา ซึ่งเกิดขึ้นจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริง |
| นิโรธ | นักจิตวิทยาแนวพุทธเชื้อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงสภาวะแห่งความสงบสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจหลังจากคลี่คลายจากปัญหา |
| มรรค | นักจิตวิทยาแนวพุทธเชื้อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาและการพัฒนาตนเอง |

2.3.2 นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor)

โสริช โปธิแก้ว (2547) กล่าวว่า การเป็นผู้นำกลุ่ม จำเป็นต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ ผ่านการฝึกอบรม เพื่อทำความเข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้อง ที่ประสานเข้ากระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาตน และแก้ปัญหา (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) เป็นระยะเวลาที่ยาวนานและต่อเนื่อง ซึ่งการเตรียมตัวของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นมีแนวทางดังนี้

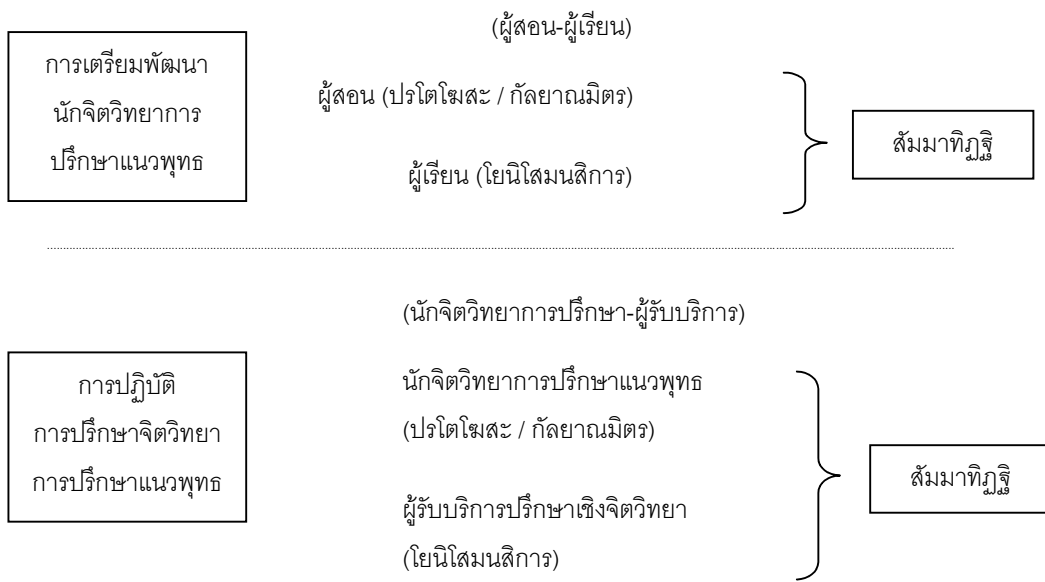
นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor) คือ นักจิตวิทยาการศึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรมเป็นฐานเพื่อช่วยลดความทุกข์ของผู้รับการศึกษา (Client) อันเกิดจากความเข้าใจอันไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง เพื่อความสงบสุข ความเมตตา และความเต็มอ้อมสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องรู้และเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ตามหลักธรรมในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่าง และมีหลักธรรมอื่น ๆ ซ้อนซ้อนอยู่เป็นเนื้อเดียวกัน เช่น หลักอทิปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์ และ วงจรปัจจุสมุปปาท เป็นต้น ซึ่งความรู้ความเข้าใจนี้ไม่ใช่รู้หลักธรรมเหล่านี้เพียงแค่สามารถท่องจำได้ แต่ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในภาวะที่คำสอนเหล่านี้ได้ อาศัยการ “เข้าใจ” อย่าง “เข้าถึง” เห็นถึง

ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ การปรับเปลี่ยน หรือขยายความเข้าใจชีวิต ได้ถูกต้อนั้น กล่าวถึงด้วยประสบการณ์ตรงที่เราอ้อมเอิบและสัมผัสมันได้ในแต่ละขณะ โดยต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้และสังเกตตนเองในแง่ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ สาเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ก็การดับสลายทุกข์ตามแนวพุทธธรรม ซึ่งการเตรียมเช่นนี้จะต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างเป็น เชื้อขนวนและเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสนับสนุน

ปัจจัยแรก เป็นการเตรียมพร้อมอย่างเป็นทางการในระบบการเรียนการสอนของ หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยในการนี้ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนใน รายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ(3802711) จิตวิทยาพุทธศาสตร์ (3800754) และ การเรียนรู้เรื่องชีวิตผ่านสนามการฝึกปฏิบัติในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในบทบาท สมาชิกและผู้นำกลุ่ม

ปัจจัยที่สอง การไปปฏิบัติธรรมและการฟังธรรมบรรยายจากพระภิกษุสงฆ์และผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา ซึ่งผู้ที่สามารถชี้แจงถึงความจริงอันถูกต้อง (การมีปรโตโมสะที่ดี) ซึ่ง สุมณ อมรวิวัฒน์ (2542: 34-35) กล่าวไว้ว่า “ปรโตโมสะ คือ เสียงที่ดังก้อง ถูกต้องเป็นจริงนั้นย่อม เกิดจากแหล่งที่ดี หรือสัตบุรุษการคบหาคนดี การได้เรียนรู้กับครูที่ดี ย่อมนำสู่ความเจริญ และ นำไปสู่กระบวนการกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นการประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การเตรียมพัฒนาและการปฏิบัติการศึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

สิ่งที่น่าสังเกตที่สำคัญ คือ กัลยาณมิตรที่เป็นปัจเจกภายนอก ต้องมีคุณสมบัติภายในของตนเองด้วย ผู้สอนที่ดี หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรมที่ดี จะเป็นกัลยาณมิตรให้แก่บุคคลอื่นได้นั้นต้องเป็นผู้ที่แจ่มแจ้งถึงสัมมาทิฐิ ดังที่ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542) ได้กล่าวไว้ว่า “คนดีมีปัญญา ที่เรียกว่าบัณฑิต หรือสัตบุรุษนี้ เมื่อใครไปเสวนาคบหา หรือเมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแผ่ความรู้ หรือความดีงามแก่ผู้อื่น ชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นถูกต้อง หรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามอย่างตนอย่างใดอย่างหนึ่ง จะโดยการสั่งสอน การแนะนำ หรือกระจายความรู้ความเข้าใจนั้นออกไปทางหนึ่งทางใดก็ตาม ด้วยความปรารถนาดีด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิและการประพฤติดีปฏิบัติชอบขึ้น ก็เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร”

ดังนั้นความเป็นกัลยาณมิตรเพื่อจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ

- 1) ชี้ทางบรรเทาทุกข์
- 2) ชี้สุขเกษมศานต์ กระบวนการกัลยาณมิตรใช้ขั้นตอนการแนะนำสั่งสอนตาม

แนวทางของหลักอริยสัจ 4 (สุมน อมรวิวัฒน์, 2542)

สามารถเอื้อให้เกิดได้ เพราะบุคคลมีกัลยาณมิตร ช่วยรับฟังและนำไปเกิดความกระจ่างในความจริงและในชีวิต โดยการนำความคิดใคร่ครวญ พินิจพิจารณาอย่างละเอียดรวมถึงการศึกษา ฝึกฝน ชัดเกลา และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการศึกษาหลักธรรมต่างๆ เพื่อนำมาใคร่ครวญและพิจารณาสั่งทั้งหลายให้ตรงตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยของมันผ่านการสังเกต และนำตนเองเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ในแง่ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ สาเหตุของความทุกข์ และการดับทุกข์ตามแนวพุทธธรรม เพื่อให้เกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องของตนเอง ชีวิต ธรรมชาติ ในระดับหนึ่งซึ่งเป็นระดับที่จะปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะต้องพัฒนาตนเอง ฝึกฝน ชัดเกลาตนเองอยู่เสมอที่จะเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างสมดุลและสร้างสรรค์ เพราะความเข้าใจนี้จะเป็นแนวทางพาผู้คนออกจากความปรารถนา ซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจเขาในขณะนั้นๆ ให้ออกไปพบกับอิสรภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลง หรือความไม่เป็นไปตามใจปรารถนาด้วยหลัก 2 ประการ คือ

- 1) การเพิ่มพูน เสริมสร้าง ขยายสัมมาทิฐิ และ
- 2) ลด ขจัด สลายมิจฉาทิฐิ ซึ่งประเด็นทั้งสองนี้จะมีเงื่อนไขเกี่ยวข้องเป็นเนื้อเดียวกันเสมอ

กล่าวคือ เมื่อมีสัมมาทิฐิเนื้อหาของมิจฉาทิฐิจะถูกจำกัดให้ลดลง เมื่อมีเนื้อหาของมิจฉาทิฐิ เนื้อหาของสัมมาทิฐิก็ถูกบดบัง นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความสงบสุขในใจ เนื้อหาของความขุ่นใจก็จะถูกจำกัดหรือขจัดไป

ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยจิตใจที่สงบนิ่งและเข้าใจ ละทิ้งค่านิยมอคติ ความรู้ ความเชื่อต่างๆ ของตนเพื่อที่จะได้รับรู้ผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน และชัดเจน และต้องอาศัยการควบคุมตนเองในการวางตนให้สงบพร้อมที่จะต้อนรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและเข้าใจ จนสามารถค้นหามุมประเด็นที่เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความยึดมั่นถือมั่น หรือความปวารณาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็จะค่อยๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญาอันเป็นความเข้าใจชีวิตและโลกตามหลักพุทธธรรมมาช่วยคลี่คลายความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้ผู้มารับการปรึกษาได้เกิดปัญญา เข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง และพบทางออกด้วยตัวของเขาเอง ไสริช โปธิแก้ว (2547) กล่าวอีกนัยหนึ่ง “นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาแจ่มแจ้งในความจริงของชีวิต นั่นคือนำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนต่อความจริงแท้ของชีวิตโดยเตรียมช่องทางให้ผู้มารับบริการได้ค่อยๆ ก้าวออกจากความไม่แจ่มแจ้ง หรือความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น”

2.3.3 กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มประกอบด้วย 3 มิติ คือ หนึ่ง กลวิธีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สอง การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และสาม กระแสที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งทั้ง 3 มิติทำงานร่วมกันอย่างสอดประสานกันตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลเกิดการแก้ไขปัญหาในชีวิตของตน และเพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตใจในทางสร้างสรรค์ โดยทั้ง 3 มิติ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ไสริช โปธิแก้ว, 2549)

ก. กลวิธีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในฐานะผู้เอื้ออำนวยกระบวนการกลุ่มใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนกลุ่ม โดยอาศัยกลวิธีในการปรึกษา 3 อย่าง คือ

การเชื่อมสมาน การพินิจรอยแยก และการเข้าใจเห็นจริง โดยนำหลักอริยสัจสี่ มาเป็นแนวทาง เพื่อทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม และนำพาสมาชิกกลุ่มไปสู่การแก้ไข ปัญหาและการพัฒนาตนเอง

(1) การเชื่อมสมาน (*Tuning in*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ประสานตนเองเข้ากับโลกภายในของผู้รับบริการ เพื่อรับรู้แง่มุมชีวิตของผู้รับบริการในมุมมองของผู้รับบริการเอง ทั้งในแง่ของเรื่องราวชีวิตโดยทั่วไปของผู้รับบริการ ปมปัญหาภายในใจของผู้รับบริการที่รอการคลี่คลาย และประสบการณ์ชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณประโยชน์ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทำหน้าที่กัลยาณมิตรของผู้รับบริการ โดยอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้ง ท่าทีที่สงบนิ่งและอ่อนโยน รวมถึงถ้อยคำที่เฉียบคมในการอยู่กับเรื่องราวของผู้รับบริการ กล่าวคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อผู้รับบริการ ร่วมกันกับพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตตามแนวทางของหลักอริยสัจสี่ โดยทั้งหมดนี้ดำเนินการผ่านเรื่องราวชีวิตของผู้รับบริการ จุดมุ่งหมายของการเชื่อมสมานตนเองนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับผู้ให้บริการ และการร่วมกันทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการ

(2) การพินิจรอยแยก (*Identifying split*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาค้นหาสาเหตุแห่งสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้รับบริการจากกรอบของอริยสัจสี่ ที่ระบุว่าปัญหาของมนุษย์เกิดจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในชีวิต หรืออาจกล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษามองหารอยแยกหรือความไม่ลงรอยกันของความปรารถนาและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้รับบริการ เมื่อนักจิตวิทยามองเห็นอย่างชัดเจนถึงสาเหตุของสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงรอยแยกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง และจัดการกับสาเหตุของปัญหาผ่านการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษา

(3) การเข้าใจเห็นจริง (*Realization*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการแก้ปัญหาและเกิดการพัฒนาจิตใจของตนเอง โดยในด้านการแก้ปัญหา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตจากแนวทางของอริยสัจสี่ มาช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น หรือเกิดสัมมาทิฐิ และนำไปสู่การจัดการกับความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในใจของตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของเกิดสภาวะทุกข์ขึ้นจนเกิดการคลี่คลายจากความทุกข์ ไปสู่การเกิดขึ้นของความสงบสุขภายในจิตใจ ส่วนในด้าน

การพัฒนาจิตใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิตของตนเอง กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับสภาวะแห่งความจริงที่เป็นอยู่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นวิถีแห่งมรรค นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงคุณค่าในมรรคของตนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ข.การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

โสริช โปธิแก้ว (2547; 2549) ระบุว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ การสมาน การพิจารณาแยก และการเข้าใจเห็นจริง เป็นหลักในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม โดยมีลักษณะของการดำเนินกลุ่ม ได้แก่ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองแก่เพื่อนสมาชิก การเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงาม และเอื้อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

(1) การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (*Facilitating disclosure*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการอันอบอุ่น เป็นมิตรและไว้วางใจซึ่งกันและกันที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสร้างขึ้น โดยอาศัย **ความเป็นกัลยาณมิตร** ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิก ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและเพื่อนสมาชิกมากยิ่งขึ้น

(2) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (*Facilitating interaction*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้เกิดสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก และมีส่วนร่วมในการแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดในประสบการณ์ที่เพื่อนสมาชิกเปิดเผย ซึ่งเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันดีต่อกัน ซึ่งนำไปสู่การเติบโตองงาม และการแก้ปัญหาของตนเองต่อไป

(3) การเอื้อการเติบโตองงาม (*Facilitating growth*) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธหยิบยกแง่มุมของประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายของสมาชิกขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักอย่างชัดเจนถึงคุณค่าดังกล่าวในประสบการณ์ของตน ในขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ไปกับประสบการณ์ดังกล่าวด้วย ซึ่งนำไปสู่การเติบโตองงามในวิถีทางของสมาชิกแต่ละคน

(4) การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitating problem solving) คือ การที่นักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้คลายจากปัญหาที่คงค้างภายในจิตใจด้วยกลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบกับการชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อปัญหาของเพื่อน รวมถึงให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จนปัญหาดังกล่าวเกิดการคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนจนนำไปสู่การแก้ไขปัญหาด้วยตนเองในที่สุด

ค. กระแสที่เกิดขึ้นภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แบบกลุ่ม

(1) กระแสที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Group process)

กลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดังที่กล่าวไปข้างต้น เอื้อให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงขึ้นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มไปจนถึงสิ้นสุดกลุ่ม โดยกระแสที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1.1) การเปิดเผยตนเองของสมาชิก (Disclosure) ในช่วงแรกเริ่มของกระบวนการกลุ่มสมาชิกอาจยังไม่เปิดเผยตนเองต่อเพื่อนสมาชิกมากนัก เนื่องจากความไม่คุ้นเคยและความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย แต่บรรยากาศแห่งมิตรภาพที่มีการรับฟังและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน รวมถึงการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกจึงค่อยๆ เปิดเปิดเผยตนเองออกมามากขึ้น การเปิดเผยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการสำรวจประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตของสมาชิก ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้นและเป็นการเปิดเผยให้ผู้อื่นเข้าใจในตัวสมาชิกด้วยเช่นกัน

(1.2) การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสมาชิก (Interaction) เมื่อกระบวนการกลุ่มดำเนินไป สมาชิกกลุ่มจะค่อยๆ มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นเรื่อยๆ ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ทศนคติ คำแนะนำ ฯลฯ โดยการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากขึ้น ระยะห่างระหว่างสมาชิกค่อยๆ ลดน้อยลง และนำไปสู่การช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในการแก้ปัญหา และการส่งเสริมให้เพื่อนสมาชิกเกิดความเติบโตงอกงามต่อไป

(1.3) การเติบโตงอกงามของสมาชิก (Growth) เมื่อเรื่องราวที่มีคุณค่าหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้รับการหยิบยกขึ้นมา และทำให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่า

หรือความหมายดังกล่าวจากประสบการณ์ชีวิตของตน สมาชิกก็จะเกิดการเติบโตงอกงามขึ้น ซึ่งเป็นภาวะที่สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ ภาควุฒิใจ หรือมีกำลังใจในการทำสิ่งที่มีคุณค่านั้นต่อไป นอกจากนี้ เรื่องราวที่มีคุณค่าหรือมีความหมายของสมาชิกยังส่งผลให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ และเกิดความเติบโตงอกงามไปกับเรื่องราวดังกล่าวอีกด้วย

(1.4) การแก้ปัญหาของสมาชิก (Problem Solving) เมื่อสมาชิกมีปัญหาค้างค้ำภายในจิตใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและเพื่อนสมาชิกจะร่วมกันช่วยเหลือสมาชิกที่มีปัญหา เพื่อคลี่คลายความทุกข์ใจจากปัญหาที่เกิดขึ้น จนเกิดความสงบสุขภายในจิตใจ

(2) กระแสที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกกลุ่ม (Intrapersonal process)

กลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดังที่กล่าวไปข้างต้น เพื่อให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง โดยกระแสของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับบริการเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

(2.1) การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักในสิ่งที่ชีวิตของตนเองกำลังเผชิญ กล่าวคือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองในขณะนั้นอย่างชัดเจน หรือตระหนักถึงประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นภายในใจจิตใจในขณะนั้น ทั้งในแง่มุมที่เป็นปัญหา และแง่มุมที่มีคุณค่าและมีความหมาย

(2.2) การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการสำรวจตนเองทั้งในแง่ของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในตอนนั้น หรือสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในใจในขณะนั้น

(2.3) การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการทำการตรวจสอบที่มาที่ไปหรือสาเหตุของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตรวจพิจารณาความไม่ลงรอยกันของความปรารถนากับความจริงของชีวิต ที่นำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

(2.4) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การเติบโตงอกงาม หรือการแก้ปัญหาในชีวิต

- การเกิดความเติบโตของงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าและความหมายในแง่มุมชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ดำเนินชีวิตในทางที่สอดคล้องกับความจริง

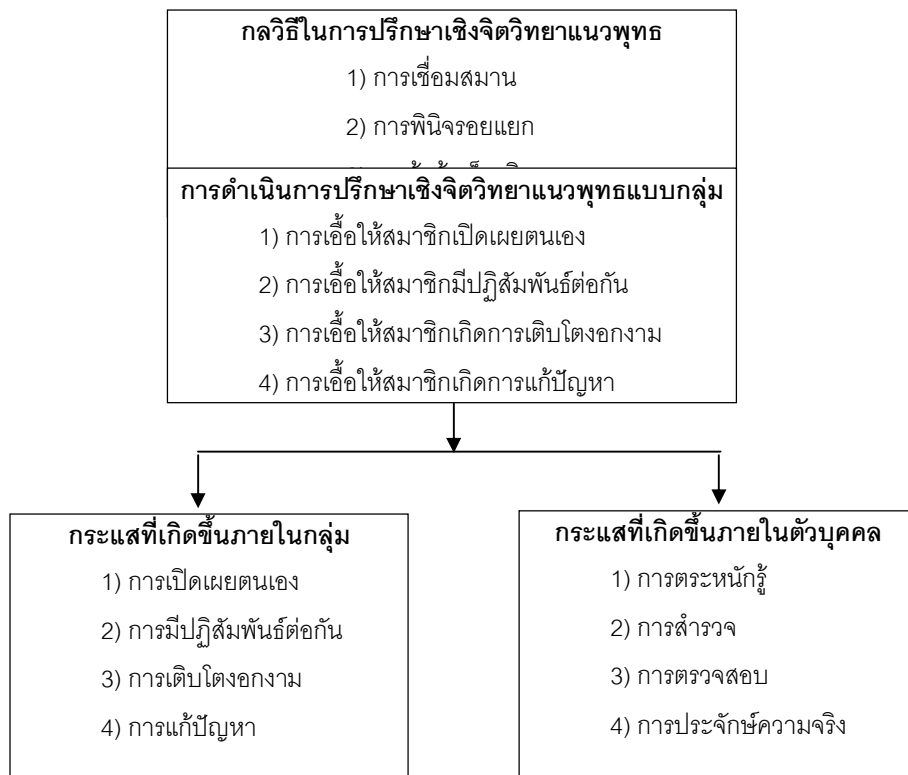
- การแก้ปัญหาในชีวิต (Problem solving) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดการคลี่คลายจากปัญหาที่ค้างค้ำภายในจิตใจ เกิดเป็นภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน

2.3.4 ภาพรวมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลวิธีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการดำเนินกลุ่ม และกระแสที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ดำเนินไปอย่างสอดคล้องประสานกันตลอดกระบวนการปรึกษา ผ่านทางการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนทั้งในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความเข้าใจในพุทธธรรม นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อถ่ายทอดความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอภิปรัชญา และหลักไตรลักษณ์ให้กับผู้รับบริการ

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม เริ่มต้นที่การเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเปิดเผยตนเอง ผ่านทางการเชื่อมสมานตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษากับโลกของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้และสำรวจแง่มุมต่างๆ ในชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น หากพบปมปัญหาของผู้รับบริการ ก็เป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่อาศัยกรอบของอริยสัจสี่ ในการมองหาสาเหตุและแนวทางในการการคลี่คลายปมปัญหาที่อยู่ในใจของผู้รับบริการ โดยใช้การเชื่อมสมาน การระบุปัญหา และการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตรวจพิจารณาและการรู้แจ้งเห็นจริงในปัญหาของตน ในทางกลับกัน หากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธพบแง่มุมที่มีคุณค่าและมีความหมายจากประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการ ก็จะใช้กลวิธีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักรู้คุณค่าเหล่านั้นในชีวิตของตนเอง และนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไป โดยตลอดทั้งกระบวนการนักจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันผ่านการรับฟังและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อเพื่อนสมาชิก เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้และเข้าใจโลกและชีวิตผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก

โดยสรุปแล้วนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทำหน้าที่คือ ช่วยเยียวยาให้ผู้รับบริการ คลายจากความทุกข์ หรือปัญหาที่กำลังเผชิญในขณะนั้นๆ ของชีวิต และช่วยให้ผู้รับบริการเกิด การพัฒนาตนเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับคนรอบข้างโดยมี กระบวนการดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ภาพรวมของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

2.3.5 ประโยชน์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่นักจิตวิทยา การศึกษาในการให้บริการแก่บุคคลและสังคม โสรัช โพธิแก้ว (การติดต่อส่วนบุคคล, พฤษภาคม 2547) กล่าวถึง คุณประโยชน์กลุ่มที่มีในหลายแง่มุม ดังนี้

- 1) นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถจะบริการสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนได้ในเวลา เดียวกัน
- 2) กลุ่มให้ความรู้ดีกว่าสมาชิกที่เผชิญปัญหาในชีวิตมิได้อยู่ตามลำพัง

3) กลุ่มภายใต้การนำกลุ่มอย่างอ่อนโยนมีประสิทธิภาพจะนำสมาชิกกลุ่มให้เกิดความอบอุ่นใจและมีกำลังใจ เพราะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น

4) กลุ่มช่วยให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์โดยที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้แก่สมาชิกกลุ่มหลายคนในช่วงเวลาเดียวกัน

5) กลุ่มมักจะจุดประกายให้เกิดปัญญาอันลุ่มลึกในสมาชิกกลุ่มที่เข้าใจโทษและแก้ปัญหา

6) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มคนอื่นถึงวิถีทางในการดำเนินชีวิตและในการแก้ปัญหาชีวิตโดยข้อมูลสดๆ ซึ่งนำเสนอด้วยความรู้สึกเข้มๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสสัมผัสที่แท้ของเรื่องราวของมนุษย์

7) ในกลุ่มมักจะมีพลังรักษาและพัฒนาซึ่งเกิดจากใจที่มีคุณภาพของการเกื้อกูลที่ช่วยยกระดับและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มขยายโลกทัศน์ให้กว้างและลึก ฟันไปจากสภาพเดิมอันคับแคบ

8) นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจะตกแต่งกลุ่มให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของสมาชิกกลุ่มได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดหลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนาทีมงาน การจัดหลักสูตรลดความขัดแย้ง การจัดหลักสูตรมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร เป็นต้น

จากประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการเพิ่มพูนสันติภาวะ โดยมีเมตตาเป็นตัวส่งผ่าน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental) แบบมีกลุ่มควบคุม และทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะของพนักงาน โดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ

1. การดำเนินการวิจัยในระยะก่อนการทดลอง
 2. การดำเนินการวิจัยในระยะทดลอง
 3. การดำเนินการวิจัยในระยะหลังการทดลอง
- ซึ่งดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะมีรายละเอียด ดังนี้

1. การดำเนินการวิจัยในระยะก่อนการทดลอง

1.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัย ดังนั้นจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ดังนี้

1.1.1 การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มประกอบด้วย

(1) ความรู้พื้นฐานและการฝึกปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่มในรายวิชาต่อไปนี้

- รายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียนรู้จากการบรรยายและตัวอย่างประกอบในชั้นเรียน รวมทั้งการฝึกประสบการณ์แบบกลุ่ม โดยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกลุ่มแนวพุทธ 1 ภาคการศึกษา และได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Marathon Group) เป็นระยะเวลา 3 คืน 4 วัน

- รายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling within the context of Buddhist teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต และเข้าฟังบรรยายโดยไม่ลงทะเบียนเรียน (sit in) ในวิชา Buddhist Psychology ในภาคปลายปี 2549 ซึ่งเป็นการเน้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีฐานทางพุทธธรรมเป็นหลัก

(2) การนำความรู้ขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่ม ในรายวิชา

ต่อไปนี้

- รายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์กลุ่มจากขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่ม โดยได้ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นระยะเวลา 200 ชั่วโมง
- รายวิชา 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Internship in Counseling I) และวิชา 3802794 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 (Internship in Counseling II) ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) ในบริษัทบางกอกกสิศ จำกัด เป็นระยะเวลาประมาณ 1 ปี ได้ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม เป็นจำนวน 27 กลุ่ม และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล จำนวน 10 ราย และเขียนสรุปผลรายงานการฝึกปฏิบัติงาน ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญเพิ่มมากขึ้นในการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

นอกจากนี้ยังได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจและพัฒนาจิตใจของผู้วิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้มากขึ้น

1.1.2 การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย การวัดทางจิตวิทยา และสถิติเพื่อการจากรายวิชาต่อไปนี้

- รายวิชา 3800784 Psychological Research ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต
- รายวิชา 3802778 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต
- รายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวกับหลักการวัด และเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต
- รายวิชา 3800602 สถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistic for Psychology I) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2547 และวิชา 3800702 สถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistic for Psychology II) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลายปีการศึกษา 2547 ซึ่งเป็นรายวิชาที่เกี่ยวกับการนำสถิติมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางการวิจัยทางจิตวิทยา

1.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยขึ้นมา 4 ชนิด คือ

1. แบบวัดเมตตา
2. แบบวัดสันติภาวะ
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและรายบุคคล
4. การสอนมรรคมืดองค์ 8 แบบกลุ่มและรายบุคคล

ซึ่งรายละเอียดของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือแต่ละชนิดดังนี้

1.2.1 แบบวัดเมตตา

แบบวัดเมตตาที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยจำกัดความให้ครอบคลุมเฉพาะเมตตาที่เกิดขึ้นในพนักงานและบุคคลทั่วไปเท่านั้น ซึ่งมีรายละเอียดของแบบวัดเมตตาดังนี้

(1) ลักษณะของแบบวัดเมตตา

แบบวัดเมตตาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงน้อยที่สุด (1) ไปจนถึง ตรงมากที่สุด (5) ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 37 ข้อ (ดูรายละเอียดบันทึกการสร้าข้อกระทงของแบบวัดในหัวข้อ 1.1.2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดเมตตา)

- ลักษณะการตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองตามข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ดังนี้

| | | |
|-------------------|---------|---|
| 1 = ตรงน้อยที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลย หรือตรงน้อยที่สุด |
| 2 = ตรงน้อย | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย |
| 3 = ตรงปานกลาง | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านปานกลาง |
| 4 = ตรงมาก | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก |
| 5 = ตรงมากที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด |

- การตรวจให้คะแนนแบบวัด

แบบวัดเมตตา มีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน โดยมีจำนวนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวกทั้งสิ้น 5 ข้อ และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบจำนวนทั้งสิ้น 32 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

| คำตอบ | คะแนนข้อกระทงทางบวก | คะแนนข้อกระทงทางลบ |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 1 = ตรงน้อยที่สุด | 1 | 5 |
| 2 = ตรงน้อย | 2 | 4 |
| 3 = ตรงปานกลาง | 3 | 3 |
| 4 = ตรงมาก | 4 | 2 |
| 5 = ตรงมากที่สุด | 5 | 1 |

(2) การสร้างและพัฒนาแบบวัดเมตตา

ผู้วิจัยต้องการสร้างแบบวัดเมตตาให้เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นมาใหม่ ผู้วิจัยจึงได้ทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพุทธศาสนา ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และด้านจิตวิทยาแนวพุทธ 3 ท่านอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง คือ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง) รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสรัช โปธิแก้ว โดยมีการตรวจสอบกระบวนการสร้างแบบวัดหลายขั้นตอน ทั้งนี้กระบวนการสร้างแบบวัดสามารถแบ่งออกเป็นขั้นต่างๆ ได้ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยา การปรึกษาในการทำงานกับพนักงานโรงงาน เพื่อศึกษาและทำการวิเคราะห์เมตตาที่เกิดขึ้นในพนักงาน

2) ผู้วิจัยนำนิยามของเมตตาที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร ตำราทางพุทธศาสนา และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการทำงานของผู้วิจัยที่ดำเนินการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ณ บริษัท บางกอกก๊าส จำกัด เนื่องจากทางบริษัทมีความประสงค์ที่ต้องการนักจิตวิทยาการปรึกษามาประจำเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของพนักงาน เป็นระยะเวลา 1 ปี มาสร้างคำจำกัดความที่ใช้ในการสร้างแบบวัดเมตตา

3) ผู้วิจัยได้นำคำจำกัดความของเมตตาที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เข้าปรึกษากับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ร่วมกับศึกษาจากระวี ภาวิไล (2548) ที่กล่าวว่า เจตสิกกับจิตแยกจากกันไม่ได้ มีจิตต้องมีเจตสิกประกอบอยู่ด้วย และรับรู้กระทำหน้าที่ต่ออารมณ์เดียวกัน ส่วนเจตสิกจะเกิดขึ้นลำพังไม่มีจิตเป็นประธานไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเมตตาเป็นภาวะหนึ่งที่ของจิตและเกิดจากทำงานร่วมกันกับเจตสิกอย่างแยกจากกันไม่ได้

การศึกษาถึงเมตตาในงานวิจัยครั้งนี้ จึงต้องอาศัยเจตสิกฐานในเขียนข้อความของแบบวัดเมตตา

4) ผู้วิจัยทำการศึกษาและวิเคราะห์เจตสิกอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับเมตตา จากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการศึกษาเมตตาของพนักงาน และประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงงาน จากนั้นจึงนำมาเขียนข้อความคำถามของแบบวัด โดยได้จัดแบ่งหมวดเจตสิกอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับเมตตาออกเป็นทั้งสิ้น 14 หมวด การจัดหมวดและลำดับของเจตสิกนั้นได้เริ่มต้นด้วยเจตสิกฝ่ายกุศลในหมวดของปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาเมตตาที่เน้นสร้างให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบตามความเป็นจริง และเจตสิกฝ่ายอกุศลในหมวดที่ตรงข้ามกับปัญญา คือ ทิฐิ (มิชฌาทิฐิ-ความเห็นผิด) แล้วไล่ลำดับเรื่อยไปตามเจตสิกฝ่ายกุศลและอกุศลแบบจับคู่กัน เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นในการเกิดเมตตาและขาดเมตตา เจตสิกที่มีความสัมพันธ์กับเมตตาทั้ง 14 หมวดแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับเมตตา

| หมวดเจตสิกที่ | เจตสิกฝ่ายกุศลที่สัมพันธ์กับการเกิดเมตตา | เจตสิกฝ่ายอกุศลที่สัมพันธ์กับการขาดเมตตา |
|---|---|--|
| 1. ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | ปัญญา (สัมมาทิฐิ : ความเห็นตามจริง) อโลภะ (ไม่อยากได้ของผู้อื่น) | ทิฐิ (เห็นผิด) โมหะ (หลง) โลภะ (อยากได้ของผู้อื่น) |
| 2. ความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล | หิริและโอตตปปะ (ความละเอียดเกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล) | อหิริกะและอโนตตปปะ (ความไม่ละเอียด ไม่เกรงกลัวต่อใจที่เปื้อนอกุศล) |
| 3. ความเชื่อมั่น แน่วแน่ในการทำคุณงามความดีของตนเอง | สัทธา (เชื่อมั่นในความดี) กาย-จิตตชุกตา (เชื่อตรงแน่วแน่ในความดี) | วิจิกิจฉา (ลังเลสงสัยในการทำความดี) |

ตารางที่ 4 (ต่อ) การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับเมตตา

| หมวดเจตสิกที่ | เจตสิกฝ่ายกุศลที่สัมพันธ์กับการเกิดเมตตา | เจตสิกฝ่ายอกุศลที่สัมพันธ์กับการขาดเมตตา |
|---|--|---|
| 4.ความตระหนักรู้ในการกระทำคำพูดและความคิดของตนเอง | สติ (ระลึกถึง เท้าทันต่อใจที่เป็นกุศลและอกุศล) | |
| 5.ความรู้สึก่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น | อโทสะ (ความไม่โกรธ) กาย – จิตตมุตตา (ละเอียดอ่อนโยน) | โทสะ (ความโกรธ) |
| 6.การมีใจเป็นกลาง | ตัตรมัชฌัตตตา (ความเป็นกลางในกุศลและอกุศล) | |
| 7.การมีจิตใจสงบ | กาย-จิตตปัสสัทธิ (ความสงบระงับ ไม่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน) | อุทัจจะ-กุกกัจจะ (ฟุ้งซ่านสิ่งที่ควรทำแล้วไม่ได้ทำ) |
| 8. การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา | กาย-จิตตลหุตา (เบาใจ, ไม่รู้สึกหนักหน่วง) | ถีน มัทธา (ทำถอย-ง่วงซึม) |
| 9. การมีใจเบิกบานต่อการทำความดี | กาย-จิตตกัมมัฏญตา (จิตใจที่เบิกบานกับการทำความดี) กาย-จิตตปาคุญญตา (ความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงภายในใจในขณะที่ทำความดี) | |
| 10.การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม | สัมมาวาจา (วาจาที่ชอบทำตามทำนองคลองธรรม) | |
| 11. การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง | สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ชอบทำตามทำนองคลองธรรม) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ชอบทำตามทำนองคลองธรรม) | |
| 12. ความมีใจกรุณา | กรุณา(จิตใจที่สงสารเมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ยากลำบาก) | มัจฉริยะ (ความหวงแหน) |

ตารางที่ 4 (ต่อ) การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับเมตตา

| หมวดเจตสิกที่ | เจตสิกฝ่ายกุศลที่สัมพันธ์กับการเกิดเมตตา | เจตสิกฝ่ายอกุศลที่สัมพันธ์กับการขาดเมตตา |
|--|--|---|
| 13. ความรู้สึกยินดี | มุทิตา (รู้สึกยินดีต่อความเจริญเติบโตของอกงามของผู้อื่น) | อิจฉา (ความอิจฉาริษยา) |
| 14. การเอาความคิดความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง | | มานะ (ความยึดตนเอง สำคัญตนเอง และเอาตนเองเป็นที่ตั้ง) |

รายละเอียดของเนื้อหาในตารางที่ 4

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|---|--|
| 1. ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | เป็นหมวดเจตสิกที่สัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ได้แก่เจตสิกฝ่ายกุศล คือ ปัญญา(สัมมาทิฐิ) ซึ่งตรงข้ามกับเจตสิกฝ่ายอกุศล คือ เห็นผิดไปจากความเป็นจริง (ทิฐิเจตสิก) ทำให้หลงไปติดอยู่กับความเชื่อ ความสำคัญอะไรผิดๆ (โมหเจตสิก) ปรรณาคความสุขเฉพาะตนเองฝ่ายเดียว ไม่คิดแบ่งปันความสุขความปรารถนาดีให้แก่บุคคลอื่น (โลกเจตสิก) ในทางตรงกันข้าม ด้วยความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงที่ว่าทุกสิ่งในโลกล้วนอิงอาศัยซึ่งกันและกันเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันทั้งสิ้นนั้น บุคคลก็พร้อมเกื้อกูลคนอื่น ปรรณาคความสุขแก่บุคคลอื่น จิตใจดังกล่าวนี้คือจิตใจที่มี เมตตา |

(ต่อ)

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|--|--|
| 2. ความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เป็นอกุศล | เป็นหมวดเจตสิกที่เกี่ยวกับความละเอียดใจตนเองจนไม่ยอมปล่อยให้การกระทำคำพูด หรือแม้แต่ความคิดของตนเองไปเบียดเบียนคนอื่น ไปทำให้คนอื่นเสียหายเดือดร้อน หรือทุกข์ยากลำบากใจ (หิริเจตสิก) เมื่อเกิดความละเอียดใจที่จะเบียดเบียนคนอื่นอยู่ตลอด จิตใจก็เกรงกลัวในบาปกรรม จึงระมัดระวังตัวอยู่เสมอ ไม่กล้าที่จะทำความเสียหาย ความทุกข์ยากลำบากใจจะเกิดขึ้นแก่คนอื่นเพราะกลัวบาป (โศตตปเจตสิก) เมื่อบุคคลมีความละเอียดใจและเกรงกลัวโทษภัย ความเสียหายจะเกิดกับบุคคลอื่น ใจก็อ่อนโยนกับบุคคลอื่นอยู่เสมอปรารถนาความสุขแก่บุคคลด้วยการไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่ยอมให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อนทุกข์ยากเพราะตนเอง |
| 3. ความเชื่อมั่นแน่วแน่ในการทำคุณงามความดีของตนเอง | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เชื่อมั่นในคุณงามความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ตรงไม่เอนเอียง ไม่หวั่นไหว ที่ปรารถนาให้ผู้อื่นพบกับความสุขความเจริญอกงาม (กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ไม่มีความลังเลสงสัย (วิจิกิจจาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจ ยิ่งเมื่อได้แสดงออกถึงความเกื้อกูลต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น จิตใจก็ยิ่งได้กำลัง ได้ความอิมใจ จิตใจก็มุ่งมั่นตรง แน่วแน่ตรงต่อคุณงามความดี ทำให้ปรารถนาความสุข เกื้อกูลบุคคลอื่นได้มากขึ้น จิตใจก็มีเมตตาที่เป็นเมตตาที่อาศัยความเชื่อมั่นแน่วแน่ |
| 4. ความตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงความการเกิดความตื่นรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รู้สึกรู้ตัว ตื่นตัวใส่ใจเกื้อกูลความสุขต่อคนอื่น ไม่หลงไปคิดร้าย ทำร้ายหรือพูดร้ายใส่คนอื่น เพื่อให้เขาเจ็บหรือผิดหวัง (สติเจตสิก) ภาวะจิตใจเช่นนี้เป็นภาวะจิตใจที่ช่วยเหลือเลี้ยง รักษา หรือมีเมตตา ให้อยู่กับใจเสมอ |

(ต่อ)

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|--|---|
| 5. ความรู้สึกอ่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงความไม่โกรธ ไม่แค้นเคือง ไม่ขัดเคือง (อโทสเจตสิก) มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนโยน (กาย - จิตตมุตตาเจตสิก) พร้อมเข้าใจและอภัยให้ผู้อื่นที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองอยู่เสมอ ภาวะจิตใจเช่นนี้หมายถึง เมตตาที่มีลักษณะนุ่มเข้าไปเกือบล้น บรรเทาความสุขแก่บุคคลอื่นโดยฝ่ายเดียว และไม่หวังวิงวอนตอบแทนใดๆ |
| 6. การมีใจเป็นกลาง | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงการวางใจเป็นปกติ วางใจเป็นกลาง ไม่เลือกที่รักมักที่ชังเป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงความไม่เอนเอียง ไม่เลือกข้าง แต่พร้อมที่จะอยู่กับความจริงทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ (ตัตรมัชฌัตตาเจตสิก) หมวดเจตสิกหมวดนี้ทำให้เกิด เมตตา ได้เพราะไม่ให้เกิดความลำเอียงเพราะรัก หรือ ลำเอียงเพราะชังได้ |
| 7. การมีจิตใจสงบ | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่สงบ ไม่เร่าร้อน ไม่กลัวไม่เกรียด ไม่ร้อนใจ (กาย-จิตตปัสสัทธิเจตสิก) เป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่แสดงถึงความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้พบสุขอย่างเต็มที่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหรือรำคาญ ไม่หมกมุ่นกับเรื่องของตนเอง (อุทธีจจ-กุกกจจเจตสิก) ซึ่งเป็นอกุศลเจตสิก จนทำให้ขาดเมตตา |
| 8. การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา | เป็นหมวดเจตสิกที่แสดงถึงจิตใจที่เบาสบาย ไม่หนักหน่วง (กาย-จิตตลหุตาเจตสิก) พร้อมที่จะเกื้อกูลความสุขให้เกิดขึ้นแก่บุคคลอื่นซึ่งเรียกว่า เมตตา ทั้งนี้เพราะไม่มีความหนักใจ ความท้อแท้ หดหู่ใจ (ถีนมิทธเจตสิก) หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตน ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลที่ดึงจิตให้อยู่แต่กับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเท่านั้น จนไม่สนใจบุคคลอื่น แต่เมื่อบุคคลไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกภายในเช่นนั้น จิตใจก็จะเหลือที่ว่างไว้สำหรับสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นได้อยู่เสมอเมตตาจึงเกิดขึ้น |

(ต่อ)

| หมวดจิตลิก | รายละเอียด |
|--------------------------------------|--|
| 9.การมีใจเบิกบานต่อการทำคุณงามความดี | เป็นหมวดจิตลิกที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีกำลังจิตใจที่พร้อมการกระทำสิ่งต่างๆ หรือ แม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากลำบาก (กาย-จิตตกัมมัฏญตาจิตลิก) ทั้งนี้จิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ยอมให้ความท้อถอย หดหู่เข้าสู่พื้นที่ของใจได้ง่าย ทำให้เกิดความพร้อมที่จะนำคุณประโยชน์ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเริ่มต้นที่ตนเองและแผ่ไปยังบุคคลอื่น (กาย-จิตตปาคุญญตาจิตลิก) ลักษณะเช่นนี้เป็น เมตตาที่เกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ถูกต้อง ไม่ทำความเดือดร้อนใจ หรือ เบียดเบียนผู้อื่น |
| 10.การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม | เป็นหมวดจิตลิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพอ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจากคำพูดของตน นั้นแสดงออกถึงเมตตาที่อาศัยจิตลิกฝ่ายกุศล คือ สัมมาวาจาจิตลิก |
| 11.การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง | เป็นหมวดจิตลิกที่เกิดการกระทำในารงานชอบกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ประพฤติตนในศีลธรรม ไม่ก่อความวุ่นวายและเดือดร้อนใจให้แก่ตนเองและผู้อื่น การแสดงออกไปนั้น ล้วนออกมาจากใจที่มี เมตตา แพบทั้งสิ้น (สัมมากัมมันตจิตลิก) อีกทั้งในการประกอบกิจการงานเลี้ยงชีพ ก็ไม่คิดที่จะเบียดเบียน ทั้งตนเองและบุคคลอื่น ไม่คิดที่จะเอาเปรียบใคร การกระทำที่ส่งผ่านารงานนั้น ล้วนออกจากความปิติภายในจิตใจ ล้วนเป็นไปเพื่อเกื้อกูลหวังความเจริญก้าวหน้าให้เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นเท่านั้น ความเจริญก้าวหน้าของบุคคลอื่น หรือหน่วยงาน คือความสำเร็จของตนเองด้วย นั่นเอง (สัมมาอาชีวะจิตลิก) ภาวะเช่นนี้แสดงถึง เมตตา |

(ต่อ)

| หมวดจิตสิก | รายละเอียด |
|--|---|
| 12. <i>ความมีใจกรุณา</i> | เป็นหมวดจิตสิกที่เกิดความรู้สึกเมินเฉยไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ความลำบากของคนอื่นเช่นนั้น พร้อมกับลงมือช่วยอย่างน้อยก็ได้เพียงได้บรรเทา หรือ อย่างมากก็ช่วยจนเขาผ่านความทุกข์ยากลำบากนั้นไปได้ เกิดความอึดเอนขึ้นในใจที่ได้นึกถึงความสุขที่จะเกิดขึ้นแก่เขาจากการผ่านความทุกข์ไปได้ (กรุณาจิตสิก) จิตใจที่ปรารถนาให้ผู้อื่นผ่านความเลวร้าย ความทุกข์ยากลำบากไปได้ จนเข้าถึงความสุขในที่สุด เป็นลักษณะของ เมตตา ที่ได้รับการสนับสนุน ประดับประดาจากกรุณา แต่ถ้าบุคคลไม่มีฐานใจกรุณาเช่นนี้ จะไม่คำนึงถึงความทุกข์ยากลำบากของคนอื่นไปมากกว่าความสุขของตน จะหวังเห็นสิ่งที่เป็นของตนเอง ไม่อยากให้ใคร (มัจฉริยจิตสิก) ทำให้บุคคลไม่มีเมตตาเกิดขึ้นได้ |
| 13. <i>ความรู้สึกยินดี</i> | เป็นหมวดจิตสิกที่แสดงถึงว่า เมื่อบุคคลได้พบเห็นผู้อื่นมีความสุข ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชม ยินดี ในความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น จิตใจเช่นนี้อาศัยจิตสิกฝ่ายกุศลเข้าประกอบ (มุทิตาจิตสิก) และเมื่อภาวะจิตใจเกิดขึ้นอย่างนี้ เขาแสดงความเกื้อกูลช่วยเหลือหรือหวังความสุข ความเจริญ ความดีงามให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ซึ่งภาวะเช่นนี้เรียกว่า เมตตา ที่ได้แรงหนุนจากมุทิตา ในทางตรงกันข้ามกันนี้ หากมองไม่เห็นคุณค่า แต่กลับอิจฉาริษยาไม่พอใจในผู้อื่น ซึ่งนำมาสู่ความขาดเมตตาในใจตน (อิจฉาจิตสิก) |
| 14. <i>การเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง</i> | เป็นหมวดจิตสิกที่แสดงถึงการมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของทุกสิ่งในชีวิตตน จึงยึดตนสำคัญตนผิด นึกเทียบเคียงตนเองกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะตนเองจะดีกว่า เท่ากัน หรือด้อยกว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานจิตสิก) จนหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไม่สนใจจะช่วยเหลือ หรือมีน้ำใจให้กับผู้อื่น ภาวะเช่นนี้เองคือ ขาดเมตตา |

5) ผู้วิจัยนำเอาหมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวดในข้อ 4) มาทำการสังเคราะห์รวมกับการแสดงออกถึงเมตตาของพนักงาน ที่ผู้วิจัยสังเกตได้ในระหว่างดำเนินการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยพบว่า เมตตาของพนักงาน ทั้งในการเกิดเมตตาและการขาดเมตตาซึ่งจะตรงกันข้ามกันกับการเกิดเมตตา ดังเช่น ความเห็นแก่ตัวกับเพื่อนร่วมงานไม่แบ่งปันข้าวของเครื่องใช้ การอิจฉาเพื่อนร่วมงานที่ได้ดีกว่าตน หรือ การนอกใจคู่ครองของตน แสดงออกในบริบทต่างๆ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตัวอย่างการแสดงออกถึงเมตตาและการขาดเมตตาของพนักงานในบริบทต่างๆ

| บริบท | เมตตา | การขาดเมตตา |
|--|---|---|
| 1 การแสดงออกถึงเมตตาในฐานะเพื่อนต่อเพื่อนร่วมงาน | 1.แบ่งปันข้าวของเครื่องใช้ให้กับเพื่อนร่วมงาน 2.เสียสละทำงานแทนเพื่อนเวลาที่เพื่อนมีปัญหา เช่น ทำงานนอกเวลาแทนเพื่อน, 3.ไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อนจากการกระทำของตนเอง เช่น ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน,เอาเปรียบเพื่อนเวลาทำงาน, เล่นการพนันรวมถึงการกระทำผิดศีลที่นำมา ซึ่ง การเบียดเบียน หรือการรังแกเพื่อนเช่น ทำร้ายร่างกายพูดจาถากถาง อิจฉาที่เพื่อนได้ดีกว่าตนเอง | 1.ความหวงแหนในข้าวของเครื่องใช้ของตน 2. เอาเปรียบเพื่อนในเวลาทำงาน กินแรงเพื่อน ไม่ช่วยเหลือเพื่อนในการทำงาน 3.ใช้คำพูดส่อเสียดเพื่อน ประชดประชันเพื่อนให้เกิดความเจ็บใจในเวลาทำงาน 4. ชักชวนเพื่อนเล่นการพนัน หรือส่งเสริมให้ในทางที่ผิด เช่นนอกใจคู่ครอง หรือสนใจเพื่อนร่วมงานคนอื่นมากกว่าภรรยาตน |
| 2 การแสดงออกถึงเมตตาในฐานะลูกน้องต่อหัวหน้างาน | 1.มีน้ำใจช่วยเหลืองานให้กับหัวหน้าด้วยความเต็มใจ 2.ไม่โกรธแค้นเคืองหัวหน้าเมื่อไม่ได้เลื่อนขั้นตามที่ไ้ต้องการ 3.ไม่ทำร้ายให้หัวหน้าเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่ว่าด้วยการกระทำใดๆ ก็ตาม | 1.พูดจาประชดประชันต่อหัวหน้าของตน กระแทกกระทั้นใส่เมื่อไม่พอใจ 2. โกรธแค้นหัวหน้าเมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ เช่น โบนัส ก็กลั่นแกล้งหัวหน้า 3.ทำร้ายหัวหน้า โดยไม่ช่วยเหลืองานใดๆ ที่นอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมายในหน้าที่การงานเท่านั้น |

ตารางที่ 5 ตัวอย่างการแสดงออกถึงเมตตาและการขาดเมตตาของพนักงานในบริษัทต่างๆ

| บริษัท | เมตตา | การขาดเมตตา |
|--|--|---|
| 3 การแสดงออกถึงเมตตาในฐานะสมาชิกของครอบครัวต่อครอบครัว | 1.การไม่สนใจสามีหรือภรรยาของตน การตั้งใจทำงานเพื่อไม่ให้ครอบครัวลำบากเดือดร้อน 2.การแสดงน้ำใจโดยการซื้อของกลับไปฝากคนในครอบครัว 3.การไม่โกรธ ชัดใจแค้นเคือง เมื่อคนในครอบครัวไม่ได้ตั้งใจตนเอง | 1.ประพฤติดินนอกใจสามี หรือภรรยาของตน โดยเลี้ยงมาใช้คำว่า “กิ๊ก” แทน 2.ทำความเดือดร้อนให้กับครอบครัว มีหนี้มีสิน ทำให้รายได้ไม่พอใช้จ่ายในครัวเรือน 3.ดู ด่า ทูบตี คนในครอบครัวด้วยความโกรธแค้นเมื่อไม่ได้ตั้งใจ |
| 4 การแสดงออกถึงเมตตาในฐานะสมาชิกในสังคมต่อสังคมที่ได้อยู่ร่วมกัน | 1.การบริจาคเงินเพื่อคนยากไร้ คนพิการ ขอทาน 2.การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมคำนึงถึงภาวะโลกร้อน 3.การช่วยประหยัดน้ำและไฟฟ้า | 1.ไม่สนใจในการบริจาคทาน หรือการกุศลใด ๆ ทั้งสิ้น 2.ไม่สนใจว่าคนอื่นจะเดือดร้อนจากการกระทำของตนเอง เช่น สูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ เมาสูราเอะอะโวยวาย รบกวนผู้อื่น 3.ใช้น้ำไฟอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่สนใจว่าผู้อื่นจะเดือดร้อนอย่างไร |

ผลการจัดหมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวดประกอบเข้ากับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกถึงเมตตาของพนักงานที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นจากการเข้าฝึกงานอยู่ในโรงงานทั้ง 4 บริษัท ทำให้ผู้วิจัยสามารถแต่งข้อคำถามในแบบวัดเมตตาได้ 202 ข้อ

6) ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่แต่งขึ้นสำหรับแบบวัดเมตตาทั้ง 202 ข้อมาเสนอในการประชุมระหว่างคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้แต่งขึ้น โดยมีประเด็นที่พึงพิจารณาในการตัดสินพิจารณาข้อคำถามดังนี้ คือ

- ข้อคำถามต้องตรงตามบริบทของพนักงานตามที่ต้องการวัด เช่น ประโยคที่ว่า “ฉันให้เพื่อนใช้ของส่วนตัวใช้ ร่วมกับฉัน ฉันไม่หยิบของใช้ที่โรงงานกลับบ้าน” เป็นต้น

- ข้อคำถามต้องตรงกับตามเนื้อหาและครอบคลุมในโครงสร้างที่ต้องการจะวัด ดังตารางที่ 4 และ 5
- ข้อคำถามต้องไม่มีความกำกวมของภาษาที่ใช้เหมาะสมกับบริบทของพนักงาน เช่นประโยคที่ว่า “บางที่ฉันก็จำเป็นต้องใช้ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหา” นั้นดูกำกวมไม่ชัดเจน จึงได้รับข้อเสนอแนะจากกรรมการให้แก้ไขเป็น “ฉันจัดการกับปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง” เป็นต้น
- ข้อคำถามต้องไม่มีความซ้ำซ้อนของเนื้อหาของแต่ละข้อกระทง เช่น “ฉันไม่ทำงานแทนใครในวันหยุดของฉัน” หรือ “แม่โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา” เป็นต้น
- ข้อคำถามต้องไม่มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่ต้องตอบตามความคาดหวังของสังคม เช่น “ฉันไม่โอจจาเพื่อนที่ได้เลื่อนขั้น ฉันหยิบของใช้ของโรงงานกลับไปใช้ที่บ้าน” เป็นคำถามข้อนี้ส่วนใหญ่คนมักจะตอบเพราะเป็นความรู้สึกว่าคนส่วนใหญ่ไม่ควรโอจจาเพื่อน และก็ไม่ต้องตอบว่าตนเองหยิบของกลับบ้าน คำถามลักษณะเช่นนี้จึงไม่ได้รับการคัดเลือก
- ข้อคำถามต้องมีความกระชับ ได้ใจความ ง่ายต่อการเข้าใจ และไม่มีประโยคซ้อนประโยคในการเขียนข้อคำถาม ข้อคำถามนั้นต้องไม่ยาวเกินไป หรือสั้นจนไม่ได้ใจความ เช่น “ฉันขี้กังวล” ก็ไม่รู้กังวลเรื่องอะไรก็ไม่เข้าใจวัดได้ไม่ตรง หรือ ข้อคำถามที่ยาวเกินไป เช่น “ถึงแม้ไม่ใช้งานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้เสร็จ เพราะเชื่อว่าความรับผิดชอบเป็นเรื่องของทุกคน” คำถามเช่นนี้ยาวเกินไปและก็ได้ใจความที่ชัดเจนจึงไม่ได้รับการคัดเลือก

จากเกณฑ์การตัดสินพิจารณาเนื้อหาของข้อคำถามโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ทำให้ได้ข้อคำถามที่ผ่านการตัดสินพิจารณาทั้งสิ้น 122 ข้อ

7) ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาเนื้อหาโดยคณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ไปทำการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเมตตาและข้อคำถามแต่ละข้อในแบบวัด เนื่องจากแบบวัดเมตตาเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณ กล่าวคือ เป็นการวัดผลออกมาเป็นค่าคะแนน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องคัดเลือกข้อคำถามที่มีประสิทธิภาพ ในการวัดการแสดงออกถึงเมตตาของผู้ตอบแบบวัดออกมาเป็นค่าคะแนนได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้แบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเมตตาในคุณสมบัติ 2 ประการ คือ

- ความเที่ยง (Reliability) หมายถึง คุณสมบัติที่แสดงว่าเครื่องมือ นั้นวัดสิ่งที่ต้องการวัดไม่ว่าจะวัดกี่ครั้ง หรือวัดในสภาพการณ์วัดที่แตกต่างกันไปก็ยังคงได้ผลการวัดคงเดิม (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดเมตตาด้วยวิธีการตรวจสอบความคงที่ภายใน (Internal Consistency) ด้วยการคำนวณหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (รายละเอียดในหน้า 79)

- ความตรง (Validity) หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือวิจัยที่วัด สิ่งที่ต้องการวัดได้ถูกต้องแม่นยำ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ซึ่งผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความตรงของแบบวัดเมตตา 3 ประเด็น คือ

- ❖ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือวิจัยที่มีเนื้อหาสาระเป็นตัวแทนที่ดีของสิ่งที่ต้องการวัด มีขอบเขตครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัดอย่างครบถ้วน โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดจะทำโดยการตัดสินใจของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่าเครื่องมือวิจัยมีความตรงตามเนื้อหาหรือไม่อย่างไร (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) (รายละเอียดในหน้า 78)

- ❖ ความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง (Criterion-Related Validity) หมายถึง คุณสมบัติของการวัดที่ให้ผลการวัด สอดคล้องกับคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่ต้องการวัดซึ่งได้กำหนดเป็นเกณฑ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) โดยผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบเฉพาะในส่วนของความ

ตรงร่วมสมัย (Concurrent Validity) ซึ่งเป็นการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากเครื่องมือวิจัย กับคะแนนที่เป็นเกณฑ์ที่วัดในช่วงเดียวกันกับการวัดด้วยเครื่องมือวิจัยนั้น (นางลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) (รายละเอียดในหน้า 94)

- ❖ ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) หมายถึง สมบัติการวัดที่ให้ผลการวัดสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัดซึ่งนิยามโดยใช้ ตัวแปรโครงสร้างตามทฤษฎี ซึ่งเป็นความตรงที่สามารถเชื่อมโยงการวัดในทางปฏิบัติ กับลักษณะการวัดตามทฤษฎีได้ (นางลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ซึ่งผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างโดยใช้วิธีการวิเคราะห์อำนาจจำแนก และการหาสหสัมพันธ์ของข้อคำถามกับคะแนนรวมจากแบบวัด (Item-Total Correlations) (ดังรายละเอียดในหน้า 83 เป็นต้นไป)

8) การตรวจสอบคุณภาพและคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดเมตตาที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ทำการดำเนินการโดยมีรายละเอียดดังนี้

- วิธีการในการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเมตตาใน ส่วนของความตรงเชิงเนื้อหาโดยอาศัยการพิจารณาโดย คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง) ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพุทธศาสนา รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ทรงคุณวุฒิในการบริหารเชิงจิตวิทยา, และ รศ. ดร. โสริช โพธิแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิใน ด้านจิตวิทยาแนวพุทธ

จากนั้น ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามในแบบวัดเมตตาที่ผ่านการพิจารณาจากคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านไปทดลองใช้ แบบวัดในสภาพการณ์จริงครั้งที่ 1 และ 2 และนำเอาค่าคะแนน

ที่ได้จากการทดลองใช้ไปทำการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ เพื่อทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีทั้งความเที่ยงและความตรงเชิงโครงสร้าง ทำให้ได้แบบวัดเมตาดาฉบับสมบูรณ์ที่จะนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในระยะทดลอง

ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยนำเอาแบบวัดเมตาดาฉบับสมบูรณ์ไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 พร้อมกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบ และนำเอาค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดเมตาดาฉบับสมบูรณ์และแบบวัดคู่เปรียบเทียบไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง

- เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามผ่านการพิจารณาโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและมีค่าสถิติผ่านเกณฑ์ความมีประสิทธิภาพของเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งเกณฑ์ความมีประสิทธิภาพของความเที่ยงและความตรง เป็นดังนี้

ตารางที่ 6 เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

| คุณสมบัติของแบบวัด | ค่าสถิติที่ใช้ | เกณฑ์ในการประเมิน | ความหมาย |
|---|---------------------|------------------------------|---|
| ความเที่ยงของแบบวัด ทั้งฉบับ (Internal Consistency) | แอลฟาของ ครอนบาค | $1.00 \geq \alpha \geq .800$ | แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับสูง |
| | | $.400 \geq \alpha \geq .799$ | แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับปานกลาง |
| | | $.001 \geq \alpha \geq .399$ | แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับต่ำ |
| | | $\alpha = .000$ | แบบวัดไม่มีความคงที่ในการวัด |

ตารางที่ 6 (ต่อ) เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

| คุณสมบัติของแบบวัด | ค่าสถิติที่ใช้ | เกณฑ์ในการประเมิน | ความหมาย |
|--|----------------|--|---|
| ความตรงเชิงเนื้อหา ของแต่ละข้อคำถาม (Content Validity) | - | คณาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญมี พิจารณาแล้วว่า เนื้อหาของข้อคำถาม มีความตรงตาม ความหมายของ คุณลักษณะที่ ต้องการวัด | ข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหา |
| | | คณาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญมี พิจารณาแล้วว่า เนื้อหาของข้อคำถาม ไม่มีความตรงตาม ความหมายของ คุณลักษณะที่ ต้องการวัด | ข้อคำถามไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา |
| ความตรงเชิงโครงสร้าง ของแต่ละข้อคำถาม (Construct Validity) | t | $t > 2.000$ | ข้อคำถามสามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ ต้องการวัดในระดับต่ำได้ |
| | | $t < 2.000$ | ข้อคำถามไม่สามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ ต้องการวัดในระดับต่ำได้ |
| | CITC | CITC $> .200$ | ข้อคำถามสามารถวัดคะแนนคุณลักษณะที่ ต้องการวัดได้ |
| | | CITC $< .200$ | ข้อคำถามไม่สามารถวัดคะแนนคุณลักษณะที่ ต้องการวัดได้ |

ตารางที่ 6 (ต่อ) เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

| คุณสมบัติของแบบวัด | ค่าสถิติที่ใช้ | เกณฑ์ในการประเมิน | ความหมาย |
|--|----------------|----------------------|--|
| ความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องของแบบวัด (Criteria Validity) | r | $1.00 > r > .800$ | แบบวัดมีความสอดคล้องกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับสูง |
| | | $.400 > r > .799$ | แบบวัดมีความสอดคล้องกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับปานกลาง |
| | | $.001 > r > .399$ | แบบวัดมีความสอดคล้องกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับต่ำ |
| | | $r = .000$ | แบบวัดไม่มีความสอดคล้องกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับ |
| | | $-0.001 < r < -.399$ | แบบวัดมีความผกผันกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับต่ำ |
| | | $-.400 < r < -.799$ | แบบวัดมีความผกผันกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับปานกลาง |
| | | $-1.00 < r < -.800$ | แบบวัดมีความผกผันกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับในระดับสูง |

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัด

ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดเมตตาที่สร้างขึ้นไปทำการทดลองใช้ 3 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้แต่ละครั้งเป็นดังนี้

| การทดลองใช้ครั้งที่ | กลุ่มตัวอย่าง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
|---------------------|--|--------------------|
| 1 | พนักงาน บริษัท มอลเทน ไทยแลนด์ | 87 คน |
| 2 | พนักงาน บริษัท โฟนิคซ์ จำกัด | 77 คน |
| 3 | พนักงาน บริษัท เจริญไทย บราซเวร์ (ประเทศไทย) จำกัด | 59 คน |

หมายเหตุ: การที่ผู้วิจัยทดลองใช้แบบวัดกับพนักงานในบริษัทที่ต่างกันเพื่อป้องกันการจำได้ของแบบวัด และเห็น้อยหน้าในการตอบคำถาม

■ ผลการพัฒนาแบบวัด

ในการพัฒนาแบบวัดเมตาดาต้าฉบับสมบูรณ์ที่จะนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในระยะทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแบบวัดเมตาดาต้าทั้งสิ้นจำนวน 4 ครั้ง โดยรายละเอียดของการปรับปรุงในแต่ละครั้งเป็นดังนี้

❖ การปรับปรุงแบบวัดเมตาดาต้า ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อคำถามที่สร้างขึ้นทั้ง 202 ข้อให้กับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบและคัดเลือกข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ตามหมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวด และมีสำนวนภาษา เนื้อหา ตลอดจนความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของพนักงานโรงงานในสังคมไทย ซึ่งผลการปรึกษากับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทำให้ได้ข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหาทั้งสิ้น 122 ข้อ โดยจำนวนข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกครั้งที่ 1 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตาดาต้าหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตาดาต้า ครั้งที่ 1 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 17 | 5 | 12 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 12 | 4 | 8 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 12 | 7 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 4 | 2 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 16 | 3 | 13 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 6 | 4 | 2 |

ตารางที่ 7 (ต่อ) จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 1 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 11 | 1 | 10 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 7 | 1 | 6 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 8 | 1 | 7 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 5 | 3 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 10 | 3 | 7 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 5 | 0 | 5 |
| รวม | 122 | 34 | 88 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อคำถามทั้ง 122 ข้อที่ผ่านการคัดเลือก โดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิไปทำการจัดเรียงพิมพ์ เพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ คือ พนักงานในบริษัท มอลเทน ไทย แลนด์ จำกัด จำนวน 87 คน เพื่อเก็บข้อมูลคะแนนจากแบบวัดมาใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ทั้งในด้านความตรงของแบบวัด (Validity) โดยการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) และทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาค

เมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบข้อคำถามของแบบวัดเมตตาได้สมบูรณ์ทั้ง 122 ข้อ จำนวน 64 คน ผู้วิจัยจึงนำเอาคะแนนจากกลุ่มตัวอย่าง 64 คนมาทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- I. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 122 ข้อ ด้วยทดสอบค่าที (t -test) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (จำนวน 30 คน คิดเป็น 47% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 30 คน คิดเป็น 47% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าทีของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง -2.299 ถึง 5.574
- II. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง .361 ถึง .585 และทำการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .912
- III. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกข้อคำถามจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ในข้อ I. และ II. โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง คือมีค่าที่มากกว่า 2.037 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC โดยกำหนดระดับคะแนนมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกทั้งสิ้น 68 ข้อ และข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึง ข้อที่มีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามนั้นกับ

คะแนนรวมข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียด
ดังภาคผนวก ก.)

IV. ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 68 ข้อมา
ทำการวิเคราะห์ความตรง และความเที่ยงของแบบวัด
อีกครั้ง ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อ
คำถาม 68 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 2.037 ถึง
5.332
- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
คะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .240 ถึง .553
- ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของ
แบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .932

ทั้งนี้ จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัดเมตตา
ครั้งที่ 2 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของ
แบบวัดเป็นดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2
จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | จำนวนข้อคำถาม ทางลบ |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การ คัดเลือก | จำนวนข้อคำถาม ทางบวก | |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 5 | 1 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 7 | 2 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 5 | 2 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 0 | 0 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 12 | 2 | 10 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 3 | 2 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 5 | 1 | 4 |

ตารางที่ 8 (ต่อ) จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|--|-------------------------|------------------------|
| | จำนวนข้อคำถาม ที่ผ่านเกณฑ์การ คัดเลือก | จำนวนข้อคำถาม ทางบวก | จำนวนข้อคำถาม ทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 4 | 3 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 7 | 2 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 3 | 0 | 3 |
| รวม | 68 | 15 | 53 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 3

ผลการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2 ได้ทำให้ข้อคำถามในหมวดเจตสิกที่ 4 ถูกคัดออกทั้งหมด จึงส่งผลทำให้ผิดจากโครงสร้างของแบบวัดเมตตาในงานวิจัยครั้งนี้ให้ตรงกับโครงสร้างของคำจัดความของเมตตา ผู้วิจัยจึงนำเอาข้อคำถาม 68 ข้อที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกครั้งที่ 2 ไปปรึกษาคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเพื่อพิจารณา ซึ่งคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ให้แต่งข้อคำถามเพิ่มขึ้น เพื่อทดแทนข้อคำถามในหมวดเจตสิกที่ 4 ที่ถูกคัดออกไป เนื่องจากเกรงว่ามีผลกระทบต่อโครงสร้างของแบบวัด ผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ จึงได้ร่วมกันแต่งข้อคำถามในหมวดเจตสิกที่ 4 คือ สติเจตสิก เพิ่มขึ้นจำนวน 4 ข้อ และทำการปรับปรุงข้อคำถามเดิมให้หมวดเจตสิกนี้ให้มีความตรงเชิงเนื้อหา และบริบทของพนักงานให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่านได้พิจารณา ข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุง แบบวัดเมตตา ครั้งที่ 2 ทั้ง 68 ข้อ และได้มีความเห็นตรงกันว่าควรลดจำนวนข้อคำถามลงมา เพื่อให้แบบวัดมีจำนวนข้อคำถามที่เหมาะสมกับการใช้งานกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ไม่เหนื่อยล้าเกินไปในการตอบแบบวัด

การพิจารณาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ผู้วิจัยได้แบบวัดเมตตามีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 46 ข้อ (ประกอบด้วยข้อคำถามเดิม 42 ข้อ และข้อคำถามที่แต่งขึ้นใหม่และผ่านการปรับปรุง 4 ข้อ) ซึ่งผู้วิจัยจะนำเอาแบบวัดเมตตาที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 46 ข้อนี้ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอีกครั้งหนึ่ง

ทั้งนี้ จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 3 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 3 | 0 | 3 |

ตารางที่ 9 (ต่อ) จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตาครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 4 | 3 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 1 | 1 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 2 | 2 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 3 | 0 | 3 |
| รวม | 46 | 7 | 39 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดเมตตา ครั้งที่ 4

ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามทั้ง 46 ข้อไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับพนักงานบริษัทฟินิกซ์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 80 คน ซึ่งในการทดลองใช้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับแบบวัดเมตตาที่ได้รับการตอบครบถ้วนทั้ง 46 ข้อ จากกลุ่มตัวอย่าง 61 คน ผู้วิจัยจึงใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 61 คนนี้ในการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดเมตตา ทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 46 ข้อ ด้วยการทดสอบค่าที (*t-test*) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง

(จำนวน 28 คน คิดเป็น 46% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 28 คน คิดเป็น 46% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าที่ของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง .640 ถึง 8.399

- II. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง .057 ถึง .713 และทำการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .919
- III. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกข้อคำถามจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ในข้อ 2.1 และ 2.2 โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง คือมีค่าที่มากกว่า 2.048 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ.05 และมีค่า CITC โดยกำหนดระดับคะแนนมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกทั้งสิ้น 42 ข้อ และ ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึง ข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามข้อนั้นกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก.)
- IV. ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 42 ข้อมาทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอีกครั้ง ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้
 - ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 42 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 1.826 ถึง 8.399

- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .203 ถึง .709
 - ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .923
- V. ผู้วิจัยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 42 ข้อแล้ว พบว่า ยังมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกอีก 3 ข้อ ผู้วิจัยจึงทำการคัดข้อคำถาม 3 ข้อนั้นออกเนื่องจากว่าไม่มีผลกระทบต่อโครงสร้างของแบบวัด (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก.) และทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่เหลืออยู่ 39 ข้อ ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้
- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 39 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 2.309 ถึง 8.399
 - ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .189 ถึง .713
 - ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .922
- VI. ผู้วิจัยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 39 ข้อแล้ว พบว่า ยังมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกอีก 1 ข้อ ผู้วิจัยจึงทำการ

คัดข้อคำถาม 1 ข้อนี้^๕ออก (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก.)และทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่เหลืออยู่ 38 ข้อ ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 38 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 2.309 ถึง 8.399
- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .186 ถึง .685
- ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .923

VII. ผู้วิจัยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 38 ข้อแล้ว พบว่ายังมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกอีก 1 ข้อ ผู้วิจัยจึงทำการคัดข้อคำถาม 1 ข้อ^๕ออก (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก.)และทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดเมตตาที่เหลืออยู่ 37 ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 37 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 2.237 ถึง 8.615
- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .258 ถึง .687
- ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .925

ทั้งนี้ จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัด
เมตตา ครั้งที่ 4 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตาม
โครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดเมตตา
ครั้งที่ 4 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|--|-------------------------|------------------------|
| | จำนวนข้อคำถาม ที่ผ่านเกณฑ์การ คัดเลือก | จำนวนข้อคำถาม ทางบวก | จำนวนข้อคำถาม ทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 5 | 0 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 2 | 2 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 1 | 0 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 1 | 1 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 1 | 1 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 3 | 0 | 3 |
| รวม | 37 | 5 | 32 |

กระบวนการสร้างและพัฒนาแบบวัดเมตตาตาม
ขั้นตอนที่แสดงในข้างต้นทำให้ได้ แบบวัดเมตตาฉบับ
สมบูรณ์ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึง
ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 37 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพ
ทั้งในด้านความตรง คือ สามารถทำการวัดเมตตาของ
กลุ่มพนักงาน และสามารถแยกแยะพนักงานที่มีเมตตา
สูงและเมตตาต่ำออกจากกันได้ และมีคุณภาพในด้าน

ความเที่ยง คือ มีความคงที่สูงในการวัดเมตตาของพนักงานแต่ละคนในแต่ละครั้ง (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก.)

ซึ่งสรุปผลการพัฒนาแบบวัดเมตตาในแต่ละขั้นตอนได้ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดเมตตาในแต่ละขั้นตอน

| คุณภาพของแบบวัด | ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด | | | |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | การปรับปรุงแบบวัดเมตตาครั้งที่ 1 | การปรับปรุงแบบวัดเมตตาครั้งที่ 2 | การปรับปรุงแบบวัดเมตตาครั้งที่ 3 | การปรับปรุงแบบวัดเมตตาครั้งที่ 4 |
| จำนวนข้อคำถาม | 122 | 68 | 46 | 37 |
| ค่าอำนาจจำแนก | -2.299 ถึง 5.574 | 1.705 ถึง 5.332 | .640 ถึง 8.399 | 2.237 ถึง 8.615 |
| ค่า CITC | -.361 ถึง .589 | .188 ถึง .553 | .057 ถึง .713 | .258 ถึง .687 |
| ค่าแอลฟาของครอนบาค | .912 | .932 | .919 | .925 |

VIII. ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดเมตตาที่พัฒนาจนสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 กับพนักงานบริษัทเชิงไท่ บราซแวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 59 คน เพื่อทำการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องของแบบวัด โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (Concurrent Validity) ของแบบวัดเมตตาด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับแบบวัดคู่เปรียบเทียบอีก 3 ฉบับที่นำมาเก็บข้อมูลร่วมกัน คือ แบบวัดสติของดาราวรรณ ตีะปินตา (2535) และ แบบประเมินความคิดอัตโนมัติของ ฮอลลอน และเค็นดอลล์ (Hollon & Kendoll, 1980) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย ลัดดา แสนสีหา และดาราวรรณ ตีะปินตา (2536) และ

แบบประเมินความซึมเศร้า (Beck Depression Inventory, 1967) ซึ่งจากการวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

- คะแนนของแบบวัดเมตตามีความสอดคล้องในระดับปานกลางค่อนข้างสูงกับแบบวัดสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- คะแนนของแบบวัดเมตตามีความผูกผันในระดับปานกลางกับแบบประเมินความคิดอัตโนมัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- คะแนนของแบบวัดเมตตามีความผูกผันในระดับปานกลางกับแบบประเมินความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า แบบวัดเมตตามีความตรงร่วมสมัย ทั้งนี้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบวัดเมตตา กับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับอีก 3 ฉบับ แสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าสหสัมพันธ์ที่แบบวัดเมตตามีต่อแบบวัดคู่เปรียบเทียบในการทดลองใช้ครั้งที่ 3

| แบบวัด | แบบวัดสันติภาวะ |
|----------------------------|-----------------|
| แบบวัดสติ | .701*** |
| แบบประเมินความคิดอัตโนมัติ | -.642*** |
| แบบประเมินความซึมเศร้า | -.576*** |

*** $p \leq .001$

1.2.2 แบบวัดสันติภาวะ

แบบวัดสันติภาวะที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดจำกัดความของสันติภาวะให้ครอบคลุมเฉพาะสันติภาวะที่เกิดขึ้นในพนักงานและบุคคลทั่วไปเท่านั้น ซึ่งรายละเอียดของแบบวัดสันติภาวะมีดังนี้

(1) ลักษณะของแบบวัดสันติภาวะ

แบบวัดสันติภาวะเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงน้อยที่สุด (1) ไปจนถึง ตรงมากที่สุด (5) ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 37 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดสันติภาวะ (ดูรายละเอียดบันทึกการสร้างข้อกระทงของแบบวัดในหัวข้อ 1.2.2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ)

● ลักษณะการตอบแบบวัด

การตอบแบบวัดนั้น ให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองตามข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ดังนี้

| | | |
|-------------------|---------|---|
| 1 = ตรงน้อยที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลย หรือตรงน้อยที่สุด |
| 2 = ตรงน้อย | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย |
| 3 = ตรงปานกลาง | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านปานกลาง |
| 4 = ตรงมาก | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก |
| 5 = ตรงมากที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด |

● การตรวจให้คะแนนแบบวัด

แบบวัดสันติภาวะมีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยจะมีจำนวนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวกทั้งสิ้น 6 ข้อ และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบจำนวนทั้งสิ้น 31 ข้อ ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้

| คำตอบ | คะแนนข้อกระทงทางบวก | คะแนนข้อกระทงทางลบ |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 1 = ตรงน้อยที่สุด | 1 | 5 |
| 2 = ตรงน้อย | 2 | 4 |
| 3 = ตรงปานกลาง | 3 | 3 |
| 4 = ตรงมาก | 4 | 2 |
| 5 = ตรงมากที่สุด | 5 | 1 |

(2) การสร้างและพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ

ผู้วิจัยมีความต้องการสร้างแบบวัดสันติภาวะให้เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ ผู้วิจัยจึงได้ทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพุทธศาสนา ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และด้านจิตวิทยาแนวพุทธ 3 ท่านอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง คือ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง) รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รศ. ดร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว โดยมีการตรวจสอบกระบวนการสร้างแบบวัดหลายขั้นตอน ทั้งนี้ กระบวนการสร้างแบบวัดสามารถแบ่งออกเป็นขั้นต่างๆ ได้ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยา การปรึกษาทำงานกับพนักงานโรงงาน เพื่อศึกษาและทำการวิเคราะห์ห้สันติภาวะที่เกิดขึ้นในพนักงาน

2) ผู้วิจัยนำนิยามของสันติภาวะที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร ตำราทางพุทธศาสนา และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการที่ผู้วิจัยศึกษาสันติภาวะจากสถานการณ์การทำงานของผู้วิจัยที่ดำเนินการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ณ บริษัท บางกอกกล๊าส จำกัด เป็นระยะเวลา 1 ปี มาสร้างคำจำกัดความที่ใช้ในการการสร้างแบบวัดสันติภาวะ

3) ผู้วิจัยได้นำเอาคำจำกัดความของสันติภาวะที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เข้าปรึกษากับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ท่าน ร่วมกับศึกษาจากกรณีภาวิไล (2548) ที่กล่าวว่า เจตสิกกับจิตแยกจากกันไม่ได้ มีจิตต้องมีเจตสิกประกอบอยู่ด้วย และรับรู้กระทำหน้าที่ต่ออารมณ์เดียวกัน ส่วนเจตสิกจะเกิดขึ้นถ้าพึ่งไม่มีจิตเป็นประธานไม่ได้ ดังนั้น เมื่อสันติภาวะเป็นภาวะหนึ่งที่ของจิตและเกิดจากทำงานร่วมกันกับเจตสิกอย่างแยกจากกันไม่ได้

นั้น การศึกษาถึงสันติภาวะในงานวิจัยครั้งนี้ จึงต้องอาศัยเจตสิกฐานในเขียนข้อความของแบบวัดสันติภาวะ

4) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์เจตสิกอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสันติภาวะจากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการศึกษาสันติภาวะของพนักงาน และประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงงาน แล้วนำมาเขียนข้อความของแบบวัด โดยได้จัดแบ่งหมวดเจตสิกอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสันติภาวะออกเป็นทั้งสิ้น 14 หมวด เช่นเดียวกับการแบ่งหมวดเจตสิกในการสร้างแบบวัดเมตตา ทั้งนี้เพราะสันติภาวะในงานวิจัยนี้เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการที่บุคคลเกิดเมตตาต่อกันนั่นเอง นั่นก็แสดงว่าเมตตาและสันติภาวะมีความสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นไปในทิศทางเดียวกันการจัดหมวดและลำดับของเจตสิกนั้น ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยเจตสิกฝ่ายกุศลในหมวดของปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาสันติภาวะที่เน้นสร้างให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรมและตามความเป็นจริง และเจตสิกฝ่ายอกุศลในหมวดที่ตรงข้ามกับปัญญา คือ ทิฐิ (มิจฉาทิฐิ-ความเห็นผิด) แล้วไล่ลำดับเรื่อยไปตามเจตสิกฝ่ายกุศลและอกุศลแบบจับคู่กันเช่นเดียวกันกับการจัดลำดับหมวดเจตสิกในการสร้างแบบวัดเมตตา

ทั้งนี้เจตสิกที่มีความสัมพันธ์กับสันติภาวะทั้ง 14 หมวดแสดงในตารางที่ 13 ดังนี้

ตารางที่ 13 การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับสันติภาวะ

| หมวดเจตสิกที่ | เจตสิกฝ่ายกุศลที่สัมพันธ์กับการเกิดสันติภาวะ | เจตสิกฝ่ายอกุศลที่สัมพันธ์กับการขาดสันติภาวะ |
|--|---|--|
| 1.ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | ปัญญา (สัมมาทิฐิ : ความเห็นตามความจริง), อโลภะ (ไม่ยอกได้ของผู้อื่น) | ทิฐิ(เห็นผิด), โมหะ(หลง), โลภะ (อยากได้ของผู้อื่น) |
| 2.ความละเอียดใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เบื่อนอกุศล | หิริและโอตตปปะ (ความละเอียดเกรงกลัวต่อใจที่เบื่อนอกุศล) | อหิริกะและละอโนตตปปะ (ความไม่ละเอียดไม่เกรงกลัวต่อใจที่เบื่อนอกุศล) |
| 3.ความเชื่อมั่นแน่วแน่นในการทำคุณงามความดีของตนเอง | สัทธา (เชื่อมั่นในความดี) กาย-จิตตชุกตา (ชื่อตรงแน่วแน่นในความดี) | วิจิกิจฉา (ลังเลสงสัยในการทำความดี) |
| 4.ความตระหนักรู้ในการกระทำคำพูด และความคิดของตนเอง | สติ (ระลึก รู้เท่าทันต่อใจที่เป็นกุศลและอกุศล) | |
| 5.ความรู้จักอ่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น | อโทสะ (ความไม่โกรธ) กาย – จิตตมุตตา (ละเอียด อ่อนโยน) | โทสะ (ความโกรธ) |
| 6.การมีใจเป็นกลาง | ตัตตรัมชฌัตตตา (ความเป็นกลางในกุศลและอกุศล) | |
| 7.การมีจิตใจสงบ | กาย-จิตตปัสสัทธา (ความสงบระงับไม่วุ่นวายฟุ้งซ่าน) | ลูทัจจะ-กุกกัจจะ (ฟุ้งซ่าน เบื่อ หรือรู้สึกผิดกับสิ่งที่ควรทำแต่ไม่ได้ทำ และกับสิ่งที่ทำลงไปในเรื่องที่ไม่ควรทำ) |
| 8. การไม่เอาตนเองเข้าไปเป็นเจ้าของปัญหา | กาย-จิตตลหุตตา (เบาใจ ไม่รู้สึกหนักหน่วง) | ถีนะ- มัทธา (ท้อแท้ หดหู่ ท้อถอย) |
| 9. การมีใจเบิกบานต่อการทำคุณงามความดี | กาย-จิตตกัมมัณฺญตา (จิตใจที่เบิกบานกับการทำคุณงามความดี) กาย-จิตตปาคุณฺญตา (ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงภายในใจในขณะที่ทำคุณงามความดี) | |

ตารางที่ 13 (ต่อ) การเชื่อมเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลกับสันติภาวะ

| หมวดเจตสิกที่ | เจตสิกฝ่ายกุศลที่สัมพันธ์กับการเกิดสันติภาวะ | เจตสิกฝ่ายอกุศลที่สัมพันธ์กับการขาดสันติภาวะ |
|--|--|---|
| 10. การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม | สัมมาวาจา (วาจาที่ชอบตามทำนองคลองธรรม) | |
| 11. การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง | สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ชอบตามทำนองคลองธรรม) สัมมากรรมันตะ (การกระทำที่ชอบตามทำนองคลองธรรม) | |
| 12. ความมีใจกรุณา | กรุณา (จิตใจที่สงสารเมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ยากลำบาก) | มัจฉริยะ (ความหวงแหน) |
| 13. ความรู้สึกยินดี | มุทิตา (รู้สึกยินดีต่อความเจริญเติบโตของงามของผู้อื่น) | อิจฉา (ความอิจฉาริษยา) |
| 14. การเอาความคิดความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง | | มานะ (ความยึดตนเอง สำคัญตนเอง และเอาตนเองเป็นที่ตั้ง) |

รายละเอียดของเนื้อหาในตารางที่ 13

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|---|---|
| 1. ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการครอบครองและแบ่งปัน | เป็นหมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มองเห็นว่าทุกสิ่งสัมพันธ์เชื่อมโยง จะอยู่เพียงลำพังไม่ได้ นี่เป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศลที่เรียกว่า ปัญญาเจตสิก เมื่อมีปัญหาหรือสัมมาทิฐิ ก็ไม่มีความเห็นผิด หรือมิจฉาทิฐิ ไม่มีอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลนั้นก็จะถูกข่ม ทำให้บุคคลคลายความอยาก (โลกเจตสิก) และ ความหลง (โมหเจตสิก) ในใจลง เมื่อเกิดความเข้าใจเช่นนี้จิตก็จะคลายลงจากความหลงในจิตใจ เกิดสันติภาวะขึ้น |

(ต่อ)

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|--|---|
| 2. ความละอายใจ ความเกรงกลัวต่อใจที่เป็นอกุศล | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกี่ยวกับความละอายที่จะเป็นอกุศล และความรู้สึกเห็นโทษเห็นบาปกรรมของใจที่เกิดอกุศลว่าเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศลที่เรียกว่า หิริและโอตตปปะ ละอายที่ทำให้ดีต่อคนอื่น ไม่ว่าจะด้วยการกระทำ คำพูด หรือแม้แต่แต่ความคิด (หิริเจตสิก) เมื่อบุคคลมีความละอายใจ เกรงกลัวโทษภัยความเสียหายจะเกิดกับบุคคลอื่น (โอตตปปเจตสิก) เมื่อเป็นเช่นนั้นสันติภาวะก็เกิดขึ้นในใจ |
| 3. ความเชื่อมั่นแน่วแน่ในการทำคุณงามความดีของตนเอง | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดจิตใจก็จะเชื่อมั่นในคุณงามความดี (สัทธาเจตสิก) มีความรู้สึกนึกคิดที่ตรง (กาย-จิตตชุกตาเจตสิก) ซึ่งเป็นการทำงานของเจตสิกฝ่ายกุศล จนเกิดใจที่กระทำให้ผู้อื่นพบกับกุศล ยิ่งเมื่อได้แสดงออกถึงความเชื่อมั่นจิตใจก็ยิ่งได้กำลัง จิตใจก็มุ่งมั่น แน่วแน่ตรงต่อคุณงามความดี ทำให้ไม่มีความลังเลสงสัยจิตฝ่ายกุศล, (วิจิกิจจาเจตสิก) เกิดขึ้นในใจ จิตใจก็เกิดสันติภาวะขึ้น |
| 4. ความตระหนักรู้ในการกระทำ คำพูด และความคิดของตนเอง | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดความระลึกรู้ เท่าทันแก่ตนเอง จิตใจก็มีความชัดเจน รู้สึกรู้ตัว ตื่นตัว อากาธของใจเช่นนี้ประกอบด้วย สติเจตสิก เมื่อบุคคลได้สติเกิดความรู้สึกตัวว่าตนเองหลงผิดใจไปเบี่ยงกับจิตอกุศล ทำให้จิตเกิดความตื่นรู้จากภาวะเหล่านั้น มีความมั่นคงทางจิตใจขึ้น |
| 5. ความรู้สึกอ่อนโยนและไม่โกรธแค้นต่อบุคคลอื่น | เป็นหมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์ความไม่โกรธ ไม่แค้นเคือง ไม่ขัดเคือง (อโทสเจตสิก) มีจิตละเอียด อ่อนโยน (กาย – จิตตมูทุตา) มีความสงบร่มเย็นในจิตใจ |
| 6. การมีใจเป็นกลาง | เป็นหมวดของเจตสิกที่วางใจเป็นปกติ วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจเกินไปและไม่เสียใจเกินไป (ตัตรมัชฌัตตาเจตสิก)จนไม่มีความวุ่นวายใจไม่เดือดร้อนใจกับความไม่เป็นกลางในใจตนเกิดเป็นสันติภาวะขึ้น |

(ต่อ)

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|--------------------------------------|--|
| 7.การมีจิตใจสงบ | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดความวางใจสงบ จากความเฝ้าระวังของจิตใจ ไม่เครียด ไม่เดือดร้อนใจ ซึ่งเกิดขึ้นด้วยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ กาย-จิตตบัสสัทธิ ส่งผลให้เกิดการสลายความฟุ้งซ่าน ไม่หมกมุ่นกับเรื่องของตนจนเกิดอกุศลเจตสิก (อุทธัจจะ-กุกกุจจะ) ทำให้ขาดสันติภาวะ |
| 9.การมีใจเบิกบานต่อการทำคุณงามความดี | เป็นหมวดของเจตสิกก่อนให้บุคคลนั้นก็จะกำลังจิตใจที่แสดงความพร้อมในการกระทำสิ่งต่างๆ หรือแม้แต่การกระทำที่หนักหน่วง ยากเข็ญ (กาย-จิตตกัมมัฏญตาเจตสิก) ทั้งนี้จิตใจที่มุ่งมั่น กระตือรือร้น (กาย - จิตตปาคุญญตาเจตสิก) ลักษณะเช่นนี้เป็น “สันติภาวะ” ที่เกิดความพร้อมตั้งมั่น กระตือรือร้นในการทำงานที่ถูกต้อง |
| 10.การกล่าววาจาอย่างเหมาะสม | เป็นหมวดของเจตสิกที่สัมพันธ์กับการพูดจาที่สุภาพอ่อนโยน ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเท็จ หรือไม่พูดเพ้อเจ้อ โดยอาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล คือ สัมมวาจา ทำให้เกิดสันติภาวะเกิดขึ้น |
| 11.การกระทำและดำรงชีพอย่างถูกต้อง | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดการกระทำในการงานชอบกระทำในสิ่งที่ถูกต้องประพฤติตนในศีลไม่ก่อความวุ่นวาย ในการกระทำ (สัมมากัมมันตเจตสิก) อีกทั้งในการประกอบกิจการงานเลี้ยงชีพ (สัมมาอาชีพเจตสิก) อย่างสุจริต บุคคลก็จะมีสันติภาวะเกิดขึ้น |
| 12.ความมีใจกรุณา | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดความรู้สึกเมินเฉยไม่ได้ ทนไม่ได้ที่จะเห็นความทุกข์ความลำบากของคนอื่นเช่นนั้น พร้อมกับลงมือช่วยอย่างน้อยก็ได้เพียงได้บรรเทา (กรุณาเจตสิก) ภาวะจิตใจเช่นนี้จะสลายความคำนึงถึงความสุขของตน มากกว่าความทุกข์ยากลำบากของคนอื่นไป หวงแหนสิ่งที่เป็นของตนเอง ไม่อยากให้ใคร (มัจฉริยเจตสิก) ไปจากจิตของบุคคล |
| 13. ความรู้สึกยินดี | เป็นหมวดของเจตสิกที่ความรู้สึกชื่นชม ยินดี ในความสุข ความดีงาม ความมีคุณค่าของผู้อื่น จิตใจเช่นนี้อาศัยเจตสิกฝ่ายกุศล เข้าประกอบ (มุทิตาเจตสิก) และเมื่อภาวะจิตใจเกิดขึ้นแล้ว ในทางตรงกันข้ามกันนี้ หากมีมองไม่เห็นคุณค่า หรือ บุคคลเช่นนี้เรียกว่าคนมี อิศสาเจตสิก เข้าประกอบ ไม่อิจฉา ริษยา ไม่พอใจในผู้อื่น ก็จะมีแต่ความทุกข์ร้อนอยู่ในจิตใจ |

(ต่อ)

| หมวดเจตสิก | รายละเอียด |
|--|--|
| 14.การเอาความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง | เป็นหมวดของเจตสิกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลที่ยังไม่เห็นความสัมพันธ์ของทุกสิ่งในชีวิตตน จึงยึดตน สำคัญตนผิด ทำให้นึกเทียบเคียงตนเองกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าตนจะดีกว่าเท่ากัน หรือด้อยกว่า ก็เปรียบเทียบได้ทั้งนั้น (มานเจตสิก) จนทำให้ไม่มีความสงบไม่มีภาวะแห่งสันติในจิตเกิดขึ้น |

5) ผู้วิจัยนำเอาหมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวดในข้อ (4) มาทำการสังเคราะห์รวมกับการแสดงออกถึงสันติภาวะของพนักงาน ที่ผู้วิจัยสังเกตได้ในระหว่างดำเนินการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยจากการสังเกตของผู้วิจัยทำให้พบว่า การแสดงออกถึงสันติภาวะของพนักงานจะแสดงออกในบริบท ดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การแสดงออกถึงสันติภาวะและการขาดสันติภาวะของพนักงานในมิติต่างๆ

| บริบท | สันติภาวะ | การขาดสันติภาวะ |
|--|--|---|
| 1 การแสดงออกถึงสันติภาวะในฐานะเพื่อนต่อเพื่อนร่วมงาน | 1.ไม่ร้อนรนกระวนกระวายใจ อึดอัดในการที่จะอยู่ร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน 2.ไม่มีความรุนแรงในการทำงานร่วมกัน 3.กระตือรือร้นทำงานด้วยความสุขใจ | 1.กระวนกระวายใจในที่ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน 2.ใช้ความรุนแรงในการทำงานร่วมกับเพื่อน เช่น ทะเลาะ เบาะแว้งกัน 3.ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองที่แสดงกับเพื่อนร่วมงาน 4.ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาที่เพื่อนร่วมงานด้วยตนเอง 5.เฝ้าครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับเพื่อน |
| 2 การแสดงออกถึงสันติภาวะในฐานะลูกน้องต่อหัวหน้างาน | 1.ไม่ก่อความเดือดร้อนใจให้ตนเองและหัวหน้างาน 2.อยู่กับหัวหน้าด้วยความราบรื่น | 1.ก่อความวุ่นวายใจ กลุ่มใจให้กับตนเองและหัวหน้างาน 2.มีความขัดแย้งในใจเกิดขึ้นระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง |

ตารางที่ 14 (ต่อ) การแสดงออกถึงสันติภาวะและการขาดสันติภาวะของพนักงานในมิติต่างๆ

| บริบท | สันติภาวะ | การขาดสันติภาวะ |
|---|--|---|
| 3 การแสดงออกถึงสันติภาวะในฐานะสมาชิกของครอบครัวต่อครอบครัว | 1. ไม่มีความขัดแย้งในใจกับคนในครอบครัวกับภาระของคนที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว 2. ไม่อึดอัดใจที่จะอยู่กับครอบครัวสบายใจ ไม่หนักใจกับครอบครัวของตน | 1. มีความขัดแย้งระหว่างตนเองและครอบครัวและงานที่ต้องรับผิดชอบ 2. ลำบากใจขัดแย้งใจที่ต้องอยู่กับคนในครอบครัว ขาดความสงบในครอบครัว |
| 4 การแสดงออกถึงสันติภาวะในฐานะสมาชิกในสังคมต่อสังคมที่ได้เข้าร่วม | 1. สงบใจไม่ดิ้นรน ร้อนรนตามกระแสสังคม เช่น ความฟุ่มเฟือย 2. ไม่หนักใจ วางใจได้กับการช่วยเหลือของสิ่งเร้ารอบตัว เช่น ราคาข้าวของเครื่องใช้ที่แพงขึ้น | 1. ดิ้นรนตามภาวะของกระแสเศรษฐกิจและสังคม 2. .ใจไม่มั่นคง โดดเอนเอียงไปตามสิ่งที่ยั่วยู่ใจ กระแสการประท้วง การใช้ของฟุ่มเฟือย |

ผลการสังเคราะห์หมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวดที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นรวมกับการแสดงออกถึงสันติภาวะของพนักงานในบริบททั้ง 4 บริบท ทำให้ผู้วิจัยสามารถแต่งข้อคำถามในแบบวัดสันติภาวะขึ้นมาได้ 211 ข้อ

6) ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่แต่งขึ้นสำหรับแบบวัดสันติภาวะทั้ง 211 ข้อ มาเสนอในการประชุมระหว่างคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้แต่งขึ้น โดยมีประเด็นที่พึงพิจารณาในการตัดสินพิจารณาข้อคำถามดังนี้ คือ

- ข้อคำถามต้องตรงตามบริบทของพนักงานที่ต้องการวัด จะคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่ตรงกับบริบทพนักงานเท่านั้น เช่น ฉันไม่พร้อมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น
- ข้อคำถามต้องตรงกับตามเนื้อหาและครอบคลุมในโครงสร้างที่ต้องการจะวัด ข้อคำถามต้องไม่มีความกำกวมของภาษาที่ใช้เหมาะสมกับบริบทของพนักงาน เช่น ที่ผ่านมฉันเหนื่อย เพราะมัวแต่ดิ้นรนสนอง ความต้องการของตัวเอง ข้อคำถามลักษณะเช่นนี้จึงถูกคัดเลือกออกเพราะไม่ชัดเจน

- ข้อคำถามต้องไม่มีความซ้ำซ้อนของเนื้อหาของแต่ละข้อกระทง เช่น ฉันทวรได้รับการปฏิบัติให้สมน้ำสมเนื้อกับหน้าที่ฐานะของฉันท ข้อคำถามลักษณะนี้ถูกคัดเลือกออกเพราะว่าไม่ชัดเจนซ้ำซ้อน
- ข้อคำถามต้องไม่มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่ต้องตอบตามความคาดหวังของสังคม เช่น ฉันทมีความสามารถในการพูดเห็นแนมพิจารณาแล้วพบว่าคนตอบคงตอบไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง แต่จะตอบตามความคาดหวังของคนส่วนใหญ่ไม่มีใครชอบหรือยอมรับตนเองว่ามีความสามารถที่จะเห็นแนมเพราะทำให้ภาพของตนถูกมองในด้านลบไป ข้อคำถามลักษณะเช่นนี้จึงไม่ถูกพิจารณาให้ผ่านเกณฑ์
- ข้อคำถามต้องมีความกระชับ ได้ใจความง่ายต่อการเข้าใจ และไม่มีประโยคซ้อนประโยคในการเขียนข้อคำถาม

ผลการตัดสินพิจารณาเนื้อหาของข้อคำถามโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ทำให้ได้ข้อคำถามที่ผ่านการตัดสินพิจารณาทั้งสิ้น 147 ข้อ

7) ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาเนื้อหาโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ไปทำการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดสันติภาวะ และข้อคำถามแต่ละข้อในแบบวัด

เนื่องจากแบบวัดสันติภาวะเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณ กล่าวคือเป็นการวัดผลออกมาเป็นค่าคะแนน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องคัดเลือกข้อคำถามที่มีประสิทธิภาพในการวัดการแสดงผลออกถึงสันติภาวะของผู้ตอบแบบวัดออกมาเป็นค่าคะแนนได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้แบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะในคุณสมบัติ 2 ประการ คือ ความเที่ยง (Reliability) และความตรง (Validity) (รายละเอียดดังแสดงในส่วนของการพัฒนาแบบวัดเมตตา หน้า 75 - 76)

การตรวจสอบคุณภาพและคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ทำการดำเนินการโดยมีรายละเอียดดังนี้

- วิธีการในการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะใน ส่วนของความตรงเชิงเนื้อหาโดยอาศัยการพิจารณาโดย คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ฌ บางช้าง) ผู้ทรงคุณวุฒิในด้าน พุทธศาสนา รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ทรงคุณวุฒิในด้ว การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ รศ. ดร. โสริช โพธิแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านจิตวิทยาแนวพุทธ

จากนั้น ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามในแบบวัดสันติภาวะที่ผ่านการพิจารณาจากคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านไปทดลองใช้ แบบวัดในสภาพการณ์จริงครั้งที่ 1 และ 2 และนำเอาค่าคะแนน ที่ได้จากการทดลองใช้ไปทำการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ เพื่อทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีทั้งความเที่ยงและความตรง เชิงโครงสร้าง ทำให้ได้แบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์ที่จะ นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในระยะ ทดลอง

ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยนำเอาแบบวัดสันติภาวะฉบับ สมบูรณ์ไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 พร้อมกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบ และนำเอาค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์ และแบบวัดคู่เปรียบเทียบไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง

- เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามผ่านการพิจารณา โดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและมีค่าสถิติผ่านเกณฑ์ความมี ประสิทธิภาพของเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งเกณฑ์ความมี ประสิทธิภาพของความเที่ยงและความตรงจะเป็นเช่นเดียวกับ การพัฒนาแบบวัดเมตตา (รายละเอียดดังแสดงในหน้า 79)

- กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัด

ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดสันติภาวะที่สร้างขึ้นไปทำการทดลองใช้ 3 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้แต่ละครั้งเป็นดังนี้

| การทดลองใช้ครั้งที่ | กลุ่มตัวอย่าง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
|---------------------|---|--------------------|
| 1 | พนักงาน บริษัท ยูนิคัล เวิร์ค จำกัด | 100 คน |
| 2 | พนักงาน บริษัท โฟนิคซ์ จำกัด | 77 คน |
| 3 | พนักงาน บริษัท เซิงไท่ บราซเวร์ (ประเทศไทย) จำกัด | 59 คน |

หมายเหตุ: การที่ผู้วิจัยทดลองใช้แบบวัดกับพนักงานในบริษัทที่ต่างกันเพื่อป้องกันการจำได้ของแบบวัด และเหนี่ยวนำในการตอบคำถาม

- ผลการพัฒนาแบบวัด

ในการพัฒนาแบบวัดเมตตาฉบับสมบูรณ์ที่จะนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในระยะทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะทั้งสิ้นจำนวน 4 ครั้ง โดยรายละเอียดของการปรับปรุงในแต่ละครั้งเป็นดังนี้

- ❖ การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อคำถามที่แต่งขึ้นทั้ง 211 ข้อให้กับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบและคัดเลือกข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ตามหมวดเจตสิกทั้ง 14 หมวด และมีสำนวนภาษา ตลอดจนความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย ซึ่งผลการปรึกษากับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทำให้ได้ข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหาทั้งสิ้น 147 ข้อ ข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกครั้งที่ 1 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 1 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 34 | 6 | 28 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 15 | 7 | 8 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 13 | 4 | 9 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 7 | 5 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 12 | 3 | 9 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 7 | 1 | 6 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 15 | 0 | 15 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 9 | 3 | 6 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 5 | 3 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 3 | 1 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 10 | 5 | 5 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 6 | 3 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 6 | 4 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 3 | 1 | 2 |
| รวม | 147 | 46 | 101 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 2

ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามทั้ง 147 ข้อที่ผ่านการคัดเลือกโดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิไปทำการจัดเรียงพิมพ์เพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ คือ พนักงานในบริษัท ยูนิคัล เวิร์ค จำกัด จำนวน 100 คน เพื่อเก็บข้อมูลคะแนนจากแบบวัดมาใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ทั้งในด้านความตรงของแบบวัด (Validity) โดยการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation;

CITC) และทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาค

เมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบข้อคำถามของแบบวัด สันติสันติภาวะได้สมบูรณ์ทั้ง 147 ข้อจำนวน 84 คน ผู้วิจัยจึงนำเอาคะแนนจากกลุ่มตัวอย่าง 84 คนมาทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ในด้านต่างๆ ดังนี้

- I. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 147 ข้อ ด้วยการทดสอบค่าที่ (t -test) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (จำนวน 30 คน คิดเป็น 36% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 30 คน คิดเป็น 36% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าที่ของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง -3.930 ถึง 6.957
- II. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง -.434 ถึง .630 และทำการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .894
- III. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกข้อคำถามจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ในข้อ I. และ II. โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง คือมีค่าที่มากกว่า 2.028 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ.05 และมีค่า CITC โดยกำหนดระดับคะแนนมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือก

ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกทั้งสิ้น 79 ข้อ และ ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึง ข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามข้อนั้นกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.)

IV. ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 79 ข้อมา ทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอีกครั้ง ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 79 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 1.072 ถึง 6.942
- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .072 ถึง .579
- ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .936

ทั้งนี้จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 2 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 2 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 12 | 2 | 10 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 6 | 3 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 9 | 3 | 6 |

ตารางที่ 16 (ต่อ) จำนวนข้อความของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 2 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อความ | | |
|------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อความทางบวก | จำนวนข้อความทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 4 | 3 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 5 | 2 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 3 | 1 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 10 | 0 | 10 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 5 | 1 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 5 | 3 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 5 | 1 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 5 | 3 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 6 | 3 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 3 | 3 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 1 | 1 | 0 |
| รวม | 79 | 29 | 50 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 3

ผู้วิจัยได้รายงานผลการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 2 กับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเพื่อรายงานความคืบหน้า และให้คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมของข้อความของแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงครั้งที่ 2 แล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้ร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทำการคัดเลือกข้อความในแบบวัดที่ยังคงไม่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกออกจากแบบวัด และได้ทำการปรับปรุงข้อความเดิมและแต่งข้อความใหม่ขึ้นมาเสริมข้อความในหมวดเจตสิกบางหมวดที่มีจำนวนข้อความน้อย (เช่น หมวดเจตสิกที่ 14)

ผลการพิจารณาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทำให้ได้แบบวัดสันติภาวะที่มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 43 ข้อ (ประกอบด้วยข้อคำถามเดิม 32 ข้อ และข้อคำถามที่แต่งขึ้นใหม่และผ่านการปรับปรุง 11 ข้อ) ซึ่งผู้วิจัยจะนำเอาแบบวัดสันติภาวะที่ประกอบด้วยข้อคำถามทั้ง 43 ข้อนี้ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอีกครั้งหนึ่ง

ทั้งนี้ จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 3 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| | ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | จำนวนข้อคำถามทางบวก | จำนวนข้อคำถามทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 6 | 2 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 4 | 1 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 2 | 0 | 2 |

ตารางที่ 17 (ต่อ) จำนวนข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 3 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม | | |
|------------------|--|-------------------------|------------------------|
| | จำนวนข้อคำถาม ที่ผ่านเกณฑ์การ คัดเลือก | จำนวนข้อคำถาม ทางบวก | จำนวนข้อคำถาม ทางลบ |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 3 | 1 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 2 | 2 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 4 | 1 | 3 |
| รวม | 43 | 10 | 33 |

❖ การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 4

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อคำถามทั้ง 43 ข้อไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับพนักงานบริษัท โฟนิคซ์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 80 คน ซึ่งในการทดลองใช้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับแบบวัดสันติภาวะที่ได้รับการตอบครบถ้วนทั้ง 43 ข้อ จาก กลุ่มตัวอย่าง 64 คน ผู้วิจัยจึงใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 64 คนนี้ในการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสันติภาวะทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 43 ข้อ ด้วยการวิเคราะห์สถิติ *t-test* ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (จำนวน 30 คน คิดเป็น 47% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 30 คน คิดเป็น 47% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าทีของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง .594 ถึง 6.550

- II. ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง .056 ถึง .685 และทำการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .900
- III. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกข้อคำถามจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ในข้อ I. และ II. โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่าที่ มากกว่า 2.091 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ.05 และมีค่า CITC โดยกำหนดระดับคะแนนมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกทั้งสิ้น 37 ข้อ และ ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึงข้อที่มี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามข้อนั้นกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.)
- IV. ผู้วิจัยนำเอาข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 37 ข้อมาทำการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอีกครั้งได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้
- ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม 37 ข้อได้ค่าที่อยู่ในช่วง 2.091 ถึง 6.259
 - ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .223 ถึง .687

- ผลการวิเคราะห์ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .907

ทั้งนี้ จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 4 เมื่อจำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัดเป็นดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 จำนวนข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ 4 จำแนกตามหมวดเจตสิกตามโครงสร้างของแบบวัด

| หมวดเจตสิก | จำนวนข้อคำถาม ที่ผ่านเกณฑ์การ คัดเลือก | | จำนวนข้อคำถาม ทางบวก | จำนวนข้อคำถาม ทางลบ |
|------------------|--|-----------|-------------------------|------------------------|
| | | คัดเลือก | | |
| หมวดเจตสิกที่ 1 | 1 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 2 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 3 | 3 | 5 | 1 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 4 | 4 | 4 | 1 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 5 | 5 | 4 | 0 | 4 |
| หมวดเจตสิกที่ 6 | 6 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 7 | 7 | 3 | 0 | 3 |
| หมวดเจตสิกที่ 8 | 8 | 2 | 0 | 2 |
| หมวดเจตสิกที่ 9 | 9 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 10 | 10 | 1 | 0 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 11 | 11 | 2 | 1 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 12 | 12 | 1 | 0 | 1 |
| หมวดเจตสิกที่ 13 | 13 | 1 | 1 | 0 |
| หมวดเจตสิกที่ 14 | 14 | 4 | 1 | 3 |
| รวม | | 37 | 6 | 31 |

ด้วยกระบวนการสร้างและพัฒนาแบบวัดสันติภาวะตามขั้นตอนที่แสดงในข้างต้น แบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 37 ข้อซึ่งมีคุณภาพทั้ง

ในด้านความตรง คือ สามารถทำการวัดสันติภาวะของกลุ่มพนักงาน และสามารถแยกแยะพนักงานที่มีสันติภาวะสูงและสันติภาวะต่ำออกจากกันได้ และมีคุณภาพในด้านความเที่ยง คือ มีความคงที่สูงในการวัดสันติภาวะของพนักงานแต่ละคนในแต่ละครั้ง ซึ่งสรุปผลการพัฒนาแบบวัดสันติภาวะในแต่ละขั้นตอนได้ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดสันติภาวะในแต่ละขั้นตอน

| คุณภาพของแบบวัด | ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด | | | |
|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ | การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ | การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ | การปรับปรุงแบบวัดสันติภาวะครั้งที่ |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| จำนวนข้อคำถาม | 147 | 79 | 43 | 37 |
| ค่าอำนาจจำแนก | -3.930 ถึง 6.957 | 1.072 ถึง 6.942 | .594 ถึง 6.550 | 2.091 ถึง 6.259 |
| ค่า CITC | -.434 ถึง .630 | .072 ถึง .579 | .056 ถึง .685 | .223 ถึง .687 |
| ค่าแอลฟาของครอนบาค | .894 | .936 | .900 | .907 |

V. ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดสันติภาวะที่พัฒนาจนสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 กับพนักงานบริษัท เติ้งไท่ บราซเวร์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 59 คน เพื่อทำการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องของแบบวัด โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (Concurrent Validity) ของแบบวัด โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับแบบวัดคู่เปรียบเทียบอีก 3 ฉบับที่นำมาเก็บข้อมูลร่วมกัน คือ แบบวัดสติของดาร์วอร์ธ ตีะปินตา (2535) และ แบบประเมิน

ความคิดอัตโนมัติ ของ ฮอลลอน และเค็นดอลล์ (Hollon & Kendoll, 1980) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย ลัดดา แสนสีหา และดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2536) และแบบประเมินความซึมเศร้า (Beck Depression Inventory, 1967) จากการวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

- คะแนนของแบบวัดสันติภาวะมีความสอดคล้องในระดับปานกลางกับแบบวัดสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- คะแนนของแบบวัดสันติภาวะมีความผูกผันในระดับปานกลางกับแบบประเมินความคิดอัตโนมัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- คะแนนของแบบวัดสันติภาวะมีความผูกผันในระดับปานกลางกับแบบประเมินความซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า แบบวัดสันติภาวะมีความตรงเชิงสภาพ ทั้งนี้ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบวัดสันติภาวะกับแบบวัดคู่เปรียบเทียบกับอีก 3 ฉบับ แสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ค่าสหสัมพันธ์ที่แบบวัดสันติภาวะมีต่อแบบวัดที่นำมาเปรียบเทียบกับในการทดลองใช้ครั้งที่ 3

| แบบวัด | แบบวัดสันติภาวะ |
|----------------------------|-----------------|
| แบบวัดสติ | .587*** |
| แบบประเมินความคิดอัตโนมัติ | -.617*** |
| แบบประเมินความซึมเศร้า | -.584*** |

*** $p \leq .001$

1.2.3 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและรายบุคคล

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้วิจัยนำมาใช้ในครั้งนี้เป็นรูปแบบการศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดย ไสริทธิ์ โทธิแก้ว (2547) มี 2 แบบด้วยกัน คือ

(1) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธแบบกลุ่มในการวิจัยนี้ เป็นการส่งเสริมเมตตาของพนักงาน เพื่อนำมาซึ่งสันติภาวะ โดยการนำอริยสัจสี่ มาเป็นฐานและเป็นวิถีทางในการดำเนินกลุ่ม โดยมีกระบวนการดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มอาศัย “เรื่อง” ของสมาชิกเป็นสื่อสำหรับการทำงานกลุ่ม “เรื่อง” จะดำเนินไปด้วยการนำกลุ่ม

2) อาศัยกรอบของอริยสัจ 4 เป็นแนวทางของการเรียนรู้เรื่องความงอกงาม (Growth) ได้แก่ การชวนสมาชิก ให้เห็นคุณค่า หรือยินดี อิ่มใจ เปรมใจในการกระทำที่เขาได้ ในความคิดที่เขาได้คิด ในคำพูดที่เขา ได้พูด ในการแสดงออกที่เขาได้แสดงออกที่มีนัยแห่งกุศล และการแก้ปัญหา (Problem solving) ได้แก่ ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกเห็นรากเหง้าของปัญหา ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นนัยของคนทุกคน จากความยึดมั่นของตน และนำทางให้สมาชิกเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาด้วยตัวเขาเองอย่างเป็นขั้น เป็นตอน

3) โครงสร้างของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยอาศัยโครงและกระบวนการดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกำหนดแนวทางในการดำเนินกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้มีรายละเอียดดังตารางที่ 21 (อย่างไรก็ตามแนวการดำเนินการกลุ่มจะได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับบรรยากาศของกลุ่มในแต่ละรุ่นให้เหมาะสมตามการวินิจฉัยใ้ควรของผู้นำกลุ่ม)

ตารางที่ 21 กระบวนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลง
ในผู้รับบริการ

| กระบวนการดำเนินการกลุ่มของ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธแบบกลุ่ม | | กระบวนการเปลี่ยนแปลงใน ผู้รับบริการ |
|---|---|--|
| มิติกระแสนบุคคล | มิติกระแสนกลุ่ม | |
| 1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) | 1. เอื้อ เปิด เผย ตน เอง (Facilitating disclosure) | 1. การสังเกต (Awareness) |
| 2. การพินิจรอยแยก (Identify split) | 2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitating interaction) | 2. การสำรวจ (Exploration) |
| 3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) | 3. เอื้อ ความ ม ง อ ก ง า ม (Facilitating growth) | 3. การตรวจ (Examination) |
| | 4. เอื้อแก้ปัญหา (Facilitating problem solving) | 4. การเกิดความงอกงาม (Growth) |
| | | 5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) |
| | | 6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) |

การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ดำเนินการโดย
ผสมผสานกันระหว่างมิติกระแสนบุคคลเมื่อมี “เรื่อง” ซึ่งเป็นโจทย์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจของ
สมาชิก และมิติกระแสนกลุ่มที่ทำให้สมาชิกเกิดการเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน
แบ่งปันประสบการณ์ รวมทั้งเกิดความงอกงามจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ที่ผู้นำกลุ่มได้
หยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็น ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 โครงความคิดในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ผู้นำกลุ่ม | ประเด็นเรื่องที่เอื้อสมาชิก ให้มีปฏิสัมพันธ์ พิจารณา ตามประเด็นตัวแปรสี่คือ เมตตา ตัวแปรตาม คือ สันติภาวะ(เปลี่ยนแปลงได้ ตามกระแสกลุ่ม) | ฐานของวิธีการ) |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● หลักธรรมพื้นฐาน ● 4F <ol style="list-style-type: none"> 1. เอื้อเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) 2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) 3.เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) 4. เอื้อแก้ปัญหา (facilitate problem solving) <ul style="list-style-type: none"> ● TIR <ol style="list-style-type: none"> 1. การสมาน (tuning in) 2. การพินิจรอยแยก (identify split) 3. การเข้าใจเห็นจริง (realization) | <ol style="list-style-type: none"> 1. “ความหมายของชีวิต”ในช่วงที่ 1 2. ในช่วงที่ 2 -6 อยู่กับ “เรื่อง”ที่สมาชิกมีแล้ว 3. “ความขอบคุณ” ในช่วงที่ 7 | <p>วิธีการนำเรื่องของสมาชิกมาเป็นประเด็นก็เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกระบวนการ เพื่อพัฒนาภาวะจิตที่เป็นตัวแปรทางจิตใจของสมาชิก จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของสมาชิกเป็นหลัก เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นการเรียนรู้ตนเอง โดยมีตนเองเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอน (Experiential learning)</p> <p>นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจอาศัยการเริ่มประเด็นเรื่อง โดยการถามถึงประเด็นเรื่องโดยตรงหรืออาศัยสื่ออื่นๆ เช่น บทความ แบบฝึกหัด เพื่อให้เกิดกระแสของการเปลี่ยนแปลงโดย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สังเกต สำรวจ ตรวจสอบ ตนเอง และเมื่อสมาชิกพร้อมเปิดเผย “เรื่อง” ในใจตนเองให้ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกฟัง กระแสของการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มทำงานกับเรื่องราวในใจของสมาชิกแต่ละคนด้วยมิติของกระแสบุคคล และใช้มิติกระแสกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดความงอกงาม ในกรณีที่เรื่องนั้นนำพาความงอกงาม และเอื้อให้เกิดประสบการณ์การแก้ปัญหาเมื่อเรื่องราวนั้นนำพาความทุกข์ใจมาให้ โดยขณะดำเนินการนั้น นำเรื่องที่เกิดขึ้นมาเชื่อมโยงผ่านเมตตาและสันติภาวะให้เกิดแก่สมาชิกกลุ่ม</p> |
| <p>หมายเหตุ : ประเด็น หรือเรื่องราวที่ผู้นำกลุ่มเตรียมมาในโครงความคิดนี้เป็นเพียงสื่อ นำให้เกิดการเปิดเผยตนเองและปฏิสัมพันธ์ในระหว่างกันและกัน เมื่อผู้นำกลุ่มพิจารณาว่า เกิดการเปิดเผยตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันแล้ว และพบว่า เรื่องราวที่เกิดขึ้นในใจสมาชิกนั้น เป็น “เรื่อง” ที่นำมาสู่ความงอกงามหรือนำมาสู่การแก้ปัญหา ซึ่งอยู่ในการพิจารณาใคร่ครวญของผู้นำกลุ่มเอง</p> | | |

(2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล โดยใช้กลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (หลัก T I R) (ดังตารางที่ 21 หน้า 118) ซึ่งมีกระบวนการและรายละเอียดดังนี้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลนั้น (Buddhist Counseling Process) เกิดขึ้น เมื่อผู้มารับการปรึกษานำเรื่องความทุกข์ในใจมาเล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร จะช่วยผู้มาปรึกษานำความเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ และจัดการกับความคาดหวังที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ ออกจากเรื่องราวที่ทุกข์ใจในชีวิตคลายความยึดมั่นคงลง ตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นเรื่อง (ทุกข์) ที่ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญอยู่ ด้วยอาศัยกลวิธี 3 ประการ คือ

1) การเชื่อมสมาน (Tuning in [T]) คือ การเชื่อมตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ากับโลกของผู้มาปรึกษาเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา อย่างหนึ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืนอยู่กับการเปิดใจรับรู้เรื่องราว และภาวะทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน

2) การพินิจรอยแยก (Identify Split [I]) คือ การค้นหาประเด็นแห่งทุกข์ในใจของผู้มาปรึกษาที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอยู่ จึงเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนโดยอาศัยสัมมาทิฏฐิที่เห็นในอริยสัจ 4

3) การเข้าใจความจริง (Realization [R]) คือ ภาวะนักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งความเข้าใจจริงในชีวิตที่เนื่องกับเมตตา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์ นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาให้ผู้รับการปรึกษาคลายความยึดมั่น ถือมั่น (อวิชชา) มาเห็นความจริง (สัมมาทิฏฐิ) เพื่อให้เขามีสงบมั่นคงขึ้น มีความโล่งโปร่งเบา สบายขึ้น จนพินมมาอยู่กับความจริงได้อย่างมั่นคง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลใช้เวลาในการดำเนินการในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 7 คน (กลุ่มควบคุมที่ 1) ครั้งละ 1 คน คนละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง มีรายละเอียดดังนี้

| คนที่ | วันที่ | เวลา |
|-------|--------------------|-----------------|
| 1 | 23 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 2 | 24 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 3 | 25 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 4 | 26 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 5 | 2 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 6 | 3 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 7 | 4 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |

ตารางที่ 23 การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|---------|--|---|---|
| 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเองจนกล้าเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเองและสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต 4. เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้มองเห็นถึงรอยแยกในความจริงในชีวิต 5. เพื่อให้ผู้มาปรึกษาคลายจาก ความบีบคั้นในจิตใจ | <ol style="list-style-type: none"> 1. นักจิตวิทยาการปรึกษาแนะนำตัว กล่าวทักทาย ต้อนรับผู้มาปรึกษาสร้างความรู้สึกเป็นกันเอง เชื้อให้บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่ม วัตถุประสงค์ และระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม 2. นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้ผู้มารับการปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจแก่ผู้มารับการปรึกษา 3. เมื่อผู้มาปรึกษามีโจทย์ที่ยังค้างใจ นักจิตวิทยาให้ผู้มารับการปรึกษาได้สำรวจตนเองด้วยการเชื่อมสมาน จนเห็นโจทย์ที่มีรอยแยกระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาในใจ ตนที่ไม่ตรงกับความจริง 4. เมื่อผู้มาปรึกษามองเห็นรอยแยกของใจ ตนระหว่างความจริงกับความปรารถนาในใจที่ทำให้เกิดความทุกข์ นักจิตวิทยาการปรึกษานำพาให้ผู้มาปรึกษาค่อยคลายจากความทุกข์ในใจตน | <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วงเริ่มต้นผู้มาปรึกษาค่อนข้างระวังตัว พูดน้อย ไม่กล้าแสดงความรู้สึกเต็มที่ เล่าเรื่องที่ใกล้ตัวออกไป ดังตัวอย่างประโยคคำพูดดังนี้ - “ช่วงนี้ชีวิตก็เรื่อย ๆ ” - “ไม่มีอะไรที่น่าเป็นห่วงเลย” 2. ผู้มาปรึกษาค่อยคลายมากขึ้น เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง แต่ก็ยังมีการแสดงออกถึงการไม่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง 3. ผู้มาปรึกษามองเห็นและยอมรับรอยแยกที่เกิดขึ้นในใจ ตนผู้มาปรึกษามีสีหน้าท่าทางสงบ มากขึ้น 4. ผู้มาปรึกษายอมรับในความจริงมากขึ้นจนคลายใจ จากการยึดมั่นที่จะให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน |

หมายเหตุ: การดำเนินการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลนั้นเป็นการทำงานอยู่กับ

“เรื่อง” ที่บุคคลแต่ละบุคคลนำเสนอ และหลักในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลในการวิจัยครั้งนี้ คือ การดำเนินการตามมิติของกระแสบุคคล หรือ TIR

จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลในตารางที่ 21 ผู้วิจัยพบว่า ผู้มาปรึกษาส่วนใหญ่มาด้วยความไม่แน่ใจ เคลือบแคลงใจ สงสัย กังวลใจ กับการที่ต้องมาอยู่ตามลำพังกับนักจิตวิทยาการศึกษา ด้วยความเป็นกันเอง และอีกทั้งท่าทางเป็นมิตรที่นักจิตวิทยาการศึกษาแสดงออกไปนั้น ทำให้ผู้มาปรึกษาผ่อนคลาย และเปิดเผยตนเองมากขึ้น จากการเชื่อมสมานกับผู้มาปรึกษา จนทำให้มองเป็นปมประเด็นความทุกข์ในใจของเขา ที่มาจากรอยแยกแห่งความปรารถนาในใจของผู้มาปรึกษากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ให้ผู้มาปรึกษายู่กับความจริงของชีวิตได้อย่างเข้าใจและเห็นจริงจนยอมรับได้

1.2.4 การสอนมรรคมืองค์ 8

การสอนมรรคมืองค์ 8 ในงานวิจัยในครั้งนี้เน้นการดำเนินการสอนทั้งในรูปแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมที่ 2 และ 3 ในการทดลองครั้งนี้ ตามแผนการสอนของแต่ละวิธีการดำเนินการ ดังนี้

(1) การสอนมรรคมืองค์ 8 รายบุคคล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการสอนโดยผู้สอนมีผู้เรียน ครั้งละ 3 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสอนมรรคมืองค์ 8 เป็นรายบุคคลจำนวนทั้งหมด 7 คน รวมระยะเวลาในการดำเนินการสอนมรรคมืองค์แปดรายบุคคลในครั้งนี้ รวม 21 ชั่วโมง โดยใช้รูปแบบการสอนแบบใช้ใบความรู้ประกอบการอภิปรายร่วมกับผู้สอนและมีคำถามท้ายบทเรียน ถึงเนื้อหาที่ครอบคลุมมรรคมืองค์ 8 กับการดำเนินชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน มีรายละเอียดดังนี้

| คนที่ | วันที่ | เวลา |
|-------|--------------------|-----------------|
| 1 | 23 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 2 | 24 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 3 | 25 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 4 | 26 กุมภาพันธ์ 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 5 | 2 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 6 | 3 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |
| 7 | 4 มีนาคม 2552 | 09.00น.-12.00น. |

(2) การสอนมรรคมืองค์ 8 รายกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการสอนรายกลุ่มที่มีผู้สอน 1 คน และผู้เรียน 7 คน จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมชั่วโมงทั้งสิ้น 21 ชั่วโมงเป็นการสอนในรูปแบบการสอนร่วมกับการอภิปรายรายกลุ่ม และมีบทความ เรื่องสั้น ประกอบการสอน (รายละเอียดของการสอน ดังภาคผนวก ค หน้า 306)

การสอนตามเนื้อหาของแผนการสอนในทุกสาระการเรียนรู้ ผู้สอน (ผู้ร่วมวิจัย) จะดำเนินการสอนตามขั้นตอนดังนี้ ขั้นนำเข้าสู่สาระการเรียนรู้, ขั้นสอน คือ บรรยายและมีใบงานประกอบการอภิปรายทุกครั้งี่สอนและมีขั้นสรุปภายหลังจากการสอนเสร็จสิ้น ด้วยการสรุปถึงการนำเนื้อหาสาระที่ได้รับไปใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนของการพัฒนาแผนการสอนมรรคมืองค์ 8 ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลองจริง (ดูรายละเอียดของการดำเนินการสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่มได้ที่หน้า 133 เป็นต้นไป)

2. การดำเนินการวิจัยในระยะทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อทำการศึกษาผลของตัวแปรต้น คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ที่มีต่อตัวแปรตาม คือ สันติภาวะ ในขณะที่เดียวกันการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษาว่า เมตตา เป็นตัวแปรสื่อในการส่งผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะหรือไม่

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ จึงแบ่งขั้นตอนการดำเนินการทดลองโดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ ขั้นก่อนดำเนินการทดลองขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นหลังดำเนินการทดลอง ซึ่งการดำเนินการในแต่ละขั้นมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ขั้นตอนการทดลอง

(1) ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย จาก บริษัทไฟนิคส์ จำกัด โดยการทำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึง ผู้จัดการบริษัทไฟนิคส์ จำกัด เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

(2) ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการสอนมรรคมืด 8 เพื่อเป็นเตรียมพร้อมก่อนเริ่มทดลองจริง

(3) ผู้วิจัยกำหนดโครงการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแผนการสอนมรรคมืด 8 แบบรายกลุ่มและรายบุคคลและขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีรายละเอียดในหัวข้อ การดำเนินการในระยะเวลาการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดทำแผนการดำเนินกลุ่มและการวิจัย

(4) จัดเตรียมแผนการดำเนินกลุ่ม

- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มผู้วิจัยกำหนดแนวทางและแผนการดำเนินกลุ่ม และแผนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง
- กลุ่มการสอนมรรคมืดแปดทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ผู้วิจัยติดต่อผู้ช่วยวิจัยที่ต้องผ่านประสบการณ์ทางการสอน และจิตวิทยาพุทธศาสนา และแผนการดำเนินกลุ่มและแผนการสอนที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และพุทธธรรม 3 ท่านก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

(5) ติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้จัดการบริษัทไฟนิคส์ จำกัด เพื่อขอความร่วมมือจากพนักงานของบริษัท จำนวน 80 คน ให้ตอบแบบวัดสันติภาวะและแบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติและหาเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัย

(6) ผู้วิจัยคัดเลือกและขอความร่วมมือจาก พนักงานที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสันติภาวะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย 28 คน มีรายละเอียดในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างของการทดลองและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย คือ พนักงานในบริษัท โฟนิคซ์ จำกัด โดยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนสันติภาวะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 3.95 จากค่าคะแนนเต็ม 5 และสอบถามความสมัครใจและเวลาที่สะดวกในการเข้าร่วมในงานวิจัยนี้ (เวลาที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 28 คน 1 และนำมาจัดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- ผู้วิจัยได้สุ่มอย่างง่าย โดยแบ่งพนักงานจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มในการวิจัย โดยการสุ่ม (random assignment) แต่ละกลุ่มมีจำนวนพนักงานกลุ่มละ 7 คน โดยในขั้นนี้ผู้วิจัยยังไม่ทราบว่าจะใช้กลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลอง หรือกลุ่มควบคุม
- ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกกลุ่มเป็นกลุ่มการทดลองและเป็นกลุ่มควบคุม (Random treatment) จากกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม ที่ได้จากข้อ 2.1.1 ได้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่มเป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่มและกำหนดให้ กลุ่มควบคุมที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลกลุ่มควบคุมที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับการสนมรรคมือองค์แปดรายกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับการสนมรรคมือองค์รายบุคคล (รายละเอียดดังตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

| กลุ่มตัวอย่าง | เพศ | | จำนวน (คน) |
|---|-----|------|------------|
| | ชาย | หญิง | |
| กลุ่มทดลอง (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายกลุ่ม) | 3 | 4 | 7 |
| กลุ่มควบคุมที่ 1 (การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล) | 4 | 3 | 7 |
| กลุ่มควบคุมที่ 2 (กลุ่มการสนมรรคมือองค์แปดรายกลุ่ม) | 4 | 3 | 7 |
| กลุ่มควบคุมที่ 3 (การสนมรรคมือองค์รายบุคคล) | 5 | 2 | 7 |
| รวม | 16 | 12 | 28 |

(7) หลังจากนั้น ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินการทดลอง วันเวลา สถานที่ แก่ พนักงานที่ได้รับการคัดเลือก และสุ่มพนักงานแบ่งเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละกลุ่ม โดยผู้วิจัยจัดโครงการสำหรับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่ม มีรายละเอียดดังตารางที่ 25 ดังนี้

ตารางที่ 25 การจัดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

| กลุ่มในการวิจัย | PRETEST | TREATMENT | POSTTEST |
|-----------------|---------|-----------|----------|
| E1 | P,M | X1 | P,M |
| C1 | P,M | X2 | P,M |
| C2 | P,M | X3 | P,M |
| C3 | P,M | x4 | P,M |

หมายเหตุ E₁ หมายถึง กลุ่มทดลองที่หนึ่ง (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายกลุ่ม)
 C₁ หมายถึง กลุ่มควบคุมที่หนึ่ง (กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล)
 C₂ หมายถึง กลุ่มควบคุมที่สอง (กลุ่มการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม)
 C₃ หมายถึง กลุ่มควบคุมที่สาม (กลุ่มการสอนมรรคมีองค์แปดรายบุคคล)
 P หมายถึง แบบวัดสันติภาวะ
 M หมายถึง แบบวัดเมตตา

ทั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ให้แก่กลุ่มทดลอง และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลให้แก่ กลุ่มควบคุมที่ 1 และผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมที่ 2 และการสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคล ในระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2552 – 4 มีนาคม 2552

(8) หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 กลุ่ม เพื่อทดสอบความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่ม

2.2 การดำเนินการทดลอง

รายละเอียดของการดำเนินการทดลองมีดังนี้

(1) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดสันติภาวะและเมตตา กับพนักงานที่เข้าร่วมวิจัย ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

(2) ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มวิจัยตามวันและเวลาที่จัดตารางไว้ โดยระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ประมาณ 21 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม และมีการบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการ ทุกกลุ่ม

| | | |
|------------------|-------------------|---|
| กลุ่มการทดลอง | ดำเนินการในวันที่ | 27 กุมภาพันธ์ -1 มีนาคม 2552 |
| กลุ่มควบคุมที่ 1 | ดำเนินการในวันที่ | 23 กุมภาพันธ์ -4 มีนาคม 2552 (เว้นวันที่ 27 กุมภาพันธ์ -1 มีนาคม 2552) |
| กลุ่มควบคุมที่ 2 | ดำเนินการในวันที่ | 27 กุมภาพันธ์ -1 มีนาคม 2552 |
| กลุ่มควบคุมที่ 3 | ดำเนินการในวันที่ | 23 กุมภาพันธ์ -4 มีนาคม 2552 (เว้นวันที่ 27 กุมภาพันธ์ -1 มีนาคม 2552) |

2.2.1 รายละเอียดของการดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ในงานวิจัยครั้งนี้

| | |
|---------------|--|
| วันที่ | 27 - 28 กุมภาพันธ์ และ 1 มีนาคม 2552 |
| ระยะเวลา | ดำเนินการ 3 วัน วันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 21 ชั่วโมง |
| จำนวนสมาชิก | 7 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 4 คน |
| อายุ | 20 – 40 ปี (อายุเฉลี่ย 26ปี) |
| ระดับการศึกษา | ปวช.-ปริญญาตรี |
| ระดับงาน | พนักงานแผนกขาย จัดส่ง จัดซื้อ การเงิน จัดเก็บสินค้า |
| สถานที่ | ห้องประชุม บริษัท โฟนิคส์ จำกัด |
| ชื่อสมมุติ | ดอกแก้ว ดอกพุด ดอกแค ดอกโศก ดอกปีป ดอกรัก ดอกสร้อย |

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มที่เป็นพนักงานบริษัท จำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 21 ชั่วโมง และตลอดเวลาของกระบวนการผู้นำกลุ่มจะนำพาให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกผ่านมิติกระแสบุคคลและมิติกระแสกลุ่มผสมผสานกัน ผู้วิจัยดำเนินการดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|-----------------------|---|--|--|
| 1 ความหมายของชีวิต | <ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มได้คุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม กล้าเปิดเผยตนเอง เพื่อเอื้อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์แก่กัน เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในจิตใจ เพื่อให้สมาชิกได้เข้ามาร่วมปฏิสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน | <ol style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว กล่าวทักทาย ต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง เอื้อให้บรรยากาศมีความเป็นกันเอง และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มวัตถุประสงค์ และระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยเรื่องต่างๆ ไปด้วยทำที่เป็นมิตร เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจแก่สมาชิก ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคน ถึงชีวิตของแต่ละคนในขณะนี้ บอกผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในเส้นทางชีวิตของตนเองว่าในชีวิตที่ผ่านมา มีใคร หรือสิ่งใด หรือการกระทำใด อย่างไร ที่นับได้ว่า เป็นวาสนาที่ได้พบเจอ ได้สัมผัส ได้กระทำ (หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นคนหรือสิ่งสำคัญในชีวิต) และส่งผลต่อตัว และใจของตนอย่างไร ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ในชีวิตที่โยงใยเกี่ยวเนื่องกัน อิงอาศัย เกื้อกูล อุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน เพื่อการตระหนักรู้ในตนเองและคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว (ความรู้สึก นอบน้อม ความปรารถนาดี ความรัก) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบของคนๆหนึ่ง สิ่งๆหนึ่ง ที่มีต่อสรรพสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม เมื่อสมาชิกเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ ผู้นำกลุ่มให้ความใส่ใจ เห็นอกเห็นใจ ติดตามเรื่องราวและชวนให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และเอื้อให้เพื่อสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ | <ol style="list-style-type: none"> ช่วงเริ่มต้นสมาชิก ค่อนข้างระวังตัว บางคนพูดน้อย ไม่กล้าเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ หรือแสดงความรู้สึกเต็มที่ ดังตัวอย่างประโยคคำพูดดังนี้ -“อยากฟังคนอื่นก่อนดีกว่าขอหนูพูดทีหลังค่ะ” -“ตอนนี้ยังไม่ออก ให้เพื่อนก่อน” เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกค่อยๆเปิดเผยตนเองผ่านเรื่อง พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วม สมาชิกเริ่มมีที่ทำผ่น คลาย กล้าเปิดเผยไว้วางใจกลุ่ม และแบ่งปันความรู้สึก ประสบการณ์ร่วมกัน ดังตัวอย่างประโยค -“พี่ ๆ หนูขอต่อพี่เขานะ นี้ก็ได้แล้ว” -“ชีวิตผมได้ดี เพราะบวชเณรตั้งแต่อายุ 12 ปี เพราะว่าตอนนั้นแม่เห็นว่าถ้าไม่บวชแย่นั่น เพราะเป็นเจ้ามือเขย่าไฮโลตั้งแต่เด็ก” |

ตารางที่ 26 (ต่อ) การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|--|---|---|---|
| ช่วงที่ 1(ต่อ) | | | <p>3. เมื่อกลุ่มดำเนินมาได้ช่วงหนึ่ง บรรยากาศกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย อบอุ่น สมาชิกเริ่มเปิดเผยเรื่องราวในชีวิต และมีความสงบ</p> <p>ที่จะสังเกต ใส่ใจใคร่ครวญถึงตนเอง ,คุณค่าของบุคคล และเรื่องราวในชีวิตที่เกื้อกูลให้สมาชิกสามารถ เข้าใจในชีวิตมากขึ้น ผ่าน ประสบการณ์ มากขึ้น จนไม่ ประารถานที่นำความทุกข์ให้เกิดกับ สมาชิกท่านใดในกลุ่ม ดังเช่น</p> <p>-“หนูรู้จักเขามาตั้งนานนะคะนี่ไม่รู้ ว่าบวชเรียนมาตลอด และก็ไม่เคย คิดเลยคะ ว่าพี่เขาลำบากขนาดนี้”</p> <p>-“ผมเข้าใจแล้วหะครับว่าทำไมพี่ เขาถึงได้สอนอะไรผมได้เยอะขนาดนี้ เมื่อก่อนก็สงสัยอยู่ไม่เคยถาม”</p> |
| ในช่วง การ ปรึกษา ที่2-6นี้ เป็นการ ทำงาน อยู่กับ เรื่องราว ในชีวิต ของ สมาชิก | <p>1.เพื่อให้สมาชิกทำความ รู้จักกันและกัน ลึกซึ้งมากขึ้น</p> <p>2.เพื่อให้สมาชิกหันกลับมา สำนวญตนเองอย่างลึกซึ้ง ชัดเจนมากขึ้น</p> <p>3.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะ มีปฏิสัมพันธ์กัน ใ่วางใจ กัน และเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> | <p>-ในกรณีที่มีผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวที่สมาชิกเกิด ความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟัง และพาสมาชิกคลายความทุกข์ที่บีบคั้นนั้นตลอดจน เอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและ แบ่งปันความรู้สึกแสดงความเห็นอกเห็นใจ ความใส่ใจ ประารถานที่จะช่วยให้เพื่อนได้รับความสุข</p> <p>-ในกรณีที่มีผู้นำรับฟังเรื่องราวของสมาชิกที่สามารถ นำมาหยิบยกให้เกิดความงอกงาม ความอิมใจ ความชุ่มชื่นในจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ ร่วมรับรูประสพการณ์ความรู้สึกที่มีคุณค่านี้ จาก เรื่องราวในชีวิตที่เพื่อนสมาชิก และร่วมแบ่งปันความ ประารถานดีประารถานสุขให้เกิดร่วมกัน</p> | <p>1.สมาชิก สังเกต ใส่ใจ ต่อ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าในชีวิต ซึ่งทำ ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของ เรื่องราวและบุคคลที่มีส่วนร่วมใน ประสบการณ์ต่างๆ</p> <p>ดังประโยคที่ว่า</p> <p>-“ดอกรักเนี่ย กล้าหาญมากเลยนะ ที่ เล่าเรื่องของตนเองให้เราฟัง แต่ว่าเรา ดีใจนะที่ได้ฟัง เพราะมันทำให้ ความรู้สึกในวันนี้ของเราที่มีต่อคน แบบดอกรักเนี่ย เปลี่ยนไปเลย”</p> |

ตารางที่ 26 (ต่อ) แสดงการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|---------------------|--|-----------|--|
| ช่วงที่ 2-6(ต่อ) | <p>4. เพื่อให้สมาชิกคลี่คลายจากเรื่องราวที่เป็นทุกข์ใจ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาจากการที่เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมแบ่งปันและช่วยเหลือ</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกัน แก้ปัญหา ช่วยเหลือแบ่งปันประสบการณ์ในประเด็นที่ค้างคาใจ โดยปรารถนาให้เพื่อนได้รับความสุขจากการแบ่งปันนี้</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน และ สัมผัสประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง ซึ่งทำให้เกิดการร่วมรู้สึกร่วมเรียนรู้ร่วมแบ่งปัน เพื่อเข้าใจใน</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกมองกว้างขึ้นเห็นถึงชีวิตนี้ไม่ใช่เพียงแต่ตนเองเท่านั้น มีอีกหลายเรื่องในชีวิตเราที่ต้อง ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ และตระหนักถึงคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งรอบข้าง</p> | | <p>- “อยากบอกว่าดีใจที่ได้มีดอกภักนะทำให้เราถามได้ทุกเรื่อง ที่สงสัย และดอกภักก็ตอบอย่างเต็มใจเลย ขอให้ดอกภักเป็นดอกภักอย่างนี้ตลอดไปนะ”</p> <p>2.สมาชิกมองเห็น แนวทางการคลี่คลาย ความทุกข์ใจที่สอดคล้องความจริง และรับรู้ถึงกลุ่มเพื่อนสมาชิกที่สามารถช่วยเหลือ รับฟังตนเองได้อย่างจริงใจ ทำให้เข้าใจ มีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งต่างๆ</p> <p>“ดอกภักขอบคุณนะครับที่มีวันนี้วันที่ดอกภักได้รู้ว่า มีคนอื่นหลายคนที่เข้าใจดอกภัก”</p> <p>“ปัญหาระหว่างดอกภักกับแฟนถึงเขาจะยังไม่เปิดเผย ก็จะไม่บังคับเขาหรอก เมื่อมันเปิดมันก็เปิดเอง เมื่อมันปิดอยู่ผมจะรำร้องให้เปิด ก็คงไม่ได้</p> <p>3.สมาชิกสำนึกขอบคุณและตระหนักถึงคุณค่าของพ่อแม่ครอบครัว เพื่อนในกลุ่ม มีผลให้นอบน้อม ใส่ใจต่อการกระทำของตนเอง และการสร้างสรรค์ตนเองดังประโยคที่ว่า-“ถ้าดอกปิบไม่ได้มาครั้งนี้ ดอกปิบก็ไม่รู้เลยว่าพี่ดอกพุดลำบากยังไงในการส่งของ ให้ดอกปิบ(ยกมือไหว้) ดอกปิบขอบคุณพี่ดอกพุดคะ”</p> |

ตารางที่ 26 (ต่อ) การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|---------------------|---|--|--|
| ช่วงที่ 2-6(ต่อ) | | | -“ขอบคุณพี่ดอกโคกนะคะไม่จั้นดอกแก้วก็ไม่เข้าใจว่าผู้ชายบางที่การกระทำก็สำคัญมากกว่าคำพูดที่ดอกแก้วเคยเรียกร้องกับเขาให้บอกรักบ่อย ๆ ตอนนั้นคงไม่แล้วหล่ะ” |
| 7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ 3. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกขอบคุณประทับใจต่อเพื่อนสมาชิก 4. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกสุขใจ ภูมิใจในเรื่องของตนเอง จากการที่เพื่อนสมาชิกได้บอกกล่าว ว่าตนได้เรียนรู้จะอะไรจากเรื่องราวของเพื่อน เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับบรรยากาศของมิตรภาพขอบคุณ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ทบทวนเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงการนำสิ่งที่ได้รับจากการอยู่ร่วมกันครั้งนี้ไปเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามในชีวิต 1 เรื่องที่เป็นความตั้งใจที่สามารถนำไปเริ่มต้นได้จริง 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษ จากนั้นเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันความตั้งใจของตนเองให้เพื่อนสมาชิก 3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความตั้งใจและหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ตลอดจนประเมินอุปสรรคที่ขวางกั้นและเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคงและเหมาะสม 4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมยินดีกับเพื่อนและให้กำลังใจในความตั้งใจที่ดีงามของกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเตรียมการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นการเดินทางซึ่งไม่ได้ใช้เวลาเดินทางออกไปนอกสถานที่ แต่เป็นการเดินทางเข้าไปภายในใจของแต่ละคน 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่า การเดินทางของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกเดินทางไปพบกับอะไรบ้าง ตลอดระยะเวลาที่เดินทางด้วยกัน เพื่อสรุปร่วมกันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น | <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกตระหนักถึงซึ่งกับประสบการณ์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกลุ่ม 2. สมาชิกมีเข้าใจในชีวิตตนเองและสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นมีความเห็นอกเห็นใจ มีกำลังใจสามารถยอมรับและอยู่กับความจริงได้อย่างสงบ 3. มีแนวทางการคลี่คลายปัญหาจากการเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อนสมาชิก |

ตารางที่ 26 (ต่อ) การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

| ช่วงที่ | เป้าหมาย | กระบวนการ | กระแสการเปลี่ยนแปลง |
|---------|----------|---|---------------------|
| 7(ต่อ) | | <p>7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และชวนให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกได้มีส่วนตกแต่งชีวิตให้มีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดีร่วมกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ใช้เวลาในการบอกกล่าวความรู้สึกขอบคุณ ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสมาตกแต่งชีวิตกันและกันที่นี่</p> | |

จากที่ผู้วิจัยนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปดำเนินการดังตารางที่ 26 ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์ที่พนักงานร่วมแบ่งปัน โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ไม่น่ายินดี ทั้งที่เป็นปัญหาที่เพิ่งจะประสบพบเจอหรือเป็นเรื่องราวอดีต ที่ยังคงค้างใจ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อชีวิตปัจจุบัน ทำให้พนักงานบางคนไม่กล้าเผชิญและไม่สามารถจัดการปัญหา ก่อให้เกิดทุกข์ กังวลอยู่กับเรื่องของตน บางคนหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ในการทำงาน พนักงานบางคนคิดว่า เพื่อนร่วมงานต้องยอมรับได้กับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ หรือตนเองนั้นมีปัญหาในชีวิตเพียงคนเดียว แต่เมื่อให้พนักงานได้กลับมาทบทวนประสบการณ์ พร้อมทั้งได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวที่ยังค้างใจ ทำให้ระบายนและ คลายความทุกข์ที่ทับถมอยู่ในใจ และเมื่อเพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึก มีความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจและความปรารถนาดีมอบให้แก่กันและนำแนวทางการคลี่คลายปัญหา จากประสบการณ์ที่คล้ายกัน ทำให้พนักงานมีกำลังใจ รู้สึกว่าตนไม่ได้อยู่คนเดียวมีเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ก็จะมีความรู้สึกมุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะดำเนินงาน หรือ การดำเนินชีวิต อีกทั้งมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิตทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นระหว่างการสร้างความปลอดภัยที่ปรารถนาสุขต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน นั้นเกิดจากความเข้าใจเห็นจริง ทำให้สมาชิกกลุ่มจึงแสดงออกด้วยคำพูด ท่าทาง และการกระทำที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งมีความตั้งใจมุ่งมั่นและมีสติ มีความเพียรพยายามที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยจิตใจที่ปรารถนาสุขให้เกิดกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

นั่นคือเมตตาแบบพุทธที่เกิดจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั่นเอง

ในช่วงเวลา 3 วัน ของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางในการดำเนินการ โดยกำหนดอย่างคร่าวๆ ถึง “โครงเรื่อง” ที่จะปูทางให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงอริยสัจ 4 ผ่านการสำรวจประสบการณ์ของตนเอง ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกรับมาเล่า และผู้นำกลุ่มได้ “เลือก” หรือ “หยิบ” เรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนมาเป็นประเด็นสำหรับการเรียนรู้ในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ดำเนินกลุ่มภายใต้บรรยากาศความอบอุ่น เป็นมิตร ความไว้วางใจซึ่งกันและกันนั้น เป็นปัจจัยให้สมาชิกรับรู้ถึงมิตรภาพอันดี ความรู้สึกเป็นกันเอง ความปลอดภัยและรู้สึกไว้วางใจต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกยินดีที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และยินดีพร้อมเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ด้วยความสบายใจ ผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการกลุ่มโดยอาศัยกลวิธีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การเชื่อมสมาน (Tuning in) การพินิจรอยแยก (Identify Split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitating Disclosure) เอื้อปฏิสัมพันธ์ให้สมาชิกร่วมรับรู้ ใฝ่ใจซึ่งกันและกัน (Facilitating Interaction) เอื้อความมอกงามให้เกิดความ อิ่มเอิบ ภาควุฒิใจในตนเอง (Facilitating Growth) และเอื้อการแก้ปัญหาและได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจจากกลุ่ม (Facilitating Problem Solving)

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดกระแสเหล่านี้เพื่อนำพาให้สมาชิกกลุ่มเกิดการใคร่ครวญ เรียนรู้ ทบทวน สำรวจ ตระหนัก ใฝ่ใจกับประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิก พร้อมเปิดเผยตนเอง และร่วมกันให้ความช่วยเหลือและคลี่คลายทางจิตใจ จนสู่ความมอกงามในจิตใจของสมาชิก เป็นภาวะจิตใจที่โล่งกว้าง สงบ ยอมรับและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

รายละเอียดของการดำเนินการมีดังนี้

(1) การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มตลอด 3 วัน โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ด้วยการแสดงท่าทีที่ต้อนรับ เอาใจใส่ และยินดีรับฟังเรื่องราวของสมาชิก และชี้ชวนให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิตของสมาชิกแต่ละคนที่จะนำมาแบ่งปันแก่เพื่อนสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน

❖ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นถามสมาชิกกลุ่มทุกคนในกลุ่มด้วย ประโยคที่ว่า “ชีวิตช่วงนี้ของพวกเราทุกคน เป็นอย่างไรกันบ้างคะ” สมาชิกส่วนใหญ่ยังมีท่าทีประหม่า และไม่ค่อยเปิดเผยตนเองมากนัก เพียงตอบคำถามสั้นๆ จนกระทั่งดอกรัก เปิดเผยประสบการณ์ของตนเองออกมา

ดอกรักเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า เขารู้สึกไม่สบายใจที่คนรอบข้างไม่ยอมรับกับการที่เขามีความเบี่ยงเบนทางเพศ ดอกรักเล่าว่าเขาต้องทนฟังคำพูดดูหมิ่นเสียดสี และการแสดงท่าทางรังเกียจจากคนรอบข้าง จนเขารู้สึกว่าตนเองตัดสินใจผิดที่เปิดเผยตนเองออกมาว่ามีความเบี่ยงเบนทางเพศ หลังจากที่ปกปิดเอาไว้มานาน

❖ การวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิก

หลังจากที่เปิดเผยตนเองออกมาว่ามีความเบี่ยงเบนทางเพศ ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกรักเล็งเห็นถึงความคาดหวังของคนที่อยากให้คนรอบข้างเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ มีคนไม่ยอมรับการเบี่ยงเบนทางเพศของดอกรัก ทำให้ดอกรักเกิดความทุกข์ใจเมื่อสิ่งที่เขาปรารถนาจะคนรอบข้างให้การยอมรับนั้น ไม่เป็นไปดังหวัง

❖ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อการแก้ปัญหา)

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ดอกรักได้สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของดอกรักอย่างชัดเจน และเปิดเผยออกมาให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ ด้วยการรับฟังอย่างใส่ใจ อ่อนโยน โดย

ปราศจากการตัดสิน (การเชื่อมสมานด้วยเมตตาของผู้นำกลุ่ม) เพื่อนสมาชิกร่วมกับรับฟังและเอาใจช่วยดอกรักให้คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นในใจของเขา (การเอื้อปฏิสัมพันธ์ด้วยเมตตาที่เกิดจากการรับฟังจนเข้าใจและเห็นใจต่อเพื่อนสมาชิก) เมื่อมองเห็นสาเหตุของปัญหาจากรื่องราวที่ดอกรักเล่า ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ดอกรักตระหนักถึงที่มาของความทุกข์ของตนเอง(การเข้าใจเห็นจริงในสมุทัย) ซึ่งก็คือความคาดหวังและความปรารถนาให้คนรอบข้างยอมรับในความเป็ยงเบนทางเพศของเขา

ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกรักมองว่า ความจริงแล้วไม่ใช่ทุกคนที่ไม่ยอมรับในตัวเขา แต่ยังมีคนอื่นอีกหลายคนที่ยอมรับและพร้อมจะยอมรับความเป็ยงเบนทางเพศของเขา นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังเอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันให้กำลังใจและให้คำแนะนำดอกรัก (การเอื้อปฏิสัมพันธ์) เพื่อช่วยให้ดอกรักคลายจากปัญหาที่คั่งค้างอยู่ในใจ

ดอกรักยอมรับและตระหนักได้ว่า เขาไม่สามารถบังคับให้ทุกคนยอมรับเขาได้ ดังนั้นเขาจึงยอมรับความจริงที่ว่า มีบางคนยอมรับในตัวเขา ในขณะที่บางคนไม่ยอมรับ (การเข้าใจเห็นจริง) สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจของดอกรักเมื่อมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ก็คือ การได้รับการต้อนรับจากคนในกลุ่มนี้มีทั้งความเข้าใจมีน้ำใจแบ่งปัน และทำให้ดอกรักรู้สึกว่ายังมีคนกลุ่มหนึ่งที่พร้อมจะเปิดใจให้เขา ดอกรักขอบคุณทุกคนในกลุ่มนี้ที่ไม่รังเกียจและมีความเป็นมิตรให้กับเขา

(2) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 2

เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงช่วงที่ 2 สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากขึ้นจากช่วงที่หนึ่งนั้น บรรยากาศโดยรวมค่อนข้างเงียบ สมาชิกยังไม่เปิดเผยตนเองเต็มที่ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงที่ 2 หลังจากการพักและรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน สมาชิกกลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น มีการหยอกล้อกันมากขึ้น สมาชิกทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ในช่วงนี้ สมาชิกมีส่วนร่วมต่อกันมากขึ้น หลายคนเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น แสดงถึงความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีที่มอบให้แก่เพื่อนสมาชิกด้วยกัน

❖ **ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง
(การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)**

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นเข้าสู่ช่วงที่ 2 โดยสรุปเรื่องราวของดอกรักที่สามารถคลายจากความทุกข์อันเกิดจากความพลาดในสิ่งที่หวัง และย้ำให้เห็นถึงมิตรภาพที่เพื่อนสมาชิกได้แสดงความเข้าใจและให้การยอมรับแก่กันและกันให้กลุ่มได้รับฟังอีกครั้ง จากนั้น ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกปีบได้เล่าเรื่องราวของตน ต่อจากที่ได้เปิดเผยไว้เล็กน้อยในช่วงที่ 1

ดอกปีบได้เปิดเผยถึงความอึดอัดในการทำงานด้านการขาย ทั้งที่เธอคิดมาตลอดว่าความสำเร็จในการทำงานคือการทำยอดขายให้ได้มาก และการจะขายให้ได้มากก็ต้องทำตามใจลูกค้าในทุกๆ ด้าน จนเธอสามารถสร้างยอดขายได้สูง แต่ก็ต้องพบอุปสรรคเมื่อไม่สามารถส่งสินค้าได้ทันจนบางครั้งทำให้เสียลูกค้าไป ทำให้ดอกโคกซึ่งอยู่ในสายการจัดส่ง แสดงความไม่พอใจและไม่เห็นด้วยกับการมุ่งสร้างยอดขายจนไม่ใส่ใจเพื่อนร่วมงาน หรือแม้กระทั่งระบบขั้นตอนของบริษัทของดอกปีบ ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและถ้อยคำของดอกโคก (การเอื้อสัมพันธ์ภาพ) ดอกแคะสมาชิกอีกคนที่มาจากสายการขายจึงได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเมื่อได้รับรู้แง่มุมจากเพื่อนสมาชิกต่างแผนกที่ทำให้เข้าใจเพื่อนร่วมงานต่างแผนกชัดเจนขึ้น และเห็นว่าทุกๆ คนในบริษัทต่างก็มีความสำคัญ และจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน จึงควรคำนึงถึงผู้อื่นในการทำงานด้วย

❖ **การวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิก**

ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกปีบพิจารณาสิ่งที่ดอกโคกและดอกแคะบอก เพื่อชี้ให้เห็นต้นตอของปัญหาในการทำงานของดอกปีบจากแง่มุมที่กว้างขึ้น ให้เห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากยึดมั่นในความปรารถนาของตน (การทำยอดขายให้ได้มาก) จนไม่สนใจเพื่อนร่วมงาน ปัญหาของดอกปีบเกิดจากความไม่เข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งในที่นี้ก็คือมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ จนทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน

❖ **ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อการแก้ปัญหา)**

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ดอกปีบและสมาชิกเห็นถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของทุกคนในบริษัททุกแผนก ด้วยการชวนให้สมาชิกในแผนกต่างที่เกี่ยวข้องกับการขายและการ

จัดส่ง ได้เล่าถึงประสบการณ์ในการทำงานของตนบ้าง ทำให้ดอกปีบเข้าใจถึงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างตนเองและผู้ร่วมงานมากขึ้น และได้พบแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการทำงานด้วยตนเองนั่นคือการใส่ใจต่อเพื่อนร่วมงานให้มากขึ้น นอกจากนี้ดอกปีบยังได้กล่าวขอโทษและขอบคุณเพื่อนร่วมงานโดยเฉพาะแผนกจัดส่ง ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ สมาชิกได้เห็นความงดงามของการรับฟัง และเปิดรับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการทำงานของใครก็ตาม จึงนับเป็นความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานและบริษัทด้วย

ใจของดอกปีบเริ่มคลายจากการยึดเอาความต้องการของตนเองเป็นหลักโดยไม่สนใจคนรอบข้าง ตอนนี้อดอกปีบตระหนักว่าชีวิตในการทำงานของเธอมือเพื่อนร่วมงานในแผนกต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย อย่างน้อยที่อยู่ตรงหน้าเธอตอนนี้ก็มีดอกโศกและดอกพุด เมื่อตระหนักเช่นนี้ ดอกปีบจึงเกิดความเข้าใจว่า ต่อไปนี้ ความสำเร็จในการขายของเธอไม่ใช่เกิดจากกำลังของเธอเพียงผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีเพื่อนร่วมงานอีกหลายคนที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จในการขายครั้งนี้ของเธอ

(3) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 3

เรื่องราวในกลุ่มยังคงเป็นโจทย์ในชีวิตของ ดอกปีบ ที่ต่อเนื่องจากช่วงที่ 2 คือ ความกดดันจากบริษัทที่ต้องทำยอดขายให้ได้ตามที่กำหนด และตนก็อยากทำให้ได้ตามนั้น เพราะว่าอยากทำงานต่อและก็อยากได้ค่าคอมมิชชั่นเพิ่ม จึงทำให้เห็นความทุกข์ทรมานที่ดิ้นรนเพื่อตอบสนองความอยากของตนเอง ในช่วงนี้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น เต็มใจรับฟังเรื่องของเพื่อนมากขึ้น สังเกตจากการที่ไม่ก้มหน้า การพูดคุยกันเองในระหว่างที่เพื่อนพูดสิ่งเหล่านี้ที่ปรากฏอยู่ในช่วงต้นหายไปในช่วงนี้ แปรเปลี่ยนไปเห็นความสนใจร่วมรับฟัง แสดงน้ำใจและให้กำลังใจกัน

❖ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)

ผู้นำกลุ่มอยู่กับดอกปีบด้วยความเข้าใจ (สัมมาทิฐิ) เห็นอกเห็นใจ และทำให้เกิดความหวังโยยินดีที่จะรับฟังเธอ (เมตตา) นำให้เธอเห็นถึงความความยึดติดอยู่กับความอยากในใจของดอกปีบและนำไปหาพบเห็นรอยแยก (พินิจรอยแยก) ระหว่างความอยาก

และดิฉันก็จะทำยอดขายเพื่อเพิ่มค่าคอมมิชชั่นของตัวเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นคือการกระทำของเธอได้ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง

❖ **ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อการแก้ปัญหา [ต่อจากช่วงที่ 2])**

ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกปีบได้สำรวจทำความเข้าใจถึงที่มาของความดิ้นรนและบีบคั้น นั่นคือความอยากของตัวเอง จนเธอเกิดความตระหนักเห็นด้วยตนเองว่าที่ผ่านมาเธอดิ้นรนเพื่อตนเองทั้งนั้น ทั้งที่เธอก็คิดว่าทำเพื่อครอบครัว แต่แท้จริงนั้นไม่ใช่ และการดิ้นรนนี้เอง ทำให้เธอต้องทำร้ายใครอีกหลาย ๆ คนในชีวิตทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เธอตั้งปณิธานกับตัวเองว่า ต่อจากนี้ไปเธอจะดูแลควบคุมเพื่อลดความอยากในใจของตนเอง และจะมีชีวิตอย่างไม่เบียดเบียนตนเองและคนรอบข้างอีก เมื่อดอกปีบเข้าใจเช่นนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกเป็นกำลังใจในสิ่งที่เขาต้องฝ่าฟันเอาชนะความอยากในใจของตนเอง

ดอกปีบเกิดความเข้าใจว่า ชีวิตคือสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงสรรพสิ่งเข้าด้วยกัน ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เธอไม่สามารถมุ่งเอาแต่สิ่งที่ตนเองปรารถนาโดยไม่สนใจคนรอบข้างได้ แต่ชีวิตของเธอต้องพึ่งพาอาศัยคนจำนวนมาก และต้องช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันเพื่อความสำเร็จของชีวิต

(4) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 4

❖ **ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)**

ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้งซึ่งร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา เพื่อชี้ให้สมาชิกได้เห็นว่ปัญหาของเพื่อนที่กล่าวมาล้วนเกิดจากความยึดมั่นเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตัวเองชอบที่ตัวเองต้องการ และชวนให้เพื่อนสมาชิกที่เหลือได้ลองสำรวจใจของตนเองว่าความชอบไม่ชอบของตัวเองนั้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและใจตัวเองอย่างไรบ้าง

ดอกแคได้เล่าถึงเรื่องของตนเองที่ไม่พอใจกับคำพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะที่เพื่อนร่วมงานพูดกับตนเอง ดอกแคไม่เข้าใจว่าในเมื่อตนเองพูดจาเพราะกับผู้อื่น แต่เหตุใดผู้อื่นจึง

ไม่พูดจาในทำนองเดียวกันนี้ตอบกลับมา เหตุใดคนเราจึงไม่พูดจาดีๆต่อกัน ไม่เข้าใจว่าผู้อื่นไม่รู้สึกรู้สียงบ้างหรือว่าคำพูดของตนนั้นทำร้ายผู้อื่นได้หากไม่ระวัง ดอกแคต้องการให้เพื่อนร่วมงานพูดจาไพเราะ สุภาพ และรักษาน้ำใจเธอเช่นเดียวกับที่เธอได้ปฏิบัติ

❖ การวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิก

ความทุกข์ ความน้อยใจ และความไม่พอใจของดอกแค เกิดจากใจที่คาดหวังจะได้รับการพูดจาที่ดีจากผู้อื่น จากเพื่อนร่วมงานที่เธอติดต่อสื่อสารด้วย เมื่อเธอพูดจาสุภาพไพเราะกับทุกคน ดั่งนั้นทุกคนก็น่าจะตอบกลับด้วยความสุภาพไพเราะเช่นกัน

❖ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อการแก้ปัญหา)

ผู้นำกลุ่มจึงพาดดอกแคออกจากใจที่คาดหวัง ที่ต้องการให้คนทุกคนพูดจาดีต่อเขานั้น มันเป็นเรื่องแยกในใจเขาที่ทำให้เขาทุกข์ใจกับคาดหวังทุกครั้งที่ถูกออกไป แล้วเมื่อผลตอบรับไม่เป็นไปตามที่หวังว่าก็โกรธ เสียใจ ไม่พอใจคนที่พูดด้วย ผู้นำกลุ่มชวนให้เห็นถึงผลของความยึดติดกับความต้องการที่อยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาไพเราะ พูดจาดีๆ ต่อเธออยู่เสมอ และผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องราวของดอกแค ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ก็บอกกับดอกแคด้วยความห่วงใยและเอ็นดูต่อเธอซึ่งมีอายุน้อยที่สุดในกลุ่มว่า ดอกแคยังอายุน้อย เพิ่งเรียนจบและเริ่มต้นชีวิตในการทำงาน ยังมีอะไรในโลกใบนี้ที่ต้องเจออีกมากมาย เราไม่สามารถทำให้ใครเป็นไปตามใจเราได้ทั้งหมด จึงชวนให้มองผู้คนที่ต้องพบเจออย่างเข้าใจ และเปิดใจให้กว้าง การที่เราจะอยู่กับใครนั้นไม่ได้หมายความว่า คนนั้นต้องเป็นไปตามที่เราคิดเสมอไป และเมื่อไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดนั้นก็ไม่ได้หมายความว่ามันผิด จนต้องโกรธ คงต้องแปรเปลี่ยนความรู้สึกนั้นเป็นความเข้าใจ ในสิ่งที่เขาเป็นให้มาก เมตตากับเขา และให้อภัยเขาในสิ่งที่ทำไม่ดีต่อเรา

สุดท้ายดอกแคก็พบว่า ตนนั้นไม่สามารถทำให้คนอื่นเป็นไปอย่างที่ตนเองต้องการได้คือไม่สามารถทำให้ทุกคนพูดจาดีกับตนได้หมด แต่สิ่งที่ตนทำได้ตอนนี้และจะทำได้ต่อไปก็คือ การรักษาการพูดจาที่ดีและไพเราะของตนไว้ต่อไปโดยไม่หวังว่าคนอื่นจะต้องพูดเช่นเดียวกับตนกลับคืนมา

(5) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 5

วันนี้เป็นวันที่สองของการดำเนินการกลุ่ม สมาชิกทุกคนสนใจเรื่องราว ของกันและกันเป็นอย่างดี ผู้นำกลุ่มพบว่าสมาชิกมีความไว้วางใจต่อกันโดยการพร้อมที่จะเปิดเผย และเล่าเรื่องของตนเองอย่างไม่มี ความประหม่า และร่วมแสดงความใส่ใจ ห่วงใย ให้กำลังใจ และมีความเห็นอกเห็นใจต่อกันและกัน พร้อมทั้งแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้กับเพื่อนสมาชิกได้ร่วมรับ ฟัง และด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้สมาชิกผ่านเรื่องราวที่บีบคั้นภายในจิตใจไปได้ ในการ ดำเนินการกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มสร้างเมตตาให้สมาชิกเกิดความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจซึ่งกัน และกันและพร้อมเข้าใจช่วยเหลือ

❖ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)

ดอกพุด เพื่อนสมาชิกที่มีความคุ้นเคยกับดอกกล้วย ได้ถามไถ่ถึงแม่ของ ดอกกล้วยว่าเป็นอย่างไรบ้างช่วงนี้ ดอกกล้วยเล่าว่าแม่ส่งอาหารโปรดมาให้จากบ้านเกิดซึ่งอยู่ภาคอีสาน ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ดอกกล้วยได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อแม่ (การเอื้อการเปิดเผยตนเอง) ดอกกล้วยเล่าถึง แม่ด้วยความรักและขอบคุณว่า ที่ผ่านมามีแม่จะเป็นอย่างไร แม่รักเขาเสมอ แม้ว่าเขาจะทำให้ แม่ต้องเจ็บปวดที่สุดด้วยการเลือกที่จะเป็นเกย์อย่างเปิดเผย แม่ก็ยังคงรับได้ เขาและแม่ได้ติดต่อ พูดคุยกันทางโทรศัพท์อยู่เสมอ แต่ไม่เคยที่เขาจะเล่าถึงความทุกข์ในใจของตนให้แม่ฟัง เพราะไม่ อยากให้แม่ทุกข์ใจไปด้วย เขามักเล่าถึงความสุข ถึงเรื่องสนุกให้แม่ฟังมากกว่า แม่จะได้สุขใจไป ด้วย ผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ถึงความรักที่ดอกกล้วยมีต่อแม่ และที่แม่มีต่อดอกกล้วย ขณะที่เพื่อนสมาชิกแสดงความชื่นชมและร่วมแบ่งปันความสุขจากการได้เห็นความรักของดอกกล้วย และแม่ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นใจอยู่นั่นเอง ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นสีหน้าของดอกกล้วยดูไม่สดชื่นและ กังวล ผู้นำกลุ่มถามดอกกล้วยถึง รู้สึกของดอกกล้วยที่มีต่อแม่ของตนเมื่อได้เห็นความรักของแม่และ ดอกกล้วย เมื่อได้ฟังดอกกล้วยเล่าถึงแม่ ทำให้เกิดอะไรขึ้นในใจของดอกกล้วยบ้าง (การเอื้อการเปิดเผย ตนเอง)

การเอื้อนำให้ดอกกล้วยได้สำรวจประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด ของตนเองที่มีต่อแม่อย่างละเอียด ทำให้ดอกกล้วยรู้สึกเสียใจต่อการกระทำของตนที่มีต่อแม่มาก ดอกกล้วยเล่าถึงน้ำตาว่าที่ผ่านมามีตนไม่เคยคำนึงถึงความรู้สึกของแม่ หลายครั้งเธอมักจะระเบิด ความทุกข์ร้อนของตนให้แม่ฟังทางโทรศัพท์ แม้ว่าคนรักจะคอยตักเตือนแต่เธอก็มีก้มตัวและ

ยังคงทำเช่นเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยไม่คิดถึงจิตใจของแม่เลย แต่การได้มาฟังเรื่องราวของดอกแก้วในวันนี้ ทำให้ตนได้ขุ่กคิดและเสียใจกับการที่ทำให้แม่ต้องทุกข์ไปกับตน

❖ การวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิก

โจทย์ของดอกแก้ว คือ ความรู้สึกผิดที่ทำให้แม่ต้องทุกข์ร้อนใจไปด้วย จากการเล่าความทุกข์ของตนให้แม่ฟัง โดยรอยแยกของดอกแก้วนั้นเกิดจากความไม่ยอมให้แม่ต้องทุกข์ใจ คาดหวังว่าอยากจะทำให้แม่สบายใจ ดอกแก้วอยากเล่าอยากระบายสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนให้แม่รับรู้ แต่อยากให้แม่รับฟังโดยไม่รู้สึกรู้หาย เมื่อนำตนเองไปเปรียบเทียบกับเรื่องของดอกแก้วจึงรู้สึกผิด

❖ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อ การแก้ปัญหา)

ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกแสดงเมตตาที่เกิดขึ้นในใจเมื่อได้รับรู้เรื่องที่เกิดขึ้นในใจของดอกแก้ว ชวนให้สมาชิกมองเห็นความรู้สึกของดอกแก้วที่มีต่อแม่ ดอกแก้วแสดงความเข้าใจและแบ่งปันความเข้าใจนั้นให้ดอกแก้วได้มองเห็นว่า ความรักที่ไม่มีต่อดอกแก้ว และดอกแก้วมีต่อแม่นั้น ไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบเหมือนของดอกแก้วก็ได้ แม่ของดอกแก้วอาจเสียใจที่ดอกแก้วไม่โทรหาบ่อยๆ เหมือนเดิม แม่อาจอยากรู้ทั้งสุขทั้งทุกข์ของลูกก็ได้ และดอกแก้วก็ได้แสดงความเข้าใจและให้กำลังใจดอกแก้วโดยร่วมแบ่งปันจากประสบการณ์ของตนว่า รูปแบบความรักของเธอและแม่ก็คล้ายกับของดอกแก้ว คือ การที่ทั้งแม่และเธอต่างร่วมรับรู้และแบ่งปันทั้งความสุขและความทุกข์ของกันและกันผ่านทางโทรศัพท์อยู่เสมอ ซึ่งทำให้ระยะทางที่ต้องอยู่ห่างไกลกันนั้นลดลง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ดอกแก้วได้ใคร่ครวญและแบ่งปันความรู้สึกที่แม่และดอกแก้วมีต่อกันอีกครั้ง ทำให้ดอกแก้วพบว่า แท้จริงแล้วแม่ก็ไม่ทุกข์กับเรื่องที่ดอกแก้วเล่า แต่แม่จะเป็นผู้คอยช่วยเหลือด้วยร่างกายและแรงใจเพื่อให้ดอกแก้วคลายจากความทุกข์เสมอมา ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกเห็นความรักที่ยิ่งใหญ่ของแม่ดอกแก้วที่พยายามทำทุกวิถีทางที่ช่วยให้ลูกคลายจากปัญหาและความทุกข์ และเห็นความสุขใจของดอกแก้วที่ได้รับความรักจากแม่

ดอกแก้วเกิดความสุขใจ โลงใจ จากการได้เข้าใจในความรักที่ยิ่งใหญ่ของแม่ ดอกแก้วตระหนักว่าคุณค่าของความรักที่แม่มีให้ตนและตนมีให้แม่นั้นยิ่งใหญ่โดยไม่

จำเป็นต้องมีรูปแบบเหมือนความรักของใคร ความเสียใจและรู้สึกผิดที่คิดว่าตนเอาความทุกข์ไปให้แม่ กลายเป็นอึดใจในความรักที่แม่มีต่อตน ซึ่งเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไขใดๆ ในจิตใจของแม่เลย ทำให้ดอกแก้วคลายใจจากความเสียใจได้

(6) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 6

ในช่วงนี้ สมาชิกทุกคนมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น ทุกคนสนใจและตั้งใจฟังและแสดงออกถึงความเข้าใจที่ตนเองมีต่อเพื่อนสมาชิก เกิดเป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพที่ดีงามระหว่างสมาชิก สมาชิกให้การยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกผ่านทางคำพูดที่ทำให้กำลังใจ แสดงถึงความเข้าใจ และความปรารถนาดี อยากให้เพื่อนของตนคลายจากความทุกข์

❖ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากช่วงที่แล้วว่า ดอกสร้อยไม่พูดเรื่องแม่เลย มาช่วงนี้จึงชวนดอกสร้อยให้แสดงความรู้สึกถึงแม่ ดอกสร้อย เล่าถึงประสบการณ์ในวัยเด็กที่ตนเองไม่ได้อยู่กับแม่ แต่ปัจจุบัน แม่ได้กลับมาอยู่กับเธอ และพยายามดูแลเอาใจใส่เพื่อชดเชยช่วงเวลาในอดีตที่ผ่านมา แม่จะเข้าใจในความปรารถนาดีของแม่ แต่ดอกสร้อยก็รู้สึกอึดอัดและคิดว่าการดูแลของแม่นั้นมากเกินไปจนเธอขาดอิสระในชีวิต เธอจึงเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ เพราะต้องการอยู่ห่างจากแม่

❖ การวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิก

ดอกสร้อยอยากมีอิสระจากแม่ไม่อยากให้แม่ห่วง เมื่อแม่ยังห่วงและตามดูแลจึงทำให้ดอกสร้อยอึดอัดใจ

❖ **ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (การเอื้อ
การแก้ปัญหา)**

ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกแสดงความเข้าใจในความทุกข์ของดอกสร้อย สมาชิกหลายคนแสดงความเห็นอกเห็นใจ พร้อมทั้งให้กำลังใจดอกสร้อย สมาชิกคนหนึ่งชวนให้ดอกสร้อยมองเห็นความรักของแม่ที่มีต่อเธอ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ดอกสร้อยทำความเข้าใจความรู้สึกของแม่ที่มีต่อเธอ มองเห็นเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำของแม่ในปัจจุบัน และชวนให้ดอกสร้อยสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อแม่ ดอกสร้อยยอมรับว่าเธอก็รักแม่มาก แม้ว่าจะรู้สึกอึดอัดและไม่เป็นอิสระก็ตาม ดอกสร้อยเล่าว่าส่วนหนึ่งที่เธอออกจากบ้านมาทำงานก็เพราะความรักที่มีต่อแม่ อยากให้แม่มีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเข้าใจความรู้สึกของแม่ และได้มองเห็นความรักที่เธอมีต่อแม่อย่างชัดเจน ดอกสร้อยก็เริ่มคลายจากความอึดอัดและเป็นทุกข์จากความเป็นห่วงของแม่

ดอกสร้อยคลายใจมากขึ้น ลดทอนของความไม่พอใจที่แม่ห่วงตน เพราะอย่างไรเสียก็ไม่สามารถห้ามความรักที่แม่มีต่อตนเองได้ ยิ่งไงแม่ก็ต้องรักต้องห่วงอยู่ตลอดไป เมื่อคิดอย่างเข้าใจจึงรับรู้ว่าอิสระหรือไม่มันอยู่ในใจดอกสร้อยนั่นเอง

(7) การดำเนินกลุ่มช่วงที่ 7

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มพบว่าในช่วงสุดท้ายนี้สมาชิกสามารถเป็นวางตัวได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ทุกคนอยู่ในกลุ่มตลอดเวลาไม่มีใครขออนุญาตไปไหนและตั้งใจฟังสนใจฟังเรื่องราวของเพื่อน และแสดงความขอบคุณกับเพื่อนที่ให้กำลังใจแก่ตน รวมทั้งทำให้ตนเข้าใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่าเรื่องหนัก ๆ มันคลายลงไปบ้างเมื่อได้เล่าให้เพื่อนฟัง บางคนก็เก็บเรื่องราวของเพื่อนไปสำหรับเรียนรู้ต่อไป โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มพึงพอใจในการดำเนินการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มรู้สึกอึดอัดกับความรักและไมตรีที่สมาชิกมีให้ต่อกัน

❖ **ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ของตนเอง (การเอื้อการเปิดเผยตนเองและการเอื้อปฏิสัมพันธ์)**

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้หลับตานึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในกลุ่มของเรามีทั้งรอยยิ้มและหยาดน้ำตา เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 3 ที่เราอยู่ด้วยกันอยากให้ใคร่ครวญในสิ่งที่ได้รับหรือพบเจอจากในกลุ่ม และอยากจะบอกอะไรกับสมาชิกในกลุ่มของเราในช่วงสุดท้ายนี้ แต่

ก่อนอื่นอยากจะขอให้ดอกพุดและดอกโศกช่วยเล่าให้เรื่องของตนให้เพื่อน ๆ ได้ฟังและได้รับประสบการณ์จากทั้งสองคน

มีสมาชิกที่เหลืออีก 2 คนคือ ดอกโศก และดอกพุดที่ยังไม่ได้เล่าถึงเรื่องของตน ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้เปิดเผยเรื่องราวตนเอง คือ ดอกพุดและดอกโศกได้แบ่งปันประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันมาถึง 9 ปีในที่ทำงานแห่งนี้ เป็นหยุดฝ่าฟันและลำบากลำบากมาด้วยกัน จึงทำให้เขาทั้งสองคนแม้จะอยู่ต่างแผนกกัน แต่ก็มีน้ำใจไมตรีที่ดั่งามมอบให้แก่กันเสมอ การแก้ปัญหาระหว่างแผนกที่ต้องทำงานร่วมกัน จนกลายเป็นพี่น้องที่รู้จักในการทำงานร่วมกัน

❖ การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิก

การฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคในชีวิตของทั้งสองคนเป็นเหตุนำมาสู่มิตรภาพที่งดงามในปัจจุบัน

❖ ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงามในวิถีทางของตนเอง (การเอื้อการเติบโตองงาม)

เพื่อนสมาชิกกล่าวชื่นชมสมาชิกทั้งสองที่มีฐานะเป็นรุ่นพี่ที่เมตตาให้ความรู้และคำแนะนำในการทำงานเมื่อมีปัญหา ดอกปีบบอกว่า “ตนจะนึกถึงทั้งสองคนก่อนเสมอเลยอยากขอบคุณทั้งสองคนไว้เลยคะ ขอขอบคุณจริงๆ ค่ะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มก็เชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นในกลุ่มด้วยการให้สมาชิกพูดถึงความในใจที่มีต่อกันและอยากบอกกันมานานให้ได้รับรู้กัน จากนั้นมีการกล่าวขอบคุณทั้งความช่วยเหลือที่มีให้ตลอดมา ทั้งคำขอโทษที่ไม่เคยรู้เลยว่าทำให้เดือดร้อน และขอบคุณกำลังใจที่อยู่ร่วมกันในวันนี้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองเห็นถึงการอยู่ร่วมกันของเราทุกคนตลอด 3 วันมานี้ พวกเราได้ประสบการณ์อันมีคุณค่าจากความเสียสละของเพื่อนที่แบ่งปันให้พวกเราได้อิ่มใจ สุขใจ

สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง ความเกื้อหนุน ความอบอุ่นที่ได้รับจากกลุ่มไม่รู้สึกลัวที่จะอยู่ในกลุ่ม และได้มิตรภาพที่ดั่งามเกิดขึ้น รวมทั้งรู้สึกสุขในที่ได้มาในครั้งนี้ ซึ่งตอนแรกบางคนไม่ยอมมาเข้าร่วมเลย แต่ก็อยากลองมาดู เมื่อมาแล้วรู้สึกสบายใจขึ้นที่ได้เล่าอะไรต่างๆ ให้กับสมาชิกในกลุ่มฟัง และก็ได้รับกำลังใจ สนับสนุนให้ผ่านพ้นเรื่องราวในชีวิตที่ตนประสบมาเข้ากลุ่มแล้วรู้สึกเหมือนไม่ได้อยู่คนเดียว

เมตตาที่เกิดขึ้นในการดำเนินกลุ่มในทุกๆ ช่วงนั้น เริ่มต้นจากเมตตาของผู้นำกลุ่มที่สื่อถึงสมาชิก ผ่านทางท่าทีที่อบอุ่น อ่อนโยน และเป็นมิตร (สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ) ตั้งใจที่จะรับฟังเรื่องราวของสมาชิกอย่างใส่ใจ และให้เกียรติ (สัมมาสมาธิ) รวมทั้งการพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน ให้กำลังใจ พร้อมกับชวนให้ขบคิดหรือตระหนักเข้าใจในความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง (สัมมาวาจา) ด้วยความปรารถนาดีที่ต้องการให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ที่คั่งค้างอยู่ในใจ (สัมมาสังกัปปะ) โดยการกระทำของผู้นำกลุ่มทั้งหมดที่กล่าวมานี้ มีจุดเริ่มต้นจากความเข้าใจในความเป็นจริงของดอกกรัก จากเรื่องราวที่เขาเล่า (สัมมาทิฐิ)

การเป็นตัวอย่างของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตาของผู้นำกลุ่ม (ปรโตโมสะ) ได้เชื้อให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น อ่อนโยน อันส่งผลให้สมาชิกได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อนสมาชิกอย่างมีเมตตาด้วย นอกจากนี้ กระแสการเรียนรู้ของกลุ่มที่สามารถทำให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ จนมองเห็นและเข้าใจในสัมพันธภาพของชีวิตตามความเป็นจริง จนตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิก และเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งสรรพสิ่งที่รายล้อมรอบตัวยังมีส่วนเอื้อนนำให้เกิดเมตตาขึ้นในจิตใจของสมาชิกอีกด้วย

2.2.2 การดำเนินการสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้

ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการสอนมรรคมืองค์แปดให้กับสมาชิกกลุ่มควบคุม จำนวน 7 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 21 ชั่วโมง

วันที่ 27-28 กุมภาพันธ์และ 1 มีนาคม 2552

ระยะเวลา

ดำเนินการ 3 วัน จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 21 ชั่วโมง

ผู้สอน ผู้ช่วยวิจัยที่มีประสบการณ์การสอนและเรียนวิชาจิตวิทยา

พุทธศาสนา จำนวน 1 คน (ซึ่งต่อไปของแทนด้วยคำว่าผู้สอน)

ผู้เรียน พนักงานแผนกขาย จัดส่ง จัดซื้อ การเงิน จัดเก็บสินค้าจำนวน 7 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 4 คน อายุ 20 – 40 ปี (อายุเฉลี่ย 26ปี)

ระดับการศึกษา ปวช.-ปริญญาตรี

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก บริษัท โฟนิคซ์ จำกัด

(1) การสอนครั้งที่ 1 (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง): ความหมายและความสำคัญของมรรคมืองค์แปด

❖ เนื้อหาสาระ

ผู้สอนนำเรื่องสั้นที่มีประเด็นเนื้อหา ดังนี้ คือ ให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น และการคลายทุกข์ใน จำเป็นต้องใช้มรรคมืองค์แปดในการคลี่คลายทุกข์ในใจของตัวเองในเรื่อง โดยเนื้อหาแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ ความหวังใย ความปรารถนาสุข และไม่ยอมทำให้เดือดร้อนจากการกระทำของตนที่ตัวเอง

❖ ขั้นนำ

ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียนด้วยการกล่าวต้อนรับพนักงาน และถามถึงความทุกข์สุขในชีวิตของพนักงานว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง มีผู้เรียนตอบว่าสุขบ้างทุกข์บ้าง แล้วทำอะไรกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นบ้าง มีการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไรกัน ก็มีผู้เรียนตอบว่า “ทำใจ” “เดินหนี” “รอเวลา” แล้ว

❖ ชั้นสอน

ผู้สอนอธิบายความหมาย และความสำคัญของมรรคมีองค์แปดให้ผู้เรียนฟังและหนทางในการจัดการกับทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในใจ จากนั้นนำเรื่องสั้นเรื่อง “คลาย” มาให้ผู้เรียนอ่าน และให้ตอบคำถามท้ายบทหลังจากอ่านจบแล้ว จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงการตอบคำถามท้ายบทที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์ประเด็นที่เกิดขึ้นจากเรื่อง “คลาย” ที่เกี่ยวข้องกับมรรคมีองค์แปด แจกกระดาษเปล่าให้ผู้เรียนเขียนถึงประสบการณ์ความทุกข์ในใจตน จากนั้นผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคนให้เพื่อนฟัง

❖ การวิเคราะห์ผลการสอน

ผู้สอนพบว่า เมื่อเริ่มสอนแรกๆ ผู้เรียนยังไม่ค่อยเข้าใจในมรรคมีองค์แปด ทั้งหมดทีเดียวแต่ก็มีคนถึง 5 คนที่เคยเรียนมาในวิชาพุทธศาสนาแต่จำไม่ได้ และอีก 2 คน ไม่คุ้นเคย เพราะหนึ่งในนั้นนับถืออิสลาม และอีกคนหนึ่งคุ้นแต่คำว่าทางสายกลางแต่ไม่คุ้นกับมรรค แต่เมื่อผู้สอนดำเนินการสอนและอธิบายความหมายโดยยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เรียนดูเข้าใจเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังไม่ทั้งหมดจนกระทั่ง เมื่อได้อ่านเรื่อง “คลาย” แล้วผู้เรียนหลายคนประทับใจในเรื่องสั้นนี้ โดยเห็นถึงความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดีที่มีต่อกันของตัวละคร ทำให้เรารู้ชัดถึงคำว่า “ทุกข์” ดังตัวอย่างในเรื่อง และผู้สอนให้ผู้ค้นหามรรคมีองค์แปดที่เกิดในเรื่องราว ปรากฏว่ามี 3 คนเท่านั้นที่ตอบถูกทั้งหมดว่า มรรคมีองค์แปดเกิดตรงไหนในเรื่องบ้าง และจำนวน 5 คนตอบได้ไม่ทั้งหมด ผู้สอนจึงนำคำตอบที่ได้จากพนักงานมาเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในการสอนครั้งต่อไป

ตลอดระยะเวลาสอนผู้สอนใส่ใจสนใจและตั้งใจในการสอนผู้เรียนเป็นอย่างดีมีการตอบคำถามอย่างใส่ใจและตั้งใจ

(2) การสอนครั้งที่ 2 (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง): ความทุกข์ในใจคนและหนทางจัดการกับความทุกข์

❖ เนื้อหาสาระ

เรื่องราวความทุกข์ในใจของพนักงาน และหนทางที่จัดการกับความทุกข์ของบุคคล ที่ส่งผลต่อความรู้สึกของพนักงานร่วมห้อง ร่วมกันค้นหาสาเหตุของความทุกข์ วิเคราะห์ร่วมกัน เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ และคำแนะนำที่ทำให้พ้นทุกข์

❖ **ขั้นนำ**

ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียนด้วยการทบทวนบทเรียน จากคราวที่แล้วมาพนักงานได้เรียนรู้จักมรรคมีองค์แปดแล้ว และได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาบ้าง คราวนี้อุบายให้ได้ร่วมแบ่งความทุกข์ในใจให้เพื่อนร่วมห้องฟังและอภิปรายร่วมกัน

❖ **ขั้นสอน**

ผู้สอนทบทวนความหมายและความสำคัญของมรรคมีองค์แปดให้ผู้เรียนฟัง และการจัดการกับทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในใจทุกข์คืออะไรให้ผู้เรียนรับฟัง พร้อมทั้งนำกระดาษคำตอบที่ให้พนักงานเขียนถึงประสบการณ์ความทุกข์ในใจคืนให้กับพนักงาน เพื่อเล่าถึงประสบการณ์ความทุกข์ที่ตนเองเขียนให้เพื่อนในห้องรับฟังร่วมกันและร่วมกันอภิปรายถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น และวิเคราะห์หาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นของแต่ละคนพร้อมร่วมกันหาหนทางในการจัดการกับความทุกข์ของแต่ละคน พร้อมทั้งอภิปรายร่วมกันถึงทางที่เลือกมานั้นเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

❖ **วิเคราะห์หลังการสอน**

ผู้สอนพบว่า ผู้เรียนสนใจเรียน และตั้งใจฟังเป็นอย่างดี มีบางคนนั่งเงยในบางครั้งที่ต้องการให้เกิดการอภิปราย ผู้สอนจึงกระตุ้นโดยการซักถามให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายมากขึ้น และในระหว่างที่ให้ร่วมอภิปรายถึงเรื่องราวความทุกข์ในใจของแต่ละคนนั้น ผู้เรียนร่วมกันตอบและอภิปรายเป็นอย่างดี โดยมีผู้สอนเป็นผู้ร่วมรับฟังอย่างตั้งใจจริง และแนะนำชักชวนให้มีการอภิปรายถึงการนำมรรคมีองค์แปดมาใช้ในการแก้ปัญหาของแต่ละคน ผู้สอนพบว่าผู้เรียนสามารถบอกหนทางที่จะนำไปใช้ได้ แต่ไม่ได้บอกว่าจะลงมือปฏิบัติหรือไม่อย่างไร

(3) การสอนครั้งที่ 3: ความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง (สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ)

❖ **เนื้อหาสาระ**

ประเด็นเนื้อหาของเรื่องคือ ตัวเอกมีภรรยาที่ขาดความเข้าใจแท้จริง ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับชีของแม่วข้างบ้านเป็นประจำ ด้วยความหงุดหงิด โมโหที่มีต่อแม่วที่ถ่ายผิตที่นั่น เป็นการขาดสัมมาทิฐิ และผลของการมีปัญหานี้เมื่อตัวเอกของเรื่องพบกับความเข้าใจที่แท้จริง

แล้วก็ทำให้ปัญหาคลี่คลาย เพราะมีความเห็นในคุณค่าของชี๊แมว และถ้าทำร้ายแมวนั้นเป็นบาป ทำให้สัตว์อื่นเดือดร้อน(สัมมาสังกัปปะ)

❖ ชั้นนำ

ผู้สอนนำเข้าบทเรียน ด้วยการทวนความถึงความหมายของมรรค จากคาบที่แล้ว และคาบนี้จะเป็น องค์ประกอบหัวข้อบนของการก้าวเดินทางสู่ความพอดี หรือทางสายกลางของชีวิตที่ถูกต้องนั่นเอง โดยผู้สอนถามความคิดเห็นผู้เรียนถึง “ ความหมายของชีวิต”ในทัศนะของแต่ละคน

❖ ชั้นสอน

ผู้สอนกล่าวถึงความหมายและความสำคัญของความเห็นชอบเห็นตามที่เป็นจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต(สัมมาทิฏฐิ)ในชีวิตส่งผลให้เรามีความคิดที่ถูกต้องเราทุกคนให้พนักงานฟังและสอบถามพนักงานถึง “การเกิดความเห็นชอบเห็นจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต”และให้กันร่วมอภิปราย จากนั้นให้พนักงานอ่านเรื่องสั้น “เรื่องชี๊แมว กับแฟนฉัน” ซึ่งเรื่องนี้ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ถึง ผลของการมีสัมมาทิฏฐิและไม่มีเป็นอย่างไรให้ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความเห็นชอบที่ถูกต้องและความนึกคิดที่ถูกต้องของตัวละครในเรื่องคือเรื่องอะไรและร่วมกันอภิปราย จากนั้นให้พนักงานนำกระดาษที่เขียนความทุกข์ของตนในคาบที่แล้วมาและพร้อมร่วมกันอภิปราย ค้นหาความเห็นชอบที่ถูกต้องในเรื่องที่พนักงาน ค้นพบคืออะไร ส่งผลต่อความคิดชอบอย่างไร

❖ วิเคราะห์หลังการสอน

ผู้สอนพบว่า เมื่อเริ่มสอนแรก ๆ ผู้เรียนยังไม่ค่อยเข้าใจในสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะนัก ผู้สอนจึงต้องอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเพิ่มเติม แต่เมื่อนำเรื่อง “ชี๊แมวกับแฟนฉัน” มาให้อ่านและอภิปรายร่วมกันก็จะส่งเสริมความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้จากการนำมาประยุกต์ใช้กับเรื่องในชีวิตของตนเอง เมื่อสังเกตจากคำตอบก็พบว่า ยังมีบ้างที่เข้าใจได้ไม่ชัดเจนนักจึงต้องอธิบายเพิ่มเติม และตลอดระยะเวลาสอนผู้สอนใส่ใจสนใจและตั้งใจในการสอนผู้เรียนเป็นอย่างดี มีการตอบคำถามอย่างใส่ใจและตั้งใจฟังเป็นอย่างดี

(4) การสอนครั้งที่ 4: สัมมาวาจา

❖ เนื้อหาสาระ

เน้นที่ประเด็นคำพูดที่มีผลต่อจิตใจตนเป็นคำพูดที่ทำร้ายคนให้ได้รับความเดือดร้อน และคำพูดส่งผลต่อความสุขในใจคน คือ ไม่กล่าวคำส่อเสียด ไม่กล่าวเท็จ ไม่พูดเพื่อเจ้อ พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

❖ ขั้นนำ

ผู้สอนกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนถึง คำพูดจาที่ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคน มีผลกระทบต่อจิตใจอย่างไร

❖ ขั้นสอน

ผู้สอนให้พนักงานเล่าถึงประสบการณ์ที่ต้องทุกข์ใจ จากคำพูดของตน หรือคำพูดของผู้อื่น ให้เพื่อนในห้องฟัง แจกใบงานให้พนักงานเติมคำในช่องว่างถึง คำพูดที่ตนอยากจะพูดในใบงานที่มอบหมายให้ และร่วมอภิปรายถึงคำตอบในใบงานของแต่ละคนที่ตอบมา และให้นึกถึงคำพูดแบบใดที่คนต้องการฟังและควรพูดต่อกันและถูกต้องกับการใช้ในการดำเนินชีวิตพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบการอธิบายสัมมาวาจา (ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ และไม่พูดเพื่อเจ้อ) ให้พนักงานบอกความหมายของคำพูดดังต่อไปนี้ในทรรศนะของผู้เรียน และคำเหล่านี้มีผลอย่างไรต่อใจตนเอง ได้แก่ คำพูดโกหก พูดเท็จ ,คำพูดหยาบคาย,คำพูดประชดประชัน ส่อเสียด และคำพูดจาเพื่อเจ้อ คำพูดหยอกล้อ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และส่งผลอย่างไรต่อจิตใจตนเอง และคำพูดประเภทใดที่เราอยากได้ยิน และสุขใจที่ได้ฟัง จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงคำพูดหรือวาจาที่ผ่านตัวเราออกไปสู่ผู้อื่น มีผลต่อชีวิตเราและผู้ที่ได้รับอย่างไร

❖ วิเคราะห์หลังการสอน

ผู้สอนพบว่า การสอนเรื่องสัมมาวาจานั้นเป็นเรื่องที่ผู้เรียนเข้าใจง่าย และให้ความสนใจพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานได้อย่างเข้าใจ ด้วยความที่ผู้เรียนเข้าใจว่าตนเองต้องการคำพูดแบบไหนและคำพูดแบบใดที่ส่งผลกับใจตน และแบบใดที่ทำร้ายผู้อื่น คือคำพูดส่อเสียด ประชดประชันทำให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บช้ำใจ เมื่อชี้ให้เห็นถึงผลดีผลเสียของคำพูดที่มีต่อชีวิต และพร้อมทั้งการร่วมอภิปรายผลสังเกตจากตัวอย่างคำพูดที่พนักงานยกมาประกอบ

(5) การสอนครั้งที่ 5: สัมภาษณ์มันตะและสัมมาอาชีวะ

❖ เนื้อหาสาระ

เน้นเห็นถึงหมายที่แท้จริงแห่งการทำงานที่ถูกต้อง ซึ่งหมายถึง การงานที่เป็นไปด้วยความสุจริตที่ไม่ทำความเดือดร้อนใจให้กับผู้อื่น และการดำเนินอาชีพและการกระทำที่ไม่ทำร้ายต่อผู้อื่น แต่จะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยความสุขใจ อิ่มใจ เข้าใจ

เรื่องวันนี้หอยออกแสดงให้เห็นถึงการกระทำที่ไม่ถูกต้องของตัวเอกที่ต้องกระวนกระวายใจ อยู่กับวันที่หอยออกและผลเสียของการที่ได้รับจากการเล่นหอยคือความทุกข์ใจของตัวเอกในเรื่อง นำมาซึ่งการกระทบกับผู้อื่นอย่างไร

❖ ชั้นนำ

ผู้สอนนำเข้าบทเรียน งานที่แต่ละคนทำอยู่ในขณะนี้และชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการกระทำและอาชีพของตน

❖ ชั้นสอน

ผู้สอนกล่าวถึงความหมายและความสำคัญของการกระทำชอบและอาชีพชอบ ในชีวิตส่งผลต่อชีวิตของพนักงานและถามพนักงานถึง “การกระทำและอาชีพที่ถูกต้อง ในความคิดของแต่ละคน” และให้กันร่วมอภิปรายภายหลังจากอ่านบทความ “งานแห่งชีวิต” และอ่านบทความ “วันนี้หอยออก” จากนั้น ให้พนักงานร่วมกันอภิปรายค้นหาการกระทำและอาชีพที่ถูกต้อง จากในบทความที่พนักงาน ค้นพบรวมถึงประโยชน์และโทษของผู้ที่มีและไม่มีความเห็นชอบและความคิดชอบที่ถูกต้อง ที่ได้รับจากการอ่าน

❖ วิเคราะห์ผลการสอน

ผู้สอนพบว่า การสอนเรื่องสัมถัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน จึงเป็นเรื่องที่ผู้เรียนเข้าใจง่ายและให้ความสนใจพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานได้อย่างเข้าใจ และนอกจากนี้ยังพบว่าผู้เรียนจำนวนหนึ่งเล่นหอย จึงให้ช่วยกันบรรยายถึงความรู้สึกของวันที่หอยออกและส่งผลอย่างไรต่อตนเองและคนรอบข้าง ก็พบว่าทุกคนพร้อมทั้งการร่วมอภิปรายผลสังเกตจากตัวอย่างอาชีพชอบและการงานชอบที่พนักงานยกมาประกอบ ทำให้ทราบว่าพนักงานมีความรู้จากบทเรียนมากน้อยเพียงใด

(6) การสอนครั้งที่ 6: ความพากเพียรที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้องและการตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)

❖ เนื้อหาสาระ

เนื้อหาเป็นเรื่องเกี่ยวกับความพากเพียรที่ถูกต้อง, การระลึกที่ถูกต้อง และการตั้งใจมั่นที่ถูกต้องที่ตัวละคร แสดงให้เห็นในการเดินผ่านเรื่องราวของปัญหาที่กระทบใจดังในเรื่อง “อภัย...ได้ไหม” เสมือนเป็นการฝึกฝนตนให้เห็นถึงการให้อภัย

❖ ชั้นนำ

ผู้สอนนำเข้าบทเรียน ด้วยการทวนความถึงคาบที่แล้ว และคาบนี้จะเป็น องค์ประกอบของการก้าวเดินทางสู่ความพอดี หรือทางสายกลางของชีวิตที่ถูกต้องนั่นเอง โดยผู้สอนถามความคิดเห็นผู้เรียนถึงความพากเพียรที่ถูกต้อง, การระลึกที่ถูกต้องและการตั้งใจมั่นที่ถูกต้องในชีวิตตน

❖ ชั้นสอน

ผู้สอนกล่าวถึงความหมายและความสำคัญของความพากเพียรที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้องและการตั้งใจมั่นที่ถูกต้องส่งผลต่อชีวิตให้พนักงานฟัง จากนั้นให้พนักงานอ่านบทความเรื่อง “อภัยให้ได้ไหม” และถามพนักงานถึง “ความพากเพียรที่ถูกต้อง การระลึกที่ถูกต้องและการตั้งใจมั่นที่ถูกต้องเกี่ยวกับโลกและชีวิต” และให้กันร่วมอภิปราย ร่วมกันอภิปรายค้นหาความพากเพียรที่ถูกต้อง, การระลึกที่ถูกต้องและการตั้งใจมั่นที่ถูกต้องในเรื่องที่พนักงาน ค้นพบคืออะไร ส่งผลต่อชีวิตตัวเองในเรื่องอย่างไร

❖ วิเคราะห์หลังจากการสอน

สังเกตจากการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของพนักงาน จากการตอบคำถามพนักงาน ตรวจสอบจากผลงานที่มอบหมายให้พนักงานทำพบว่าส่วนใหญ่ค่อนข้างเข้าใจยากในบทเรียนนี้ แต่ตั้งใจเป็นอย่างดี

ผู้สอนพบว่า การสอนเรื่อง สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นั้นเป็นเรื่องที่ผู้เรียนพยายามจะทำความเข้าใจถ้าพูดถึงสัมมาสติและสัมมาสมาธิ ตอนแรกผู้เรียนจะเข้าใจถึงการนั่งสมาธิ แต่เมื่ออธิบายและเน้นย้ำความเข้าใจพนักงานดูเข้าใจมากขึ้นและให้ความสนใจพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานได้อย่างเข้าใจ พร้อมทั้งการร่วมอภิปรายผลสังเกตจากตัวอย่างที่พนักงาน ยกมาประกอบ ทำให้ทราบว่าพนักงานมีความรู้จากบทเรียนมากขึ้นเพียงใด

(7) การสอนครั้งที่ 7: ประโยชน์ของมรรค 8 กับการเดินทางของชีวิต

❖ เนื้อหาสาระ

สาระให้การสอนครั้งนี้มีประเด็นให้เห็นถึงประโยชน์ของมรรคมีองค์แปดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งส่งผลต่อทางสุขภาพกายและจิตของบุคคลที่จะนำซึ่งความสุขในชีวิตในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและความสุขของตนเอง

❖ ชั้นนำ

ผู้สอนนำเข้าบทเรียนด้วยการกล่าวถึงงานในคาบที่แล้วที่ผู้สอนถามถึงความสำคัญของมรรค 8 ในชีวิตของพนักงานแต่ละคน ภายหลังจากได้เรียนผ่านมาแล้ว

❖ ชั้นสอน

ผู้สอนกล่าวถึงความสำคัญของการเดินทางสู่ความพอดี ส่งผลต่อชีวิตให้พนักงานฟังผู้สอนสอบถามพนักงานถึง “ชีวิตที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้” เกี่ยวข้องกับมรรค 8 มากน้อยเพียงใด และให้กันร่วมอภิปรายและจากนั้นให้พนักงานอ่าน “มรรค 8 ธรรมวิเศษรักษาสุขภาพกาย-ใจ” ให้พนักงานร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ค้นพบรวมถึงประโยชน์และโทษของผู้ที่มีและไม่มีความเห็นชอบและความคิดชอบที่ถูกต้องที่ได้รับจากการอ่าน ร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงชีวิตของเราทุกคนที่ต้องเกี่ยวข้องทางเดินถูกต้องในโลกและชีวิตตามความเป็นจริงทั้ง 8 ทางไปใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างไร

❖ วิเคราะห์ผลหลังจากการสอน

สังเกตจากการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของพนักงาน จากการตอบคำถามพนักงาน ตรวจสอบจากผลงานที่มอบหมายให้พนักงานทำพบว่าตั้งใจตอบ และสนใจเป็นอย่างดี

ผู้สอนพบว่า พนักงานสามารถบอกประโยชน์ของมรรคมีองค์แปด และการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบได้พอสังเขป เมื่อพิจารณาถึงตัวอย่างที่พนักงานยกมาประกอบแล้วสื่อถึงความเข้าใจที่พนักงานมีต่อการสอนได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้ผู้สอนยังได้ให้ข้อคิดเพิ่มเติมอีกว่า มรรคมีองค์แปดนั้นมีประโยชน์มากถ้านำไปใช้ได้จริงๆ ในชีวิตประจำวัน

3. การดำเนินการวิจัยในระยะหลังการทดลอง

3.1 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ถอดเทปกระบวนการกลุ่มของกลุ่มทดลอง เพื่อวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ผู้วิจัยคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดสันติภาวะ และแบบวัดเมตตาในกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 4 กลุ่ม

(2) ผู้วิจัยคำนวณหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Related Sample t-test)

(3) ผู้วิจัยคำนวณหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (Analysis of Variance: ANOVA)

(4) ผู้วิจัยได้ทดสอบสมมติฐานตามแนวทางการทดสอบตัวแปรสี่กลางของ Baron & Kenny (1986) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอย (Simple regression analysis)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรในการศึกษา 3 ตัวแปร ได้แก่ 1) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเป็นตัวแปรต้น 2) สันติภาวะเป็นตัวแปรตาม และ 3) เมตตาเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ ซึ่งการวิจัยมีสมมติฐานในการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 1. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทำการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยการทดสอบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Related Sample t-test)

สมมติฐานการวิจัยที่ 2. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนสันติภาวะสูงกว่า กลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

สมมติฐานการวิจัยที่ 3. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทำการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยการทดสอบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Related Sample t-test)

สมมติฐานการวิจัยที่ 4. หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่า กลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

สมมติฐานการวิจัยที่ 5. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ

ทำการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยการวิเคราะห์ถดถอย (Regression Analysis) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยแนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny (1986) และ Sobel (1982) ตามแนวทางการนำเสนอของ จูริตาร์ตัน ธิรสุนทรากุล และ พรพรรณระพี สุทธิวรรณ (2551)

ตอนที่ 1 การเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) ซึ่งมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล การสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่ม และการสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายบุคคล โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสันติภาวะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (รายละเอียดของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังที่นำเสนอไปในบทที่ 3) อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดของลักษณะของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่กำหนดให้จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มๆ ละ 6 - 8 กลุ่ม และจะต้องใช้เวลาในการดำเนินกลุ่มประมาณ 21 ชั่วโมงต่อกลุ่ม ประกอบกับสภาพการทำงานและองค์การของกลุ่มตัวอย่างที่เอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มได้เพียงกลุ่มละ 7 คน (รวมทั้งสิ้น 28 คน) ซึ่งถือได้ว่าเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็กสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบใช้พารามิเตอร์ (Parametric Statistics) และการใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็กในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบใช้พารามิเตอร์อาจทำให้มีความคลาดเคลื่อนเกิดขึ้นกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่า งานวิจัยนี้น่าจะใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ (ได้แก่ การทดสอบค่าเฉลี่ย [t-test] การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว [One-way ANOVA] การวิเคราะห์ถดถอยและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ [Regression Analysis & Multiple Regression Analysis]) เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ทั้ง 5 ข้อ เนื่องจากสถิติแบบใช้พารามิเตอร์สามารถให้รายละเอียดได้มากกว่าและมีอำนาจในการทดสอบ (Power of test) มากกว่า อีกทั้งสถิติแบบไม่ใช้พารามิเตอร์นั้นไม่สามารถทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ได้ (ทดสอบว่าเมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะหรือไม่)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างว่ามีความสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์หรือไม่ โดยทดสอบคุณสมบัติของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง 3 ข้อ คือ

- 1) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาทำการวิเคราะห์ควรมาจากประชากรที่มีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นแบบโค้งปกติ (Normality)
- 2) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ควรมาจากประชากรที่มีความเป็นเอกพันธ์ของ

ความแปรปรวนของข้อมูล (Homogeneity of Variance) และ

3) กลุ่มตัวอย่างที่นำมาทำการวิเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มมาจากประชากรที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน (Homogeneous)

ผลการทดสอบคุณสมบัติของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างแต่ละข้อมีดังนี้

1) การทดสอบการแจกแจงของข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติของ Kolmogorov-Smirnov ค่าความเบ้ และความโด่งในการทดสอบการแจกแจงของข้อมูลในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างว่ามีการแจกแจงของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะเป็นแบบโค้งปกติหรือไม่ ซึ่งผลการทดสอบพบว่า ไม่มีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มใดที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า p มากกว่า .05) นอกจากนี้ ค่าความเบ้และความโด่งของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ทุกกลุ่มมีลักษณะปกติ คือ มีค่าไม่เกิน ± 2 เท่าของค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน SE (Standard Error) ของค่าสถิตินั้น

ค่าสถิติที่แสดงในการทดสอบการแจกแจงของข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีการแจกแจงของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในช่วงก่อนการทดลองเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ซึ่งสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ โดยค่าสถิติที่เกี่ยวข้องแสดงรายละเอียดในตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์สถิติ Kolmogorov-Smirnov ความเบ้ ความโด่ง และคะแนนคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้และความโด่งของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง (N= 28)

| | | รูปแบบการเพิ่มพูนสันติภาวะที่แต่ละกลุ่มตัวอย่างได้รับ | | | |
|-----------|-----------------------------|---|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| | | การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (n=7) | การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล (n=7) | การสอนมรรคมีองค์แปดแบบกลุ่ม (n=7) | การสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคล (n=7) |
| เมตตา | ค่าสถิติของตัวแปร | | | | |
| | ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov | .207 (p = .200) | .133 (p = .200) | .197 (p = .200) | .164 (p = .200) |
| | ความเบ้ | -1.052 | .214 | .485 | .232 |
| | SE ของความเบ้ | .794 | .794 | .794 | .794 |
| | ความโด่ง | 1.634 | -.097 | 1.099 | -.349 |
| | SE ของความโด่ง | 1.587 | 1.587 | 1.587 | 1.587 |
| สันติภาวะ | ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov | .272 (p = .126) | .248 (p = .200) | .266 (p = .145) | .159 (p = .200) |
| | ความเบ้ | -1.347 | -.384 | -1.284 | -.072 |
| | SE ของความเบ้ | .794 | .794 | .794 | .794 |
| | ความโด่ง | 1.474 | -1.993 | 1.301 | .214 |
| | SE ของความโด่ง | 1.587 | 1.587 | 1.587 | 1.587 |

2) การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

ผู้วิจัยทำการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองด้วยสถิติของ Levene ซึ่งผลการทดสอบพบว่าในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของข้อมูล

จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของทั้งคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ค่าสถิติ Levene ของคะแนนเมตตาและสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง

| ตัวแปรตาม | ค่าสถิติ | | | |
|-----------|-----------------|-----|-----|-------|
| | ค่าสถิติ Levene | df1 | df2 | p |
| เมตตา | .002 | 3 | 24 | 1.000 |
| สันติภาวะ | 1.004 | 3 | 24 | .408 |

3) การทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเท่าเทียมกันของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะของแต่ละกลุ่มตัวอย่างในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองด้วยการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว ซึ่งผลการทดสอบพบว่า คะแนนเมตตาของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มและคะแนนสันติภาวะของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($F [3, 24] = 0.130$ และ $F [3, 24] = 1.05$ ตามลำดับ)

สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 29

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเมตตาและคะแนนสันติภาวะในระยะก่อนการทดลอง

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|-----------|------------------|------|----|------|-------------------|------|
| เมตตา | ระหว่างกลุ่ม | 0.08 | 3 | 0.02 | .130 ⁿ | .941 |
| | ภายในกลุ่ม | 4.68 | 24 | 0.19 | | |
| | รวม | 4.75 | 27 | | | |
| สันติภาวะ | ระหว่างกลุ่ม | 0.12 | 3 | 0.04 | .527 ^ข | .674 |
| | ภายในกลุ่ม | 1.81 | 24 | 0.07 | | |
| | รวม | 1.93 | 27 | | | |

ⁿ Levene's test of homogeneity of variances; $F = .002$, $df_1 = 3$, $df_2 = 24$, $p = 1.000$

^ข Levene's test of homogeneity of variances; $F = 1.004$, $df_1 = 3$, $df_2 = 24$, $p = .408$

จากผลการทดสอบคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ข้อ (ตาราง 24, 25 และ 26) ดังที่แสดงในข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีความเหมาะสมกับการใช้สถิติแบบใช้พารามิเตอร์ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่แสดงให้เห็นว่า มีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนสันติภาวะแตกต่างจากกลุ่มอื่นๆ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี LSD ซึ่งผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล (กลุ่มควบคุม 1) มีคะแนนสันติภาวะสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่ม (กลุ่มควบคุม 2) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายบุคคล (กลุ่มควบคุม 3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2 เป็นบางส่วน คือ ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าเมื่อพนักงานได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม หรือการป้ะริษาป้ะริษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลแล้ว จะส่งผลให้มีคะแนนสันติภาวะสูงกว่าพนักงานที่ได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี LSD แสดงในตารางที่ 32

ตารางที่ 32 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนสันติภาวะด้วยวิธี LSD

| กลุ่มตัวอย่าง | 1. | 2. | 3. | 4. |
|--|---------|---------|--------|----|
| 1. กลุ่มทดลอง | | | | |
| การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม | - | - | - | - |
| 2. กลุ่มควบคุม 1 | | | | |
| การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล | .026 | - | - | - |
| 3. กลุ่มควบคุม 2 | | | | |
| การสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่ม | .881 ** | .856 ** | - | - |
| 4. กลุ่มควบคุม 3 | | | | |
| การสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายบุคคล | .517 ** | .491 ** | .364 * | - |

* $p < .05$, ** $p < .001$

วิธี LSD ซึ่งผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล (กลุ่มควบคุม 1) มีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดแบบกลุ่ม (กลุ่มควบคุม 2) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคล (กลุ่มควบคุม 3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ทางสถิตินี้เป็นข้อสนับสนุนบางส่วนกับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 คือ ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าเมื่อพนักงานได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลแล้ว จะส่งผลให้มีคะแนนเมตตาสูงกว่าพนักงานที่ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี LSD จะแสดงในตารางที่ 35

ตารางที่ 35 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเมตตาด้วยวิธี LSD

| กลุ่มตัวอย่าง | 1. | 2. | 3. | 4. |
|---|---------|---------|------|----|
| 1. กลุ่มทดลอง | | | | |
| การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม | - | - | - | - |
| 2. กลุ่มควบคุม 1 | | | | |
| การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล | -.001 | - | - | - |
| 3. กลุ่มควบคุม 2 | | | | |
| การสอนมรรคมีองค์แปดแบบกลุ่ม | .658 ** | .660 ** | - | - |
| 4. กลุ่มควบคุม 3 | | | | |
| การสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคล | .536 * | .537 * | .123 | - |

* $p < .01$, ** $p < .001$

ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5

สมมติฐานการวิจัยที่ 5

เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่าง
การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับ
สันติภาวะ

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์การถดถอย และการวิเคราะห์การถดถอย
พหุคูณ(Regression Analysis & Multiple Regression
Analysis)

ผลการทดสอบ

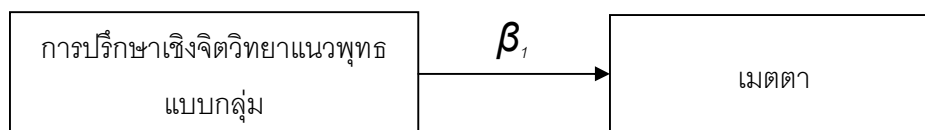
สนับสนุนเป็นบางส่วน

ผู้วิจัยใช้แนวทางในการวิเคราะห์ทดสอบตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny (1986) และ Sobel (1982) โดยนำเสนอตามแนวทางของ ลีตาร์ทน์ ธิรสุนทรากุล และ พรพรรณพี สุทธิวรรณ (2551) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

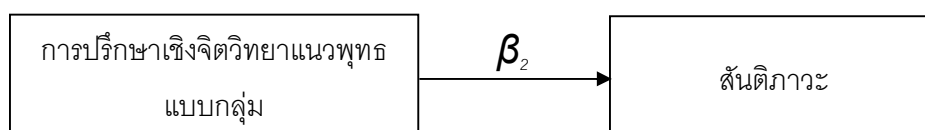
แนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny

Baron & Kenny (1986) ได้แบ่งแนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อเป็น 3 ขั้นตอนตามหลักการดังนี้

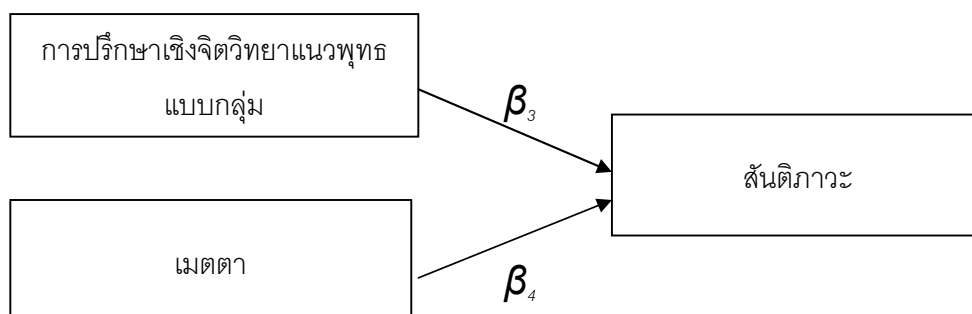
1. การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรสื่อ แนวทางทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β_1) ของตัวแปรต้น ที่ส่งผลต่อตัวแปรสื่อต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ



2. การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตามแนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β_2) ของตัวแปรต้นที่ส่งผลต่อตัวแปรตามต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ



3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรสื่อกับตัวแปรตาม



แนวทางการทดสอบในขั้นนี้ ได้จากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรต้นที่เป็นอิทธิพลทางตรงไม่ผ่านตัวแปรสื่อ (β_3) และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรสื่อ (β_4) ที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้เกณฑ์ดังแสดงในตารางที่ 36

ตารางที่ 36 เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสื่อ

| เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสื่อ | ค่า β_3 | ค่า β_4 |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. เมตตาไม่เป็นตัวแปรสื่อ | - | ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ |
| 2. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วนซึ่งมีอิทธิพลน้อยต่อสันติภาวะ | มีนัยสำคัญทางสถิติ | มีนัยสำคัญทางสถิติ |
| 3. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วนซึ่งมีอิทธิพลมากต่อสันติภาวะ | ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ | มีนัยสำคัญทางสถิติ |
| 4. เมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบสมบูรณ์ | เท่ากับศูนย์ | มีนัยสำคัญทางสถิติ |

ผลการทดสอบตัวแปรสื่อ

ผู้วิจัยได้ทดสอบสมมติฐานตามแนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny (1986) ด้วยวิธีการวิเคราะห์การถดถอย (Simple Regression Analysis) ผู้วิจัยได้จำแนกตัวแปรต้น คือ กลุ่มการทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 กลุ่ม โดยกำหนดค่า contrast ที่แตกต่างกันออกเป็น 3 ตัวแปร เพื่ออธิบายถึงอิทธิพลหลัก (Main effect) ได้แก่ รูปแบบ (การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการสอนมรรคมืองค์แปด) และ จำนวน (แบบกลุ่มและแบบรายบุคคล)

และอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ (Interaction effect) ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน เพื่อให้สามารถศึกษาอิทธิพลของตัวแปรต้น คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มได้อย่างครบถ้วน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดค่า contrast ดังแสดงในตารางที่ 37

ตารางที่ 37 การกำหนดค่า contract ของ รูปแบบ จำนวน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน

| รูปแบบการเพิ่มพูนสันติภาวะ | ค่า contrast | | |
|--|--------------|-------|----------------------------------|
| | รูปแบบ | จำนวน | ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน |
| การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม | +1 | +1 | +1 |
| การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล | +1 | -1 | -1 |
| การสอนมรรคมีองค์แปดแบบกลุ่ม | -1 | +1 | -1 |
| การสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคล | -1 | -1 | +1 |

เมื่อพิจารณาถึงค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ พบว่ารูปแบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเมตตาและสันติภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ ($r = .586$ และ $r = .713$) และเมตตามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสันติภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .694$) ในขณะที่จำนวนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวนไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆ เลย ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 38

ตารางที่ 38 ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์

| ตัวแปร | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|---------|---|
| 1. รูปแบบ | - | - | - | - | - |
| 2. จำนวน | .000 | - | - | - | - |
| 3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน | .000 | .000 | - | - | - |
| 4. เมตตา | .586** | -.001 | -.047 | - | - |
| 5. สันติภาวะ | .713*** | .210 | -.204 | .694*** | - |

*** $p < .001$

จากตารางที่ 34 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เชิงพหุคูณในขั้นที่ 1 พบว่า มีเพียงรูปแบบเท่านั้นที่สามารถทำนายสันติภาวะได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta_2 = .713$) ในขณะที่จำนวนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวนไม่สามารถทำนายสันติภาวะได้

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เชิงพหุคูณในขั้นที่ 2 พบว่า รูปแบบและเมตดาสามารถทำนายสันติภาวะได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\beta_3 = .474$ และ $\beta_4 = .408$ ตามลำดับ) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 39

ตารางที่ 39 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณระหว่างตัวแปรต้นและคะแนนเมตตา

| วิเคราะห์ถดถอยเลือกตัวแปรอิสระแบบ Enter | b | SE | β | t | R | R ² | ΔR^2 | F |
|---|--------|------|---------|---------|-------|----------------|--------------|--------|
| ขั้นที่ 1 | | | | | .588* | .345* | | 4.220* |
| รูปแบบ | .258** | .073 | .586** | 3.547** | | | | |
| จำนวน | .000 | .073 | -.001 | -.004 | | | | |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน | -.021 | .073 | -.047 | -.286 | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ ตัวแปรตาม คือ เมตตา

ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณระหว่างตัวแปรต้นและคะแนนสันติภาวะ

| วิเคราะห์ถดถอยเลือกตัวแปรอิสระแบบ Enter | b | SE | β | t | R | R ² | ΔR^2 | F |
|---|---------|------|---------|----------|---------|----------------|--------------|-----------|
| ขั้นที่ 1 | | | | | .771*** | .594*** | | 11.718*** |
| รูปแบบ | .280*** | .051 | .713*** | 5.485*** | | | | |
| จำนวน | .082 | .051 | .210 | -1.572 | | | | |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน | -.080 | .051 | -.204 | 1.611 | | | | |
| ขั้นที่ 2 | | | | | .839*** | .703*** | .109*** | 13.627*** |
| รูปแบบ | .186** | .059 | .474** | 3.381** | | | | |
| จำนวน | .083 | .055 | .210 | 1.847 | | | | |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวน | -.073 | .045 | -.185 | -1.627 | | | | |
| เมตตา | .364** | .125 | .408** | 2.906** | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ ตัวแปรตามขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 คือ สันติภาวะ

เมื่อพิจารณาว่า b ของรูปแบบจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณพบว่า ค่า b ของรูปแบบมีค่าเป็นบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีอิทธิพลสูงกว่าการสอนมรรคมีองค์แปดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น อิทธิพลของรูปแบบจึงแปลความหมายได้ คือ อิทธิพลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ จากตารางที่ 40 ตามแนวทางการวิเคราะห์ในตารางแสดงให้เห็นว่า มีเพียงแค่ความสัมพันธ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะเท่านั้นที่มีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วน ในขณะที่ความสัมพันธ์ของจำนวนกับสันติภาวะและความสัมพันธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกับจำนวนกับสันติภาวะ ไม่ได้มีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อตามแนวทางการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny (1986)

นอกจากนี้ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณนั้น ผู้วิจัยสามารถคำนวณหาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพลในอิทธิพลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและเมตตาที่ส่งผลไปยังสันติภาวะได้ดังนี้

$$\text{ผลรวม} = \text{ผลทางตรง} + \text{ผลทางอ้อม}$$

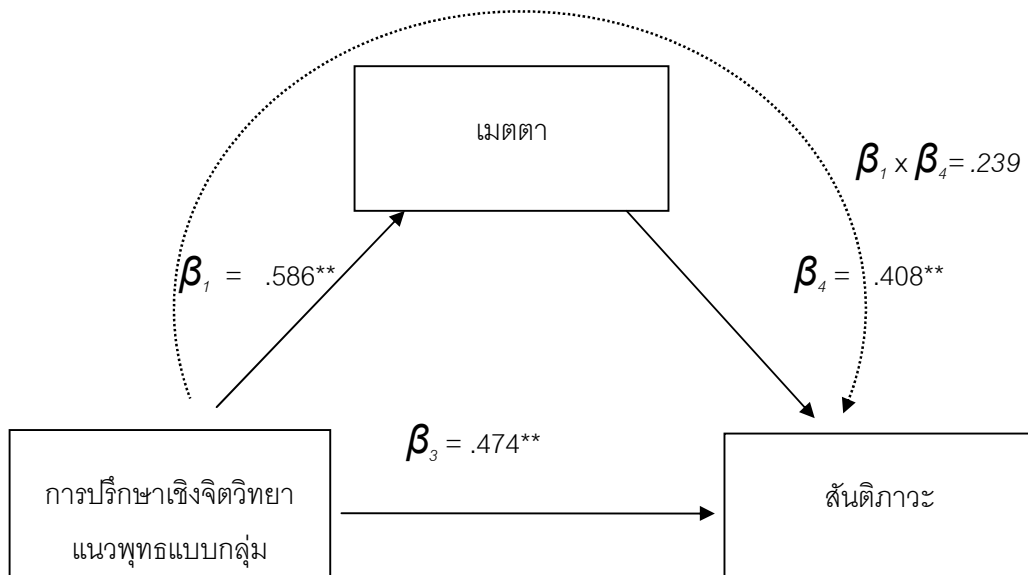
ผลรวม คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะ (β_2) มีค่าเท่ากับ .713

ผลทางตรง คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะที่ไม่ส่งผ่านเมตตา (β_3) มีค่าเท่ากับ .474

ผลทางอ้อม คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับเมตตา (β_1) มีค่าเท่ากับ .586 คูณกับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของเมตตากับสันติภาวะ (β_4) มีค่าเท่ากับ .408

| | | | |
|--------------------|-----------|---|---------------------------------|
| เมื่อแทนค่าในสูตร | ผลรวม | = | ผลทางตรง + ผลทางอ้อม |
| | β_2 | = | $\beta_3 + (\beta_1 * \beta_4)$ |
| | .713 | = | .474 + (.586 x .408) |
| | .713 | = | .474 + .239 |
| | .713 | = | .713 |
| จึงวิเคราะห์ได้ว่า | ผลรวม | = | .713 |
| | ผลทางตรง | = | .474 |
| | ผลทางอ้อม | = | .239 |

ผลการคำนวณอิทธิพล พบว่า ผลทางตรงของอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 แนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะเท่ากับ .474 ซึ่งสามารถอธิบายอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 แนวพุทธที่มีต่อเมตตาคิดเป็นร้อยละ 67.48 ในขณะที่ผลทางอ้อมของอิทธิพลของการปรึกษา
 เชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะที่ส่งผ่านเมตตานั้นเท่ากับ .239 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า
 อิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะนั้น ที่ส่งผ่านเมตตาคิดเป็นร้อยละ
 33.52 ของอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะทั้งหมดและสามารถ
 แสดงอิทธิพล ดังกล่าวได้ในภาพที่ 4



** $p < .01$

ภาพที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานผลทางตรงระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะและผลทางอ้อมที่มีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ

แนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Sobel

แนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Sobel (1982) คือ อิทธิพลทางอ้อมของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะโดยส่งผ่านเมตตานั้นจะต้องมีนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันว่าเมตตานั้นเป็นตัวแปรสื่อได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตรดังนี้

| | |
|---------------------|---|
| Sobel test equation | |
| Z-value | = $ab / \text{SQRT } b^2 S_a^2 + a^2 S_b^2 + S_a^2 S_b^2$ |

- a หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะ
- b หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเมตตา

| | |
|---------------|--|
| S_a หมายถึง | ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะ |
| S_b หมายถึง | ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเมตตา |

เมื่อแทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned}
 Z\text{-value} &= ab / \text{SQRT } b^2 S_a^2 + a^2 S_b^2 + S_a^2 S_b^2 \\
 &= (.364) * (.258) / \text{SQRT } [(.258)^2 * (.125)^2] + [(.364)^2 * (.073)^2] + [(.125)^2 * (.073)^2] \\
 &= 2.195
 \end{aligned}$$

เมื่อแทนค่าในสูตร พบว่า คะแนน Z เท่ากับ 2.195 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤต คือ 1.96 แสดงว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จากแนวทางการวิเคราะห์ทดสอบตัวแปรสื่อของ Baron & Kenny (1986) และ Sobel (1982) พบว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วนระหว่างความสัมพันธ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับ สันติภาวะ ซึ่งสนับสนุนเป็นบางส่วนของสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ที่ว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับ สันติภาวะ

บทที่ 5

การอภิปรายผลวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะของพนักงานโรงงานผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตาแบบพุทธที่เกิดจากสัมมาทิฐิและประกอบด้วยการทำงานของมรรคมืองค์แปด โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการเข้ากลุ่มแบบมีกลุ่มควบคุม แบ่งเป็น

- 1.กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม
- 2.กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม คือ
 - 1) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล
 - 2) การสอนมรรคมืองค์แปดแบบกลุ่ม
 - 3) การสอนมรรคมืองค์แปดแบบรายบุคคล

จากการทดสอบสมมติฐานในบทที่ 4 ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนสันติภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 คือ หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนของสันติภาวะเพิ่มขึ้น แสดงว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มช่วยให้พนักงานมีสันติภาวะเพิ่มขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่เอื้อให้พนักงานเกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งนำไปสู่การเติบโตของงามหรือการคลี่คลายปัญหาในชีวิต จนเกิดความสุขภายในจิตใจ ซึ่งเป็นภาวะของการมีสันติ

ผู้วิจัยจะอภิปรายเรื่องของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยละเอียดต่อไป

สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนสันติภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เพียงบางส่วน คือ หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้น กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล

กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มช่วยให้สันติภาวะของพนักงานสูงกว่าการสอนมรรคมีองค์แปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลช่วยให้สันติภาวะของพนักงานสูงขึ้นอย่างใกล้เคียงกัน

ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีกระบวนการในการเพิ่มพูนสันติภาวะของพนักงานแตกต่างกับการสอนมรรคมีองค์แปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล แต่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของกระบวนการในการเพิ่มพูนสันติภาวะ

ผู้วิจัยจะอธิบายเรื่องความแตกต่างระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการดำเนินการวิธีการอื่นโดยละเอียดต่อไป

สมมติฐานที่ 3 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนเมตตาสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 คือ หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนของเมตตาเพิ่มขึ้น แสดงว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มช่วยให้พนักงานมีเมตตาเพิ่มขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำงานโดยผู้นำกลุ่มที่เป็นปรโตโฆสะ และความเป็นกัลยาณมิตรในตัวผู้นำเองที่เอื้อให้พนักงานเกิดความงอกงามในจิตใจ และเกิดการแก้ปัญหา จนทำให้พนักงานตระหนักถึงความทุกข์ในชีวิตของตนเอง และเพื่อนสมาชิก มองเห็นที่มาของความทุกข์ที่มีสาเหตุจากการไม่เข้าใจความจริง เมื่อพนักงานมองเห็นและเข้าใจในความจริงของชีวิตแล้ว ก็จะนำไปสู่ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น จนมีความปรารถนาสุขที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น

ผู้วิจัยจะอธิบายเรื่องการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับการเพิ่มพูนเมตตาโดยละเอียดต่อไป

สมมติฐานที่ 4 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 เพียงบางส่วน คือ หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มช่วยให้เมตตาของพนักงานสูงกว่าการสอนมรรคมืดแปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ส่วนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลช่วยให้เมตตาของพนักงานสูงขึ้นอย่างใกล้เคียงกัน

ที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีกระบวนการในการทำให้เมตตาของพนักงานเกิดขึ้นแตกต่างกับการสอนมรรคมืดแปดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล แต่การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลมีความคล้ายกันในเรื่องของกระบวนการในการทำให้เมตตาเกิดขึ้น

ผู้วิจัยจะอธิบายเรื่องความแตกต่างระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการดำเนินการวิธีการอื่นโดยละเอียดต่อไป

สมมติฐานที่ 5 เมตตาเป็นตัวแปรสื่อระหว่างความสัมพันธ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 5 คือ เมตตาเป็นตัวแปรสื่อระหว่างความสัมพันธ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ ในการวิจัยครั้งนี้ เมตตาเป็นตัวแปรสื่อเพียงบางส่วน (partial mediator) ในความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของสันติภาวะในพนักงาน

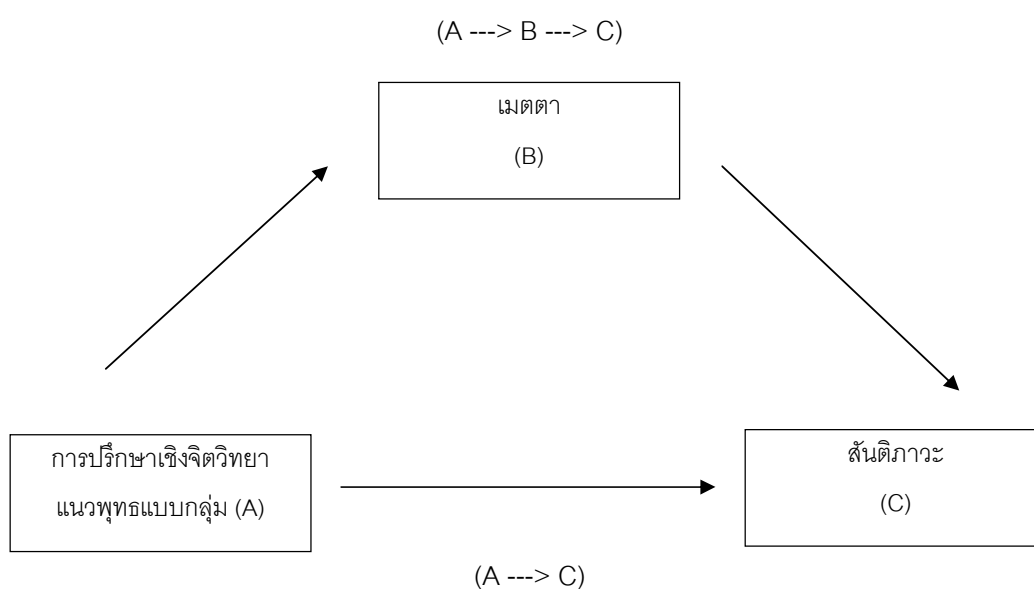
ที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มส่งผลให้เกิดสันติภาวะโดยตรง และส่งผลผ่านเมตตาไปยังสันติภาวะ

จากผลการทดสอบสมมติฐานข้างต้น ทำให้ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มพูนสันติภาวะได้
2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มพูนเมตตาได้
3. การเพิ่มพูนสันติภาวะด้วยการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มอาศัยเมตตาเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วน

ข้อค้นพบทั้ง 3 ข้อ สามารถสรุปเป็นแผนภาพดังต่อไปนี้

ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตา



ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะโดยตรง

ภาพที่ 5 แสดงผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อสันติภาวะผ่านสื่อเมตตา

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานทั้ง 5 ข้อดังที่กล่าวมาแล้วนั้น สามารถสรุปได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพในการเพิ่มสันติภาวะและเมตตาให้กับพนักงาน โดยมีประสิทธิภาพสูงกว่าการสอนมรรคมีองค์แปดทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล และมีความหมายและประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล

ผู้วิจัยขอเสนออภิปราย โดยมุ่งเน้นที่รายละเอียดของผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ ผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตา โดยจะนำเสนอ การอภิปรายตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนสันติภาวะ
2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนเมตตา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับเพิ่มสันติภาวะ โดยผ่านสื่อเมตตา
4. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการสอนมรรคมีองค์แปด
5. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล
6. ประโยชน์ของผลการวิจัยครั้งนี้ต่อวงการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการเพิ่มพูนสันติภาวะ

ในการวิจัยครั้งนี้ สันติภาวะ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่สงบ โลง โปร่งเบา มั่นคง คลายจากความบีบคั้นภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริง

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มพูนสันติภาวะได้ สอดคล้องกับงานของ Olusakin (2005) ที่นำการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ในการพัฒนาสันติภาพของอาจารย์โรงเรียนมัธยมในไนจีเรีย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยามีสันติภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยข้างต้นแสดงถึงประสิทธิภาพของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในฐานะเป็นกลวิธีที่สามารถนำไปใช้ในการเพิ่มพูนสันติภาวะได้

นอกจากนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการพัฒนาคุณภาพทางจิตใจและช่วยเยียวยาปัญหาของมนุษย์ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่นำแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพในการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธกับผู้รับบริการ และงานวิจัยของเฟริศพรอน แदनศิลป์ (2550) ที่อาศัยแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มโยนิโสมนสิการเพื่อเพิ่มพูนปัญญาของนักศึกษา เมื่อพิจารณาถึงประสิทธิภาพของการศึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งสองรูปแบบข้างต้น พบว่าเกิดจากปัจจัย ได้แก่ ผู้นำกลุ่ม และกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สันติภาวะของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มพูนขึ้นได้ 2 ประการคือ

- 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิกกลุ่ม
- 2) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

ทั้งสองปัจจัยดังกล่าวทำงานร่วมกันโดยส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการเพิ่มพูนสันติภาวะ

รายละเอียดของแต่ละปัจจัย มีดังนี้

ก. นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธแบบกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิกกลุ่ม

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่ม (โสริช โพรแก้ว, 2549) โดยเป็นผู้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่การคลี่คลายปัญหาในชีวิตและการยกระดับจิตใจตนเองของบุคคล หรือกล่าวได้ว่าคือการนำให้สมาชิกกลุ่มเกิดสันติภาวะ

ในทางพุทธศาสนา สันติภาวะ หรือความสุขสงบภายในจิตใจของบุคคลเกิดจากการเจริญรอยตามหลักมรรคมีองค์ 8 (พุทธทาส, 2536) ซึ่งเริ่มต้นจากมรรคที่ชื่อ สัมมาทิฏฐิ หรือความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง เมื่อพิจารณาการเกิดขึ้นของสัมมาทิฏฐิ พบว่าหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ **ปรโตโมสะ หรือ ปัจจัยจากภายนอกที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดสัมมาทิฏฐิ** (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2543) **หนึ่งในปรโตโมสะที่สำคัญ คือ กัลยาณมิตร** หรือบุคคลที่สามารถชี้แนะ หรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในวิถีแห่งการคลายจากความทุกข์ (มรรค)

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเปรียบเสมือนกัลยาณมิตรของผู้รับบริการการปรึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม โดยทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ในการพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของตนเองผ่านกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปในหัวข้อ ข.)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ได้ปรากฏคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่แสดงถึง**ความเป็นกัลยาณมิตรของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่ม** ดังนี้

กรณีของดอกแก้วที่กล่าวถึงความเป็นกันเองที่ผู้นำกลุ่มมีต่อสมาชิก ทำให้เธอคลายความอึดอัดในการเข้าร่วมกลุ่ม

พี่ดูเป็นกันเองดีนะคะ แรกๆ หนูเข้ามาก็เกร็งมากเลยที่มานี่ แต่ว่าพี่ก็ไม่ได้ทำให้หนูอึดอัดเลยคะ พูดจาก็น่าฟังด้วย ใจดีคะ (สมาชิกดอกแก้ว)

กรณีของสมาชิกดอกพุดและดอกรักที่กล่าวถึงความซื่อตรง บริสุทธิ์ใจ และ ความจริงใจที่ผู้นำกลุ่มแสดงออกในการดำเนินการกลุ่ม

ผมสังเกตที่มาจนวันสุดท้ายวันนี้แล้วพี่ไม่เคยทำให้ผมไม่กล้าที่จะพูดเลยหรือกลัวความลับที่พูดไปจะกระจายออกมันตรงกันข้ามยิ่งมองหน้าพี่เวลาพูดด้วยแล้วยิ่งทำให้ได้กำลังใจมากขึ้นอีก (สมาชิกดอกพุด)

บางครั้งคิดไปเองหรือเปล่าก็ไม่รู้เหมือนพี่รู้ว่าเราจะพูดอะไร เรากลัวอะไร อย่างผมกลัวที่เพื่อนจะรังเกียจว่าเป็นเกย์ ยอมรับได้ไหม อยากถามเขาอะ แต่ไม่กล้า เหมือนพี่รู้ว่าผมรู้สึกอย่างไร เลยถามให้เพื่อนตอบแทนผมเลยสบายใจไปเลยได้ยินจากปากเขาตรงๆ แล้วก็กลับไม่รู้สึกราวโดนทำร้ายในที่นี้เลยนะ(สมาชิกดอกรัก)

นอกจากนี้ มีสมาชิกส่วนหนึ่งที่กล่าวถึง ความอดทนของผู้นำกลุ่มในการดำเนินการกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มไม่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่เรื่องราวของของสมาชิกไม่น่าสนใจ บรรยากาศของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นด้วยความอดทนของผู้นำกลุ่ม รวมถึงผู้นำกลุ่มยังเป็นกำลังใจ ส่งเสริมเขาต่อกรที่จะนำพาให้สมาชิกไปสู่การรอกงามและการแก้ปัญหา

ไม่เคยมีใครมานั่งฟังหนูได้มากขนาดนี้ โดยที่ไม่ทำให้หนูรู้สึกอึดอัดเลย พี่ไม่ทำให้หนูรู้สึกกลัวที่จะเล่าเรื่องของตัวหนูเอง ทั้งๆ ที่หนูไม่เคยคิดว่าจะเล่าเรื่องเหล่านี้ให้คนที่เพิ่งรู้จักฟังได้ แต่พออยู่กับพี่แล้ว หนูสบายใจที่จะพูดเรื่องของหนู (สมาชิกดอกแค)

พี่อดทนดีนะคะ ถ้าเป็นหนู หนูไม่มานั่งฟังเรื่องของคนอื่นได้นานขนาดนี้ พี่ตั้งใจฟังเรื่องที่หนูเล่า หนูไม่เคยเห็นท่าที่พี่แสดงว่าเบื่อเลย (สมาชิกดอกสร้อย)

อาชีพอย่างพี่นี้น่านับถือนะครับ อดทนฟังเรื่องของใครก็ไม่รู้ รู้จักก็ไม่รู้จักอย่างผมกับพี่นี่ก็ฟังสามวันเอง ที่เจอหน้ากัน แต่ก็กลับไม่รู้สึกรว่าแปลกหน้าเลย บางทีอย่างเรื่องของน้องที่มองแต่ตัวเอง พี่ก็ทำให้เขาเห็นคนอื่นในชีวิตเขาด้วยนะ (สมาชิกดอกโคก)

ไม่คิดเลยนะ พี่ว่าหนูจะมาเล่าอะไรให้พี่ฟังได้ขนาดนี้ ทั้งที่บางเรื่องทีเล่าอย่างเช่นที่หนูเห็นแก่ตัวเลยนะ หนูว่าหนูน่าจะเป็นแบบนั้นนะ เพราะที่ผ่านมานูไม่สนใจใครเลย นอกจากยกอดขายอย่างเดียว หนูก็กลัวๆ กล้าๆ ทีจะเล่าแต่ มองหน้าพี่แล้วไม่เห็นว่

พี่จะตำหนิอยู่ หรือมองว่าหนูไม่ดี มันไม่เห็นเลยนะมองหน้าพี่แล้ว มันกล้าที่จะพูดที่จะเล่ามากขึ้นนะ เหมือนพี่ส่งแรงใจในการพูอย่างไงก็ไม่รู้บอกไม่ถูก (สมาชิกดอกป๊อบ)

กรณีของดอกกรักและดอกพุดที่กล่าวถึงตัวผู้นำกลุ่มในการที่พาเขาเข้าสู่การมองชีวิตด้วยความเป็นจริงอย่างบริสุทธิ์ใจ และความเข้าใจเห็นจริงของผู้นำกลุ่ม นั้นนำพาให้สมาชิกได้มองเห็นและเข้าใจชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่ง คือ มองตามความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นนั่นเอง

จริงนะ พี่ไม่ได้ยอ นะ เห็นด้วยกับดอกป๊อบนะว่า นอกจากที่ผมว่าที่จะเป็นที่ของผม ผมว่า มันต้องมีพี่ด้วยแน่ๆ มันถึงจะครบ พี่ทำให้ผมมองเรื่องชีวิตของผมไปอย่างที่ผมไม่ค่อยจะได้มองเลย บางคำที่พี่พูดนะ บางทีก็เคยฟังเคยรู้มาก่อนนะ แต่มันไม่เหมือนกับที่ฟังในวันนี้เลย เช่น พี่เข้าใจนะว่าผมต้องการกำลังใจ ผมกลัวที่จะเล่ากลัวคนอื่นจะคิดอย่างไร แต่เหมือนกับน้องแหละพอมองหน้าพี่ ก็เล่าได้เรื่อยๆ แล้วเหมือนพี่ก็ช่วยเล่าให้คล่องปากมากขึ้น มันไม่ระแวงเลยนะกับพี่นี่ (สมาชิกดอกกรัก)

ตอนแรกนะผมคิดว่าพี่มาสอนนะมาอบรม แต่จริงแล้วไม่ใช่เลย ผมได้เห็นอะไรมากมายในเรื่องราวของตน และเพื่อนในสามวันมานี้เช่นพี่ทำให้ทุกคนรู้ว่าเราไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง มันทำให้เรามองกันและกันสำคัญขึ้นนะ(สมาชิกดอกพุด)

กรณีของดอกสร้อยที่แสดงถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อตนเอง โดยผ่านสายตา สีหน้า ท่าทาง ที่สื่อถึงความเอื้ออาทร การให้กำลังใจ เพื่อเอื้อให้เกิดการเปิดเผยของสมาชิกกลุ่ม ดังคำกล่าวที่ว่า

แรกๆ ก็อายนะที่จะเล่ามันเป็นปมด้อยนะที่ไม่ได้อยู่กับแม่ตัวเอง หรือบางครั้งก็รักยำมากกว่าแม่ คิดว่าถ้าพูดออกไปใครเขาต้องตำเราแน่เลย แต่พูดไปแล้วที่นี้ในกลุ่มนี้ละ พี่ไม่ทำให้หนูรู้สึกแยเลยกลับทำให้หนูรู้สึกกล้ามากที่จะเล่า(ดอกสร้อย)

จากคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ แสดงออกถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสมาชิกกลุ่มในการเอื้ออำนวยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยแสดงออกถึงความเป็นกันเอง ความจริงใจ ความตั้งใจ ความอดทน ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม และความเป็นกัลยาณมิตรนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง และนำไปสู่การเกิดขึ้นของสันติภาวะ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม สอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรวรรณ

ธีระพงษ์ (2549) ที่พบว่า ผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่ม

ข. สันติภาวะในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มอาศัยกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายหลัก 2 ประการ คือ

- 1) ช่วยยกระดับจิตใจของสมาชิกผ่านการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตของงาม
- 2) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มคลายจากปัญหาที่อยู่ในใจผ่านการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายหลักทั้งสองประการดังกล่าวได้นั้น ต้องดำเนินการผ่านการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองและเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์กัน

การอภิปรายผลในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม คือ สันติภาวะของสมาชิกที่เกิดขึ้นจากการกระบวนการเอื้อการแก้ปัญหา และ สันติภาวะของสมาชิกที่เกิดจากการเอื้อให้เติบโตของงาม

ดังกรณีของสมาชิกที่ชื่อ ดอกรัก ซึ่งในตอนแรกที่มาเข้าร่วมเข้ากลุ่มมีท่าทางที่ไม่อยากมาเข้าร่วม แต่เมื่อดำเนินการกลุ่มไปได้ซักระยะหนึ่ง ด้วยกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยของผู้นำกลุ่มนั้นทำให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปมปัญหาในใจตนที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในการเปิดเผยตนเองว่าเป็นเกย์ และเมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มในเรื่องความทุกข์ของดอกรักในเรื่องนี้และได้เอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาจากการนำให้เขาเห็นความเป็นจริงของชีวิตและจนพบกับการคลี่คลายปัญหาในใจให้เบาบางลง เปลี่ยนจากความอยากความคาดหวังเป็นความเข้าใจจริงได้มากขึ้น จนเกิดสันติภาวะขึ้นภายในใจ เห็นได้จากคำพูดของดอกรักที่ว่า

ขอบคุณนะพี่ ที่จัดวันนี้มาให้ผม ผมไม่ได้โกหกนะแรกไม่อยากมาเลย จริงเสียเวลา ขาย คิดว่าลูกค้าขายหมดแน่ แต่มาแล้วไม่คิดว่า เขาจัดมาเพื่อเราจริง ๆ พุดอย่างที่ยอยากพุด ไม่คิดว่าจะพุดเรื่องของตัวเองได้มากขนาดนี้ 3 วันผ่านมานี้ เากลับไปคุยให้แฟนฟังทุกวันเลย อยากให้แฟนผมมาเข้าบ้าง แต่คืนะพี่วันแรกที่ผมพุดออกมาแล้วได้คุย ได้ฟังจากพี่ หรือคนอื่น ๆ แล้วผมโล่งใจนะ เหมือนได้บอกใครสักคนอย่างเต็มที่เลย ที่ไม่คิดจะพุดได้กับใครที่ไม่เคยสนิทกันมาก่อนได้ขนาดนี้ยกเว้นดอกแก้วนะ

ที่รู้จักกันเพราะอยู่ชั้นเดียวกัน คนอื่นก็รู้จัก แต่ก็ไม่ใช่แบบนี้ มันไม่กังวลที่จะอยู่ ใต้ที่มันแน่น ๆ อยู่ข้างในนะมันเบาไป เห็นเลยนะที่ที่ถามเรื่องห้ามฝนตกได้ไหมเนี่ย ใช้อยู่ ผมจะไปห้ามปากใครเขาได้ คิดได้อย่างนี้ก็ดีนะ สบายใจดีนะพี่ เห็นตัวเองดี ว่าจริงๆ แล้วฉันนั้นไม่อยากจะใครมานินทาฉันกับการที่ฉันนั้นเป็นเกย์ (สมาชิกดอกรัก)

กรณีของดอกสร้อยที่แรกเริ่มไม่พอใจที่แม่ไม่ยอมให้เธอมาทำงานที่กรุงเทพฯ อยากให้กลับไปอยู่ต่างจังหวัดด้วยกัน และปฏิบัติกับเธอเหมือนเป็นเด็กตลอดเวลา ดอกสร้อยจึงโกรธแม่ทุกครั้งที่แสดงความห่วงใยออกมา เมื่อผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาเกี่ยวกับดอกสร้อยทำให้ดอกสร้อยได้เห็นตัวเองและเข้าใจแม่ของตนเองมากขึ้น เข้าใจในความยึดติดอยู่กับความปรารถนาของตนเองว่าไม่สามารถที่จะบังคับแม่ให้เป็นไปตามใจที่ตนต้องการได้ และสิ่งที่แม่แสดงออกถึงความรักที่มีต่อเธอนั้นก็เป็นไปตามเหตุและปัจจัยของชีวิต ที่ต้องสัมพันธ์กันระหว่างแม่กับลูกที่เป็นส่วนหนึ่งของมันและกันจนไม่สามารถแยกออกได้ว่า ส่วนไหนในตัวเราที่ไม่มีเลือดของแม่ไหลเวียนอยู่ จนมองเห็นความรักของแม่ที่แท้จริง สันติภาวะที่เกิดขึ้นในใจของดอกสร้อยแสดงออกผ่านทางคำพูดที่ว่า:

หนูไม่คิดว่า จะมองเห็นความรักของแม่ที่มีต่อตัวหนูได้มากขนาดนั้นนะ เพราะหนูไม่ได้อยู่กับแม่มาตั้งแต่ต้นอย่างที่เราไปแล้ว แต่พอได้มาฟังมาคุยแล้วมันทำให้เห็นแม่นะพี่เข้าใจเขามากขึ้น มันใช่เลยนะที่พี่พูดว่าหนูเป็นเหมือนของขวัญชิ้นที่มีค่าที่สุดในชีวิตแม่เลย หนูไม่เคยมองมุมนี้มาก่อนนะพอพี่ พี่ เพื่อนที่เล่าถึงแม่แล้วมันก็เป็นเรื่องที่น่าดีใจซะอีกที่แม่ห่วง แม่รักเรา แต่แรกๆหนูกลับรำคาญ ไม่เข้าใจหรอก คิดแต่ว่าแม่จะหวงหนูทำไมหนักหนา ออกจะรำคาญด้วยนะ แต่พอมาฟังแล้วนึกถึงแม่ มันใช่ระยะเวลาแม่มองหนูนะ น้ำตาจะคลอๆ หนูไม่ค่อยได้สังเกตเท่าไรหรอก แต่จะโกรธเขาซะมากกว่า...พอได้มองอีกมุมหนึ่งของแม่มันทำให้หนู ไม่อึดอัด ไม่รำคาญอยากจะพูดกับเขาดีๆ มากขึ้นกว่าก่อน แต่ต้องรอให้เขาโทรมาก่อนนะ (สมาชิกดอกสร้อย)

กรณีของดอกโศกที่วางใจ เบาใจขึ้น จากที่ผ่านมาเขาต้องทนอึดอัดที่ทำงานที่ไม่สามารถบอกความลำบาก และอยากให้เพื่อนเข้าใจถึงงานที่ต้องทำกันหลายๆ คน การเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาของผู้นำกลุ่ม ทำให้ดอกโศกมีความเข้าใจเห็นในความจริงมากขึ้นถึงช่วยเหลือความเกื้อกูลระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน ไม่หนักใจ คลายใจจากความอึดอัดใจที่ไม่กล้าพูดถึงปัญหาที่เกิดจากการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน แต่เมื่อมาอยู่ภายในบรรยากาศของกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มที่เป็นกัลยาณมิตร จึงกล้าที่จะพูดโดยไม่หวาดหวั่นใจ เนื่องจากรับรู้แล้วว่ามีความเป็นมิตรเกิดขึ้นในกลุ่ม เมื่อพูดมาแล้วเพื่อนเข้าใจ ดังคำพูดที่ว่า

ผมสบายใจขึ้นนะเมื่อก่อนไม่รู้จะบอกฝ่ายชายให้เข้าใจจัดส่ง-จัดซื้ออย่างไรแต่พอมาวันนี้มันทำให้เขา เข้าใจงานเรามากขึ้นเราก็เข้าใจชีวิตเขาที่ถูกตั้งยอดด้วย ตอนนี่คิดว่าผมกับน้องๆ ฝ่ายชายที่มาในวันนี้เราคงรู้งานกันและกันมากขึ้น งานคงดีขึ้นผมก็ต้องไม่หนักใจกับมันเหมือนเมื่อก่อนคิดว่าจะพูดอย่างไรดีนะ ให้เขาเข้าใจลำบากใจมากเลย แต่วันนี้ไม่ต้องเลยได้เข้าใจได้พูดโดยไม่อึดอัดว่าจะทำร้ายน้องๆ ฝ่ายชายไม่กล้าที่จะอธิบายตรง ไม่รู้ว่าเขาจะคิดอย่างไร แต่วันนี้ผมพูดได้อย่างที่ใจอยากพูดเลยครับ.. (สมาชิกดอกโคก)

กรณีของดอกปีบที่แรกเริ่มมาคิดว่า ต้องทำงานเพื่อตนเองเพียงผู้เดียวไม่ต้องคำนึงถึงคนอื่นว่าจะเดือดร้อนกับตน หรือไม่สนใจ แต่เมื่อผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วทำให้ดอกปีบ พบว่า ตนเองไม่สามารถทำงานตามลำพังได้ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น จากความเข้าใจที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทำให้ดอกปีบคลายใจที่จะดิ้นรน และ ลดความบีบคั้นในใจลง จากการที่คิดว่า ชีวิตนี้มีเพียงตนเท่านั้น ความสำเร็จที่ได้รับขึ้นอยู่กับตนที่ต้องแข่งขันกับผู้อื่น ทำให้เกิดความยึดมั่นในใจ จึงดิ้นรนทำทุกวิถีทางเพื่อให้ประสบความสำเร็จในยอดขายของตนเท่านั้น เหนื่อยทรมาณกับการดิ้นรนของตน แต่เมื่อมาเข้าใจอย่างแท้จริงว่าชีวิตนี้ไม่ได้มีเพียงตนเท่านั้น ทำให้เกิดการลดความดิ้นรนคลายบีบคั้นในใจลง ดังคำพูดที่ว่า

บางทีนะพี่ ตอนนี่หนูก็รู้แล้วว่าไม่รู้จะดิ้นรนไปทำไมเพื่อยอดขาย เหนื่อยนะพี่ แล้วยังทำร้ายคนอื่นๆ อีกตั้งมากมายเหมือนหนูเอาตัวเองรอดคนเดียว แต่จริงก็ไม่รอดหรอก วันก่อนยังโดนลูกค้าต่อว่าเลยว่ของไม่ถึงมือ คงเป็นเพราะว่าหนูเดินเองคนเดียว ไม่เคยคิดว่าต้องเดินกับใคร แต่วันนี้มาฟังพี่แล้ว หนูคงต้องหัดที่จะไม่เดินคนเดียว ในบริษัทนี้อีกต่อไป ขอโทษพี่ๆ น้องๆ ด้วยนะคะที่หนูทำให้เดือดร้อนจากการขายของหนู (สมาชิกดอกปีบ)

จากตัวอย่างคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มจะเห็นได้ว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น ส่งผลต่อสมาชิกให้คลี่คลายใจที่ถูกบีบคั้นจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของตน จากเชื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา จนเกิดการคลายใจเบาใจขึ้น สงบ และมั่นคงขึ้น คลายความอึดอัด คลายความหนักหน่วงในใจลง อีกทั้งจากการเชื้อให้สมาชิกเกิดความองงาม อิ่มใจ สุขใจ จากเรื่องราวของตนเองและสมาชิกอื่น ซึ่งบางคนกลับไปอ้อมใจ ภูมิใจกับการที่ได้รักแม่ หรือ มองคุณค่าของความรักของแม่ที่มีต่อตนเองมากขึ้น

ดังนั้นการเชื้อการแก้ปัญหา และการเชื้อการองงามนั้น จึงนำมาสู่สันติภาวะให้เกิดขึ้นในกลุ่มได้ ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว จากที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มตอนแรกมีท่าทางอึดอัด หงุดหงิด

เมื่อพูดถึงเรื่องราวของตน แต่ภายหลังจากที่สมาชิกผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มแล้วนั้น ผู้วิจัยพบว่า ในช่วงสุดท้ายของการกระบวนการ สมาชิกมีท่าทางวางใจลง คลายใจให้เบาลง โลงใจมากขึ้น หรือ เรียนรู้วิถีการแก้ปัญหา และมองเห็นคุณค่าของชีวิตตนและชีวิตผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ในบันทึกประสบการณ์หลังเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มของสมาชิกในนั้น พบว่า สมาชิกได้พูดถึงประสบการณ์ที่ตนได้รับที่พอจะสรุปได้เป็นประเด็นที่แสดงออกถึงสันติภาวะได้ดังนี้ คือ

- รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ตนเองลดความกระวนกระวาย หรือข้อสงสัยหรือคำถามในใจลง
- เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ว่าชีวิตในการทำงานนี้ไม่ใช่มีตนเองเพียงผู้เดียว คนทุกคนไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ต้องพึ่งพาอาศัย ซึ่งกันและกัน ทำให้ตนลดทิฐิในใจลงจากที่เคยคิดว่าทำอะไรเพื่อตนเพียงคนเดียว และเมื่อคิดได้ดังนี้ ใจก็โล่งขึ้น มองผู้อื่นดีขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นขึ้นมาบ้าง
- สบายใจขึ้น จากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ทำให้โล่งใจขึ้นระดับหนึ่ง รู้สึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและก็ต้องทำใจยอมรับกับข้างหน้าและทำวันนี้ในสิ่งที่มืออยู่ตอนนี้ให้ดีที่สุด สมาชิกจึงผ่อนคลายลง วางใจลง
- ทำให้หนึ่งที่จะฟังเพื่อนมากขึ้นจากที่เมื่อก่อนไม่เคยคิดว่า จะต้องมาฟังเรื่องชีวิตของใคร แต่อยู่มาเรื่อย ไม่ต้องอดทนและอึดอัดที่ต้องทำใจให้ฟัง แต่เป็นการตั้งใจฟังเลย กระตือรือร้นที่จะฟัง เพราะทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น และปัญหาของเพื่อนก็เหมือนของตนเองด้วยและจะได้ช่วยเหลือเพื่อนได้

สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถเพิ่มสันติภาวะในพนักงานได้จากกระบวนการปรึกษา และจากสัมมาทิฐิที่มีอยู่ในตัวผู้นำกลุ่ม ทำให้ ผู้นำกลุ่มเข้าใจมองเห็นความจริงในชีวิตของสมาชิกในกลุ่มที่แยกจากความจริงกับสิ่งที่ปรารถนาในใจตนจึงทำให้ทุกข์ทรมาน

ด้วยสัมมาทิฐิของผู้นำกลุ่มทำให้มีใจที่ปรารถนาที่จะทำประโยชน์สุขให้เกิดกับสมาชิกกลุ่ม จึงเอื้อให้เกิดกระบวนการสัมมาทิฐิที่สนับสนุนให้เกิดมรรคมืดแปดขั้นในกระบวนการ ทำให้สมาชิกได้เห็นเข้าใจและนำมาใช้ในกลุ่มจนเกิดเป็น ความเห็นอกเห็นใจ ความพร้อมที่เข้าใจเพื่อนสมาชิก และกับบุคคลที่ตนคิดว่าก่อความทุกข์แก่ตน ทำให้พนักงานในกลุ่มเกิดความเบาใจ โลงใจ สงบใจ คลายใจลง นั่นคือ สันติภาวะนั่นเอง

2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการเพิ่มพูนเมตตา

การวิจัยครั้งนี้ นอกจากผลการวิจัยที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มพูนสันติภาวะได้แล้ว ยังพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถเพิ่มพูนเมตตาแบบพุทธได้ด้วย การตรวจสอบด้วยวิธีการทางสถิติทำให้ทราบว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะอีกด้วย

ข้อค้นพบข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มส่งผลให้เกิดการเพิ่มพูนสันติภาวะได้นั้น มีเมตตาเป็นส่วนหนึ่งในการเกิดขึ้นของสันติภาวะด้วย

กล่าวคือ ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น นอกจากจะส่งผลให้เกิดการเพิ่มพูนของสันติภาวะแล้ว ยังส่งผลให้เกิดการเพิ่มพูนของเมตตา อีกด้วย และเมตตาที่เพิ่มขึ้นนี้ได้ส่งผลร่วมกับอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการทำให้สันติภาวะเพิ่มขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ เมตตา หมายถึง ภาวะจิตใจที่ประกอบไปด้วยความมีไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน ความใฝ่ใจที่สร้างเสริมประโยชน์สุขให้กับเพื่อนมนุษย์ โดยเกิดจากความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความจริง

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่นำไปสู่การเกิดความเติบโตของงามและการแก้ปัญหาของสมาชิก มีเมตตาปรากฏขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยา การปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน โดยการเกิดขึ้นของเมตตาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มเกิด (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) แสดงออกได้ 3 ทาง คือ มโนกรรม (ความรู้สึกรู้จักคิด) ได้แก่ ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเอื้ออาทรเป็นต้น วจีกรรม (คำพูด) ได้แก่ การพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การพูดด้วยคำสุภาพอ่อนโยน ปราศจากการส่อเสียด การโกหก (สัมมาวาจา) เป็นต้น และกายกรรม (การกระทำ) ได้แก่ การแสดงท่าทีที่เป็นมิตร เอาใจใส่ รับฟัง ไม่กระทำการใดที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน (สัมมากรรมมังละ) เป็นต้น และการแสดงออกดังกล่าวนี้มาจากความตั้งใจมั่น และมีสติ มีความเพียรพยายาม (สัมมาสมาธิ สัมมาสติ สัมมาวายามะ) ที่ปรารถนาความสุขให้เกิดแก่ผู้อื่น ดังที่จะแสดงให้เห็นต่อไปนี้

ก. เมตตาในกระบวนการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตของงาม

เมตตาที่เกิดขึ้นในกระบวนการ เอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตของงาม เริ่มต้นจากการที่ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธชวนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า หรือ มีความหมายของตนเอง (Facilitating disclosure) และหยิบยกประสบการณ์ ดังกล่าวเป็นบทเรียน ที่เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ไปด้วย เมื่อสมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ที่มีคุณค่า หรือ มีความหมาย ในชีวิตของตนเองออกมา นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning in) กับ สมาชิก ด้วยการนั่งรับฟังเรื่องราวในชีวิตของสมาชิก พร้อมทั้งส่งความรู้สึกความเข้าใจ ผ่านท่าทีที่เป็นมิตรอ่อนโยนและให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในประสบการณ์ ดังกล่าวของตน อย่างชัดเจน และนำไปสู่การเกิดการเติบโตของงามในชีวิตของตัวสมาชิกเอง และเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

เมตตาที่เกิดขึ้นพิจารณาได้จากการที่สมาชิกได้เปิดเผยประสบการณ์ที่มีคุณค่า หรือมีความหมายของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ และตระหนักถึงแนวทางที่จะนำแง่คิดจาก ประสบการณ์ไปใช้กับชีวิตของตนเอง การกระทำ ดังกล่าวของสมาชิกที่เป็นผู้แบ่งปันประสบการณ์ คือ การทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับเพื่อนร่วมกลุ่ม เป็นการแสดงออกถึงการมีเมตตา โดยการแบ่งปันเรื่องราวที่มีประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกด้วยใจที่ปรารถนาดี อย่างไม่หวงแหนเรื่องราวไว้เฉพาะตน อย่างมีความระลึกอยู่เสมอว่า ต้องการให้เพื่อนได้รับความสุข ต้องการช่วยเหลือเกื้อกูล และในขณะเดียวกันเกิดจากการที่เพื่อนสมาชิกรับฟังเรื่องราวของสมาชิกผู้เปิดเผยประสบการณ์ อย่างตั้งใจ สนใจ และ เอาใจช่วย ด้วยท่าทีสงบนิ่ง ไม่รบกวน หรือแทรกแซงการพูดของเพื่อนสมาชิกด้วยตนเอง เพื่อพร้อมความเข้าใจชีวิตและเรื่องราวของเพื่อน มีมิตรไมตรีที่หยิบยื่นให้กัน ภายในกลุ่ม ก็เป็นการแสดงออกถึงเมตตาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

ตัวอย่าง การเล่าถึงประสบการณ์ของสมาชิกที่มีคุณประโยชน์กับเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นการแสดงถึงเมตตาของสมาชิกต่อสมาชิก ด้วยกันเองในการเอื้อเพื่อเล่าเรื่องราวที่มีประโยชน์ของตน ให้เพื่อนฟัง และการแสดงออกถึงเมตตาที่ดอกรักมีต่อแม่ ก็นำมาซึ่งความสุขใจ อิ่มใจแก่สมาชิกที่ร่วมรับฟัง ได้แก่

เรื่องของดอกรักต้องการให้แม่สุขใจ ไม่ต้องการให้แม่รับรู้เรื่องราวของตนจนต้องทุกข์ใจ จึงแสดงออกด้วยการพูดจา สุภาพอ่อนโยน รวมถึงท่าทีที่แสดงออกต่อแม่ของตนนั้น เป็นไปด้วยความปรารถนาให้แม่เกิดความสุขในชีวิต จากการได้ยินเรื่องราวที่มีความสุขจากปากของลูก คือ ตัวดอกรักเอง

แม่กับผมนี่คุยกันบ่อยนะ ไม่อยากให้เขาเหงา นะ อยากให้เขาสนุก ถ้าคุยกันก็จะเล่า เรื่องสนุกๆ ให้แม่ฟัง เล่าว่า ทำงานเป็นอย่างไร สุขสบายอย่างไร อะไรที่เป็น ความสุขของเราเนี่ยะ จะพยายามเล่าหมดเลย ไม่อยากให้เขารู้ว่าเราทุกข์ อย่างเรื่องที่มีปัญหาเกี่ยวกับตัวเอง หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับแฟนเนี่ยะ ไม่เคยจะเล่าเลย เพราะอยากให้เขาเห็นว่า เราอยู่ดี อยู่ได้ ผมเชื่อว่า ถ้าเขาฟังเรื่องที่ลำบากๆ ยากๆ ในชีวิตผมเนี่ย แม่ผม เขาต้องทนไม่ได้แน่เลย เขานะรักผมมากนะพี่ ผมรู้เลย ขนาดเรื่องที่ว่า ผมเป็นเกย์เนี่ยะ แม่ก็รู้นะ เพราะน้องมันไปฟ้อง แต่พี่รู้ใหม่ แม่ไม่เคยพูดให้ผมเสียใจเลย ถามแต่ว่า อยู่ดีไหม อยากกินอะไรใหม่จะส่งไปให้ ผมเลยไม่อยากให้เขาทุกข์อะไรกับเราไปด้วย เลยตั้งใจเลยว่าทุกข์ทรมานเพียงใดก็อย่าให้เขารู้เลย ถ้าเอาไม่อยู่จริงๆ กับไปนอน หนุนตัก ก็พอแล้วพี่....

ประโยชน์ที่เพื่อนสมาชิกได้รับจากประสบการณ์ของดอกรัก สมาชิกคนหนึ่งที่ได้เล่าถึง แม่ ส่งผลให้เพื่อนสมาชิกซาบซึ้งใจ เกิดความมั่งคั่งในใจ จากเมตตาของดอกรักที่ปรารถนาให้ เกิดความสุขแก่แม่ของเขา โดยพิจารณาได้จากคำพูดของเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งที่ได้บอกเล่า ความรู้สึกของตนเองออกมาหลังจากฟังประสบการณ์ของดอกรักว่า:

เรื่องราวของดอกรักที่ได้ฟังในวันนี้ ทำให้คิดถึงแม่ น้องเขามีความคิดนะที่จะไม่ทำให้ แม่ลำบากอยากให้แม่สบาย ถึงลำบากอย่างไรก็จะไม่บอกแม่ จะเล่าแต่เรื่องที่มี ความสุขให้แม่ฟังเท่านั้น ไม่อยากให้แม่ทุกข์ด้วย หนูฟังแล้วซึ่งเลยในความรักที่เขามี ต่อแม่ของเขา ต่อไปเนี่ยะหนูจะหยุดตัวเอง ก็ที่จะนำเรื่องที่เป็นความทุกข์ไปเล่าให้แม่ ฟัง หนูนะเล่าทุกเรื่องเลยนะพี่ไม่ค่อยคิดหรอกกว่าแม่จะรู้สึกอย่างไร หนูเอาแต่หนู สบายใจที่ได้เล่าเท่านั้นพอ (สมาชิกดอกแก้ว)

ประสบการณ์ของดอกรักในเรื่องแม่ ที่ส่งผลต่อดอกแคในกรณีที่ได้ไตร่ตรองใคร่ครวญถึง ความเอาใจใส่และความเอื้ออาทรของบิดามารดามากขึ้น เข้าใจถึงเมตตาของบิดามารดาที่มีต่อ ตน และนำมาพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างครอบครัวให้ดียิ่งขึ้นไป ดังคำพูดที่ว่า

หนูฟังพี่ดอกรักแล้ว หนูคิดถึงแม่แล้วก็พ้อด้วยนะเพราะหนูนะสนิทกับพ่อมากเลยกับ แม่ก็ด้วย ฟังแล้วอยากกลับบ้านคำว่านอนหนุนตักนี่มันโดนใจจริงเลยพี่ กลับบ้าน นี้เหมือนสวรรค์เลยนะพ่อแม่เนี่ยเขา เตรียมทุกอย่างที่เราอยากทานไว้ให้เลย อีสานนะพี่ จะกินอะไรกันมากกัน แค่มแม่หนูนะตาปนหนึ่งถ้วยจิ้มไปคุยไปกับพ่อแม่ก็สุขแล้ว แต่หนูนี่นิสัยเสียกว่าพี่ดอกรักเขาเยอะเลยหนูเล่าหมดเลยว่าเป็นอย่างไร...อยู่อย่างไร ...กินอย่างไร...เล่าไปหมด...ไม่ได้คิดไม่ได้กรองอะไรซักอย่าง แต่ฟังพี่เขาแล้วนี่คงต้อง คิดก่อนเหมือนกันนะว่าเขาฟังเรื่องนี้ของเราแล้วเป็นอย่างไร จะทุกข์แค่ไหนหนอ

คงต้องคิดบ้างแล้วละ (สมาชิกดอกแค)

กรณีของดอกพุดที่ได้ฟังประสบการณ์ของดอกรักแล้วจะนำมาใช้กับการอยู่กับมารดาของตนให้มากขึ้น จากที่ไม่เคยได้ใคร่ครวญความรู้สึกของมารดาต่อตน หรือจากที่ตนมีต่อมารดา ทำให้พบกับ ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจมารดามากขึ้น จนไม่ทำให้มารดาทุกข์หรือเดือดร้อนจากการกระทำ หรือ คำพูดของตน ดังคำพูดที่ว่า

ผมนะพอฟังเรื่องของน้องเขาแล้วนะ แรก ๆ ก็ไม่รู้รู้สึกอะไรเท่าไรหรอก จริงนะเพราะผมกับแม่นี้ห่างกัน ไม่ค่อยได้โทรคุยกันหรอก ถ้าแม่อยากได้อะไรก็จัดการให้ ให้น้องทำให้ คนอื่นทำให้บ้าง แต่เราก็เป็นคนจัดแจงนะ แม่ก็รู้แหละแต่ผมว่า เขาคงอยากให้เราทำให้มากกว่า จนครั้งหนึ่งเขาอยากกินอะไรก็ไม่รู้ผมพาเขาไปไม่ได้เขาเลยบอกว่า ถ้าตายแล้วไม่ต้องมาเรียกกินนะ ไม่ลงมากินหรอก ผมก็ช้า ๆ ไปนะตอนนั้น แต่มาตอนนี้มาฟังน้องๆ เขาแล้ว ก็คิดว่า ต้องทำอะไรให้เขาบ้างหละก่อนที่จะสาย เหมือนที่พี่บอกว่าเขาคงไม่ต้องการของมากกว่าเจอหน้าผมนั่นแหละ ผมก็ว่าใช้...ผมว่าผมคงต้องทำให้เขาด้วยตัวเองบ้างแล้วหละที่ผ่านมาเป็นแต่เบื้องหลังการถ่ายทำเท่านั้นเอง (สมาชิกดอกพุด)

นอกจากนี้ ในกระบวนการเชื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงาม นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเชื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (facilitating interaction) โดยการชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกนึกคิดที่เป็นประโยชน์ เช่น การแนะนำ แบ่งปันเรื่องราว การเห็นอกเห็นใจกัน หรือ การให้กำลังใจต่อกัน เกิดเป็นมิตรภาพขึ้น ในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ซึ่งเกิดจากการได้รับฟังประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเพื่อนสมาชิก การแสดงออกดังกล่าวของสมาชิกถือได้ว่าเป็นการแสดงออก ซึ่งการมีเมตตาเช่นกัน

ตัวอย่าง การแนะนำ การแบ่งปัน การเห็นอกเห็นใจ หรือการให้กำลังใจที่สมาชิกมอบให้แก่กันและกัน นั้นทำให้กระบวนการกลุ่มเคลื่อนต่อไปด้วยบรรยากาศของมิตรภาพที่งดงาม ความแบ่งปันน้ำใจ ความช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรต่อกันของเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงเมตตาที่มาจากสัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจเห็นจริง ได้แก่

ถ้าใครเขารังเกียจที่เธอเป็นเกย์ ก็ไม่ต้องไปสนใจเขาหรอก ในโลกนี้ไม่ได้มีเขาเพียงคนเดียว
ชะเมื่อไหร่ อย่าเสียใจไปเลย มากินข้าวกลางวันกับฉันก็ได้ (สมาชิกดอกแก้ว)

ฟังเรื่องราวของดอกรัก. เราอยากบอกเธอว่า เธอเข้มแข็งมากเลยนะ ขอให้เข้มแข็ง
ต่อไปนะเราเป็นกำลังใจให้ (สมาชิกดอกปีบ)

ขอบคุณพี่ดอกโคกนะคะที่ทำให้หนูเข้าใจเขามากขึ้น เข้าใจแล้วละคะว่า ทำไมเค้าถึง

เป็นแบบนี้ เป็นแบบอย่างให้กับใครอีกหลายคนได้เลยค่ะ อย่างที่พี่ว่าชีวิตที่เดินมาด้วย
 ชาของตัวเองนี่ (สมาชิกดอกแค)

ไม่คิดเลยนะว่าคนเจียบ ๆ ไม่พูดอย่างดอกสร้อยนี้เวลาพูดอะไรออกมาแล้วกินใจจริง
 เลย ขอขอบคุณนะไม่มาวันนี้เราก็ไม่เข้าใจกันหรอกนะ (สมาชิกดอกพุด)

**สรุปแล้ว กระบวนการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงามในการปรึกษา
 เชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ หรือการมี
 ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น ผ่านทางการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง
 และของเพื่อนสมาชิก และความเข้าใจชีวิตที่เพิ่มมากขึ้นนี้เองเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของ
 การเกิดขึ้นของเมตตา**

เมื่อสมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ ก็จะมีเมตตาเกิดขึ้นตามมา โดยสมาชิกเข้าใจเห็นจริงในชีวิตว่า
 ชีวิตจริงที่แท้นั้นไม่ใช่การยึดตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่คือความเกื้อกูลสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอีกทั้งทุกสิ่ง
 ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง พิจารณาได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

กลับบ้านไปนี่หนูจะไปโทรหาแม่แล้วละ คิดถึงแม่...เมื่อก่อนไม่เคยโทรก่อนเลยนะ
 ต้องรอให้เขาโทรมา แบบว่ากลัวเบื่องดังค์นะ งกนะคะ แต่ว่าวันนี้แล้ว เงินถึงจะเก็บก็
 เก็บเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ว่าแม่นี่สิ ความรู้สึกที่มีต่อเขา ถ้ามารอเขาอาจไม่รอเราก็ได้
 (สมาชิกดอกแค)

กรณีของดอกรักที่เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับดอกแค(สัมมาทิฐิ)
ทำให้เกิดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจในความเดือดร้อนของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตน ทำให้เกิด
 เมตตาต่อดอกแค ดังคำพูดที่ว่า

ดอกแคถ้าหนูมีอะไรที่ลำบากใจในการขาย ปรึกษาพี่ได้นะ ไม่ต้องเกรงใจ พี่เต็มใจ
 เสมอ ที่หนูเป็นแบบนี้ก็มีมือใหม่หัดขาย ใครๆ ก็โดนมาแล้วทั้งนั้นเป็นกำลังใจให้นะ
 ลู๊ๆ อยากรู้ได้กลยุทธ์อะไรจากพี่ได้เลย ไม่ต้องกลัว ให้หมดเปลือก อยากรู้ให้เรื่องที่มา
 ใหม่อยู่นาน น้องชายได้ปรึกษาอยู่ได้พี่ก็ได้เหมือนกัน (สมาชิกดอกรัก)

ข. เมตตาในกระบวนการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา

เมตตาที่เกิดขึ้นในกระบวนการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหาดำเนินไปโดยผ่านเส้นทาง
 เช่นเดียวกับการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงาม นั่นคือ มีจุดเริ่มต้นที่การนักจิตวิทยา
 การปรึกษาแนวพุทธแนวพุทธได้เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผย (facilitating disclosure)
 เรื่องราวที่เป็นปัญหาค้างคาภายในใจของตนเองออกมา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้เป็นปรโตโมสะ อาศัยการเชื่อมสมาน (tuning in) ด้วยทำที่สงบนิ่งฟังกับเรื่องราวที่เป็นปัญหาที่อยู่ภายในใจของสมาชิก เพื่อชวนให้สมาชิกเกิดความเข้าใจสภาวะทุกข์ดังกล่าวของตนเองอย่างชัดเจนว่าแท้ที่จริงแล้วเกิดจากความอยาก หรือความปรารถนาในใจตน คิดทำทุกสิ่งทุกอย่างเพียงเพื่อตนเองเท่านั้น โดยมีเพื่อนสมาชิกร่วมกันใส่ใจและรับฟังประสบการณ์ดังกล่าวภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตรและเอาใจช่วยให้เพื่อนสมาชิกคลายจากปัญหาดังกล่าวนั้นคือ การเป็นเสียงดังาม สามารถชี้แจงความจริงอันถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ความเจริญแก่ผู้รับฟัง และนำกระบวนการกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการประสานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (สุนัน อมรวิวัฒน์, 2542)

จากนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเชื้อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น (identifying split) โดยปัญหาของสมาชิกเกิดจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริง หรือตัณหา เมื่อมีตัณหาเกิดขึ้น สมาชิกจะไม่มีสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นมรรคเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเกิดสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติสัมมาสมาธิที่แสดงออกถึง เมตตา จึงอาจกล่าวได้ว่าการขาดสัมมาทิฐิดังกล่าวปิดกั้นการเกิดขึ้นของเมตตา

เมื่อสมาชิกตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะนำไปสู่จัดการกับสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยมุ่งที่สาเหตุของปัญหา หรือตัณหาที่เกิดขึ้นภายในใจของสมาชิกนั่นเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเชื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ในบริบทของประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การคลี่คลายจากปัญหา เกิดเป็นภาวะของใจที่ผ่อนคลาย และพร้อมเปิดกว้างเพื่อผู้อื่นมากกว่าตนเอง ซึ่งเอื้อต่อการเกิดขึ้นของเมตตา การคลายจากปัญหาของสมาชิกในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม พิจารณาได้จากคำกล่าวของสมาชิกคนหนึ่งที่ว่าไม่ได้กับการที่มีคนมาพูดไม่เพราะกับตัวเองทั้งที่ตัวเองก็พูดเพราะกับคนอื่นมาตลอด ก็นำได้รับการพูดแบบนี้ด้วย ดังคำพูดที่ว่า

ดอกแครู้แล้วละว่า ดอกแคไม่สามารถบังคับให้ทุกคนพูดเพราะกับดอกแคได้ ไม่มีใครทำได้อย่างที่ดอกแคต้องการหรอก เขาก็เป็นเขาอย่างนี้แหละจะพูดเพราะหรือไม่ ดอกแคก็ไม่สามารถเปลี่ยนเขาได้หรอก ที่ดอกแคทำได้ ก็คงทำใจให้ฟังเขาให้ได้ไม่งั้นดอกแคคงอยู่ไม่ได้หรอกที่ถ้าต้องบังคับให้ทุกคนพูดเพราะกับดอกแคทุกคนอย่างที่ว่านั่นแหละว่า ดอกแคทำได้ไหม บอกเขาได้ไหม ก็บอกไม่ได้ เลือกได้ทุกคนไหม ก็ไม่ได้ ลูกคำก็มีหลากหลายคนหลายรูปแบบ ตราบใดที่เรายังขายอยู่ก็ต้องพบต้องเจออยู่ดีเลือกไม่ได้ แต่ที่ดอกแคเลือกได้ก็คือ เลือกที่จะไม่หงุดหงิดกับเขาเท่านั้นเอง (สมาชิกดอกแค)

หรือคำกล่าวของสมาชิกอีกคนหนึ่งเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับสามีที่โกรธกัน มาตั้ง 3 วัน โดยตนเองเป็นผู้เริ่มต้นและไม่คิดจะคืนดีด้วย เมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้วทำให้ ดอกแก้วเรียนรู้แล้วว่า ความจริงในชีวิตนั้นไม่สามารถยึดตนเป็นที่ตั้งได้ ถ้ายึดตนเองแล้วก็จะ ก่อให้เกิดความทุกข์ใจทั้งกับตนเองและผู้ใกล้ชิด ซึ่งทำร้ายทั้งตนเอง และคนที่ตนรักไปด้วย ดังประโยคที่ว่า

ดอกแก้วไม่คิดว่าจริง ๆ แล้วตนเองจะให้ภัยเขาได้อีกแล้ว เพราะว่าเขาไม่เคยทำอะไร ให้พอใจเลยซักครั้งเดียว ดอกแก้วคิดว่าจะเลิกแล้วนะ แต่เมื่อมาฟังพี่แล้ว ดอกแก้วก็ รู้ว่าตนเองเอาตัวเองเป็นที่ตั้งมากเกินไป ไม่เคยคิดถึงใจเขาเลย เขาก็คงลำบากกับการเอา แต่ใจของดอกแก้วเหมือนกันนะคะ วันหนึ่งต้องง้อไม่รู้กี่รอบต่อกี่รอบ ไม่ถูกใจดอกแก้ว ดอกแก้วก็โกรธ ดอกแก้วเพิ่งรู้เองนะคะนี่ว่า ที่เป็นอย่างนี้เพราะดอกแก้ว อยากให้เขา เป็นอย่างที่เราใจดอกแก้วต้องการเท่านั้นเอง เมื่อเขาทำไม่ได้ดอกแก้วก็โกรธเขา ไม่ดีเลย นะพี่ เอาแต่ใจนี่ เราทำร้ายทั้งเขาทั้งตัวเองเลย (สมาชิกดอกแก้ว)

นอกจากนี้ ในขั้นตอนของการแก้ปัญหา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังชวนให้เพื่อน สมาชิกร่วมแบ่งปันความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เป็นประโยชน์ (Facilitating interaction) เช่น การแบ่งปัน คำพูด ความคิด หรือ การให้กำลังใจต่อสมาชิกที่มีกำลังมีความทุกข์ และร่วมกันพิจารณาปัญหา และหาทางออกจากปัญหาไปพร้อมๆ กัน ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวของสมาชิกที่มีต่อเพื่อนก็เป็น การเกิดขึ้นของเมตตาเช่นกัน พิจารณาจากคำกล่าวของสมาชิก เช่น สมาชิกคนหนึ่งแสดงออกถึง การเอาใจช่วยเพื่อนสมาชิกให้ผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตที่กำลังเผชิญ หลังจากได้รับฟังประสบการณ์ ของเพื่อน

หนูเพิ่งรู่วันนี้เองคะว่า ชีวิตของคนที่เป็นเกย์นั้นเป็นอย่างไร ถ้าพี่เขาไม่เล่าหนูคงไม่รู้ ไม่เข้าใจ หนูขอเป็นกำลังใจและเอาใจช่วยให้พี่ผ่านช่วงนี้ไปได้ นะคะ ถ้าไม่มีใครอยู่ กับพี่ก็มาหาหนูนะ...หนูอยู่กับพี่นะ (ดอกแค)

หรือ กรณีของดอกโศกที่แสดงกำลังใจ สนับสนุนความมั่นใจในการก้าวเดินผ่านปัญหา อุปสรรคในชีวิตของดอกรัก ด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาสุขให้เกิดขึ้นกับ ดอกรัก ด้วยคำพูดที่ว่า

คุณดอกรักครับถ้าตัดสินใจทำแล้วก็อย่าไปกังวลในกับมัน คนเราน่ะครับเรา ไม่สามารถจะทำให้ใครชอบใจเราได้ทุกอย่างหรอกครับ ทำให้ชอบเรื่องนี้ เดี่ยวเขาก็มี เรื่องใหม่ให้มาไม่ชอบเราอีก ผมว่าเราคงต้องเป็นในแบบที่เราเป็นไม่ใช่อย่างที่ คนอื่น อยากให้เราเป็น ผมเป็นกำลังใจให้ นะครับ ไม่นานนักเดี๋ยวมันก็ผ่านไปเอง (สมาชิก ดอกโศก)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า เมตตาเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา ด้วยความเป็นมิตร น้ำใจไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ปรารถนาให้เพื่อนสมาชิกมีความสุข ด้วยกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม อันก่อเกิดจากความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของชีวิตแล้ว ผ่านตัวผู้นำกลุ่มถ่ายทอดสู่สมาชิกในกลุ่มนั้นสอดคล้องกับ คาเรน เวเกลา (2549) นักจิตวิทยาการศึกษาแนวภวนาที่กล่าวว่า “เมื่อเราเริ่มปลูกไมตรี หรือ ความเมตตาต่อประสบการณ์ของเราแล้ว เราไม่เพียงแต่ได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการเปิดรับ และความเอื้ออารีแก่ตัวเราเท่านั้น แต่ได้เพาะให้แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน” (คาเรน เวเกลา, 2549) ก็ทำให้ใจของสมาชิกที่ถูกบีบคั้นคลายลงเบาบางลง นั่นคือ สันติภาวะนั่นเอง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับเพิ่มพูนสันติภาวะโดยผ่านสื่อเมตตา

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อเพียงบางส่วน (partial mediator) ในความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของสันติภาวะในพนักงาน

ดังกล่าวแล้วในการนำเสนอข้อที่ 2 พบว่า เมตตาที่เป็นตัวแปรสื่อเพียงบางส่วน คือ อยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ ความเป็นมิตร น้ำใจไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ปรารถนาให้เพื่อนสมาชิกมีความสุข ซึ่งแสดงออกให้เห็นในกระบวนการตั้งแต่การเริ่มตั้งใจฟังเรื่องราวของเพื่อน การกล่าวคำพูดปลอบโยน การให้กำลังใจ ปราศจากการสอเสียดประชดประชัน รวมถึงท่าทีที่แสดงออกอย่างอ่อนโยน สนใจรับฟังในเรื่องราวของเพื่อนอย่างเต็มใจ อีกทั้งพร้อมให้ความเข้าใจปลอบใจ และความช่วยเหลือกัน เหล่านี้ล้วนเป็นเมตตาที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดการคลี่คลายปัญหาในใจสมาชิกให้มั่นคง ดังจะเห็นได้จากประโยคที่ดอกกรักกล่าวถึงท่าทีของดอกแก้วที่แสดงต่อตนภายในกลุ่มทำให้ตนพูดต่อไปได้อย่างมั่นใจ

ผมนะมีช่วงหนึ่งล้มเหลวเหมือนกันนะว่าจะเล่าดีไหม พอเล่าไปก็ไม่แน่ใจว่าใครจะเกี่ยว ผมใหม่ ตรงกันข้ามเลย ผมมองหน้าดอกแก้วแล้วเขาน้ำตาคลอ แล้วก็ยิ้มให้ ผมมีกำลังพูดต่อเลยนะพี่ (สมาชิกดอกกรัก)

หนูเมื่อก่อนคิดเองแก้ปัญหาเองมาตลอดเพราะคิดว่าไม่มีใครช่วยเราหรอก พอมาอยู่ในกลุ่มนี้นะ เพื่อนสนใจฟังเรื่องของเรานะ ถามก็ตั้งใจตอบ ไม่ทำให้รู้สึกที่เราเป็นภาระของเขาเลย (สมาชิกดอกปีบ)

หนูไม่ยอมมานะ และก็ไม่ใช่ใจว่า เมื่อพูดออกไป เพื่อนจะว่าเราไหมที่เรารักแม่ไม่มากนัก แล้วก็ไม่กล้าที่จะเล่าถึงปมด้อยตอนเด็กของเราที่ไม่ได้อยู่กับแม่ พ่อก็ทิ้งไปมีย่าเลี้ยงอยู่คนเดียว คิดว่าชีวิตนี้โดดเดี่ยวนะ ต้องเข้มแข็ง ต้องอยู่ได้ ไม่ต้องพึ่งพาใคร อย่าอ่อนแอให้ใครเห็น แต่พี่รู้ใหม่พี่และเพื่อน ในนี้ทำให้หนูร้องไห้ออกมาจากที่หนูไม่เคยคิดจะร้องอีกแล้ว หนูสบายใจขึ้นนะที่ได้เล่าให้เพื่อนฟัง ไม่มีใครตำหนิหนูเลย ทุกคนให้กำลังใจทั้งที่พูด หรือไม่พูด หนูก็รู้ว่าเพื่อนเข้าใจไม่มีใครว่า หรือ ตำหนิเราอย่างที่คิดเลย *อบอุ่นนะพี่วันนี้ละ(สมาชิกดอกสร้อย)*

จากประโยคข้างต้นเป็นส่วนหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงเมตตาที่มีความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร ความห่วงใย น้ำใจไมตรีที่มอบให้กันเกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษานั้น มีส่วนให้สมาชิกกลุ่มได้คลี่คลายปัญหา หรือคลายจากความกังวลในใจลง เสมือนเป็นมีที่ว่างที่ปลดปล่อยให้เพื่อนฟัง ด้วยความรัก ความปรารถนาดี มิตรภาพที่งดงามล้วนแล้ว แต่ทำให้กับสมาชิกให้คลายจากความทุกข์ในใจลง

เมื่อสมาชิกได้คลายใจลง ได้รับรู้ถึงมิตรภาพที่งดงาม ผ่านกระบวนการการปรึกษาที่มีผู้นำกลุ่มเป็นกัลยาณมิตรเกิดเมตตาขึ้นในใจแล้ว ความสงบวุ่นวายใจ จากการถูกบีบคั้นในใจก็เบาบางลง ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถอยู่กับเพื่อนสมาชิกได้อย่างราบรื่นและกลมกลืนมากขึ้น จากภาวะจิตใจที่มีเมตตาต่อกันนั่นเอง

นอกจากนี้จากในนำเสนอข้อที่ 1 พบว่า สันติภาวะ ซึ่งได้แก่ภาวะจิตใจที่สงบ ความโล่งโปร่งเบา คลี่คลาย จากความทุกข์ของสมาชิกกลุ่มนั้น เกิดจากกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม กล่าวคือ เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการมีความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น ผ่านทางการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิก ดังจะเห็นได้จากประโยคคำพูดของสมาชิกที่แสดงถึงความคลายใจจากปัญหา หรือเรื่องราวในชีวิตของตน

เคยคิดนะว่าชีวิตนี้ฉันนั้นสำคัญที่สุด ไม่เคยคิดจะให้ใครเลยนะ หมายถึงแฟนนะ พอมาวันนี้แล้ว กลับไปคิดถึงสิ่งที่คนรอบข้างเขาทำอะไรกับเราบ้าง ความคิดที่เคยจะรับแล้ว ถ้าไม่ได้รับนะพี่น้อยใจ โกรธเขาไปเลยแหละ มาตอนนี้ก็พอเข้าใจสบายๆ ได้บ้าง รับรู้แล้วว่า ถ้าเราต้องการแต่จะเป็นแต่ผู้รับอย่างเดียวก็ทุกข์ทรมานเมื่อไม่ได้ แต่ถ้าเป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เหมือนพี่ชี้ให้หนูเห็นถึงความรักของแม่ที่มีให้หนูมาตลอด ไม่มีเงื่อนไขใดๆ เลย หนูก็สบายใจแม่ก็สบายใจ หนูคิดว่าถ้าหนูทำได้แฟนเขาก็คงสบายใจด้วย หนูก็ไม่เหนื่อย ไม่มิโหเมื่อไม่ได้(สมาชิกดอกแก้ว)

แรกๆ นะหนูคิดไม่ได้หรอก หนูยังจำความแค้นที่มีต่อพ่อ แม่และอาอยู่ในใจ แต่เพื่อนในกลุ่มเห็นใจ เข้าใจหนู ทำให้หนูรู้สึกไม่มีปมด้อยจากพ่อแม่ มันทำให้หนูโกรธเขาน้อยลง หนูก็เหนื่อยใจน้อยลง สบายใจขึ้นมาบ้าง เพราะว่าเคยคิดแต่ว่าคนเหล่านี้ทำให้หนูมีปมด้อย แต่ว่าจริงๆ แล้วหนูคิดไปเองว่าหนูไม่เหมือนคนอื่น ไม่อยากคบกับใครแต่มาตอนนี้ หนูว่า หนูเข้าใจมากขึ้นนะ คงเป็นเพราะเพื่อนไม่รังเกียจ หรือสิ่งแวดล้อมทำให้หนูโล่งใจ กังวลน้อยลงนะ (สมาชิกดอกสร้อย)

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวในการเพิ่มสันติภาวะของพนักงานคือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและเมตตาที่มีต่อสันติภาวะของพนักงาน โดยในการศึกษาทดลองในงานวิจัยนี้ สามารถชี้ให้เห็นได้ว่า หากจะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มพูนสันติภาวะของพนักงานได้มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มควรให้ความสำคัญกับเมตตาที่เกิดขึ้นกระบวนการศึกษา ซึ่งเริ่มตัวผู้นำกลุ่มเองควรความเข้าใจและฝึกฝนตนให้มีเมตตาตามแนวพุทธ รวมถึงภายในกระบวนการที่ส่งผ่านตัวผู้นำกลุ่มที่เป็นผู้เอื้อให้เกิดมีกิจกรรมนั้น ควรให้ความสำคัญกับเมตตาทั้งสิ้น

4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับการสอนมรรคมืองค์แปด

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้พบว่า ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับวิธีการดำเนินการอื่นต่อการเพิ่มสันติภาวะ นั้นมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีผลต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวสื่อนั้นมีเหตุผล 2 ประการคือ

1) การช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง

การเข้าใจความจริง หรือ ความเข้าใจในโลกและชีวิต เป็นประสบการณ์การเรียนรู้อันเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งส่งผลต่อเกิดเมตตาเพื่อเพิ่มสันติภาวะของพนักงานได้

เนื่องจาก การที่พนักงานตระหนักเข้าใจความจริงว่า ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอๆ ทำให้สมาชิก ที่เคยยึดถือเข้าใจผิดๆ ไม่สอดคล้องความจริง โดยยึดทุกสิ่งทุกอย่างอยู่กับตน อยากให้เป็นไปตามใจของตน เช่น ถ้าตนเองมีความทุกข์ก็จะคิดว่า ตนเองเป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องเจอปัญหา หรือความทุกข์เป็นสิ่งที่ต้อง

อยู่กับตนเองไปตลอด เกิดความคับแค้นอันเกิดจากการยึดถือไปเองว่า ตนเองที่ต้องเจอเรื่องร้าย เพียงลำพัง ไม่มีใครที่ช่วยเหลือตนเองได้ หรือ เมื่อความปรารถนาในใจตนไม่ได้รับการสนองตอบก็แปรเปลี่ยนเป็นความไม่พอใจ ทรมาน จนเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ชัดใจ หมดกำลังใจ หลีกหนีความนี้ก็คิดจึงเป็นไปเพื่อตนเองทั้งสิ้น

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ช่วยให้พนักงานได้รับรู้ว่า ไม่ใช่ตนเองลำพังเท่านั้นที่มีแต่ความทุกข์ใจ และไม่สามารถทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามใจตนเองได้ ทำให้สมาชิกที่เคยยึดติด ถือมั่นอยู่กับตนเองจนเกิดใจที่คับแค้น นึกถึงแต่ตนเองมากกว่าผู้อื่นนั้น ได้ตระหนักถึงความจริงว่า การที่ตนยึดถือมั่นนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามใจตนได้ มีแต่จะทำให้ตนเองทุกข์ทรมานใจ จึงส่งผลให้สมาชิกละทิ้งความยึดมั่นที่อยู่กับตนเอง แล้วหันกลับมาตระหนักใส่ใจ ให้คุณค่ากับการอยู่กับผู้อื่นด้วยใจที่กว้างขึ้น และนึกถึงคนอื่นมากกว่าตนเอง แสดงให้เห็น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

ก่อนหน้านี้ คิดแต่ว่าตนเองทุกข์ทรมานอยู่คนเดียว ไม่มีใครช่วย หรือเห็นใจเข้าใจตนเองที่แท้จริงเลย โชคร้ายทำไมต้องเกิดกับตนแต่เพียงลำพังเท่านั้น แต่มาเดี๋ยวนี้ กลุ่มนี้ ทำให้เห็นว่าหนูไม่ได้โชคร้ายอยู่คนเดียว และพี่ก็ทำให้หนูเห็นว่า หนูไม่สามารถทำให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจหนูได้ทุกครั้ง ใ้ที่เคยคิดว่าเป็นเพราะคนอื่นทำให้หนูทรมาน จนโกรธจนแค้นหัวหน้าที่กำหนดยอดขายสูงลิ่วเช่นนั้นจริงแล้วไม่มีใครทรมานหนูเลยหนูคิดแต่ทรมานตนเองทั้งนั้น..... (สมาชิกดอกปีป)

ผมไม่เคยคิดว่าคนอื่นในชีวิตจะมีความสำคัญอะไรกับผม มากกว่าตัวผมเอง เมื่อมาเข้ากลุ่มนี้ทำให้ผมพบว่า ไม่ใช่เลยถ้าไม่มีทุกคนที่นี้ผมก็คงไม่มีงานทำ ผมก็ไม่ได้เงิน ทำให้ผมรู้ว่าผมต้องหันมามองคนอื่นมากขึ้นและหัดช่วยเขามากขึ้นก็เท่ากับช่วยผมไปด้วยแล้วครับ (สมาชิกดอกพุด)

นอกจากนี้ประโยคข้างต้นของสมาชิก ยังแสดงให้เห็นถึง การตระหนักเข้าใจความจริง คือ สัมมาทิฐิที่ “ตระหนักสำนึก เข้าใจถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลของสรรพสิ่งรอบๆ ตัว” ทำให้สมาชิกที่รู้สึกว่าการแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นความทุกข์ หรือสุขนั้น ล้วนมีส่วนมาต่อเติมให้ตนเองเกิดความเข้าใจในชีวิตจนเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เกิดเป็นใจที่กว้างขึ้น นึกถึงผู้อื่นมากกว่าตนเองเกิดเป็นเมตตาขึ้นในใจ ทำให้สมาชิกเปลี่ยนทัศนะมูมมองต่อประสบการณ์ในชีวิตที่เคยรู้สึกว่า ชีวิตนี้มีแต่ตนเองเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือใคร มาสำนึกถึงคุณค่าของความช่วยเหลือเกื้อกูล ความรัก ความเป็นมิตรไมตรี โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ นั้นก่อให้เกิดความรู้สึกที่ว่า

เกื้อกูลผู้อื่นเสมือนเกื้อกูลตนเองไปด้วย ทำให้ใจตนมีพื้นที่ให้ผู้อื่นมากขึ้น และรู้สึกขอบคุณทุกประสบการณ์ที่เข้ามาในชีวิต ทำให้ความบีบคั้นในใจคลายลง

2) การช่วยให้บุคคลคลี่คลายปัญหาในชีวิตและการพัฒนาตนเองของบุคคล

จากคำกล่าวที่แสดงถึงการตระหนักเข้าใจความจริง ดังที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการตระหนักเข้าใจความจริง ส่งผลให้สมาชิกที่เคยยึดติดอยู่ความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับความจริง คับแคบ บีบคั้น จนทำให้เกิดความทุกข์ ท้อแท้ ไร้พลัง หลีกหนี(ขาดสันติภาวะ) ได้ค่อย ๆ ขยายทัศนิกกว้างขึ้น ความรู้สึกทุกข์ ท้อแท้ อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับความจริงก็คลี่คลายลงไป เกิดเป็นความรู้สึกโล่งใจ เบาใจ สงบลงคลายใจจากความทุกข์ใจที่เผชิญอยู่ พร้อมยอมรับและเผชิญปัญหา (สันติภาวะ) ดังงานวิจัยของ เพรศพรธณ แดนศิลป์ (2550) ที่พบว่าหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ นักศึกษาสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง อันได้แก่ การยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต ยอมรับความคาดหวัง ยอมรับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม และยอมรับความไม่พอใจไม่ถูกใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต นักศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การที่สามารถยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ ไม่ยึดติดกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึก ความสงบในใจนั้นไม่ถูกรบกวนให้ทุกข์ทรมาน มีแต่ความเข้าใจ คลายใจเกิดขึ้น(สันติภาวะ)

ส่วนในการสอนมรรคมีองค์แปดในงานวิจัยครั้งนี้ นั้นมีทั้งรูปแบบการสอนรายบุคคลและแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการสอนที่ประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน และขั้นสรุป โดยใช้วิธีการสอนแบบบรรยายร่วมกับอภิปราย ผ่านเนื้อหาของบทความ เรื่องสั้น ประกอบวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละครั้ง นั้นมีประเด็นที่ทำให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึง วิถีแห่งการจัดการกับความทุกข์ โดยศึกษาถึงองค์มรรคทั้งแปด จากเรื่องราวและมีการอภิปรายถึง การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของพนักงานผู้เรียนแต่ละคน โดยมีผู้สอนเป็นผู้นำการอภิปราย ซึ่งผู้เรียนก็ได้แสดงถึงความเข้าใจในเนื้อหาการสอน และผลจากการอภิปรายร่วมกันในระหว่างการทำนินการ ขณะที่ทำนินการสอนผู้สอนเอาใจใส่ในผู้เรียนเป็นอย่างดี ตั้งใจสอนเพื่อปรารถนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างแท้จริง อีกทั้งพยายามสร้างบรรยากาศให้เกิดความสบายใจ คลายความอึดอัดที่เกิดขึ้นในขณะที่สอนนั้น

จากการบันทึกหลังการสอนของผู้ช่วยวิจัย พบว่า

- บางครั้งการบรรยายทำให้พนักงานฟังอย่างการเรียนรู้เพียงด้านเดียว คือ ฟังจาก ผู้สอนเท่านั้น
- ขาดการซักถามเมื่อประสบกับความไม่เข้าใจ ผู้สอนต้องกระตุ้นให้พนักงานถามจึงเกิดคำถามขึ้น
- บทความ หรือ เรื่องที่นำมาประกอบการสอนนั้น พนักงานสนใจในการอ่านเรื่องราว และเมื่ออภิปรายตั้งใจอภิปรายร่วมกันเป็นอย่างดี แต่ในขณะที่ดึงเข้าสู่การประยุกต์ใช้กับตนเองพนักงานบางคนก็นำมาใช้มาแล้วได้ บางคนเล่าถึงความทุกข์ใจ จากคำพูดของตนเอง บางคนเล่าถึงปัญหาในการทำงาน และสามารถบอกการนำมรรคมาใช้ได้ แต่ก็อาจไม่เข้าใจเห็นจริงในการแก้ไขที่แท้จริง

นอกจากนี้ข้อค้นพบจากบันทึกของผู้ช่วยวิจัย เมื่อสังเกตท่าทางของพนักงานผู้เรียนแล้ว พบว่า

- ภายหลังจากเรียนแล้วพนักงานผู้เรียนมีสีหน้าท่าทางเข้าใจมากขึ้น จากการตอบคำถามเท่านั้น ขณะที่บางคนดูเหมือนมีอะไรอยากที่จะพูดต่อ แต่ที่ผู้สอนจำเป็นต้องให้ผู้อภิปรายนั้นอภิปรายตามประเด็นที่วางไว้ จึงทำให้พนักงานเข้าใจ แต่ไม่ได้คลี่คลายใจในความทุกข์ใจของเขาอย่างแท้จริง จึงไม่สามารถทำให้เกิดความสงบขึ้นในผู้เรียนได้
- เมื่อหมดชั่วโมงเรียน พนักงานบางคนยังจับกลุ่มคุยกันต่อ โดยการซักถามถึงเรื่องราวที่เล่าถึงความทุกข์ใจและพยายามช่วยแก้ปัญหาให้กับเพื่อนต่อ แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้นไม่ได้ผ่านกระบวนการที่นำพาให้คลี่คลายจากความทุกข์ใจ จึงทำให้การสอนแตกต่างจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

จากการบันทึกการสอนข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การสอนมรรคมีองค์แปดนั้นทำให้พนักงานเกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเพียงผ่านความคิดใคร่ครวญจากการอภิปรายที่ผู้สอนนำอภิปราย แต่ภายในประเด็นของการเข้าถึงจิตเจ้านั้นด้วยเวลาและกระบวนการสอนนั้น ทำให้พนักงานไม่สามารถคลายใจได้ เพราะไม่ได้ลงลึกถึงปัญหาในใจของบุคคลอย่างแท้จริง แต่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ โดยผ่านสื่อและตัวผู้สอนเอง และบางครั้งบทความ หรือ เรื่องที่นำมาก็เป็นเพียงสื่อประกอบการสอนเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องจริงในชีวิตของตนเอง และเมื่อผู้สอนนำให้เห็นถึงมรรคมีองค์แปดที่สัมพันธ์กับการเกิดความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ

ความปรารถนาสุขให้ผู้อื่นนั้น พนักงานก็ตอบตามความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ของตนเพียงเท่านั้น เพราะว่าเป็นการเข้าใจผ่านเพียงสื่อ ไม่ใช่ผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง จึงช่วยเพียงให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แต่ยังไม่ได้คลี่คลายเรื่องราวความทุกข์ใจพอที่จะทำให้พนักงานเกิดสันติภาวะที่เพิ่มขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นส่งผลต่อสันติภาวะแตกต่างไปจากการสอนมรรคมืองค์แปด โดยพิจารณาจากรูปแบบ กระบวนการ สื่อนำเข้าสู่เรื่องราว ซึ่งในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นใช้ประสบการณ์ตรง

ส่วนการสอนนั้นผ่านสื่อการสอน ถึงจะถามประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาอภิปรายพบว่านั้นก็ เกิดเพียงความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่อง เนื้อหาที่จะสอนเท่านั้น และนอกจากนี้ยังพบความแตกต่างระหว่างผู้นำกลุ่มกับผู้สอนในกระบวนการนั้นมีความแตกต่างกันในบทบาท คือ ผู้สอน มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้ ส่วนผู้นำกลุ่ม บทบาทคือ ทำให้ที่เอื้อให้เกิดการเปิดเผย ปฏิสัมพันธ์ เอื้อให้เกิดความองงาม และเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา จึงทำให้ประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อเมตตาและสันติภาวะในงานวิจัยครั้งนี้แตกต่างกัน

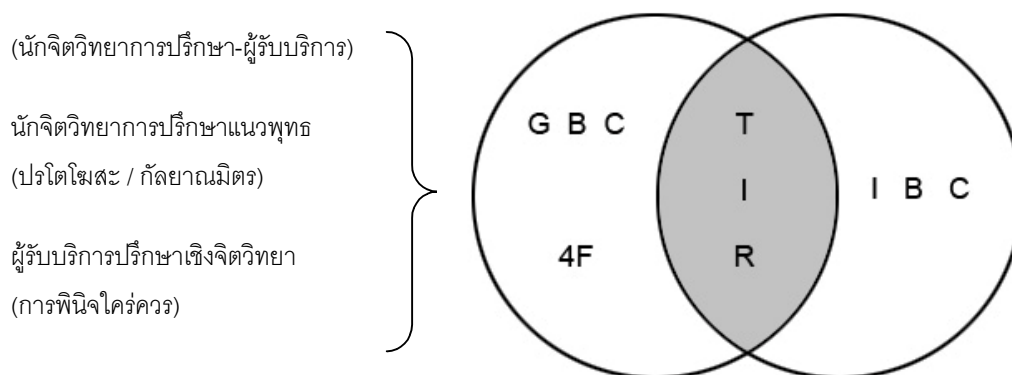
นอกจากนี้ผู้วิจัย ยังพบอีกว่าการสอนมรรคมืองค์แปด สำหรับที่จะนำไปใช้ในครั้งต่อไป พึงพิจารณาถึงประเด็นต่อไปนี้

- 1) ความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างกับการสอน คือ ควรมีการใช้รูปแบบการสอนที่หลากหลายให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ในคราวต่อไป เช่นนักศึกษา นักเรียน พนักงาน เป็นต้น
- 2) ความเหมาะสมของสื่อที่ใช้ในการสอน ควรพิจารณา สื่อการเรียนการสอนให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่าง และเนื้อหาที่ใช้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เช่นนักเรียนประถม ควรเป็นสื่อที่ตัวหนังสือน้อย ง่ายแก่ความเข้าใจ

ส่วนข้อค้นพบในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอว่า การที่นำสื่อมาใช้กับพนักงาน ควรเป็นสื่อที่เกิดจริงจากประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้พนักงานเกิดความเข้าใจและการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงได้ดียิ่งขึ้น แต่ก็มีข้อจำกัดว่า ถ้าจะใช้สื่อที่เกิดจากประสบการณ์ของพนักงานโดยตรง ก็ควรทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนการสอนที่ให้ความไว้วางใจ ปลอดภัยในการที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง โดยไม่หวาดระแวงจนไม่กล้าเปิดเผย

5. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล

ในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า พนักงานที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นมีคะแนนสันติภาวะใกล้เคียงกับพนักงานที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล เมื่อพิจารณาถึงรายละเอียดของทั้งสองกระบวนการแล้วพบว่า มีความเหมือนกันในเรื่องของกลวิธีในการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 6 แสดงความคล้ายคลึงของกลวิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (TIR) ที่เกิดขึ้นในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

- T คือ การเชื่อมสมาน
- I คือ การพินิจรอยแยก
- R คือ การเข้าใจเห็นจริง
- G B C คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม
- I C B คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล
- 4F คือ การดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มประกอบไปด้วย
 เชื้อเปิดเผยตนเอง เชื้อปฏิสัมพันธ์ เชื้อความองกาม และเชื้อการแก้ปัญหา

จากภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความเหมือนกันของทั้งสองกระบวนการที่ทับซ้อนกันอยู่ คือ

1) การเป็นปรโตโมสะที่ดีของนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

สุมน อมรวิวัฒน์ ราชบัณฑิต (2542) ได้กล่าวว่า “ปรโตโมสะ คือเสียงที่ดังกาม ถูกต้อง เป็นจริงนั้นย่อมเกิดจากแหล่งที่ดี หรือสัตบุรุษการคบหาคนดี การได้เรียนรู้กับครูที่ดี ย่อมนำสู่ ความเจริญ และนำไปสู่กระบวนการกัลยาณมิตรซึ่งเป็นการประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการกัลยาณมิตรใช้ขั้นตอนการแนะนำสั่งสอนตามหลักอริยสัจ 4” และสามารถสรุปความเป็นกัลยาณมิตรในวิธีการแห่งศรัทธาว่า กัลยาณมิตรประกอบไปด้วย บุคลิกภาพ คุณธรรม ความรู้ วิธีการสั่งสอนในสิ่งแวดล้อมที่มีบรรยากาศและแรงจูงใจ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2530)

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลนั้นมีจุดมุ่งหมาย เพื่อนำพาผู้คนให้คลี่คลายความทุกข์ ให้พบกับความสันติสุขในใจ และนักจิตวิทยาการศึกษานั้นทำให้ที่เป็นปรโตโมสะเกิดในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลนั้น และเป็นปรโตโมสะที่ดี เป็นบรรยากาศที่ทำให้เกิดสิ่งดีงาม ผ่านกระบวนการรับฟัง ใส่ใจสนใจของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อผู้รับบริการ และสมาชิกกลุ่มนั้นมีจุดมุ่งหมาย 2 เพื่อจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ

1) ชี้ทางบรรเทาทุกข์

2) ชี้สุขเกษมศานต์ กระบวนการกัลยาณมิตรใช้ขั้นตอนการแนะนำสั่งสอนตามแนวทางของหลักอริยสัจ 4” (สุมน อมรวิวัฒน์, 2542) และบุคคลผู้มีความเหมาะสม สามารถทำหน้าที่เป็นปรโตโมสะที่ดี มีคุณภาพสูง มีคำเรียกเฉพาะว่า “กัลยาณมิตร” ตามปกติ กัลยาณมิตรจะทำหน้าที่เป็นผลดี ประสบความสำเร็จแห่งปรโตโมสะได้ ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ผู้เล่าเรียนหรือรับการฝึกสอนอบรม จึงเรียกวินัยการเรียนรู้ในข้อนี้ว่า วิธีการแห่งศรัทธา (พระเทพเวที: ประยูร ปรยุตโต, 2537 อ้างในสุปราณี การฟังตน, 2542)

จากการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลมีความเหมือนกันคือ ทั้งสองแบบเกิดจากนักจิตวิทยาการศึกษาที่เป็นปรโตโมสะที่ดีเหมือนกัน และผ่านการถ่ายทอดจากอาจารย์ที่ทำหน้าที่เป็นปรโตโมสะด้วยกันดังที่โสริช โปธิแก้ว(2547) ให้ทัศนะว่า

“ในการเตรียมนักจิตวิทยาการศึกษาที่คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโมสะ ที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้นิสัยได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองของเขาทุกวัน..สอนโดยอาศัยประสบการณ์ ซึ่งเกิดจาก

การฝึกฝนและวิเคราะห์ที่ใคร่ครวญรวมกันจนเกิดก่อนความรู้ แล้วค่อยๆ ป้อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายทอดแบบ แบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังใจ ลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโมสะ เพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการวนกันไปเรื่อยๆ ”

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีการถ่ายทอดประสบการณ์และฝึกฝนมาทำงานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเป็นปรโตโมสะที่ดีในกระบวนการทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล เกิดความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีในระหว่างกระบวนการที่เป็นไปด้วยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการให้เกิดความงอกงามและแก้ปัญหา จึงทำให้มีความคล้ายคลึงกันระหว่างสองแบบนี้

2) กลวิธีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (T / R) ประกอบด้วย การสมาน การพินิจ รอยแยก และการเข้าใจเห็นจริง จะเกิดขึ้น ในกรณีที่ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า สมาชิกหรือผู้รับบริการมีเรื่องราวความทุกข์ใจ ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ก็จะใช้การทำงานผ่านมิติกระแสบุคคลในการคลี่คลายโจทย์ของสมาชิคนั้นๆ เป็นกลวิธีที่เกิดจากความเป็นกัลยาณมิตรในตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษา (ในภาวะของกัลยาณมิตร) จะอาศัยแนวทางอริยสัจ 4 นำให้เกิดการเรียนรู้ โดยมีวัตถุประสงค์ใหญ่ๆ 2 ประการ

ประการแรก คือ การขยายโลกทัศน์ความเข้าใจชีวิตและความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติ เพื่อเอื้อให้บุคคลได้รับความเข้าใจที่ถูกต้องและประจักษ์ในความจริงของธรรมชาติจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเข้าใจธรรมชาติของการพึ่งพาอาศัย

ประการที่สอง คือ การช่วยเหลือบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะมีเดมน สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห ด้วยปัญหาที่ค้างคาใจไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ด้วยการเอื้อให้เขาได้เกิดปรีชาญาณในการแก้ปัญหาของเขาได้สรุปโดยรวมว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและรายบุคคลมุ่งพัฒนาและแก้ไขปัญหามาร่วมๆ กัน ดังนี้

- ความงอกงาม (Growth) ได้แก่ การขยายทัศนะ โลกทัศน์ ความคิด ความเชื่อ การกระทำ ฯลฯ โดยสร้างเสริมให้สมาชิกเกิดความเข้าใจชีวิตและความเป็นจริงของธรรมชาติ
- กระบวนการแก้ปัญหา (Counseling) ได้แก่ การชี้ การบอก การสื่อ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกให้สมาชิกได้เห็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องที่บีบคั้นและเป็นสาเหตุของความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ และเอื้อให้สมาชิกชัดเจนกับความเข้าใจที่

ถูกต้องนั้นคือกระบวนการคิดที่สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงในสรรพสิ่งและยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างสอดคล้องมั่นคง ซึ่งเป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการศึกษาพาให้บุคคลแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ เป็นภาวะจากยึดมั่นถือมั่นไปสู่ความอิสระ เป็นภาวะจากมายามาสู่ความจริง เป็นภาวะจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ เป็นภาวะจากทุกข์ไปสู่พ้นทุกข์ ฯลฯ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบบุคคล จึงไม่แตกต่างกันในเรื่องของความเป็นกัลยาณมิตรในการทำงานอยู่กับผู้รับบริการ หรือสมาชิกในกลุ่มผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของทั้งสองแบบอันเกิดจากนักจิตวิทยาการศึกษาในภาวะความเป็นกัลยาณมิตรจึงไม่แตกต่างกัน

3) การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม (4 F) ประกอบด้วยการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง การเอื้อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเอื้อให้สมาชิกเกิดความองงาม และการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มดำเนินการกระบวนการกลุ่มด้วยบทบาทเหล่านี้ไปตลอดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม คือ การนำจากให้สมาชิกคลี่คลายกลุ่ม แล้วยังทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ และเอื้อให้เกิดความองงามจากเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน

ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาทำงานผ่านมิติกระแสนบุคคล (T I R) เพื่อให้บุคคลเกิดการคลี่คลายความทุกข์ หรือปัญหาภายในใจของแต่ละบุคคลได้

ดังนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล นั้นทำให้พนักงานมีสันติภาวะเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกัน เนื่องจากมีความเหมือนกันของกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องกระแสกลุ่มที่ไม่เพียงแต่ทำให้สมาชิกได้คลี่คลายจากความทุกข์ในใจเท่านั้น แต่กระบวนการกลุ่มยังเอื้อให้เกิดผลกับเพื่อนสมาชิกให้ได้รับรู้ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่พร้อมจะแบ่งปันร่วมกัน

นอกจากนี้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลนั้น ผู้วิจัยยังพบว่า ตลอดทั้งกระบวนการนั้นมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้มารับบริการและนักจิตวิทยาการศึกษา การเปิดเผยตนเองของผู้มารับบริการถึงเรื่องราวของตนเอง รวมถึงการนำพาให้เกิดการแก้ปัญหาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธแบบรายบุคคลนั้น มีความคล้ายคลึงกันกับกระบวนการ4Fของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม แต่ต่างกันในเรื่องของจำนวนสมาชิกที่เป็นบรรยากาศในการดำเนินการ และประสิทธิภาพที่เกิดจากกระแสกลุ่มที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับ

ผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ต่างจากกระแสบุคคลที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ

ดังนั้นจากข้อค้นพบข้างต้น จึงทำให้ผลของทั้งสองแบบที่มีต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะให้ ของพนักงานนั้นมีประสิทธิภาพที่ไม่แตกต่างกัน

6. ประโยชน์ของผลการวิจัยครั้งนี้ต่อวงการวิชาการ

นอกเหนือการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในงานวิจัยครั้งนี้แล้ว ผลของงานวิจัยยัง ส่งผลต่อวงการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนี้

1) เกิดองค์ความรู้และวิถีปฏิบัติในการผสมผสานความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับเมตตา กับ กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ

โดยผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการยืนยันถึง ความสัมพันธ์ของเมตตา กับสันติภาวะที่ส่งผล ต่อการพัฒนาจิตใจของบุคคลช่วยให้บุคคลยกระดับจิตใจจากความทุกข์ที่เกิดจากความคับแคบ ของใจมากขึ้น ตามที่ไสรีศรี โพธิแก้ว (การติดต่อส่วนบุคคล, พฤษภาคม 2547) ได้กล่าวไว้ว่า

ในกลุ่มมักจะมีพลังรักษาและพัฒนา ซึ่งเกิดจากใจที่มีคุณภาพของการเกื้อกูลที่ ช่วยยกระดับ และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มขยายโลกทัศน์ให้กว้างและลึก พ้นไปจาก สภาพเดิมอันคับแคบ

เมื่อบุคคลเกิดความช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งเป็นคุณภาพของใจที่มีเมตตา นั้น ส่งผลอย่าง ต่อเนื่องกับสันติภาวะในใจบุคคลคือ ทำให้บุคคลมีระดับจิตใจที่กว้างขึ้นและลึกขึ้น

กล่าวคือ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธแบบกลุ่ม และการเอื้อของผู้นำกลุ่ม มีผลต่อ การคลายใจของสมาชิกจากภาวะหวั่นไหว บีบคั้น หม่นหมอง หดหู่ ยึดมั่นอยู่กับตนเองจนไม่สนใจ ใครมากกว่าตนเอง เกิดความเข้าใจเห็นจริงมากขึ้นจนมองเห็นความสำคัญของผู้อื่นมากกว่า ตนเอง และนำพาตนเองมาสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง สบาย ผ่อนคลาย มั่นคง มีกำลังใจ สงบ และมีสติ ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่มีคุณภาพ มีกำลังต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับ และเผชิญกับความเป็นจริงได้อย่างมั่นคง สามารถจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เหมาะสมตามจริง อันเป็นปัจจัยที่สะท้อนถึงระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่สูงขึ้น

ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น สามารถเพิ่ม สันติภาวะ โดยร่วมกับเมตตา สำหรับพนักงาน ซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่งที่ ค้นพบขึ้น สำหรับส่งเสริมสันติภาวะ โดยมีประเด็นดังนี้

1.1) การที่สันติภาวะในพนักงานเพิ่มขึ้น

ด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นต้องอาศัยเมตตาาร่วมด้วย จึงจะส่งผลให้พนักงานคลายใจ สงบใจ เบาใจ โล่งใจ จากการดำเนินชีวิตในการทำงาน ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงความผันผวนของชีวิตตลอดเวลา เช่น ความผันแปรทางการเมืองทางเศรษฐกิจ ทางสภาพแวดล้อมในสถานที่ปฏิบัติงาน รวมถึงในครอบครัว เป็นต้น มีความเข้าใจในชีวิตมากขึ้นด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตาของพนักงานนั้น ก็จะส่งผลนำมาซึ่งความเข้าใจในผู้อื่น คลายจากความไม่พอใจ ลดละทิวี่เกิดขึ้น ทำให้มองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเป็นมิตรในจิตใจได้มากขึ้น

1.2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นเป็นวิถีปฏิบัติที่ประยุกต์แนวคิดกับกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

เพื่อเพิ่มพูนสันติภาวะ ซึ่งกระบวนการปรึกษาที่ผ่านผู้นำกลุ่มนั้น จะนำความเข้าใจในชีวิตจริง นำซึ่งความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีที่สมาชิกในกลุ่มมีต่อกัน จนเกิดสันติภาวะขึ้นในบุคคลและนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างสันติภาวะมากขึ้น เนื่องจากคลายจากความวุ่นวายในใจลง สงบใจด้วยความที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ลดความเห็นแก่ตัวลง จึงส่งผลให้บุคคลไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่นจากความขาดสันติภาวะในใจตน

1.3) องค์ความรู้ในการพัฒนาบุคคล โดยอาศัยกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีบริบทสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

ด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น เป็นการสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มคนอื่นถึงวิถีทางในการดำเนินชีวิตในสังคมไทยและในการแก้ปัญหาชีวิตโดยประสบการณ์ตรง ผ่านเรื่องราวในชีวิตของสมาชิก ซึ่งนำเสนอด้วยความรู้สึกจริงๆ จากใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสมิติที่แท้ของเรื่องราวของบุคคลที่แท้จริง จึงกล่าวได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น เป็นการเยียวยารักษาจิตใจบุคคล และยังยกระดับพัฒนาบุคคลให้พบกับความมั่งคั่งในจิตใจ นั้นมีบริบทที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

2) เครื่องมือวัดเมตตาและสันติภาวะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวิจัยอื่น ๆ

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะอย่างมีระบบและได้ผลในระดับมีมาตรฐานดีได้นำเสนอในบทที่ 2 ในหัวข้อเครื่องมือวิจัยแล้วนั้น แบบวัดทั้งสอง นั้นได้ผ่านการพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของพนักงานมาเป็นอย่างดี เมื่อมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างดีผลดี จึงควรนำแบบวัดชุดนี้ไปใช้ในงานวิจัย หรือการพัฒนา

เมตตาและสันติภาวะ ในลักษณะอื่นๆ ต่อไป

อย่างไรก็ตาม หากจะมีการนำไปใช้ ในบริบทอื่น ๆ เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน หรือสถานที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจะมีการพิจารณาในประเด็นต่างๆ เช่น การปรับภาษาที่ใช้ รวมถึงการพิจารณาถึงความสอดคล้องและความตรงกับบริบทของชีวิตบุคคล พร้อมทั้งนำมาปรับปรุง และตรวจสอบความเที่ยง อีกครั้งหนึ่ง จะทำให้การใช้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการประเมินเมตตาและสันติภาวะ เพื่อเข้าใจและรู้จักบุคคลที่ต้องการพัฒนา หรือ ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

3) แนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาตนในแนวทางของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษา

จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจ และเชื่อมั่นว่าการพัฒนาตนในแนวทางพุทธศาสนานั้น เป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และในการทำการวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นที่พิจารณาสำหรับนักจิตวิทยาแนวพุทธที่จะนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มสันติภาวะโดยผ่านเมตตานั้น ผู้วิจัยได้ผ่านการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพในการทำงานครั้งนี้เป็นลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

3.1) ผ่านการประสบการณ์การเรียนรู้จิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยการลงทะเลียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาพุทธศาสตร์

3.2) ผ่านประสบการณ์การเป็นสมาชิกของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

3.3) ผ่านประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

3.4) ผ่านประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในโรงงาน โดยมีการดำเนินการกลุ่มกับพนักงานและรวมระยะเวลาฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทั้งสิ้นรวม เป็นระยะเวลา 1 ปี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพบว่า การฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่จะนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มสันติภาวะโดยผ่านเมตตานั้น ควรปฏิบัติตามขั้นตอนการพัฒนาตน ดังกล่าวข้างต้น เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินการที่เหมาะสม และสอดคล้องกับการเพิ่มสันติภาวะในพนักงานดังเช่นการวิจัยครั้งนี้

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะให้กับพนักงาน โดยผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตา

ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า สันติภาวะส่วนใหญ่ที่ใช้ในงานวิจัยต่างๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสันติภาพ (peace counseling) และวิธีการสอนศิลปะ ส่วนเมตตาที่พบในงานวิจัยส่วนใหญ่อยู่นั้นอยู่ในรูปแบบของการพัฒนาพฤติกรรม ความมีเมตตา กรุณา และการเสริมสร้างจริยธรรมความมีเมตตา กรุณา ด้วยวิธีการสอน ส่วนงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม พบว่ามีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาปัญญา และนอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ถูกศึกษาในงานวิจัยดังกล่าวนั้นเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์และนักจิตวิทยา ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มพนักงาน จากข้อค้นพบ ทำให้ผู้วิจัยนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่อาศัยอริยสังขลีในพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ผ่านเมตตาเป็นสื่อ เพื่อเพิ่มสันติภาวะให้กับพนักงาน และส่งผลให้พนักงาน มีภาวะจิตใจที่ดีงาม มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงประเด็นดังกล่าว

1. การดำเนินการวิจัย

1.1 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

- 1) แบบวัดเมตตาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
- 2) แบบวัดสันติภาวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ทั้งสองแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนานั้น อาศัยแนวทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ โดยการนำเจตสิกทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลตามหลักอภิธรรมในพระไตรปิฎกที่สัมพันธ์กับโครงสร้างของแบบวัดทั้งสองมาเป็นฐานในการพัฒนาแบบวัด โดยผู้วิจัยได้จัดหมวดเจตสิกเป็น 14 หมวดด้วยกันให้มีความสอดคล้องกับเมตตาละสันติภาวะของพนักงานที่มุ่งศึกษา

3) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามแนวคิดของ โสริช โพิธแก้ว ซึ่งโสริช โพิธแก้วอาศัยแนวทางอริยสัจสี่มาประยุกต์ใช้เป็นฐานในการดำเนินการ

4) การสอนมรรคมีองค์แปดแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม เป็นการสอนในรูปแบบการ บรรยาย ร่วมกับการอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับผู้เรียน โดยมีสื่อการสอน เป็นบทความ เรื่องสั้นและแบบฝึกหัด

1.2 การศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน สันติภาวะของพนักงานผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตา

สมมติฐานการวิจัยมีดังนี้

1) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนน สันติภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง

2) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนน สันติภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับมีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนน เมตตาสูงกว่าก่อนการทดลอง

4) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนน เมตตาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

5) เมตตาเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แบบกลุ่มกับสันติภาวะ

กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในบริษัท โฟนิคส์ จำกัด จำนวน 28 คน ที่มีค่าคะแนน สันติภาวะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 3.95 จากคะแนนเต็ม 5 โดยแบ่งกลุ่มแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดย กลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมที่ 1 ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมที่ 2 ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ 3 ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปด รายบุคคลรวมระยะเวลาดำเนินการในแต่ละกลุ่มเป็นเวลากลุ่มละ 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง ในการตรวจสอบสมมติฐานผู้ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบ ความแปรปรวน ทางเดียว การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและ การถดถอยพหุคูณ

2. สรุปผลการวิจัย

2.1 สรุปผลการพัฒนาแบบวัดเมตตาและสันติภาวะ

ผู้วิจัยได้แบบวัดเมตตาจำนวน 37 ข้อ (ค่า t ของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง 2.237 - 8.615 ค่าแอลฟา = .925) และแบบวัดสันติภาวะจำนวน 37 ข้อ (ค่า t ของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง 2.091 - 36.259 ค่าแอลฟา = .907) ที่สอดคล้องกับชีวิตของพนักงาน และวิถีพุทธศาสนา ในระดับดี เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาโดยการนำแนวทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ โดยมีฐานการสร้างข้อคำถามมาจากการนำเจตสิกฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าเป็นพัฒนาอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทพุทธศาสนาได้ระดับหนึ่ง และนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างได้ผลดี

2.2 สรุปผลการทดลอง

- 1) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่าก่อนการทดลอง
- 2) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนสันติภาวะสูงกว่า กลุ่มการสนทนาธรรมองค์แปดแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล
- 3) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับมีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม มีคะแนนเมตตาสูงกว่าก่อนการทดลอง
- 4) หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มมีคะแนนเมตตาสูงกว่ากลุ่มการสนทนาธรรมองค์แปดแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล
- 5) เมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับสันติภาวะ

2.3 สรุปผลที่ได้รับจากการวิจัย

ผลของงานวิจัยยังส่งผลกระทบต่อวงการการศึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนี้

2.3.1 ประสิทธิภาพของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่นำแนวทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้นั้นสามารถเพิ่มสันติภาวะให้กับพนักงาน โดยผ่านเมตตานั้น เป็นวิถีปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่งที่ค้นพบขึ้น ซึ่งจากข้อค้นพบนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

- 1) สันติภาวะในพนักงานเพิ่มขึ้น ด้วยกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้น ต้องอาศัยเมตตาาร่วมด้วย
- 2) เกิดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นที่เป็นวิถีปฏิบัติทางหนึ่งที่ประยุกต์แนวทางพุทธศาสนาร่วมกับกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา
- 3) เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาบุคคล โดยอาศัยกลุ่มทางจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

2.3.2 แนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ในการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษา

ผู้วิจัยพบว่า การฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่จะนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มไปใช้ในการเพิ่มสันติภาวะโดยผ่านเมตตานั้น ควรปฏิบัติตามขั้นตอนการพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 1) ผ่านการประสบการณ์การเรียนรู้จิตวิทยาแนวพุทธ
- 2) ผ่านประสบการณ์การเป็นสมาชิกของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม
- 3) ผ่านประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม
- 4) ผ่านประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

นั่นก็คือคุณสมบัติที่พร้อมของผู้นำกลุ่ม กล่าวคือ ควรจะเป็นบุคคลที่ศึกษาเชี่ยวชาญทั้งทางด้านจิตวิทยาการศึกษาด้านพุทธธรรมและการฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มมาอย่างต่อเนื่องและที่สำคัญยิ่งก็คือ การฝึกฝนพัฒนาการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่อง

3. ข้อจำกัดในการวิจัย

1) ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการนำแนวทางพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินการในช่วงเวลาสั้น ๆ ดังนั้นการคลี่คลายทุกข์ จึงเป็นการคลายลดลงในเรื่องนั้นๆ แต่ไม่ใช่เป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์เทียบเท่ากับการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

2) พนักงานที่ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำกัดอยู่เพียงบริษัทเดียว และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็ก เนื่องจากสภาพการทำงานและองค์การของกลุ่มตัวอย่างไม่เอื้ออำนวยในการทำทดลอง และประกอบกับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำทางหน่วยงาน จึงไม่สะดวกในการให้ดำเนินการในการวิจัยกับคนจำนวนมากกว่านี้ และเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่านี้ เนื่องจากกระทบกระเทือนต่อระบบการทำงาน และนอกจากนี้ข้อจำกัดในจากตัวแปรต้น ซึ่งคือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นกำหนดจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คนเท่านั้น

อย่างไรก็ตามในงานวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักงานเพิ่มสันติภาวะ โดยผ่านตัวแปรสื่อ คือ เมตตาธรรม ได้อย่างดีระดับหนึ่ง และนอกจากนี้ยังพบว่าการนำหลักทางพุทธศาสนามาผสมผสานกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้จริยธรรมนั้นสามารถคลี่คลายความทุกข์ ส่งเสริมสันติสุขของพนักงานและสร้างสรรค์การอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า เมตตาตามแนวทางของพุทธศาสนาที่นำประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นเมตตาที่เกิดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งมีฐานมาจากสัมมาทิฐิ คือ ของผู้นำกลุ่มและสมาชิก ซึ่งมีคุณค่าต่อการพัฒนาจิตและความดีงาม เนื่องจากเกิดจากความเข้าใจของชีวิตที่เป็นจริง กล่าวคือ เป็นเมตตาที่เกิดจากปัญญา(สัมมาทิฐิ) ทำให้เมื่อเกิดแล้วก็นำพาปารัตนสุขให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น ด้วยความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่ง

4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1) จากผลการวิจัยพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มนั้นสามารถเพิ่มพูนสันติภาวะและเมตตาให้กับพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการจัดโปรดโฮมสะ ความเป็นกัลยาณมิตร ที่เกิดจากตัวผู้วิจัยเองสร้างบรรยากาศที่แห่งมิตรภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจให้เกิดขึ้นและตลอดกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นนั้น อาจเรียกได้ว่า มีการสื่อสารอย่างสันติเกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กล่าวคือ

มีเมตตาจากผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อผู้มารับบริการ หรือสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ร่วมกับการฟังอย่างเป็นกลางของผู้นำกลุ่ม หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่นำพาให้กระบวนการทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสร้างความสงบสุขให้แก่พนักงาน ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ดังนั้น การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถนำมาพัฒนาสุขภาวะในองค์กร สถานประกอบการได้เป็นอย่างดี ด้วยการนำพาผ่านผู้นำกลุ่มที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

2) จากการศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ของพนักงานจากการเข้าร่วมกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า อริยมรรคที่ก่อให้เกิดเมตตา ที่ส่งผลต่อ สามารถพัฒนาสันติภาวะของพนักงานได้ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นคุณค่าของหลักธรรม ว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้จริง เพราะฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการศึกษา อบรม ตลอดจนทำวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ธรรมในแง่มุมต่างๆ ให้เป็นรูปธรรมชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกี่ยวกับสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

3) ก่อนจะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยเสนอว่าผู้นำไปใช้ควรผ่านประสบการณ์ในการเป็นนักจิตวิทยาแนวพุทธ อีกทั้งฝึกฝนและอบรมพัฒนาตนตามแนวทางที่ได้เสนอไปแล้ว

4) ควรมีการศึกษาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มตัวอย่างที่ต้องมีสันติภาวะและเมตตาสูง เช่น กลุ่มนักศึกษา กลุ่มนักโทษ กลุ่มเยาวชนชนสถานพินิจ เพราะน่าจะช่วยให้เห็นประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มได้ชัดเจนขึ้น และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการใช้ความรุนแรงความไม่สงบสุขในการอยู่ร่วมกัน

5) ควรมีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาพัฒนาตัวแปรอื่นที่ลักษณะใกล้เคียงกับเมตตาและสันติภาวะ เช่น กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเป็นต้น เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อตัวแปรเหล่านี้ และตัวแปรดังกล่าวนี้เป็นหลักธรรมของพรหมวิหารสี่เหมือนกับเมตตา ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเพียงหยิบยกเมตตาอย่างเดียวมาพัฒนาเท่านั้น เพื่อให้ครอบคลุมในหลักธรรมอันประเสริฐในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

6) ควรมีการศึกษาพัฒนาแบบวัดเมตตาและสันติภาวะ ด้วยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในบริบทอื่นๆ เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน หรือสถานที่ทำงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรมีการพิจารณาในประเด็นต่างๆ เช่น การปรับภาษาที่ใช้ รวมถึงการพิจารณาถึงความสอดคล้องและความตรงกับบริบทของชีวิตบุคคลที่จะนำไปใช้ พร้อมทั้ง

นำมาปรับปรุง และตรวจสอบความเที่ยง อีกครั้งหนึ่ง จะทำให้การใช้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาประเมินถึงเมตตาและสันติภาวะของบุคคล เพื่อเข้าใจและรู้จักบุคคลที่ต้องการพัฒนา หรือ ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นคุณค่าของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่า สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงควรที่จะได้พัฒนา ฝึกอบรม และทำการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์นำหลักธรรมอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนา ให้เห็นเด่นชัด และขยายลงอย่างกว้างขวางไปยังวิชาชีพอื่นๆ ต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤษณมูรติ. (2543). *แห่งความเข้าใจชีวิตและการศึกษาที่แท้* (พิมพ์ครั้งที่ 3). (โลเร็กซ์ โฟธิแก้ว, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- กฤษณมูรติ. (2548). *การศึกษาและสาระสำคัญของชีวิต* (นวลคำ จันภา, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิอันวีภษา.
- คาเรน คิสเซล เวเกลา.(2547). *มิตรไมตรีไม่มีประมาณ: คู่มือให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวภาวนา* (ดวงหทัย ชาติพุทธกุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ:สวนเงินมีนา.
- จอห์น แมคคอคอลแนล. (2538). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง คู่มือชาวพุทธผู้ไม่สิ้นดี* (พระไพศาล วิสาโล และคนอื่น ๆ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเด็ก.
- ชลธิชา ชันติดิถกวงษา. (2540). *ผลการสอนศิลปะตามแนวคิดแบบเซอร์เรียลลิสม์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์เรื่องสันติภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. (2536). *การวัดทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา.
- ฐิตารัตน์ ธีรสุนทรากุล. (2550). *ผลของการทำตามสัญญาใจตามการรับรู้ของพนักงานต่อความตั้งใจในการลาออกโดยมีความผูกพันกับองค์กรเป็นตัวแปรสื่อ*. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ. (2538). *การเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเมตตากรุณาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนการัญศึกษาจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดิช นัท อันธ์. (2545). *เมตตาภาวนาคำสอนที่ว่าด้วยรัก* (ธารา รินคานต์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ. มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- เท็นชิน กยัตโล, ทะไลลามะ. (2543). *ความจริงสี่ประการ: คำสอนพื้นฐานในพุทธศาสนา* (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ษัฎเสนา, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

- นางลักษณ วัชรชัย. (2543). ข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล. ใน เนาวรัตน์ พลายน้อย,
ชัยยนต์ ประดิษฐศิลป์, จุฑามาศ ไชยรบ (บ.ก.). *พรมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ
รวมบทความทางวิชาการของ ดร.นงลักษณ์ วัชรชัย* (หน้า 161 - 205). ชลบุรี :
เอ็นเอ็นคอมพิวออฟเซท จำกัด.
- ปฟ้าณี รุติวัฒนา และคณะ. (2542). *รายงานการวิจัย: การพัฒนาสันติสุขด้วยกระบวนการศีลธรรม.*
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปัทมาสน์ อมาตยกุล. (2533). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อบุคลิกภาพด้านคุณธรรม
พรหมวิหาร 4 ของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พรหมพร สนิทขันธ์. (2535). *การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสันติภาพที่ปรากฏในหนังสือเรียนวิชา
ภาษาไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา
มัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *การศึกษาเพื่อสันติภาพ.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *การสร้างสันติภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2).* กรุงเทพฯ:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข.* กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). *สิทธิมนุษยชน สร้างสันติสุขหรือสลายสังคม.*
กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม.*
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม: ฉบับขยายความ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *มองสันติภาพโลก ผ่านภูมิหลังอารยธรรมโลกาภิวัตน์.*
กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543ก). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม.*
กรุงเทพมหานคร: บริษัทสื่อตะวัน จำกัด.

- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). (2543ข). *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่21* (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พระไตรปิฎก: สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้*. กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์. ฟรินดิง แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). *ธรรมนุญชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). *เมตตภาวนา-อหิงสา-บารมี*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระมหาบุญเรือน ปภังโก. (2542). *การศึกษาวิเคราะห์เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยาลัยนานาชาติพนมมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- พระรัตน์ สุนตจิตฺโต. (2547). *มโนทัศน์เรื่องสันติในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยาลัยนานาชาติศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- พระโสภณคุณาภรณ์. (2521). *พรหมวิหาร 4*. ศุภมิตร. 267:15-23 มีนาคม. ฟรินดิงกรุ๊ป.
- พุทธทาส. (2530). *ชุมนุมปาฐกถาธรรมชุดพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.
- พุทธทาส. (2536). *สันติภาพของโลก*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา
- เฟริศพรณ แดนศิลป์. (2543). *รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัท ไทยโทร เท็กซ์ไทยล์ มิลล์ จำกัด (มหาชน)*. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภิกษุญจน เจนเจริญวงศ์. (2530). *การเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมด้านความเมตตาภุณาของนักเรียนจากการอ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและทางลบ*. วิทยาลัยนานาชาติพนมมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. (2532). *วิสุทธิธรรมภาค 2 ตอน 1*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

- มานิตา ลีโทชวลิต. (2544). *การวิเคราะห์นิทานชาดกที่ส่งเสริมสันติธรรมสำหรับเด็กปฐมวัย*.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มารศรี กลางประพันธ์. (2546). *การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรู้ต้นสังกัดสถาบัน
 ราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทะเล ลามะ. (2545). *ศาสนจากองค์ทะเล ลามะ: สันติภาพโลก*. แปลโดย สมพร พึ่งอุดม.
 ธรรมศาลา. คัดเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2547 จาก <http://www.semsikkha.org>
- ระวี ภาวิไล. (2534). *มนุษย์กับสันติภาพ*. ใน *มนุษย์กับสันติภาพ*. ศิริเพ็ญ ศุภพิทยากุล (บก.).
 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระวี ภาวิไล. (2548). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม,
 ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รุ่งธรรม ศุจิธรรมรักษ์. (2533). *สันติศึกษากับสันติภาพ*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสันติศึกษา
 หน่วยที่ 1 - 7*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. (2533). *คู่มือการศึกษาวิสุทธิมัคค์*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาวิทยา
 การพิมพ์.
- สมชาย พุ่มพิมล. (2525). *การทดลองสอนความมีเมตตากรุณาแก่เด็กที่มีพัฒนาการทาง
 สติปัญญาแตกต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2522). *หลักพุทธศาสนา*
 กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย
- สุน อมรวิวัฒน์. (2542). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์*. นนทบุรี:
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุน อมรวิวัฒน์. (2542). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญ
 สถานการณ์*. โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุวัฒน์ จันทรจำนง. (2547). *แก่นพุทธธรรม ฉบับอังกฤษ-ไทย*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

- โสริช โพธิแก้ว. (2536). *จิตรักษาตามแนวพุทธศาสนา* [เอกสารอัดสำเนา]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา.
- โสริช โพธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์* [เอกสารอัดสำเนา]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา.
- โสริช โพธิแก้ว. (2547). *Personal Growth and counseling Group: A Buddhist Perspective*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [เอกสารอัดสำเนา]
- โสริช โพธิแก้ว. (ม.ป.ป.). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรม* เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [เอกสารอัดสำเนา]
- ไอศูรย์ พยัสมศิริ. (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องสันติภาพของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) และมาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสันติศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

- Acharya, B. (1995). *Metta The philosophy and practice of universal love*. Retrieved From <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html>
- Aronson, H. B. (1976). Love, compassion, sympathetic joy and equanimity in Theravada Buddhism. *Dissertation Abstract International*. 36-
- Blocher, D. (1989). Invited commentary on values in counseling and psychotherapy. *Counseling and Values*, 33, 178 – 181
- Blumberg, H. H., Hare, A. P., and Costin, A. (2006). *Peace psychology: A comprehensive introduction*. Cambridge: Cambridge University Press
- Brenes, A. & Wessells, M. (2001). Psychological contributions to building cultures of peace. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 7, 99 – 107

- Capra, F. (1976). *The Tao of physics*. Suffolk: Fontana.
- Capuzzi, D. (1987). Human right and opportunities: Cerebrating human potential – Global peace through the helping professionals. *Counseling and Values*, 7, 131 - 142
- Cooper, R. A. (1987). Achieving world peace: a challenge for the helping professionals. *Counseling and Value*, 32, 70 – 72
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. United State of America: Wadsworth.
- Einstein, A. E. (1968). *Peace*. New York: Schocken
- Epstein, M. (1998). *Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness*. New York: Broadway.
- Gerstein, L. H. & Moeschberger, S. L. (2003). Building cultures of peace: An urgent task for counseling professionals. *Journal of Counseling and Development*, 81, 115 – 120
- Jean, L. K. & Joochson, T. (2005). *Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism*. *Zygon*, 40 (2)
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Gelso, C. J. & Fretz, B. R. (1992). *Counseling psychology*. Forth Worth, TX: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Glosoff, H. L., & Rockwell, P. J., Jr. (1997). *The counseling profession: A historical perspective*. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), *Introduction to the counseling profession* (2nd ed.) Boston: Allyn & Bacon.
- Gultung, J.(1969). Violence peace and peace research. *Journal of Peace Research*, 6.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral therapy of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

- Mahasi S. (1985). *Bramavihara dharma*. Retrieved from [http://www.mahamakuta.inet.co.th/english/b-way\(2\).html](http://www.mahamakuta.inet.co.th/english/b-way(2).html)
- Ma, S. H. and Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44–50.
- Moshe, M. (2001). Peace building: a conceptual framework. *International journal of social welfare*.
- Moran, K. *Wisdom & compassion: Buddhist psychotherapy as skillful means* Retrieved on February 21, 2006 from. <http://www.innerintegrity.com/wc.html>.
- Muramoto, S. (1985). Buddhism and psychotherapy in the world today. *Psychologia*, 28, 101-114.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Old part white clouds: walking in the footsteps of the Buddha*. San Francisco: Parallax Press.
- Nissanka, H. S. S. (1995). *Buddhist psychotherapy: an eastern therapeutically approach to mental problems*. New Delhi: Vikas Publishing House PVT Ltd.
- Nyanaponika Thera. (1999). *The Four sublime state*. Retrieved from http://www.buddhanet.net/pdf_file/4sublime_states.pdf
- Olusakin, A. M. (2005). The therapeutic effect of peace counselling among Nigerian Secondary school teachers. *Counselling & Psychotherapy Research*, 5(4), 281 – 284
- Olusakin, A. M. (2007). Counseling professionals as agents of promoting the cultures of peace. *European Journal of Scientific Research*, 17(2), 243 - 257
- Punnaji, B. (2003). *Buddhism as psychotherapy*. (Adapted from the transcription of a *Dharma talk*). Retrieved on September 20, 2003, from http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism_as_psychotherapy1.htm/

- Reardon, B. A. (1988). *Comprehensive Peace Education*. New York: Teachers College Press.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter group*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segall, S. R. (2003). *Encountering Buddhism: Western psychology and Buddhist teaching*. New York: State University of New York Press
- Silva, P. (1990). Buddhist Psychology: A Review of Theory and Practice. *Current Psychology: Research & Reviews*, 9 (3), 236 – 254.
- Streubert, H.J. & Carpebter, D. R. (1999). *Qualitative research in nursing: advancing The humanistic imperative*. 2nd edition. Philadelphia: B.J.Lippincott Company
- Trotzgers, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integrating theory, training and practice*. California: Brook / Cole.
- Weil P. (1990). *The Art of Living in Peace - towards a new peace consciousness*. Unesco ED/91/WS/19, Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/ulis/cgi-bin/ulis>.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the part of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method*. Buckingham: Open University Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
(การพัฒนาแบบวัดเมตตา)

การพัฒนาแบบวัดเมตตา

แบบวัดเมตตาที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่สามารถทำการวัดเมตตาของพนักงาน โดยจำกัดความของเมตตาให้เป็นเมตตาที่เกิดขึ้นในบริบทของกัลยาณบุณชน (พระธรรมปิฎก, 2546) หรือบุคคลทั่วไปพึงมีเท่านั้น ซึ่งในการพัฒนาแบบวัดเมตตา ผู้วิจัยได้อาศัยการทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง) ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพุทธศาสนา, รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, และ รศ. ดร. โสริทธิ์ โปธิแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาแบบวัดเมตตาดังนี้

(1) ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเมตตา และเข้ารับการปรึกษาแนะนำจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อสร้างคำจำกัดความของเมตตาที่ใช้ในการสร้างแบบวัดเมตตาครั้งนี้ จากนั้นผู้นำมาเอาคำจำกัดความของเมตตาที่สร้างขึ้นมาสังเคราะห์กับข้อมูลเชิงประจักษ์จากประสบการณ์ในการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยสามารถตั้งข้อคำถามสำหรับพัฒนาแบบวัดเมตตาได้ 202 ข้อ

(2) ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามทั้ง 202 ข้อเสนอต่อคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแต่ละข้อ ซึ่งจากการพิจารณาของคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน พบว่า มีข้อคำถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งสิ้น 122 ข้อ

(3) ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามทั้ง 122 ข้อมาทำการเรียบเรียงเป็นแบบวัดเมตตาสำหรับการทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดเมตตาฉบับนี้ไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัท มอลเทน ไทยแลนด์ โดยในการทดลองใช้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับแบบวัดเมตตาที่ได้รับการตอบอย่างครบถ้วน สมบูรณ์คืนมาทั้งสิ้น 64 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจคะแนนแบบวัดและทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในคุณสมบัติด้านความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับและความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของข้อคำถามแต่ละข้อของแบบวัดโดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS 15.0 for Windows

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเมตตาจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .912 แสดงว่า แบบวัดเมตตาที่ใช้ในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 มีความคงที่ในการวัดอยู่ในระดับสูง และผลการตรวจสอบความตรง

เชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item – Total Correlation: CITC) และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ทั้งสิ้น 68 ข้อ ซึ่งรายละเอียดของค่า CITC และค่า t ของข้อคำถามทั้ง 122 ข้อ แสดงดังตารางที่ 41

ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์ค่า CITC และค่า t ของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดเมตตา ภายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|------------------------------|---------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | |
| ฉันไม่เห็นว่ ต้องพึ่งพาใครในการทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .351 | .911 | 2.288 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| โรงงานรวยมีกำไรมาก น่าจะเพิ่มเงินให้กับพนักงานมากกว่านี้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .100 | .912 | .543 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่รู้สึกรู้สึกผูกพันกันโรงงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .300 | .911 | 1.390 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มีวันยอม เมื่อมีคนมาชูปมือเปิบในงานที่ฉันทำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .222 | .911 | .893 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเชื่อ "ว่าเราจะมีความสุข เมื่อเรารวย" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .249 | .911 | 2.562 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือว่า "เมื่อสัญญาแล้ว ต้องทำตามสัญญาให้ได้" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.361 | .914 | -2.147 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| แม้โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .257 | .911 | 2.168 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| โรงงานควรเห็นความสำคัญของหน่วยงานชั้นก่อน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .239 | .911 | 1.687 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพอใจในงานที่ฉันทำ จนไม่อยากย้ายไปไหน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.119 | .913 | -.373 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| คนเราไม่ต้องพยายามมาก เพราะชีวิตถูกลิขิตไว้แล้ว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .483 | .910 | 3.805 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันคิดว่า "คนเรานั้นต้องทำอะไรเพื่อตนเองก่อนเสมอ" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .222 | .911 | 1.232 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันคิดว่า "ไม่มีใครทำอะไรให้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .206 | .911 | 1.572 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยอมรับได้ แม้ว่าโรงงานไม่สามารถให้โบนัสตามกำหนด (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .188 | .911 | 1.315 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงาน ด้วยสำนึกถึงบุญคุณของคนๆหนึ่งที่ช่วยให้ฉันได้งานทำ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .041 | .912 | .337 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| เมื่ออยากได้ของทีลดราคา ฉันบอกตัวเองว่ามีใช้พออยู่แล้ว (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .223 | .911 | 1.021 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยินดีสอนงานให้กับคนงานใหม่อย่างไม่หวงความรู้ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .261 | .911 | 2.081 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่หวงแหนข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .037 | .912 | .977 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | | |
| ฉันไม่เชื่อว่าใครจะพยายาบ เพราะฉันตำหนิเขาด้วยความหวังดี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .083 | .912 | .308 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| การเอาของโรงงานไปใช้ส่วนตัว เป็นเรื่องที่ยอมรับได้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .386 | .910 | 3.078 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่เดือดร้อนใจว่าใครจะเดือดร้อนจากการสูบบุหรี่ของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .585 | .910 | 4.860 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงเมาอะอะ ฉันก็ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .087 | .912 | 1.006 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันแทบหวนได้คืน โดยไม่กระตาคใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .036 | .913 | .000 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| การมีกิกไม่ใช่เรื่องน่าละอาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .483 | .910 | 2.281 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่อายที่จะเลิกงาน ให้ผู้อื่นทำแทน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .483 | .910 | 3.036 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันภูมิใจที่ได้ยุ่งแก๊งอรรวม (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .491 | .910 | 2.726 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ตำคนอื่น เพราะกลัวความพยายาม (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .151 | .912 | .963 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอายที่จะหยิบของโรงงานกลับบ้าน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .430 | .910 | 2.965 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกระตาคใจที่จะรับเงินได้โต๊ะ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .245 | .911 | 1.905 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่รวบรวมผลงานของคนอื่นมาเป็นของตน เพราะเป็นสิ่งที่น่าละอาย (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .252 | .911 | 2.102 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | |
| ฉันไม่กล้าเป็นคนดี ท่ามกลางเพื่อนที่ไม่ดี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .322 | .911 | 3.416 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่จำเป็นต้องทำตามกฎระเบียบเสมอไป (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .326 | .911 | 1.855 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่กล้าทำความดีอย่างใจแข็ง เพราะกลัวเพื่อนจะล้อ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .514 | .910 | 4.866 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันจะไม่ทู่หมัดอะไรมากกว่านี้ เพราะชีวิตฉันคงไปได้แค่นี้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .196 | .911 | 1.756 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่แน่ใจว่า "การทำชั่ว จะต้องให้ผลชั่วเสมอไป" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .085 | .912 | .769 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงฉันจะเสียประโยชน์แค่ไหน ฉันก็ไม่ยอมประจบ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | -.045 | .913 | -.978 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงแม้ไม่ใช่งานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้เสร็จ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .272 | .911 | 2.138 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ถ้าจะต้องได้ดีเพราะประจบ จะหันหน้าไปคบกับใครได้ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | -.078 | .914 | .774 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแน่ใจว่า "ความเป็นมิตรเกิดจากการให้อภัย" (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .380 | .910 | 2.629* | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้จะมีอุปสรรค แต่เพื่อประโยชน์ของงานฉันไม่ย่อท้อ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .184 | .911 | .907 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันทำดี ต้องได้ดี (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .398 | .910 | 3.300** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงเงินเดือนฉันจะไม่มาก แต่ก็ให้ความสุขแก่ครอบครัวได้ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .269 | .911 | 1.231 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | |
| ฉันมักโกรธ เวลาที่ถูกคนอื่นต่อว่า (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .284 | .911 | 1.531 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้ว่างานที่ทำเนืองกับผู้อื่นจะสะอาด ฉันก็จำเป็นต้องรับโทรศัพท์บ้าง (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .045 | .912 | -.851 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันพิจารณาจ่ายให้พอเพียงกับรายรับ เพื่อครอบครัวจะได้ไม่ลำบาก (ข้อคำถามทัศนทางบวก) | .164 | .911 | .793 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อฉันนึกถึงความน่าสงสารของเขา ความโกรธของฉันก็หายไป (ข้อคำถามทัศนทางบวก) | .292 | .911 | 1.909 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | |
| ฉันอดโมโหไม่ได้ เมื่อมีคนพูดผิดหู (ข้อคำถามทัศนทางลบ) | .234 | .911 | 1.692 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีคนทำให้ฉันเจ็บใจ ฉันไม่คิดที่จะลืม (ข้อคำถามทัศนทางลบ) | .200 | .911 | 2.159 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกโกรธ เมื่อคนมาแกล้ง (ข้อคำถามทัศนทางลบ) | .350 | .910 | 3.791 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหงุดหงิดใจ เมื่อคนในครอบครัวไม่ได้ตั้งใจ (ข้อคำถามทัศนทางลบ) | .431 | .910 | 2.672 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแค้นใจ คนที่ดูหมิ่นดูแคลนฉัน (ข้อคำถามทัศนทางลบ) | .290 | .911 | 2.537 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| บางทีฉันก็จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง ในการจัดการกับปัญหา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .369 | .910 | 2.408 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันขุ่นใจกับคนที่มาทำงานสาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .211 | .911 | 2.236 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันโกรธหัวหน้าที่รักลูกน้องไม่เท่ากัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .372 | .910 | 3.140 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหงุดหงิด คนที่เขาเปรียบผู้อื่น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .259 | .911 | 1.291 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันโกรธ ถ้าไม่ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .281 | .911 | 1.884 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ชอบฟังเรื่องราวที่เพื่อนพูด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .394 | .910 | 3.020 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีความขัดแย้ง ฉันอยากทำร้ายคู่อริ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .419 | .910 | 2.324 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่พอใจเมื่อต้องทำงานเพิ่มขึ้นแทนคนที่ขาด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .373 | .910 | 3.268 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันจัดการกับปัญหา โดยไม่ใช้ความรุนแรง (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .333 | .911 | 2.375 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอ่อนน้อมต่อทุกคนในที่ทำงาน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .294 | .911 | 2.164 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทะนุถนอมจิตใจของคนในครอบครัว (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .305 | .911 | 1.889 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | |
| ถ้าฉันถูกหยาบ ฉันจะเสียดใจใหญ่ 3 วัน 7 วัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .473 | .910 | 2.767 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อสูญเสียคนรักใจ ฉันหวนไหวสลดทนทาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.053 | .913 | .950 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าจะได้เลื่อนขั้นหรือไม่ ฉันก็ตั้งใจทำงานเพื่อส่วนรวม (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .174 | .911 | 1.458 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ใครจะชอบจะชังฉันไม่เดือดร้อนใจ ฉันก็ให้ความรู้สึกดีต่อเขา (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .047 | .912 | .392 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .272 | .911 | 2.388 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีคนที่ฉันจะพึ่งพาอย่างตั้งใจ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .289 | .911 | 2.037 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ Z : | | | | |
| ฉันมักแต่คิด จนไม่ได้ลงมือทำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .247 | .911 | 2.283 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกลุ่มใจตัวเองที่ทำงานผิดพลาด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.055 | .913 | -.236 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันขี้กังวล (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .065 | .912 | .484 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหมกมุ่นใจกับเรื่องงาน จนนอนไม่หลับ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .194 | .911 | 1.772 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเกรงว่า คนที่ฉันรักจะมีคนอื่น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .261 | .911 | 2.787 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันเป็นคนซึ่กตัว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .105 | .912 | .874 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกังวลกับผลดีผลเสีย จนไม่ได้ลงมือทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .456 | .910 | 3.211 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเป็นคนคิดมาก (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .006 | .912 | .591 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถ้าฉันเชื่อฟังพ่อแม่ ชีวิตฉันจะไม่เป็นอย่างนี้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.331 | .915 | -2.299 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกระสับกระส่ายนอนไม่หลับ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .248 | .911 | 2.051 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงงานจะยากแต่เพื่อความสำเร็จของงานฉันไม่รู้สึ่กท้อ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .356 | .910 | 2.281 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | |
| ฉันเหนื่อยหน่ายกับงานที่ทำอยู่ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .324 | .911 | 1.680 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ชีวิตฉันขณะนี้ เหมือนแบกโลกไว้ทั้งใบ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .436 | .910 | 3.512 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อนึกถึงภาระของฉันขณะนี้ ฉันก็หมดกำลังใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .457 | .910 | 3.593 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกท้อแท้เรื่องงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .487 | .910 | 4.171 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ใจของฉันไม่ค่อยแจ่มใส (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .244 | .911 | 1.855 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกว่ามึนอะไรมาดวงใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .437 | .910 | 3.652 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกสบายใจกับงานที่ทำอยู่ในขณะนี้ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .214 | .911 | 1.505 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | |
| ถ้าเวลาไม่จวนตัวฉันก็ไม่ลงมือทำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .367 | .910 | 1.588 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| เมื่อพูดถึงงานฉันรู้สึกเบื่อ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .366 | .910 | 2.576 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันต้องฝืนใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .635 | .909 | 5.574 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .463 | .910 | 3.825 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | |
| เมื่อเพื่อนได้เลื่อนตำแหน่ง ฉันมักจะบอกว่า "เพื่อนว่าได้ดิบได้ดีแล้วไม่เห็นหัวกัน" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .543 | .910 | 5.124 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพุดดูหมิ่นเสียตี่คนที่ฉันโกรธ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .407 | .910 | 3.205 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันชอบล้อเล่นจนลืมนึกถึงความรู้สึกของคนฟัง (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .182 | .911 | 1.956 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพุดกับเพื่อนว่า "ไอ้ลิงกระดาดทราย น้ำลายชแลค" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .491 | .910 | 3.906 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ถ้าเดือนแล้วยังทำผิดอีก ฉันจะด่าซ้ำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .341 | .911 | 2.060 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| บางครั้งการพูดโกหก เพื่อให้ตนเองอยู่รอด ก็เป็นเรื่องจำเป็น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .208 | .911 | .468 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีคนหกล้ม ฉันนึกในใจว่าสมน้ำหน้า (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .352 | .911 | 2.822 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตั้งใจจะไม่ตะโกนใส่หน้าขณะที่เขากำลังทำงาน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | -.012 | .913 | .689 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | |
| ฉันหมดเงินไปกับแหล่งบันเทิง (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .480 | .910 | 2.078 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหวังเพิ่มรายได้จากการเลี้ยงโชค (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .294 | .911 | 1.020 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเก็บของที่คนทำหล่นไว้ส่งคืน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .391 | .910 | 3.876 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันไม่ทำงานที่ผิดกฎหมาย แม้จะได้เงินมาก (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .331 | .911 | 3.735 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันระวังการกระทำของฉัน ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .387 | .910 | 2.554 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | |
| ฉันทำงานตามที่ฉันรับผิดชอบก็พอแล้ว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .143 | .912 | .597 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า "ปัญหาของใคร ก็ปัญหาของฉัน" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .263 | .911 | 1.079 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถ้าพึ่งตัวเองก็จะเอาตัวไม่รอด จะมาให้ช่วยเหลือใครอีก (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .535 | .910 | 4.555 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มีวันที่จะทำงานแทนใคร ในวันหยุดของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .461 | .910 | 2.841 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเสียขายทรัพย์สินเงินทองมากกว่าจะบริจาค (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .371 | .910 | 2.308 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันไม่เสียเวลานั่งฟังความทุกข์ของใคร (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .478 | .910 | 3.718*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ให้ใครมาใช้เครื่องมือในการทำงานร่วมกับฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .492 | .910 | 4.141*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่นั่งดูตายกับความทุกข์ของเพื่อน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .003 | .912 | .153 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ฉันช่วยบริษัทประหยัดน้ำไฟ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .482 | .910 | 3.457*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันช่วยเหลือญาติพี่น้องที่ลำบากกว่าฉัน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | .246 | .911 | 2.134* | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | |
| ฉันเลี้ยงที่จะพูดถึงความดีของเพื่อน ในช่วงพิจารณาเลื่อนชั้น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .458 | .910 | 3.403*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันปักใจว่า "พวกชอบทำบุญมักจะเป็นพวกที่ชอบเอาหน้า" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .475 | .910 | 3.915*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| บางทีการเสแสร้งแสดงความยินดีกับเพื่อนก็จำเป็นที่ต้องทำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .522 | .910 | 4.166 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| รุ่นน้องไม่ควรจะได้รับการสนับสนุนให้เหนือกว่ารุ่นพี่ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .491 | .910 | 3.602 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | |
| ฉันทนไม่ได้ เมื่อคนที่ทำงานน้อยกว่าฉันกลับได้ดีกว่าฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .450 | .910 | 2.968 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงฉันจะจน ฉันก็ไม่วันขอใครกิน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.215 | .914 | -.655 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ด้วยประสบการณ์ที่ฉันมีมากกว่า ฉันคิดว่าทุกคนควรเชื่อฟังฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .512 | .910 | 3.556 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| งานที่ฉันทำอยู่นั้น ใครจะทำได้ดีกว่าฉันนั้นไม่มี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .453 | .910 | 3.193 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงฉันจะจบ ป.สี่ แต่ฉันก็สามารถเท่ากับคนจบปริญญาตรี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | -.074 | .913 | -.227 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|------------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| หัวหน้าต้องฟังฉัน เพราะฉันรู้มากกว่าเขา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | .556 | .910 | 3.670*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดเมตตา (122 ข้อ) = .912 | | | | |
| สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 68 ข้อ | | | | |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(4) หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คุณภาพของข้อคำถามของแบบวัดเมตตา ทำให้ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกข้อคำถาม 68 ข้อที่มีคุณภาพทั้งในคุณสมบัติด้านความเที่ยง และความตรงทั้งในด้านความตรงเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง อย่างไรก็ตาม ในการคัดเลือกข้อคำถามครั้งนี้ ได้ทำให้ข้อคำถามที่แต่งขึ้นตามหมวดเจตสิกที่ 4 ถูกคัดเลือกออกจนหมด ผู้วิจัยจึงนำเอาข้อคำถามทั้ง 68 ข้อ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติอีกครั้ง และนำเอาผลการวิเคราะห์นำเสนอต่อคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่านอีกครั้งหนึ่ง เพื่อขอคำปรึกษาแนะนำจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะว่าให้ควรแต่งข้อคำถามเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป นอกจากนี้ ผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านได้ร่วมกันทำการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้แบบวัดเมตตามีความกระชับและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมากยิ่งขึ้น

ผลการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามครั้งนี้ แสดงในตารางที่ 42

ตารางที่ 42 ผลการคัดเลือกข้อคำถามภายหลังจากการประชุมปรึกษากับคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | | |
| ฉันไม่เห็นว่ ต้องพึ่งพาใครในการทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .436 | .931 | 2.404 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเชื่อ "ว่าเราจะมีความสุข เมื่อเรารวย" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .253 | .932 | 2.862 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .240 | .932 | 2.274 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| คนเราไม่ต้องพยายามมาก เพราะชีวิตถูกลิขิตไว้แล้ว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .502 | .930 | 3.805 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยินดีสอนงานให้กับคนงานใหม่อยู่ไม่หวงความรู้ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | .274 | .932 | 2.189 * | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตคติที่ 2 : | | | | | |
| การเอาของโรงงานไปใช้ส่วนตัว เป็นเรื่องที่ยอมรับได้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .406 | .931 | 2.924 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่เดียดร้อใจว่าใครจะเดียดร้อจากการสูบบุหรี่ของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .611 | .930 | 5.125 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| การมีกิ๊กไม่ใช่เรื่องน่าละอาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .462 | .931 | 2.158 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่อายที่จะเลี้ยงงาน ให้ผู้อื่นทำแทน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .501 | .930 | 2.892 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันภูมิใจที่ได้ยุ่งแก๊งธรรมชาติ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | .537 | .930 | 2.726 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอายที่จะหยิบของโรงงานกลับบ้าน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | .418 | .931 | 3.069 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถาม ของแบบวัดลง |
| ฉันไม่รวบรวมผลงานของคนอื่นมาเป็นของตน เพราะเป็นสิ่งที่ น่าละอาย (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | .273 | .932 | 2.209 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถาม ของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|---|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | | |
| ฉันไม่กล้าเป็นคนดี ท่ามกลางเพื่อนที่ไม่ดี (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.357 | 0.931 | 3.416 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันไม่กล้าทำความดีอย่างใจแข็ง เพราะกลัวเพื่อนจะล้อ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.514 | 0.930 | 5.261 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ถึงแม้ไม่ทำงานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้เสร็จ (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.284 | 0.932 | 2.264 * | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแน่ใจว่า "ความเป็นมิตรเกิดจากการให้อภัย" (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.367 | 0.931 | 2.787 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันทำดี ต้องได้ดี (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.390 | 0.931 | 2.647 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | | |
| ฉันไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ทัน เมื่อถูกตำหนิ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อความไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อความ |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความคำถาม ¹ |
|--|---------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความคำถาม | | |
| ฉันตั้งใจให้เงินขทานอย่างเต็มที่ (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อความคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ของข้อความคำถาม |
| ฉันไม่ลืมซื้อขนมฝากแม่ เพราะอยากให้แม่ได้ทาน (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อความคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ของข้อความคำถาม |
| ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ตอบโต้ เพราะนึกสงสาร (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อความคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ของข้อความคำถาม |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | | |
| เมื่อมีคนทำให้ฉันเจ็บใจ ฉันไม่คิดที่จะลืม (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.190 | 0.932 | 2.159 * | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถาม ของแบบวัดลง |
| ฉันรู้สึกโกรธ เมื่อคนมาแกล้ง (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.357 | 0.931 | 3.860 *** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถาม ของแบบวัดลง |
| ฉันหงุดหงิดใจ เมื่อคนในครอบครัวไม่ได้ตั้งใจ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.366 | 0.931 | 2.672 ** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแค้นใจ คนที่ดูหมิ่นดูแคลนฉัน (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.252 | 0.932 | 2.240 * | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| บางทีฉันก็จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง ในการจัดการกับปัญหา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.395 | 0.931 | 2.692 ** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันสนใจกับคนที่มาทำงานสาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.241 | 0.932 | 2.005 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันโกรธหัวหน้าที่รักลูกน้องไม่เท่ากัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.329 | 0.932 | 2.712 ** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันไม่ชอบฟังเรื่องราวที่เพื่อนพูด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.431 | 0.931 | 2.811 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีความขัดแย้ง ฉันอยากทำร้ายคู่กรณี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.432 | 0.931 | 2.441 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันไม่พอใจเมื่อต้องทำงานเพิ่มขึ้นแทนคนที่ขาด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.366 | 0.931 | 3.106 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันจัดการกับปัญหา โดยไม่ใช้ความรุนแรง (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.370 | 0.931 | 2.585 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันอ่อนน้อมต่อทุกคนในที่ทำงาน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.312 | 0.932 | 2.015 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | | |
| ถ้าฉันถูกห่วย ฉันจะเสียใจใหญ่ 3 วัน 7 วัน (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.465 | 0.931 | 2.767 ** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.279 | 0.932 | 2.505 * | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีคนที่ฉันจะพึ่งพาอย่างตั้งใจ (ข้อความคำถามทิศทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.323 | 0.931 | 2.037 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 : | | | | | |
| ฉันมีแวแต่คิด จนไม่ได้ลงมือทำ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.188 | 0.932 | 1.705 | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันเกรงว่า คนที่ฉันรักจะมีคนอื่น (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.263 | 0.932 | 2.872 ** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันกังวลกับผลดีผลเสีย จนไม่ได้ลงมือทำงาน (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.462 | 0.931 | 3.327 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ฉันกระสับกระส่ายนอนไม่หลับ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.255 | 0.932 | 2.137 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงงานจะยากแต่เพื่อความสำเร็จของงานฉันไม่รู้สีก้อ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.291 | 0.932 | 2.134 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | | |
| ชีวิตฉันขณะนี้ เหมือนแบกโลกไว้ทั้งใบ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.391 | 0.931 | 3.953 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อนึกถึงภาระของฉันขณะนี้ ฉันก็หมดกำลังใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.479 | 0.931 | 3.593 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกท้อแท้เรื่องงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.445 | 0.931 | 3.994 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกว่ามีอะไรมาถ่วงใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.447 | 0.931 | 3.751 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|--|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | | |
| เมื่อพูดถึงงานฉันรู้สึกเบื่อ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.301 | 0.932 | 2.435 * | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันต้องฝืนใจ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.624 | 0.930 | 5.246 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.425 | 0.931 | 3.017 ** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | | |
| เมื่อเพื่อนได้เลื่อนตำแหน่ง ฉันมักจะบอกว่า "เพื่อนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่เห็นหัวกัน" (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.587 | 0.930 | 5.332 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพูดดูหมิ่นเสียสติคนที่ฉันโกรธ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.416 | 0.931 | 3.351 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพูดกับเพื่อนว่า "ไอ้ลิงกระดาดขมหร่าย น้ำลายขแลค" (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.505 | 0.930 | 3.906 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความ | ที่มาของข้อความ | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|--|-----------------|----------------------|-------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ถ้าเตือนแล้วยังทำผิดอีก ฉันจะตำหนิ (ข้อความทิศทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.372 | 0.931 | 1.915 | ตัดข้อความออก เนื่องจากขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีคนหล้ม ฉันนึกในใจว่าสมน้ำหน้า (ข้อความทิศทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.429 | 0.931 | 2.822 ** | ตัดข้อความออก เนื่องจากขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | | |
| ฉันหมดเงินไปกับแหล่งบันเทิง (ข้อความทิศทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.450 | 0.931 | 2.207 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันเก็บของที่คนทำหล่นไว้ส่งคืน (ข้อความทิศทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.399 | 0.931 | 3.459 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันไม่ทำงานที่ผิดกฎหมาย แม้จะได้เงินมาก (ข้อความทิศทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.338 | 0.932 | 3.848 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันระวังการกระทำของฉัน ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ข้อความทิศทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.384 | 0.931 | 2.692 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | | |
| ลำพังตัวเองก็จะเอาตัวไม่รอด จะมาช่วยเหลือใครอีก (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.553 | 0.930 | 4.555 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มีวันที่จะทำงานแทนใคร ในวันหยุดของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.474 | 0.931 | 2.962 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเสียขายทรัพย์สินเงินทองมากกว่าจะบริจาค (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.383 | 0.931 | 2.429 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถาม ของแบบวัดลง |
| ฉันไม่เสียเวลานั่งฟังความทุกข์ของใคร (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.505 | 0.931 | 3.718 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ให้ใครมาใช้เครื่องมือในการทำงานร่วมกับฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.539 | 0.930 | 4.633 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ฉันช่วยบริษัทประหยัดน้ำ (ข้อคำถามทิศทางลบ)ไฟ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.463 | 0.931 | 3.589 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถาม ของแบบวัดลง |
| ฉันช่วยเหลือญาติพี่น้องที่ลำบากกว่าฉัน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.292 | 0.932 | 2.246 * | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถาม ของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความคำถาม ¹ |
|--|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความคำถาม | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | | |
| ฉันเลี้ยงที่จะพูดถึงความดีของเพื่อน ในช่วงพิจารณาเลื่อนขั้น (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.512 | 0.930 | 3.529 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันมักคิดว่า "พวกชอบทำบุญมักจะเป็นพวกที่ชอบเอาหน้า" (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.519 | 0.931 | 4.087 *** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถามของแบบวัดลง |
| บางทีการเสแสร้งแสดงความยินดีกับเพื่อนก็จำเป็นที่ต้องทำ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.522 | 0.930 | 4.166 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| รุ่นน้องไม่ควรจะได้รับการสนับสนุนให้เหนือกว่ารุ่นพี่ (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.486 | 0.931 | 3.716 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนไม่ได้ เมื่อคนที่ทำงานน้อยกว่าฉันกลับได้ดีกว่าฉัน (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.405 | 0.931 | 2.968 ** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | | |
| ด้วยประสบการณ์ที่ฉันมีมากกว่า ฉันคิดว่าทุกคนควรเชื่อฟังฉัน (ข้อความคำถามทิศทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.515 | 0.930 | 3.896 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| งานที่ฉันทำอยู่นั้น ใครจะทำได้ดีกว่าฉันนั้นไม่มี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.447 | 0.931 | 3.193 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| หัวหน้าต้องฟังฉัน เพราะฉันรู้มากกว่าเขา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.553 | 0.930 | 3.434 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ค่าแอลฟาของ Cronbach ของแบบวัดเมตตา (68 ข้อ) = .932 | | | | | |
| สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 46 ข้อ (มีข้อคำถามที่แต่งขึ้นมาใหม่ 4 ข้อ) | | | | | |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(5) จากการประชุมปรึกษาหารือร่วมกันของผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ทำให้ผู้วิจัยได้แบบวัดเมตตาที่ผ่านการปรับปรุงซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 42 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดเมตตาที่ผ่านการปรับปรุงนี้ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับพนักงานบริษัท โฟนิกซ์ จำกัด ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยในการทดลองใช้ ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้รับแบบวัดเมตตาที่ได้รับการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์คืนมาทั้งสิ้น 61 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจคะแนนแบบวัดและนำเอาคะแนนมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS 15.0 for Windows เพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดก่อนนำไปใช้งานจริง

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเมตตาจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .919 แสดงว่า ความคงที่ในการวัดของแบบวัดเมตตาอยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตาม ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ยังคงพบว่ามีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพโดยค่าสถิติที่ใช้ในการคัดเลือกข้อคำถามในแต่ละครั้งแสดงดังในตารางที่ 43

ตารางที่ 43 ผลการคัดเลือกข้อความของแบบวัดเมตตาภายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2

| ข้อความ | การคัดเลือกข้อความ ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | | |
| ฉันไม่เห็นว่ ต้องพึ่งพาใครในการทำงาน (ข้อความทิศทางลบ) | CITC | .332 | .344 | .357 | .359 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | .917 | .923 | .921 | .922 |
| | t | 4.094 *** | 3.608 *** | 3.608 *** | 3.449 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ |
| ฉันเชื่อ "ว่าเราจะมีความสุข เมื่อเรารวย" (ข้อความทิศทางลบ) | CITC | .393 | .406 | .411 | .422 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | .917 | .922 | .921 | .922 |
| | t | 3.174 ** | 3.290 ** | 3.290 ** | 3.824 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ |
| แม้โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา (ข้อความทิศทางลบ) | CITC | .497 | .511 | .529 | .539 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | .916 | .921 | .919 | .920 |
| | t | 3.526 *** | 3.526 *** | 3.526 *** | 3.721 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ | คงข้อความไว้ |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| คนเราไม่ต้องพยายามมาก เพราะชีวิตถูกลิขิตไว้แล้ว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .543 | .555 | .558 | .563 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .920 |
| | t | 5.639*** | 5.639*** | 5.639*** | 6.249*** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | | | |
| การเอาของโรงงานไปใช้ส่วนตัว เป็นเรื่องที่ฉันยอมรับได้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .295 | .309 | .304 | .310 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | .923 | .922 | .923 |
| | t | 2.114* | 2.309* | 2.309* | 2.534* |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันไม่เคียดแค้นใจว่าใครจะเคียดแค้นจากการสูบบุหรี่ของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .302 | .290 | .291 | .290 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | .923 | .921 | .923 |
| | t | 2.751** | 2.496* | 2.496* | 3.205** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| การมีกิกไม่ใช่เรื่องน่าอาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .331 | .345 | .331 | .321 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | .923 | .921 | .923 |
| | t | 2.048 * | 2.234 * | 2.234 * | 2.105 * |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันไม่อายุที่จะเลิกงาน ให้ผู้อื่นทำแทน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .515 | .517 | .500 | .501 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .921 |
| | t | 2.928 ** | 2.928 ** | 2.928 ** | 3.062 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันภูมิใจที่ได้ยุ่งเกี่ยวกับกรรม (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .427 | .460 | .439 | .439 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .922 | .920 | .921 |
| | t | 2.928 ** | 2.710 ** | 2.710 ** | 2.624 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | | |
| ถึงแม้ไม่ใช่งานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้เสร็จ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .341 | .320 | .321 | .310 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .923 | .921 | .923 |
| | t | 3.597 *** | 3.431 *** | 3.431 *** | 3.443 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันแน่ใจว่า "ความเป็นมิตรเกิดจากการให้อภัย" (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .061 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .920 | - | - | - |
| | t | .801 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คัดข้อคำถามออก | - | - | - |
| ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันทำดี ต้องได้ดี (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .543 | .541 | .539 | .526 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .921 | .919 | .920 |
| | t | 5.302 *** | 5.106 *** | 5.106 *** | 4.957 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | | |
| ฉันไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ทัน เมื่อถูกตำหนิ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .444 | .452 | .453 | .460 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .922 | .920 | .921 |
| | t | 3.051 ** | 3.584 *** | 3.584 *** | 3.660 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันตั้งใจให้เงินขทานอย่างเต็มที่ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .237 | .226 | .208 | .186 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .919 | .924 | .923 | .925 |
| | t | 2.653 ** | 3.075 ** | 3.075 ** | 2.530 * |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันไม่ลืมซื้อขนมฝากแม่ เพราะอยากให้แม่ได้ทาน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .384 | .387 | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .923 | - | - |
| | t | 2.132 * | 1.826 | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คัดข้อคำถามออก | - | - |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ตอบได้ เพราะนี่ก็ สงสาร (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .201 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .919 | - | - | - |
| | t | 1.307 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | ตัดข้อคำถามออก | - | - | - |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | | |
| ฉันหงุดหงิดใจ เมื่อคนในครอบครัวไม่ได้ตั้งใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .387 | .378 | .372 | .383 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .923 | .921 | .922 |
| | t | 2.500 * | 2.799 ** | 2.799 ** | 3.024 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันแค่นใจ คนที่ดูหมิ่นดูแคลนฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .101 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .920 | - | - | - |
| | t | .285 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | ตัดข้อคำถามออก | - | - | - |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ฉันไม่ชอบฟังเรื่องราวที่เพื่อนพูด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .224 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | - | - | - |
| | t | 1.842 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คัดข้อคำถามออก | - | - | - |
| ฉันไม่พอใจเมื่อต้องทำงานเพิ่มขึ้นแทนคนที่ขาด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .570 | .589 | .607 | .508 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .918 | .921 |
| | t | 5.659*** | 5.947*** | 5.947*** | 5.306*** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | | |
| ฉันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .311 | .292 | .276 | .268 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | .923 | .922 | .923 |
| | t | 2.492* | 2.342* | 2.242* | 2.137* |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ Z : | | | | | |
| ฉันกังวลกับผลดีผลเสีย จนไม่ได้ลงมือทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .578 | .559 | .563 | .560 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .921 | .919 | .920 |
| | t | 5.075 *** | 4.879 *** | 4.879 *** | 4.917 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันกระสับกระส่ายนอนไม่หลับ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .139 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .919 | - | - | - |
| | t | .437 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คัดข้อคำถามออก | - | - | - |
| ถึงงานจะยากแต่เพื่อความสำเร็จของงานฉันไม่รู้สึกลำบาก (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .470 | .472 | .469 | .469 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .922 | .920 | .921 |
| | t | 3.264 ** | 3.425 *** | 3.425 *** | 3.417 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | | |
| ชีวิตชั้นขณะนี้ เหมือนแบกโลกไว้ทั้งใบ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .361 | .356 | .366 | .365 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .923 | .921 | .923 |
| | t | 2.921 ** | 2.415 * | 2.415 * | 2.761 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| เมื่อนึกถึงภาระของชั้นขณะนี้ ชั้นก็หมดยก่าลงใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .670 | .669 | .680 | .685 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .914 | .919 | .917 | .918 |
| | t | 5.156 *** | 5.447 *** | 5.447 *** | 5.506 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันรู้สึกท้อแท้เรื่องงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .584 | .575 | .592 | .569 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .920 | .918 | .919 |
| | t | 4.750 *** | 4.989 *** | 4.989 *** | 5.942 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกว่ามีอะไรมาถ่วงใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .606 | .612 | .619 | .625 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .920 | .918 | .919 |
| | t | 4.303 *** | 4.146 *** | 4.146 *** | 4.303 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | | |
| เมื่อพูดถึงงานฉันรู้สึกเบื่อ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .512 | .502 | .502 | .508 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .921 |
| | t | 4.228 *** | 4.524 *** | 4.524 *** | 4.888 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันต้องฝืนใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .716 | .709 | .713 | .717 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .914 | .920 | .917 | .919 |
| | t | 5.155 *** | 5.155 *** | 5.155 *** | 5.321 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | | |
| เมื่อเพื่อนได้เลื่อนตำแหน่ง ฉันมักจะบอกว่า "เพื่อนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่เห็นหัวกัน" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .538 | .538 | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | - | - |
| | t | 2.137 * | 1.867 | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คัดข้อคำถามออก | - | - |
| ฉันพุดดูหมิ่นเสียคนที่ยื่นโกรธ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .614 | .612 | .604 | .605 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .920 | .918 | .920 |
| | t | 5.308 *** | 5.308 *** | 5.308 *** | 5.099 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันพุดกับเพื่อนว่า "ไอ้ลิงกระดาดทราย น้ำลายขแลค" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .631 | .640 | .644 | .639 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .920 |
| | t | 4.076 *** | 4.076 *** | 4.076 *** | 4.121 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | | |
| ฉันไม่ทำงานที่ผิดกฎหมาย แม้จะได้เงินมาก (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .243 | .203 | .189 | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .918 | .924 | .923 | - |
| | t | 2.343 * | 2.342 * | 2.342 * | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | ตัดข้อคำถามออก | - |
| ฉันระวังการกระทำของฉัน ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | CITC | .445 | .444 | .440 | .434 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .922 | .920 | .922 |
| | t | 3.206 ** | 2.975 ** | 2.975 ** | 3.044 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | | |
| ลำพังตัวเองก็จะเอาตัวไม่รอด จะมาให้ช่วยเหลือใครอีก (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .674 | .674 | .683 | .684 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .914 | .920 | .917 | .919 |
| | t | 3.597 *** | 6.542 *** | 6.542 *** | 7.175 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ฉันไม่มีวันที่จะทำงานแทนใคร ในวันหยุดของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .462 | .468 | .476 | .475 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .922 | .920 | .921 |
| | t | 4.069*** | 3.873*** | 3.873*** | 3.546*** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันไม่เสียเวลานั่งฟังความทุกข์ของใคร (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .337 | .322 | .299 | .296 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .923 | .922 | .923 |
| | t | 2.714** | 2.714** | 2.714** | 2.382* |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ฉันไม่ให้ใครมาใช้เครื่องมือในการทำงานร่วมกับฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .504 | .523 | .519 | .521 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .921 |
| | t | 3.484*** | 2.979** | 2.979** | 2.808** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | | |
| ฉันเลี้ยงที่จะพูดถึงความดีของเพื่อน ในช่วงพิจารณาเลื่อนชั้น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .489 | .479 | .480 | .486 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .922 | .920 | .921 |
| | t | 3.494 *** | 3.494 *** | 3.494 *** | 3.551 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| บางทีการเสแสร้งแสดงความยินดีกับเพื่อนก็จำเป็นที่ต้องทำ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .251 | - | - | - |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .919 | - | - | - |
| | t | 1.633 | - | - | - |
| | สรุปผลการคัดเลือก | ตัดข้อคำถามออก | - | - | - |
| รุ่นน้องไม่ควรจะได้รับการสนับสนุนให้เหนือกว่ารุ่นพี่ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .603 | .604 | .619 | .623 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .920 | .918 | .919 |
| | t | 8.399 *** | 8.399 *** | 8.399 *** | 8.615 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|--|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ฉันทนไม่ได้ เมื่อคนที่ทำงานน้อยกว่าฉันกลับได้ดีกว่าฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .416 | .415 | .419 | .415 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .917 | .922 | .921 | .922 |
| | t | 3.494 *** | 3.494 *** | 3.494 *** | 3.583 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | | |
| ด้วยประสบการณ์ที่ฉันมีมากกว่า ฉันคิดว่าทุกคนควรเชื่อฟังฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .530 | .517 | .520 | .517 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .919 | .921 |
| | t | 3.959 *** | 3.959 *** | 3.959 *** | 4.409 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| งานที่ฉันทำอยู่นั้น ใครจะทำได้ดีกว่าฉันนั้นไม่มี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .581 | .601 | .605 | .610 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .915 | .920 | .918 | .919 |
| | t | 4.549 *** | 4.549 *** | 4.549 *** | 4.657 *** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| หัวหน้าต้องฟังฉัน เพราะฉันรู้มากกว่าเขา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | CITC | .496 | .522 | .503 | .501 |
| | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | .916 | .921 | .920 | .921 |
| | t | 3.421 ** | 3.125 ** | 3.125 ** | 2.912 ** |
| | สรุปผลการคัดเลือก | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ | คงข้อคำถามไว้ |
| ค่าแอลฟาของ Cronbach ของแบบวัดทั้งฉบับ | | .918 | .923 | .922 | .923 |
| จำนวนข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือก | | 42 ข้อ | 39 ข้อ | 38 ข้อ | 37 ข้อ |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(6) จากผลการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามในแบบวัดเมตตาโดยการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถาม ทำให้ผู้วิจัยได้แบบวัดเมตตาฉบับสมบูรณ์ที่นำไปใช้ในงานวิจัยซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 37 ข้อ และเมื่อผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเมตตาฉบับสมบูรณ์แล้ว (ด้วยข้อมูลจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2) พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .925 แสดงว่า ความคงที่ในการวัดของแบบวัดเมตตาอยู่ในระดับสูง และเมื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ (คำนวณได้ค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และได้ค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000) ซึ่งค่าสถิติของแต่ละข้อคำถามโดยละเอียดแสดงในตารางที่ 44

ตารางที่ 44 ค่าสถิติแสดงคุณภาพของแบบวัดเมตตาฉบับสมบูรณ์ (37 ข้อ)

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t |
|--|----------------------|--------------------------|---------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 | | | |
| ฉันไม่เห็นจำเป็นต้องพึ่งพาใครในการทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.372 | 0.924 | 3.449*** |
| ฉันเชื่อว่า "เราจะมีความสุขเมื่อเรารวย" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.433 | 0.923 | 4.364*** |
| แม้โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.550 | 0.922 | 3.886*** |
| คนเราไม่ต้องพยายามมากเพราะชีวิตถูกลิขิตไว้แล้ว (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.573 | 0.922 | 6.249*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 | | | |
| การเอาของโรงงานไปใช้ส่วนตัวเป็นเรื่องที่ฉันยอมรับได้ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.325 | 0.925 | 2.534* |
| ฉันไม่เดือดร้อนใจว่าใครจะเดือดร้อนจากการสูญบุหรืของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.282 | 0.924 | 3.205*** |
| การมีกิ๊กไม่ใช่เรื่องน่าละอาย (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.315 | 0.925 | 2.105* |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า <i>t</i> |
|--|----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | |
| ฉันไม่อายุที่จะเลี้ยงงานให้ผู้อื่นทำแทน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.496 | 0.923 | 3.062** |
| ฉันภูมิใจที่ได้ยุ่งเกี่ยวกับกรรม (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.436 | 0.923 | 2.850** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 | | | |
| ถึงแม้ไม่ใช่งานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้เสร็จ (ข้อคำถามทิศทางบวก) | 0.293 | 0.924 | 3.611*** |
| ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันทำดีต้องได้ดี (ข้อคำถามทิศทางบวก) | 0.517 | 0.922 | 5.151*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 | | | |
| ฉันไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ทันทีเมื่อถูกตำหนิ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.466 | 0.923 | 3.101** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 | | | |
| ฉันหงุดหงิดใจเมื่อคนในครอบครัวไม่ได้ตั้งใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.398 | 0.924 | 2.838** |
| ฉันโกรธถ้าไม่ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.511 | 0.922 | 3.705*** |
| ฉันไม่พอใจเมื่อต้องทำงานเพิ่มขึ้นแทนคนที่ขาด (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.598 | 0.922 | 5.037*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 | | | |
| ฉันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง (ข้อคำถามทิศทางบวก) | 0.258 | 0.925 | 2.687** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 | | | |
| ฉันกังวลกับผลดีผลเสียจนไม่ได้ลงมือทำงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.566 | 0.922 | 4.917*** |
| ถึงงานจะยากแต่เพื่อความสำเร็จของงานฉันไม่รู้สึกลำบาก (ข้อคำถามทิศทางบวก) | 0.459 | 0.923 | 3.258** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 | | | |
| ชีวิตฉันขณะนี้เหมือนแบกโลกไว้ทั้งใบ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.361 | 0.924 | 2.237* |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | |
|---|----------------------|--------------------------|---------------------|----|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| เมื่อนึกถึงภาระของฉันขณะนี้ ฉันก็หมดกำลังใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.687 | 0.920 | 5.207*** | |
| ฉันรู้สึกท้อแท้เรื่องงาน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.595 | 0.921 | 5.448*** | |
| ไม่ว่าจะทำอะไรฉันรู้สึกว่ามีอะไรมาถ่วงใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.631 | 0.921 | 4.613*** | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 | | | | |
| เมื่อพูดถึงงานฉันรู้สึกเบื่อ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.505 | 0.922 | 4.561*** | |
| ไม่ว่าจะทำอะไรฉันต้องฝืนใจ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.714 | 0.921 | 5.321*** | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 | | | | |
| ฉันพูดดูหมิ่นเสียดสีคนที่ฉันโกรธ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.607 | 0.922 | 5.099*** | |
| ฉันพูดกับเพื่อนว่า "ไอ้ลั่นกระดาดษทรายน้ำลายขแลค" (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.637 | 0.922 | 4.121*** | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 | | | | |
| ฉันระแวงการกระทำของฉันไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ข้อคำถามทิศทางบวก) | 0.419 | 0.923 | 3.279*** | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 | | | | |
| ถ้าพึ่งตัวเองก็จะเอาตัวไม่รอดจะมาให้ช่วยเหลือใครอีก (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.677 | 0.921 | 7.175*** | |
| ฉันไม่มีวันที่จะทำงานแทนใครในวันหยุดของฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.472 | 0.923 | 4.116*** | |
| ฉันไม่เสียเวลานั่งฟังความทุกข์ของใคร (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.295 | 0.925 | 2.747 | ** |
| ฉันไม่ให้ใครมาใช้เครื่องมือในการทำงานร่วมกับฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.523 | 0.922 | 2.808 | ** |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า <i>t</i> |
|--|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อ ตัดข้อคำถาม | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 | | | |
| ฉันเลี้ยงที่จะพูดถึงความดีของเพื่อนในช่วงพิจารณาเลื่อนชั้น (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.485 | 0.923 | 3.551 *** |
| รุ่นน้องไม่ควรจะได้รับการสนับสนุนให้เหนือกว่ารุ่นพี่ (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.623 | 0.921 | 8.615 *** |
| ฉันทนไม่ได้เมื่อคนที่ทำงานน้อยกว่าฉันกลับได้ดีกว่าฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.414 | 0.924 | 3.678 *** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 | | | |
| ด้วยประสบการณ์ที่ฉันมีมากกว่า ฉันคิดว่าทุกคนควรเชื่อฟังฉัน (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.522 | 0.922 | 4.409 *** |
| งานที่ฉันทำอยู่นั้นใครจะทำได้ดีกว่าฉันนั้นไม่มี (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.610 | 0.921 | 4.657 *** |
| หัวหน้าต้องฟังฉันเพราะฉันรู้มากกว่าเขา (ข้อคำถามทิศทางลบ) | 0.505 | 0.923 | 2.912 ** |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดเมตตา (37 ข้อ) = .925 | | | |

ภาคผนวก ข
(การพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ)

การพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ

แบบวัดสันติภาวะที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่สามารถทำการวัดสันติภาวะของพนักงาน โดยจำกัดความของสันติภาวะให้เป็นสันติภาวะที่เกิดขึ้นในบริบทของกัลยาณบุุณชน (พระธรรมปิฎก, 2546) หรือบุคคลทั่วไปพึงมีเท่านั้น ซึ่งในการพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ ผู้วิจัยได้อาศัยการทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์แมชีวิมุตติยา (รศ. ดร. สุภาพรรณ ฌ บางช้าง) ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพุทธศาสนา รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ รศ. ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาแบบวัดสันติภาวะ ดังนี้

(1) ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสันติภาวะ และเข้ารับการปรึกษาแนะนำจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อสร้างคำจำกัดความของสันติภาวะที่ใช้ในการสร้างแบบวัดสันติภาวะครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยนำเอาคำจำกัดความของสันติภาวะที่สร้างขึ้นมาสังเคราะห์กับข้อมูลเชิงประจักษ์จากประสบการณ์ในการฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยสามารถแต่งข้อคำถามสำหรับพัฒนาแบบวัดสันติภาวะได้ 211 ข้อ

(2) ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามทั้ง 211 ข้อเสนอต่อคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแต่ละข้อ ซึ่งจากการพิจารณาของคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน พบว่า มีข้อคำถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งสิ้น 147 ข้อ

(3) ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามทั้ง 147 ข้อมาทำการเรียบเรียงเป็นแบบวัดสันติภาวะสำหรับการทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดสันติภาวะฉบับนี้ไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัท ยูนิคัล เวิร์ค จำกัด โดย ในการทดลองใช้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับแบบวัดสันติภาวะที่ได้รับการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์คืนมาทั้งสิ้น 84 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจคะแนนแบบวัดและทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในคุณสมบัติด้านความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับและความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของข้อคำถามแต่ละข้อของแบบวัดโดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS 15.0 for Windows

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .894 แสดงว่า แบบวัดสันติภาวะที่ใช้ในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 มีความคงที่ในการวัดอยู่ในระดับสูง และผลการตรวจสอบความตรงเชิง

โครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item – Total Correlation : CITC) และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ทั้งสิ้น 79 ข้อ ซึ่งรายละเอียดของค่า CITC และค่า t ของข้อคำถามทั้ง 147 ข้อ แสดงดังตารางที่ 45

ตารางที่ 45 ผลการวิเคราะห์ค่า CITC และค่า t ของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะ ภายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|------------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | |
| ฉันเห็นแล้วว่า “ในความสำเร็จของงาน ทุกคนต้องช่วยเหลือซึ่งพากัน” (ข้อคำถามทางบวก) | 0.118 | 0.894 | 1.296 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อเต็มใจให้แล้ว ฉันไม่คิดถึงมันอีก (ข้อคำถามทางบวก) | 0.385 | 0.892 | 3.804 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงไม่มีอะไรมากกว่านี้ชีวิตก็อยู่ได้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.098 | 0.894 | 1.707 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนไม่ได้ที่ของของฉันให้ เขาเอาไปยกให้คนอื่น (ข้อคำถามทางลบ) | 0.213 | 0.893 | 2.476 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นแล้วว่า “ชีวิตฉันไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.076 | 0.894 | 0.761 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มีความสุขที่เป็นแต่ผู้ให้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.445 | 0.892 | 5.600 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันอยากทำในสิ่งที่ฉันต้องการ ไม่ใช่ทำสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.270 | 0.893 | 1.941 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันรู้สึกโล่งใจ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.227 | 0.896 | -1.513 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่รู้จะอยู่อย่างไรถ้าตกงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.051 | 0.894 | 0.328 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นอะไรก็นึกอยากได้ไปเสียทั้งหมด (ข้อคำถามทางลบ) | 0.421 | 0.892 | 4.755*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำดีก็เสมอตัว ทำพลาดก็แย่ ผู้ไม่ทำดีกว่า (ข้อคำถามทางลบ) | 0.344 | 0.892 | 2.853** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเกรงว่า “วันหนึ่งฉันอาจทำงานไม่ไหว” (ข้อคำถามทางลบ) | -0.040 | 0.895 | 0.000 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทุกวันนี้ฉันก็ทำหน้าที่ของฉันคนอื่นก็ทำของเขาไม่เกี่ยวกับ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.019 | 0.894 | -0.695 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ชีวิตจะอยู่รอดก็ต้องรู้จักเอาเปรียบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.476 | 0.891 | 4.683*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ที่ผ่านมาฉันเหนื่อย เพราะมีวแต่ฉันรับผิดชอบความต้องการของตัวเอง (ข้อคำถามทางบวก) | -0.138 | 0.895 | -1.159 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอยากให้ทุกวันไม่มีงานหนัก (ข้อคำถามทางลบ) | -0.033 | 0.894 | 0.000 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่เคยเอาชนะใจตัวเองได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.253 | 0.893 | 1.552 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันผิดหวังกับการจัดกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์พนักงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.255 | 0.893 | 1.890 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอยากทำงานที่สบายกว่านี้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.101 | 0.894 | 0.639 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแพ้ใจต่อความต้องการที่ไม่หยุดหย่อนของฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.422 | 0.892 | 3.649*** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่ออยากได้สิ่งใด ฉันต้องเอาให้ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.208 | 0.896 | -0.503 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันขมใจไม่ให้อายกซื้อได้ยาก (ข้อคำถามทางลบ) | 0.213 | 0.893 | 2.194* | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันว่าที่คนเราทำๆ กันอยู่นี้ มันก็เพื่อตนเอง (ข้อคำถามทางลบ) | -0.107 | 0.895 | -0.880 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ห่วงแทนของที่ฉันรัก ถ้าต้องให้ใครที่มีความจำเป็นฉันก็ให้ได้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.249 | 0.893 | 3.404 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า “ทำงานมาทั้งปีจะชั่วจะดีเงินเดือนก็ต้องขึ้น” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.047 | 0.894 | -0.879 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| โรงงานควรให้ค่าแรงที่คุ้มค่างานนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.220 | 0.896 | -2.100 * | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตัดใจจากของที่ฉันรักไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.326 | 0.892 | 2.252 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันควรได้รับการปฏิบัติให้สมน้ำสมเนื้อกับหน้าที่ฐานะของฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.193 | 0.893 | 1.401 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงปัญหาจะไม่มีทางออก ฉันก็ยอมรับได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.113 | 0.894 | 1.363 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ใครร้ายมา ฉันต้องร้ายตอบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.308 | 0.892 | 1.890 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันเห็นว่าคนที่พึงจบมาเป็นหัวหน้าจะแก้ปัญหาได้หรือ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.131 | 0.895 | -0.701 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเบื่อการประชุม เพราะทำให้เสียเวลา (ข้อคำถามทางลบ) | 0.418 | 0.892 | 3.713 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนไม่ได้ที่แต่งตั้งหัวหน้าที่มีประสบการณ์น้อย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.022 | 0.894 | 0.974 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่รู้ว่าฉันต้องการทำงานอะไร (ข้อคำถามทางลบ) | 0.337 | 0.892 | 2.841 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | | |
| ทุกครั้งที่แสดงออกอย่างรุนแรง ฉันอาย (ข้อคำถามทางบวก) | -0.072 | 0.895 | -0.366 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่เกรงกลัวที่จะแค้นคนที่ทำร้ายคนที่ฉันรัก (ข้อคำถามทางลบ) | 0.146 | 0.894 | 0.323 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ใช่เรื่องน่าอายที่ฉันจะดื่มเหล้าจนเมามายต่อหน้าคนในครอบครัว (ข้อคำถามทางลบ) | 0.190 | 0.893 | 2.028 * | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันว่ามันน่ากระตือรือร้นใจที่ไม่คืนเงินที่แม่ค้าทอนให้เกิน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.269 | 0.893 | 1.422 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันคิดว่าเป็นเรื่องน่าอายถ้าต้องใช้เส้นเลือดตำแหน่งตนเอง (ข้อคำถามทางบวก) | 0.088 | 0.894 | 0.924 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่กล้าจะเก็บเงินของผู้อื่นมาเป็นของตน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.336 | 0.892 | 3.085 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงฉันจะชื่นชมคนที่มีเจ้าของแล้ว แต่ก็ไม่กล้าคิดเกินเลยเพราะกลัวบาป (ข้อคำถามทางบวก) | 0.371 | 0.892 | 4.230 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เพื่อรักษาสิ่งที่คุณเห็นว่า “ถูกต้อง” ฉันยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล (ข้อคำถามทางลบ) | 0.231 | 0.893 | 1.907 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ใช่เรื่องน่าอายที่คนมีแฟนแล้วจะจีบคนอื่นอีก (ข้อคำถามทางลบ) | 0.279 | 0.893 | 1.270 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่เป็นเรื่องน่าอายที่ฉันจะซื้อไปขับขี่มาโดยไม่ต้องสอบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.455 | 0.891 | 4.407 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันสนุกที่ได้เข้ากลุ่มที่พูดเรื่องลับคน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.386 | 0.892 | 3.437 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันหลีกเลี่ยงในการฟังเรื่องสกปรก (ข้อคำถามทางบวก) | 0.215 | 0.893 | 1.963 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อการทำงานเกิดผิดพลาด ฉันไม่โทษผู้อื่น (ข้อคำถามทางบวก) | 0.373 | 0.892 | 3.842 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ปัญหาเกิดจากคนรอบข้างไม่ใช่ฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.206 | 0.893 | 1.938 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่เห็นน่าละอาย ถ้าจะต้องแสดงอารมณ์รุนแรง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.458 | 0.891 | 3.638 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | |
| ฉันมั่นใจว่า “ทำดี ต้องได้ดีแน่นอน” (ข้อคำถามทางบวก) | 0.208 | 0.893 | 1.747 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มั่นใจที่จะฝ่าฟันความยากลำบากของชีวิตไปได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.284 | 0.893 | 2.669 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันต้องตำหนิคนในครอบครัวเสมอ เพราะฉันไม่เชื่อว่า “เขาจะทำอะไรดีไปกว่านี้ได้” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.509 | 0.891 | 5.531 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องที่ฉันรับผิดชอบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.324 | 0.892 | 3.018 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่แน่ใจว่า “ฉันจะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยตัวของฉัน” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.249 | 0.893 | 2.505 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยืนหยัดทำในสิ่งที่ดีแม้ว่าคนรอบข้างจะไม่ทำก็ตาม (ข้อคำถามทางบวก) | 0.390 | 0.892 | 4.052 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นว่า “การกินแรงกันบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.197 | 0.893 | 1.776 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงจะมีคนดูแลหรือไม่ดูแล ฉันมุ่งมั่นที่จะดูแลพ่อแม่ให้ถึงที่สุด (ข้อคำถามทางบวก) | 0.447 | 0.891 | 5.518 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันสนใจในการปฏิบัติของฉันต่อพ่อแม่ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.313 | 0.892 | 3.853 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเชื่อว่า “ไม่มีใครอยากละเมิดกฎที่วางไว้ ถ้าไม่จำเป็น” (ข้อคำถามทางลบ) | -0.232 | 0.896 | -2.143 * | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเคลือบแคลงใจเวลาที่เพื่อนร่วมงานมาทำดีต่อฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.404 | 0.892 | 3.525 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันไม่แน่ใจในความคิดเพราะที่ผ่านมามีมาแล้วไม่เห็นได้ดี (ข้อคำถามทางลบ) | 0.071 | 0.894 | 0.000 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเชื่อมั่นว่า “ไม่จำเป็นต้องช่วยใครที่ไม่เคยช่วยฉันมาก่อน” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.428 | 0.892 | 4.047 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | |
| เมื่อต้องทำงาน ใจฉันจดจ่ออยู่กับงานเพื่อส่วนรวม (ข้อคำถามทางบวก) | 0.339 | 0.892 | 3.340 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้ตัวต่อเมื่อกระทบกระทั่งคนอื่นไปแล้ว (ข้อคำถามทางลบ) | -0.092 | 0.895 | -0.520 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้ทันความอยากได้ของตนเอง (ข้อคำถามทางบวก) | 0.183 | 0.893 | 1.266 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตั้งสติก่อนสตาร์ทในการทำงาน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.212 | 0.893 | 2.662 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อถูกทำให้โกรธ ฉันรู้ตัวและระงับอารมณ์ของฉันได้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.211 | 0.893 | 2.536 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันจมอยู่กับความเศร้าไม่รู้คลาย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.466 | 0.891 | 4.498 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตั้งหลักคิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจซื้อของที่อยากได้ (ข้อคำถามทางบวก) | -0.083 | 0.895 | 0.000 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | |
| ความพลุ่งพล่านในใจฉันไม่ได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน (ข้อคำถามทางลบ) | -0.364 | 0.897 | -3.739 *** | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่สามารถให้อภัย คนที่เคยทำร้ายฉันได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.376 | 0.892 | 2.797 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อถูกแกล้งฉันโกรธและนึกอยากได้ตอบให้สาสม (ข้อคำถามทางลบ) | 0.291 | 0.893 | 2.697 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันฉุนเฉียวเมื่อผลงานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย (ข้อคำถามทางลบ) | -0.113 | 0.895 | -0.447 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกเชิงที่เดี๋ยวนี้งานแยลงมีแต่ระบบพรรคพวก (ข้อคำถามทางลบ) | 0.121 | 0.894 | 0.000 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันยังรู้สึกเจ็บใจกับเรื่องที่ผ่านมาอย่างไม่หาย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.395 | 0.892 | 2.698 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกกับเพื่อนๆ เหมือนเป็นคนครอบครัวเดียวกัน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.494 | 0.892 | 4.021 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนไม่ได้ต่อคำติชมของคนอื่นต่อฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.218 | 0.893 | 1.578 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกซาบซึ้งกับชีวิตของแต่ละคนที่ได้รู้จัก (ข้อคำถามทางบวก) | 0.432 | 0.892 | 4.649 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำไมฉันไม่โชคดีในเรื่องคู่ครองเหมือนคนอื่นบ้าง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.157 | 0.893 | 0.562 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงอย่างไรฉันก็ให้ภัยบางคนไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.250 | 0.893 | 1.720 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อฉันสำรวจใจฉัน ไม่มีความขุ่นแค้นใดๆ หลงเหลืออยู่ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.218 | 0.893 | 1.045 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | |
| ฉันทนไม่ได้ที่คนที่ตำหนิฉันเป็นคนโง่เขลาที่ควรรู้สึกฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.007 | 0.895 | -0.306 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ในการทำงาน ถ้าจะก้าวหน้าฉันคิดว่า "ต้องมีเส้นมีสาย" (ข้อคำถามทางลบ) | -0.002 | 0.895 | 0.219 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไว้วางใจเสียใจเมื่อผิดหวัง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.347 | 0.892 | 3.082 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้รู้ว่า "เพื่อนจะผิดแต่อย่างไรฉันต้องเข้าข้างเพื่อนไว้ก่อน" (ข้อคำถามทางลบ) | 0.415 | 0.892 | 4.696 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้เกิดเรื่องร้ายแรงกับคนโง่เขลา ฉันรักษาใจให้สงบได้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.396 | 0.892 | 2.710 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อฉันประสบความสำเร็จต้องฉลองกันยิ่งใหญ่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.334 | 0.892 | 1.574 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงจะรู้ว่า "ชีวิตมีขึ้นมีลง" แต่ฉันก็อดกระหายใจไม่ได้ เมื่อมีคนมาชื่นชม (ข้อคำถามทางลบ) | -0.175 | 0.895 | -1.186 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 : | | | | |
| ฉันเครียดเพราะหาทางออกในชีวิตไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.478 | 0.891 | 5.290 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ในใจของฉันเต็มไปด้วยเรื่องรบกวนจิตใจ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.438 | 0.892 | 4.713 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกังวลใจเมื่อต้องตัดสินใจเรื่องที่สำคัญ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.088 | 0.894 | 0.475 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกลัวการเผชิญหน้ากับปัญหา (ข้อคำถามทางลบ) | 0.279 | 0.893 | 3.076 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอึดอัดใจ เมื่อต้องทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่ไม่คุ้นเคย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.281 | 0.893 | 2.132 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น (ข้อคำถามทางลบ) | 0.380 | 0.892 | 3.676 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ประสบการณ์เลวร้ายในอดีตยังตามรบกวนฉันอยู่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.473 | 0.891 | 3.141 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันกลัวตกงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.211 | 0.893 | 1.317 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อนึกถึงเรื่องราวบางเรื่องของฉันที่ผ่านมา ฉันยังรู้สึกผิดไม่รู้ลืม (ข้อคำถามทางลบ) | -0.152 | 0.895 | -0.798 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกลุ่มใจจนคิดไม่ตกที่ผลการทำงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.216 | 0.893 | 0.385 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ชีวิตของฉันดูยุ่งวุ่นวาย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.432 | 0.892 | 3.564 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหวังใจว่า "อนาคตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร" (ข้อคำถามทางลบ) | 0.097 | 0.894 | 1.078 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันวิตกกังวลกับหลายๆ เรื่อง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.206 | 0.893 | 2.379 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว ฉันยังเสียดใจกับคำพูดของเขาอยู่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.353 | 0.892 | 2.476 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอยากย้อนเวลากลับไปเริ่มต้นใหม่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.317 | 0.892 | 2.886 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | |
| ฉันรู้สึกหดหู่มากกับชีวิตตอนนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.389 | 0.892 | 3.742 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกท้อถอยกับสิ่งที่เผชิญอยู่ในขณะนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.402 | 0.892 | 4.528 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหนักใจเมื่อร่วมงานกับบางคน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.302 | 0.892 | 2.036 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยังยิ้มได้แม้มีปัญหาที่รุมเร้ามากมาย (ข้อคำถามทางบวก) | 0.089 | 0.894 | 0.692 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่เก็บปัญหาที่ทำงานมาเป็นครุ่นคิดเมื่อกลับบ้าน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.012 | 0.894 | 0.133 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกโล่งใจ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.372 | 0.896 | -2.577 * | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานด้วยใจที่ปลอดโปร่ง (ข้อคำถามทางบวก) | 0.436 | 0.892 | 3.948 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไร (ข้อคำถามทางลบ) | 0.314 | 0.892 | 2.246 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหมดกำลังใจกับผลงานที่ไม่ได้รับคำชื่นชม (ข้อคำถามทางลบ) | -0.001 | 0.894 | 0.979 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | |
| ฉันไม่พร้อมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.463 | 0.892 | 4.435 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย (ข้อคำถามทางบวก) | 0.454 | 0.892 | 5.405 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอดบ่นไม่ได้เมื่อมีงานใหม่เข้ามา (ข้อคำถามทางลบ) | 0.231 | 0.893 | 2.392 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานอย่างกระตือรือร้นคล่องแคล่วกับงานทุกชนิด (ข้อคำถามทางบวก) | 0.260 | 0.893 | 2.191 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ไม่ว่าหัวหน้าจะมอบงานชนิดไหนมา ฉันก็ทำให้ไม่เกียจจน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.241 | 0.893 | 2.115 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | |
| ฉันตำหนิเพื่อนว่า “ทำไมทำงานห่วยอย่างนี้” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.537 | 0.891 | 5.106 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นว่าคำหยาบทำให้ฉันสนิทกับเพื่อนมากขึ้น (ข้อคำถามทางลบ) | 0.448 | 0.891 | 4.331 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันมีความสามารถในการพูดเห็นแก่ตน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.331 | 0.892 | 3.225 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันต้องพูดเอาคืนกับคนที่พูดไม่ดีกับฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.404 | 0.892 | 3.505 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพูดจาสุภาพกับทุกคน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.454 | 0.892 | 4.015 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | |
| ในการทำงานแม้จะเสียเปรียบ ฉันก็ยอมรับได้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.220 | 0.893 | 1.337 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันยังขาดวินัยในการทำงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.163 | 0.893 | 1.987 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ช่องทางอื่นที่ถึงแม้มันไม่ดี แต่ถ้าทำแล้วมันได้เงินฉันก็ทำ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.382 | 0.892 | 4.616 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานตามกฎระเบียบของโรงงานมากกว่า ไม่ใช่ตามใจฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.363 | 0.892 | 3.443 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกว่าการเข้าทำงานสายเป็นการเอาเปรียบ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.059 | 0.894 | 1.630 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเน้นแต่การครองคู่แบบผัวเดียวเมียเดียว (ข้อคำถามทางบวก) | 0.329 | 0.892 | 3.392 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า “ การเล่นหย่วยช่วยให้รวยทางลัด” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.174 | 0.893 | 2.768 ** | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตรวจตรางานของฉันให้เรียบร้อยอยู่เสมอเพื่อจะต่อไป (ข้อคำถามทางบวก) | 0.377 | 0.892 | 3.232 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า “มีกวันละนิด จิตแจ่มใส” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.311 | 0.892 | 2.633 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ฉันพยายามเลิกเหล้าและบุหรี่ (ข้อคำถามทางลบ) | -0.131 | 0.896 | -0.528 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาด ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | |
| เมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ใจ ฉันไม่รอช้าที่จะเข้าไปปลอบโยน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.215 | 0.893 | 2.146 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีใครลำบากฉันก็ช่วยทันที (ข้อคำถามทางบวก) | 0.451 | 0.892 | 4.586 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนได้แม้ลำบากเพื่อให้พ่อแม่ได้สบาย (ข้อคำถามทางบวก) | 0.232 | 0.893 | 2.319 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำไมฉันต้องให้ใครในเมื่อฉันไม่เคยได้รับเลย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.630 | 0.891 | 6.957 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำไมต้องช่วยใครด้วยชีวิตใครก็ชีวิตมัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.510 | 0.891 | 3.833 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันคิดว่า “เงินของฉันไม่ควรให้ใคร เพราะฉันลำบากกว่าจะได้มา” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.360 | 0.892 | 3.767 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมี ความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | |
| ฉันยินดีที่เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.415 | 0.892 | 5.440 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นเพื่อนดูแลเอาใจใส่หัวหน้าแล้วรู้สึกหมั่นไส้ (ข้อคำถามทางบวก) | -0.434 | 0.897 | -3.930 *** | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่โอ้อวดที่เพื่อนได้เลื่อนชั้น (ข้อคำถามทางบวก) | 0.285 | 0.893 | 3.427 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยินดีที่จะให้เพื่อนก้าวหน้าแม้จะมากกว่าฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.394 | 0.892 | 4.327 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันว่าที่ร่ำรวยกันนั้น สุดท้ายมันก็ตายด้วยกันทั้งนั้น (ข้อคำถามทางลบ) | -0.271 | 0.896 | -3.076 ** | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันว่าบางทีคนเราก็ต้องแก่งแย่งกัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.200 | 0.893 | 1.778 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | |
| ฉันไม่ถือตัวที่ต้องทำงานในตำแหน่งเดียวกับคนที่ประสบการณ์น้อยกว่า (ข้อคำถามทางบวก) | 0.488 | 0.891 | 5.155 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้ฉันจะเงินเดือนน้อย ฉันก็ไม่น้อยหน้าไปกว่าใคร (ข้อคำถามทางลบ) | -0.104 | 0.895 | -0.379 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อเทียบกับเพื่อนที่ทำงานรุ่นเดียวกันแล้ว ฉันก็ไม่น้อยไปกว่าใคร (ข้อคำถามทางลบ) | -0.171 | 0.895 | -0.589 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดสันติภาวะ (147 ข้อ) = .894 | | | | |
| สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 79 ข้อ | | | | |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000 ; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(4) หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คุณภาพของข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะ ทำให้ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกข้อคำถาม 79 ข้อที่มีคุณภาพทั้งในคุณสมบัติด้านความเที่ยง และความตรงทั้งในด้านความตรงเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง จากนั้น ผู้วิจัยได้นำเอาข้อคำถามทั้ง 79 ข้อ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติอีกครั้ง และนำเอาผลการวิเคราะห์นำเสนอต่อคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่าน เพื่อเป็นการรายงานความก้าวหน้าของการสร้างข้อคำถาม ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการ ประชุมร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านในการคัดเลือกและปรับปรุงข้อคำถามเพื่อให้แบบวัดสันติภาวะมีความกระชับและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมากยิ่งขึ้น

ผลการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามครั้งนี้ แสดงในตารางที่ 46

ตารางที่ 46 ผลการคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการประชุมปรึกษากับคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | | |
| ฉันทนไม่ได้ที่ของที่ฉันให้ เขาเอาไปยกให้คนอื่น (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.136 | 0.941 | 1.502 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่มีความสุขที่เป็นแต่ผู้ให้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.530 | 0.939 | 5.942 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นอะไรก็นึกอยากได้ไปเสียทั้งหมด (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.449 | 0.939 | 4.489 *** | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ทำดีก็เสมอตัว ทำพลาดก็แย่ สู้ไม่ทำดีกว่า (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.267 | 0.940 | 2.406 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ชีวิตจะอยู่รอดก็ต้องรู้จักเอาเปรียบ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.584 | 0.939 | 5.745 *** | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันแน่ใจต่อความต้องการที่ไม่หยุดหย่อนของฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.417 | 0.939 | 4.174 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|--|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันข่มใจไม่ให้อยากซื้อได้ยาก (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.169 | 0.940 | 2.435 * | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันตัดใจจากของที่ฉันรักไม่ได้ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.211 | 0.940 | 1.082 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเบื่อการประชุม เพราะทำให้เสียเวลา (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.383 | 0.939 | 3.652 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันไม่รู้ว่าฉันต้องการทำงานอะไร (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.337 | 0.940 | 2.942 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อเต็มใจให้แล้ว ฉันไม่คิดถึงมันอีก (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.509 | 0.939 | 5.434 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันไม่ห่วงหาของที่ฉันรัก ถ้าต้องให้ใครที่มีความจำเป็นฉันก็ให้ได้ (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.306 | 0.940 | 3.385 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | | | |
| ไม่เป็นเรื่องน่าอายที่ฉันจะซื้อไปซั้บทีมาโดยไม่ต้องสอบ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.410 | 0.939 | 3.996 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

¹ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันสนุกที่ได้เข้ากลุ่มที่พูดเรื่องลับตบ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.385 | 0.939 | 3.484 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ไม่เห็นน่าละอาย ถ้าจะต้องแสดงอารมณ์รุนแรง (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.398 | 0.939 | 3.024 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่กล้าจะเก็บเงินของผู้อื่นมาเป็นของตน (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.383 | 0.940 | 4.014 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ถึงฉันจะชื่นชมคนที่ม่เจ้าของแล้ว แต่ก็ไม่กล้าคิดเกินเลย เพราะกลัวบาป (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.389 | 0.939 | 4.136 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| เมื่อการทำงานเกิดผิดพลาด ฉันไม่โทษผู้อื่น (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.493 | 0.939 | 5.672 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | | |
| ฉันไม่มั่นใจที่จะฝ่าฟันความยากลำบากของชีวิตไปได้ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.320 | 0.940 | 3.207 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันต้องตำหนิคนในครอบครัวเสมอ เพราะฉันไม่เชื่อว่า "เขาจะทำอะไรดีไปกว่านี้ได้" (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.542 | 0.939 | 6.326 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องที่ฉันรับผิดชอบ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.394 | 0.939 | 3.309 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่แน่ใจว่า "ฉันจะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยตัวของฉัน" (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.343 | 0.940 | 3.442 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันเคลือบแคลงใจเวลาที่เพื่อนร่วมงานมาทำดีต่อฉัน (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.352 | 0.940 | 3.143 ** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันเชื่อมั่นว่า "ไม่จำเป็นต้องช่วยใครที่ไม่เคยช่วยฉันมาก่อน" (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.364 | 0.940 | 3.474 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันยืนหยัดทำในสิ่งที่ดีแม้ว่าคนรอบข้างจะไม่ทำก็ตาม (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.485 | 0.939 | 5.249 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงจะมีคนดูแลหรือไม่ดูแล ฉันมุ่งมั่นที่จะดูแลพ่อแม่ให้ถึงที่สุด (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.608 | 0.938 | 7.456 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันสนใจในการปฏิบัติของฉันต่อพ่อแม่ (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.459 | 0.939 | 5.558 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|--|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | | |
| ฉันจมอยู่กับความเศร้าไม่รู้คลาย (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.473 | 0.939 | 5.024 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| เมื่อต้องทำงาน ใจฉันจดจ่ออยู่กับงานเพื่อส่วนรวม (ข้อ คำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.382 | 0.939 | 3.402 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ฉันตั้งสติก่อนสตาร์ทในการทำงาน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.335 | 0.940 | 3.597 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| เมื่อถูกทำให้โกรธ ฉันรู้ตัวและระงับอารมณ์ของฉันได้ (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.330 | 0.940 | 3.155 ** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ฉันเผลอเล่าความลับของเพื่อน (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |
| ฉันเผลอตำนานเพื่อนอย่างรุนแรง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |
| เมื่อเกิดการทะเลาะข้อแย้ง ฉันขาดการควบคุมตัวเอง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ตอบได้ (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | | |
| ฉันไม่สามารถให้อภัย คนที่เคยทำร้ายฉันได้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.319 | 0.940 | 2.640 * | ทำการปรับปรุงข้อคำถามเป็น “คนทำเลวถึงจะ มาขอโทษ ฉันก็ไม่ให้อ่อนโยนโทษ” |
| เมื่อถูกแกล้งฉันโกรธและนี่ก็อยากโต้ตอบให้สาสม (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.377 | 0.939 | 3.597 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ฉันยังรู้สึกเจ็บใจกับเรื่องที่ผ่านมาอย่างไม่หาย (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.285 | 0.940 | 1.716 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความ ตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกกับเพื่อนๆ เหมือนเป็นคนครอบครัวเดียวกัน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.538 | 0.939 | 4.258 *** | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ฉันรู้สึกซาบซึ้งกับชีวิตของแต่ละคนที่ได้รู้จัก (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.537 | 0.939 | 5.529 *** | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ถ้าคนใกล้ชิดสร้างปัญหาฉันแสดงความเดือดดาลเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |

¹ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| เมื่อหมั่นได้ใครฉันแสดงออกเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | - | - | - | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | | |
| ฉันไว้วางใจเมื่อผิดหวัง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.400 | 0.939 | 3.201 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| แม้รู้ว่า “เพื่อนจะผิดแต่อย่างไรฉันต้องเข้าข้างเพื่อนไว้ก่อน” (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.402 | 0.939 | 3.521 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| แม้เกิดเรื่องร้ายแรงกับคนใกล้ชิด ฉันรักษาใจให้สงบได้ (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.416 | 0.939 | 2.777 ** | คัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 : | | | | | |
| ฉันเครียดเพราะหาทางออกในชีวิตไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.498 | 0.939 | 5.255 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ในใจของฉันเต็มไปด้วยเรื่องรบกวนจิตใจ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.426 | 0.939 | 3.666 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันกลัวการเผชิญหน้ากับปัญหา (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.328 | 0.940 | 3.457 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันรู้สึกดีใจ เมื่อต้องทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่ไม่คุ้นเคย (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.209 | 0.940 | 1.295 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.394 | 0.939 | 3.043 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ประสบการณ์เลวร้ายในอดีตยังตามรบกวนฉันอยู่ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.341 | 0.940 | 2.116 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ชีวิตของฉันดูวุ่นวาย (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.335 | 0.940 | 2.484 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันวิตกกังวลกับหลายๆ เรื่อง (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.065 | 0.941 | 1.378 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว ฉันยังเสียใจกับคำพูดของเขาอยู่ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.268 | 0.940 | 1.366 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันอยากย้อนเวลากลับไปเริ่มต้นใหม่ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.288 | 0.940 | 2.501 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | | |
| ฉันรู้สึกหดหู่มากกับชีวิตตอนนี้ (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.432 | 0.939 | 3.937 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกท้อถอยกับสิ่งที่เผชิญอยู่ในขณะนี้ (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.422 | 0.939 | 4.697 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันหนักใจเมื่อร่วมงานกับบางคน (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.234 | 0.940 | 1.383 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไร (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.289 | 0.940 | 2.093 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันทำงานด้วยใจที่ปลอดโปร่ง (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.532 | 0.939 | 4.335 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | | |
| ฉันไม่พร้อมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.510 | 0.939 | 4.979 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันอดบ่นไม่ได้เมื่อมีงานใหม่เข้ามา (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.214 | 0.940 | 2.155 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.521 | 0.939 | 5.261 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานอย่างกระตือรือร้นตลอดเวลากับงานทุกชนิด (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.361 | 0.940 | 2.489 * | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ไม่ว่าหัวหน้าจะมอบงานชนิดไหนมา ฉันก็ทำให้ไม่เกียจคร้าน (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.384 | 0.939 | 3.859 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | | |
| ฉันตำหนิเพื่อนว่า “ทำไมทำงานห่วยอย่างนี้” (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.543 | 0.939 | 5.752 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเห็นว่าคำหยาบทำให้ฉันสนิทกับเพื่อนมากขึ้น (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.523 | 0.939 | 5.477 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันมีความสามารถในการพูดเห็นเป็นนัย (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.358 | 0.940 | 3.226 ** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ¹ |
|--|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ฉันต้องพูดเอาคืนกับคนที่พูดไม่ดีกับฉัน (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.344 | 0.940 | 3.020 ** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันพูดจาสุภาพกับทุกคน (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.487 | 0.939 | 4.402 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | | |
| ช่องทางอื่นที่ถึงแม้มันไม่ดี แต่ถ้าทำแล้วมันได้เงินฉันก็ทำ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.406 | 0.939 | 5.152 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า “มีกวันละนิด จิตแจ่มใส” (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.383 | 0.939 | 4.011 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานตามกฎระเบียบของโรงงานมากกว่า ไม่ใช่ตามใจฉัน (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.490 | 0.939 | 4.954 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแน่นต่ออาการครองคู่แบบผัวเดียวเมียเดียว (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.396 | 0.939 | 4.570 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |
| ฉันตรวจตารางงานของฉันให้เรียบร้อยอยู่เสมอเพื่อจะต่อไป (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.524 | 0.939 | 5.008 *** | ตัดข้อความออก เพื่อลดจำนวนข้อความของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความคำถาม ⁿ |
|--|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความคำถาม | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | | |
| ทำไมฉันต้องให้ใครในเมื่อฉันไม่เคยได้รับเลย (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.538 | 0.939 | 5.482 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำไมต้องช่วยใครด้วยชีวิตใครก็ชีวิตมัน (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.425 | 0.939 | 3.710 *** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถามของแบบวัดลง |
| ฉันคิดว่า "เงินของฉันไม่ควรให้ใคร เพราะฉันลำบากกว่าจะได้มา" (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.333 | 0.940 | 3.034 ** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถามของแบบวัดลง |
| เมื่อเห็นผู้อื่นทุกซี้ใจ ฉันไม่รอช้าที่จะเข้าไปปลอบโยน (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.325 | 0.940 | 2.408 * | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถามของแบบวัดลง |
| เมื่อมีใครลำบากฉันก็ช่วยทันที (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.560 | 0.939 | 5.453 *** | คงข้อความคำถามไว้ เนื่องจากข้อความคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทนได้แม้ลำบากเพื่อให้พ่อแม่ได้สบาย (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.347 | 0.940 | 3.434 *** | ตัดข้อความคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อความคำถามของแบบวัดลง |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัด ข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | | |
| ฉันยินดีที่เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.558 | 0.939 | 5.993 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่โอ้อวดที่เพื่อนได้เลื่อนขั้น (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.403 | 0.939 | 4.063 *** | ตัดข้อคำถามออก เพื่อลดจำนวนข้อคำถามของ แบบวัดลง |
| ฉันยินดีที่จะให้เพื่อนก้าวหน้าแม้จะมากกว่าฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.489 | 0.939 | 5.517 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | | |
| ฉันไม่ถือตัวที่ต้องทำงานในตำแหน่งเดียวกับคนที่ ประสบการณ์น้อยกว่า (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.583 | 0.939 | 6.454 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ฉันเป็นคนอหังขณ์ไม่ยอมยกใคร (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ แต่งขึ้นใหม่ | | | | ให้นำข้อคำถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของข้อคำถาม |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดสันติภาวะ (79 ข้อ) = .936 | | | | | |
| สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 43 ข้อ (รวมข้อคำถามที่ผ่านการปรับปรุงและแต่งขึ้นมาใหม่ 10 ข้อ) | | | | | |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(5) จากการประชุมปรึกษาหารือร่วมกันของผู้วิจัยและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ทำให้ผู้วิจัยได้แบบวัดสันติภาวะที่ผ่านการปรับปรุงซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 43 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดสันติภาวะที่ผ่านการปรับปรุงนี้ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับพนักงานบริษัท โฟนิคส์ จำกัด ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยในการทดลองใช้ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้รับแบบวัดสันติภาวะที่ได้รับการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์คืนมาทั้งสิ้น 64 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจคะแนนแบบวัดและนำเอาคะแนนมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS 15.0 for Windows เพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดก่อนนำไปใช้งานจริง

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 พบว่าค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .900 แสดงว่า ความคงที่ในการวัดของแบบวัดสันติภาวะอยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตาม ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำยังคงพบว่า มีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพ โดยค่าสถิติที่ใช้ในการคัดเลือกข้อคำถามในแต่ละครั้งแสดงดังในตารางที่ 47

ตารางที่ 47 ผลการคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดสันติภาวะภายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 : | | | | | |
| ฉันไม่มีความสุขที่เป็นแต่ผู้ให้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.406 | 0.898 | 4.883 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันแพ้ใจต่อความต้องการที่ไม่หยุดหย่อนของฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.361 | 0.899 | 4.979 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่รู้ว่าฉันต้องการทำงานอะไร (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.532 | 0.896 | 4.080 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ทำดีก็เสมอตัวทำพลาดก็แยสู้ไม่ทำดีกว่า (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.557 | 0.896 | 4.955 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | | | |
| ไม่เป็นเรื่องน่าอายที่ฉันจะซื่อซบซิมที่มาโดยไม่ต้องสอบ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.339 | 0.899 | 2.344 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ไม่เห็นน่าละอายถ้าจะต้องแสดงอารมณ์รุนแรง (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.428 | 0.898 | 2.795 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อการทำงานเกิดผิดพลาด ฉันไม่โทษผู้อื่น (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.056 | 0.904 | 0.594 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | | | |
| ฉันไม่มั่นใจที่จะฝ่าฟันความยากลำบากของชีวิตไปได้ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.507 | 0.897 | 4.217 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันต้องตำหนิคนในครอบครัวเสมอ เพราะฉันไม่เชื่อว่า "เขาจะทำอะไรดีไปกว่านี้ได้" (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.476 | 0.897 | 4.427 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องที่ฉันรับผิดชอบ (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.536 | 0.896 | 4.477 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเชื่อมั่นว่า "ไม่จำเป็นต้องช่วยใครที่ไม่เคยช่วยฉันมาก่อน" (ข้อความทางลบ) | ข้อความเดิม | 0.635 | 0.895 | 5.915 *** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยืนหยัดทำในสิ่งที่ดีแม้ว่าคนรอบข้างจะไม่ทำก็ตาม (ข้อความทางบวก) | ข้อความเดิม | 0.412 | 0.898 | 2.091 * | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|--------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|--|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ถึงจะมีคนดูแลหรือไมดูแล ฉันมุ่งมั่นที่จะดูแลพ่อแม่ให้ถึงที่สุด (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.319 | 0.899 | 1.529 | คัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | | | |
| ฉันปล่อยเล้าความลับของเพื่อน (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ต่าง ขึ้นใหม่ | 0.296 | 0.900 | 2.658 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้างไว้ |
| ฉันปล่อยตำหนิเพื่อนอย่างรุนแรง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ต่าง ขึ้นใหม่ | 0.315 | 0.899 | 2.993 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อเกิดการทะเลาะข้อแย้ง ฉันขาดการควบคุมตัวเอง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ต่าง ขึ้นใหม่ | 0.543 | 0.896 | 4.087 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ตอบโต้ (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามที่ต่าง ขึ้นใหม่ | 0.354 | 0.899 | 2.379 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | | | |
| คนทำเลวถึงจะมาขอโทษ ฉันก็ไม่ใจอ่อนยกโทษให้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่ผ่าน การปรับปรุง | 0.259 | 0.900 | 2.994 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|-------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| เมื่อถูกแก๊งค์จิ้งโกรธและนีกอยากได้ตอบให้สาสม (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.307 | 0.900 | 2.885 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ถ้าคนใกล้ชิดสร้างปัญหาฉันแสดงความเดือดดาลเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่แต่งขึ้นใหม่ | 0.436 | 0.898 | 4.067 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| เมื่อหมั่นใส่ใครฉันแสดงออกเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่แต่งขึ้นใหม่ | 0.506 | 0.897 | 3.402 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | | | |
| ฉันโวยวายเสียใจเมื่อผิดหวัง (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.363 | 0.899 | 2.868 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| แม้รู้ว่า “เพื่อนจะผิดแต่อย่างไรฉันต้องเข้าข้างเพื่อนไว้ก่อน” (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.210 | 0.901 | 2.260 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 : | | | | | |
| ฉันเครียดเพราะหาทางออกในชีวิตไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.517 | 0.896 | 4.957 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|--|------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | | |
| ในใจของฉันเต็มไปด้วยเรื่องรบกวนจิตใจ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.419 | 0.898 | 3.738 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.357 | 0.899 | 2.490 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | | | |
| ฉันรู้สึกหดหู่ใจกับชีวิตตอนนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.460 | 0.897 | 4.234 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันรู้สึกท้อถอยกับสิ่งที่เผชิญอยู่ในขณะนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.536 | 0.896 | 3.682 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | | | |
| ฉันไม่พร้อมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.685 | 0.895 | 6.550 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.321 | 0.899 | 2.297 * | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อความคำถาม | ที่มาของข้อความคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อความ ⁿ |
|--|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อความ | | |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | | | |
| ฉันตำหนิเพื่อนว่า “ทำไมทำงานห่วยอย่างนี้” (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.399 | 0.898 | 3.179 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันพูดจาสุภาพกับทุกคน (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.177 | 0.901 | 1.461 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อความคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | | | |
| ช่องทางอื่นที่ถึงแม้มันไม่ดีแต่ถ้าทำแล้วมันได้เงินฉันก็ทำ (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.414 | 0.898 | 3.267 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันถือคติว่า “มีกวันละนิดจิตแจ่มใส” (ข้อความคำถามทางลบ) | ข้อความคำถามเดิม | 0.161 | 0.902 | 1.941 | ตัดข้อความออก เนื่องจากข้อความขาดความตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันทำงานตามกฎระเบียบของโรงงานมากกว่าไม่ใช่ตามใจฉัน (ข้อความคำถามทางบวก) | ข้อความคำถามเดิม | 0.372 | 0.899 | 3.279 ** | คงข้อความไว้ เนื่องจากข้อความมีความตรงเชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อความคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า t | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ¹ |
|---|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อ ตัดข้อคำถาม | | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | | | |
| ทำไมฉันต้องให้ใครในเมื่อฉันไม่เคยได้รับเลย (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามเดิม | 0.609 | 0.896 | 6.693 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| เมื่อมีใครลำบากฉันก็ช่วยทันที (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.151 | 0.901 | 1.091 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความ ตรงเชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | | | |
| ฉันยินดีที่เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.275 | 0.900 | 1.054 | ตัดข้อคำถามออก เนื่องจากข้อคำถามขาดความ ตรงเชิงโครงสร้าง |
| ฉันยินดีที่จะให้เพื่อนก้าวหน้าแม้จะมากกว่าฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.368 | 0.899 | 3.427 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | | | |
| ฉันเป็นคนอวกัพจนไม่อยากจะคบใคร (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่แต่ง ขึ้นใหม่ | 0.372 | 0.899 | 3.221 ** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

| ข้อคำถาม | ที่มาของข้อ คำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ ค่า <i>t</i> | สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม ⁿ |
|---|-----------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| | | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อ ตัดข้อคำถาม | | |
| งานที่ฉันทำนั้นใครก็ทำแทนฉันไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่แต่ง ขึ้นใหม่ | 0.502 | 0.897 | 3.343 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ถ้าขาดฉันไปสักคนจะได้รู้สึก (ข้อคำถามทางลบ) | ข้อคำถามที่แต่ง ขึ้นใหม่ | 0.534 | 0.897 | 4.150 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ฉันไม่ถือตัวที่ต้องทำงานในตำแหน่งเดียวกับคนที่ ประสบการณ์น้อยกว่า (ข้อคำถามทางบวก) | ข้อคำถามเดิม | 0.576 | 0.896 | 3.357 *** | คงข้อคำถามไว้ เนื่องจากข้อคำถามมีความตรง เชิงโครงสร้าง |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดสันติภาวะ (43 ข้อ) = .900 | | | | | |
| สรุปผลการคัดเลือกข้อคำถาม มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 37 ข้อ | | | | | |

ⁿ ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะต้องมีค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และมีค่า *t* มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(6) จากผลการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามในแบบวัดสันติภาวะโดยการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถาม ทำให้ผู้วิจัยได้แบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์ที่นำไปใช้ในงานวิจัยซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 37 ข้อ และเมื่อผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์แล้ว (ด้วยข้อมูลจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2) พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .907 แสดงว่า ความคงที่ในการวัดของแบบวัดสันติภาวะอยู่ในระดับสูง และเมื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถามของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และการวิเคราะห์ค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งเอาไว้ (คำนวณได้ค่า CITC มากกว่าหรือเท่ากับ .200 และได้ค่า t มากกว่าหรือเท่ากับ 2.000) ซึ่งค่าสถิติของแต่ละข้อคำถามโดยละเอียดแสดงในตารางที่ 48

ตารางที่ 48 ค่าสถิติแสดงคุณภาพของแบบวัดสันติภาวะฉบับสมบูรณ์ (37 ข้อ)

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า t |
|--|----------------------|--------------------------|---------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 1 | | | |
| ฉันไม่มีความสุขที่เป็นแต่ผู้ให้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.424 | 0.905 | 3.860*** |
| ฉันแพ้ใจต่อความต้องการที่ไม่หยุดหย่อนของฉัน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.367 | 0.906 | 4.052*** |
| ฉันไม่รู้ว่าฉันต้องการทำงานอะไร (ข้อคำถามทางลบ) | 0.557 | 0.903 | 4.225*** |
| ทำดีก็เสมอตัวทำพลาดก็แยผู้ไม่ทำดีกว่า (ข้อคำถามทางลบ) | 0.559 | 0.903 | 5.135*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 2 : | | | |
| ไม่เป็นเรื่องน่าอายที่ฉันจะซื้อใบขี้มาโดยไม่ต้องสอบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.342 | 0.906 | 2.344* |
| ไม่เห็นน่าละอายถ้าจะตั้งแสดงอารมณ์รุนแรง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.478 | 0.904 | 3.043** |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า <i>t</i> |
|--|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อ ตัดข้อคำถาม | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 3 : | | | |
| ฉันไม่มั่นใจที่จะฝ่าฟันความยากลำบากของชีวิตไปได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.539 | 0.903 | 4.178*** |
| ฉันต้องตำหนิคนในครอบครัวเสมอ เพราะฉันไม่เชื่อว่า “เขาจะ ทำอะไรดีไปกว่านี้ได้” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.469 | 0.904 | 3.699*** |
| ฉันไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องที่ฉันรับผิดชอบ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.523 | 0.903 | 4.215*** |
| ฉันเชื่อมั่นว่า “ไม่จำเป็นต้องช่วยใครที่ไม่เคยช่วยฉันมาก่อน” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.645 | 0.902 | 6.186*** |
| ฉันยืนหยัดทำในสิ่งที่ดีแม้ว่าคนรอบข้างจะไม่ทำก็ตาม (ข้อคำถามทางบวก) | 0.331 | 0.906 | 2.091* |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 4 : | | | |
| ฉันปล่อยเล้าความลับของเพื่อน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.283 | 0.907 | 2.652** |
| ฉันปล่อยตำหนิเพื่อนอย่างรุนแรง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.324 | 0.906 | 2.538* |
| เมื่อเกิดการทะเลาะข้อแย้ง ฉันขาดการควบคุมตัวเอง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.549 | 0.903 | 3.762*** |
| ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ตอบโต้ (ข้อคำถามทางบวก) | 0.333 | 0.906 | 2.563* |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 5 : | | | |
| คนทำเลวถึงจะมาขอโทษ ฉันก็ไม่ใจอ่อนยกโทษให้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.281 | 0.907 | 3.129** |
| เมื่อถูกแก้งฉันโกรธและนีกอยากโต้ตอบให้สาสม (ข้อคำถามทางลบ) | 0.326 | 0.906 | 3.344*** |
| ถ้าคนใกล้ชิดสร้างปัญหาฉันแสดงความเดือดดาลเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.474 | 0.904 | 4.551*** |
| เมื่อหมั่นไล่ใครฉันแสดงออกเต็มที่ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.508 | 0.904 | 3.068** |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า <i>t</i> |
|--|----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อตัดข้อคำถาม | |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 6 : | | | |
| ฉันไว้วางใจเสียใจเมื่อผิดหวัง (ข้อคำถามทางลบ) | 0.395 | 0.906 | 2.808** |
| แม้รู้ว่า “เพื่อนจะผิดแต่อย่างไรฉันต้องเข้าข้างเพื่อนไว้ก่อน” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.223 | 0.908 | 2.354* |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 7 : | | | |
| ฉันเครียดเพราะหาทางออกในชีวิตไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.550 | 0.903 | 5.242*** |
| ในใจของฉันเต็มไปด้วยเรื่องรบกวนจิตใจ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.436 | 0.905 | 3.525*** |
| ฉันเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น (ข้อคำถามทางลบ) | 0.368 | 0.906 | 2.222* |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 8 : | | | |
| ฉันรู้สึกหดหูใจกับชีวิตตอนนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.467 | 0.904 | 3.851*** |
| ฉันรู้สึกท้อถอยกับสิ่งที่เผชิญอยู่ในขณะนี้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.573 | 0.903 | 4.056*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 9 : | | | |
| ฉันไม่พร้อมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน (ข้อคำถามทางลบ) | 0.687 | 0.902 | 6.082*** |
| ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย (ข้อคำถามทางบวก) | 0.250 | 0.907 | 2.297* |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 10 : | | | |
| ฉันตำหนิเพื่อนว่า “ทำไมทำงานห่วยอย่างนี้” (ข้อคำถามทางลบ) | 0.383 | 0.905 | 3.268** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 11 : | | | |
| ช่องทางอื่นที่ถึงแม้มันไม่ดีแต่ถ้าทำแล้วมันได้เงินฉันก็ทำ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.391 | 0.905 | 3.043** |

| ข้อคำถาม | การวิเคราะห์ค่า CITC | | การวิเคราะห์ค่า <i>t</i> |
|---|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | CITC | ค่าแอลฟาเมื่อ ตัดข้อคำถาม | |
| ฉันทำงานตามกฎระเบียบของโรงงานมากกว่าไม่ใช่ตามใจฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.372 | 0.906 | 3.960*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 12 : | | | |
| ทำไมฉันต้องให้ใครในเมื่อฉันไม่เคยได้รับเลย (ข้อคำถามทางลบ) | 0.598 | 0.903 | 6.259*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 13 : | | | |
| ฉันยินดีที่จะให้เพื่อนก้าวหน้าแม้จะมากกว่าฉัน (ข้อคำถามทางบวก) | 0.327 | 0.906 | 3.543*** |
| ข้อคำถามที่แสดงความหมายตามหมวดเจตสิกที่ 14 : | | | |
| ฉันเป็นคนอภัพจนไม่ยากคบใคร (ข้อคำถามทางลบ) | 0.334 | 0.906 | 3.760*** |
| งานที่ฉันทำนั้นใครก็ทำแทนฉันไม่ได้ (ข้อคำถามทางลบ) | 0.530 | 0.904 | 3.776*** |
| ถ้าขาดฉันไปสักคนจะได้อะไร (ข้อคำถามทางลบ) | 0.556 | 0.903 | 4.616*** |
| ฉันไม่ถือตัวที่ต้องทำงานในตำแหน่งเดียวกับคนที่ ประสบการณ์น้อยกว่า (ข้อคำถามทางบวก) | 0.573 | 0.903 | 3.357*** |
| ค่าแอลฟาของครอนบาคของแบบวัดสันติภาวะ (37 ข้อ) = .907 | | | |

ภาคผนวก ค
(บทความ เรื่องสั้นที่ใช้ประกอบการสอน)

คลาย

“ชลนิล”

สายลมโชยพัดระลอกแล้วระลอกเล่า ก่อนจะเดินทางจากไกล ทิ้งไว้เพียงม่านหมอกจางและไอเย็นแผ่วผิวที่กระจายทั่ว สนามหญ้าเขียวขจียังเหลือหยาดน้ำค้างพร่างพรอมแตะแฉ่ม ไม่ได้ถูกแดดอุ่นจนระเหยหาย ตะวันแรกอรุณผลิยามหลังเมฆปยุ่น้อย อิงแอบฟ้าครามที่ซึ่งกางแผ่คลุมโลกยามเช้าด้วยอ้อมกอดอันอบอุ่น หญิงสาวน้อยตาหวาน ใบหน้าขาวเผือก ริมฝีปากสีซีด คลุมไหล่ด้วยผ้าห่มผืนหนานั่งอยู่บนรถเข็น มีชายหนุ่มร่างสูง ใบหน้าคร่ำครม นัยน์ตาเศร้ากำลังเข็นรถช้าๆ พาเธอรับอากาศบริสุทธิ์ “พักตรงนี้ก็ได้ค่ะ” หญิงสาวเอ่ยเบาๆ เยหน้ายิ้มให้ชายหนุ่ม “พี่โอจะได้นั่งพักด้วย”

แดดจัดที่ละน้อย ดวงตะวันลอยสูงขึ้นเรื่อยๆ ท้องฟ้าสว่างใส ความเย็นคลี่คลาย ปล่อยให้แดดอุ่นออก ปลอบโยนดอกไม้ใบหญ้าที่ผ่านลมหนาวมาทั้งคืน ไอจอตระกึ่งหญิงสาวไว้ได้ร่มไม้ ชิดกับเก้าอี้ยาวในสวนสาธารณะ ขยับผ้าคลุมไหล่ของหล่อนให้กระชับขึ้น เพิ่มความอบอุ่นกว่าเดิม “ขอบคุณค่ะ” น้ำเสียงหญิงสาวหวานใส นัยน์ตามองชายหนุ่มทอแววหวานละไม “พี่โอเหนื่อยมั๊ยคะ” “ไม่หรอกค่ะ... พักอยากได้อะไรหรือเปล่า” เขานั่งลงถามอย่างเป็นห่วง

“พักอยากฟังนิทาน” หล่อนพูดพร้อมรอยยิ้มใส เกินกว่าใครจะใจร้ายปฏิเสธได้ลง

ชายหนุ่มหัวเราะเบา ๆ นัยน์ตาเศร้าค่อยมีประกาย “พี่ก็รู้ว่าพี่เล่านิทานไม่เป็น”

“งั้นพี่โอเล่าเรื่องที่พี่เคยเล่าให้ฟังก็ได้” “เรื่องโฮเฟิงกับองค์หญิงอี่มิงหรือจ๊ะ” ขณะถามนัยน์ตาเขาลดลง

“เรื่องมันเศร้า พี่ไม่อยากจะเล่าให้ฟัง” “นะคะ” หญิงสาวอดอ้อน ดวงตาคูสวยเฝ้ารอ มีความหวัง “จ๊ะ” ในที่สุดเขาต้องเล่านิทานเรื่องนี้... นิทานที่พี่เคยอ่านให้ฟังจากหนังสือเล่มหนึ่ง

โฮเฟิงกับองค์หญิงอี่มิงเป็นคู่รักที่เสมือ่นฟ้าประทานสวรรค์สร้าง ทั้งคู่เหมาะสมกันทุกด้าน รักกันดังว่ามีหัวใจเดียว สัตย์ซื่อต่อกันมิคลาย แต่แล้วองค์หญิงอี่มิงกลับเสียชีวิตอย่างเดี๋ยวเดียวในถ้ำน้ำแข็ง บนภูเขาสูง โฮเฟิงร่ำไห้ น้ำตาแทบกลายเป็นสายเลือด ถ้าเสียงศพนางอันเป็นที่รักลงจากเขาด้วยดวงใจแหลกสลาย เมื่อน้ำแข็งที่ห่อหุ้มองค์หญิงละลาย พระศพนกเฝ้าเปื่อย พองบวม ฮึดเหม็นคั่ง โฮเฟิงไม่คิดรังเกียจ แต่จำต้องเลาะเอาเนื้อหนังที่เนาเปื่อยออก ควักอวัยวะภายในที่เหม็นเน่าทิ้ง เหลือกระดูกขาวโพลน โฮเฟิงทะนุถนอมโครงกระดูกองค์หญิงเสมอเหมือนนางยังมีชีวิตอยู่ ความรักมิได้จืดจางไปจากใจ จนกระทั่งวันหนึ่งต้องเดินทางผ่านช่องเขา เกิดมีหินถล่ม เหตุการณ์ซุลมุน โฮเฟิงพลัดทำห่อโครงกระดูกองค์หญิงตก ถูกหินทับแตกเป็นชิ้น ๆ เขาเจ็บปวดยิ่งนัก พยายามเก็บชิ้นส่วนกระดูกนางมาเผาจนเป็นเถ้า แล้วเก็บใส่ถุงติดตัวไว้ตลอดไม่ห่างกาย ทว่าเหมือนเขากำลังได้รับบททดสอบจากสวรรค์ โฮเฟิงฝ่าพายุใหญ่ ตนเองรอดตาย แต่เถ้ากระดูกของนางปลิวหาย ควะคว้างไปกับสายลม ปะปนอยู่ในฝุ่นทราย ชายผู้นำสงสาร ไม่เหลือสิ่งใดเป็นตัวแทนนางในดวงใจ ทันใดนั้นปรากฏมีเขียนออกมาตั้งคำถาม “เมื่อไม่มีสิ่งใดแทนตัวองค์หญิงแล้ว เจ้าจะรักนางได้อย่างไร” โฮเฟิงตอบ...นางจะอยู่ในความทรงจำเขาตลอดกาล “หากเจ้าแก้ตัวลง...ความจำเลอะเลือน...เจ้าจะรักนางได้อย่างไร” โฮเฟิงอับจนคำตอบ จริงสิ...เมื่อเวลาผ่านไปหลายสิบ ๆ ปี ยามโฮเฟิงกลายเป็นชายชราอายุร่วมร้อย ความทรงจำเลอะเลือน ภาพองค์หญิงอี่มิงพร่ามัวมิแจ่มชัด ความรักที่เคยคิดว่ามันคงชั่วฟ้าดินสลาย ไม่มีวันเสื่อมคลาย ย่อมสูญหายไปกับความทรงจำ...

โอดถอนใจยาว ระบายความอัดอั้นผ่านลมหายใจ มองหน้าหญิงสาวผู้ซบเซียวด้วยหัวใจปวดร้าว พัดให้เขาเล่านิทานเรื่องนี้เหมือนอยากบอกว่า.....ความรักในหัวใจผู้คนไม่เที่ยงแท้ ย่อมมีวันพราเลือนตามกาลเวลา...

“พัธ” ชายหนุ่มเอ่ยปากเสียงไม่เกินกระซิบ “พี่โอก็รู้...” หญิงสาวรีบขัด “พัธมีเวลาจำกัด”

“ไม่...” น้ำเสียงปวดร้าว “พี่จะไม่ยอมให้หมอ หรือใครก็ตามมากำหนดเวลาของพัธได้”

“พี่โอเป็นอย่างนี้ มันยิ่งทำให้พัธเป็นทุกข์ด้วยนะคะ” วาจาอ่อนโยน หวังประโลมหัวใจชายคนรัก

“พี่ขอโทษ” เขาพูดทั้งที่แววตาเจ็บปวด “แต่พี่จะไม่ยอมเสียพัธไปเด็ดขาด ไม่ว่าจะป็นด้วยโรคมะเร็ง หรืออะไรก็ตาม...มันจะมาขวางพี่ไม่ได้” แววตาหญิงสาวทอประกายบางอย่าง คล้ายอ่อนใจ คล้ายเมตตาสงสาร

“ยื่นมือมาให้พัธหน่อยสิคะ” หญิงสาวพูดเสียงอ่อน ราวกับเป็นการทอดถอนใจ

ชายหนุ่มยื่นมือให้อย่างว่าง่าย มือใหญ่ เรียวยาวแวววาวตรงหน้าหญิงสาว นัยน์ตาเจ้าของมือเศร้ายิ่งกว่าเคย เศร้า หัวอกสั่นคลอนวูบไหวเหมือนตนเองจะไม่เหลือเรี่ยวแรงกำลังพอตัดทานเรื่องร้ายที่ใกล้เข้ามา

“พี่โอยังกำมันไว้อยู่เลย...พัธขอหลายครั้งแล้ว ให้พัธไม่ได้หรือคะ” หญิงสาวบอกว่าเขายัง “กำ” ทั้งที่มีมือข้างนั้นวางแบอยู่ตรงหน้า “ถ้าฉันพัธขอพี่โออีกครั้ง...จะได้มั๊ยคะ” คำขอแผ่วเบา พุดราวเป็นเรื่องราวธรรมดา ใกล้ตัว ชาย

หนุ่มกลับกัดฟันแน่น เบือนหน้าหลบ เสมือนไม่ต้องการเห็นดวงตาที่เว้าวอน อยากอุดหูทั้งสองข้างเพื่อจะไม่ได้ยินคำพูดต่อจากนั้น...คำพูดที่แสนบีบคั้นจิตใจ “พัธขอสายใยความผูกพันระหว่างเรา...ที่พี่โอยึดมั่นมันไว้จน

แน่น ไม่ยอมคลาย จนทำให้จิตใจพี่โอต้องทุกข์ทรมานอย่างนี้” คำพูดบาดลึก แทะตรงสู่ใจ หลอนต้องการให้เขายอมปล่อยความรัก ทอดทิ้งความผูกพันที่พันนาการหัวใจได้อย่างไร “อย่าขอพี่เลยพัธ” น้ำเสียงร่ำวาน ราวหัวใจถูกทำร้ายหนัก เจ็บปวดทุกคราที่ได้ยินคำขอเช่นนี้จากคนรัก

“พัธขอพี่โอ...เป็นครั้งสุดท้าย” คำพูดหนักแน่นผิดเคย จนชายหนุ่มต้องหันกลับ มองแววตาหลอนให้ชัดเจน

“อย่า...นะพัธ” ความกลัวฉายวูบเข้าสู่จิตใจ ไม่รู้จะปฏิเสธหลอนอย่างไร

“พี่โอแบมือให้พัธเห็นอยู่อย่างนี้ แต่ใจพี่โอกลับกำมันไว้แน่น...ถ้าความยึดเหนี่ยว ยึดมั่นต่อความผูกพันไม่ยอมคลาย มันถึงบีบคั้นจิตใจพี่โอให้เป็นทุกข์อย่างนี้ จนทำให้พัธไปไหนไม่ได้...” ท้ายเสียงหญิงสาวทอดถอน “พี่ต้องการอย่างนั้น” เขาพูดหนักแน่น “ไม่ต้องการให้พัธจากไปไหน เราต้องอยู่ด้วยกันตลอดไป”

หญิงสาวส่ายหน้า สายตามองมาด้วยความรัก อาลัย “เป็นไปไม่ได้หรอกคะ...ไม่มีอะไรดึงพัธไว้ได้อีกแล้ว แม้แต่สายใยความรัก ความผูกพันของเรา” หลอนหยุดพูด พร้อมมีรอยยิ้มประโลมใจ

“เราอยู่ได้อำนาจของกรรม อยู่ท่ามกลางความเป็นจริงของธรรมชาติ ทุกสิ่งในโลกไม่เที่ยง บังคับให้เป็นตามใจไม่ได้...อย่างไรเสีย...พัธก็ต้อง... **เดินทางต่อ** ...ไปอยู่ดี” ใบหน้าหญิงสาวเริ่มพราเลือน รอยยิ้มละม้ายคงค้าง

คา “อย่านะ พี่ไม่ยอมให้พัธไปไหน พี่จะดึงพัธไว้ด้วยหัวใจของพี่ ด้วยความรักของเรามี...พี่เคยทำได้มาแล้ว พี่จะทำอีก จะไม่ยอมเสียพัธไปเด็ดขาด” ร่างหญิงสาวโปร่งใสขึ้นทุกที แต่เสียงหลอนกระจ่างชัดในหู “ตอนที่

องค์หญิงอึ้งตายเป็น โสเฟิงห้ามได้มั๊ยคะ ตอนที่พระศพองค์หญิงเน่าเปื่อยเหม็นคลุ้ง โสเฟิงห้ามได้มั๊ยคะ ตอนที่โครงกระดูกองค์หญิงแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โสเฟิงเก็บมาต่อดังเดิมได้มั๊ยคะ ตอนที่เก้ากระดูกลอยตามลม

ปะปนกับฝุ่นทราย โสเฟิงแยกออกหรือไม่ ว่าฝุ่นเม็ดไหน ถ้าชิ้นใดเป็นขององค์หญิง...กระทั่งสุดท้าย เมื่อ

กาลเวลาและความชรามาเยือน ความทรงจำที่มีต่อองค์หญิงสูญหาย มีอาจเก็บไว้ได้อย่างไร...พี่โอว่า..ความรักของโสเฟิงอยู่ที่ไหน...สายใยความรัก ความผูกพันมันมีจริงแน่หรือไร”

ชายหนุ่มนี้เอง ทำได้เพียงเบิกตามองร่างหญิงคนรักเลื่อนหายต่อหน้าต่อตาโดยไม่อาจทำอะไรได้
 “พัดตายไปแล้ว...สลายไปความผูกพันที่พี่ไวยึดมั่น อาจเหนียวรั้ง ดึงพัดกลับมาได้ชั่วคราว แต่สุดท้าย อำนาจของ
 กรรมก็อยู่เหนือกว่า ต้องนำพาพัดเดินทางต่ออยู่ดี ไม่ว่าจะพี่ไวยจะคลายความยึดมั่นในรักหรือไม่...พัดกลับมาเพราะ
 อยากช่วยให้พี่ไวยมองเห็น “ความจริง” เลิกยึดเหนี่ยวในสิ่งที่มันไม่เที่ยงเสีย หวงความเศร้า ความทุกข์ กอด
 ความเห็นผิดเอาไว้จะได้ประโยชน์อะไร เมื่อไหร่ปล่อยมันได้ เข้าใจความจริง พี่ไวยจะพบความสุข”ดวง
 ตะวันลอยสูงพ้นยอดไม้ แสงสีจืดจางราวคลุ้มทั่วสวนสาธารณะ ชายหนุ่มยังคงนั่งตรงที่เดิม ร่มไม้ใบเงาช่วยบัง
 เขาให้พ้นจากแดดยามสาย ตรงหน้าเป็นรถเข็นที่เปล่าตาย มีเพียงผ้าคลุมไหล่พับทิ้งแทนตัว มือของเขาวางอยู่
 บนผ้าคลุมไหล่ ระวังความรู้สึกเจ็บปวดทยอยกระทบใจ บีบคั้นความเศร้าโศกสูญเสียจนแน่นห้วงอก... เขา
 สูญเสียพัดไปอีกแล้ว เป็นการสูญเสียตลอดกาล ...

ในวันนั้น วันที่ลมหายใจพัดหลุดลอยไปจากร่าง โยเสียใจคลุ้มคลั่งแทบเป็นบ้าเป็นหลัง สลายไวยแห่งรัก ผูกพัน
 ช่วยโยยดวงวิญญาณพัดให้มาพบ เขาจึงอดรี้ง รักษาสายใยนั้นไว้ ไม่ยอมให้หลุดจากไป หญิงสาวขอร้องให้
 เขาคลายมือหลายครั้ง แต่เขาคือคือ “ยึด” มันไว้แน่นด้วยหัวใจแน่วแน่ โดยหาว่าไม่ว่า สิ่งที่จะเป็นไป ย่อมต้อง
 เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ความรัก ความผูกพันใด ๆ ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงอดรี้งไว้ได้ พัดจากไปคราวนี้ ย่อม
 ไม่อาจย้อนคืน เขาเจ็บปวดทบทวี ปวดร้าวจนชาชานเหมือนร่างกายไร้ความรู้สึก มือสัมผัสผ้าคลุมไหล่หญิงสาว
 เริ่มกำเข้ามาซ้ ๆ จนแน่น รวกับเห็นมันเป็นสลายโยยสุดท้ายที่สามารถดึงคนรักให้กลับมาอีกครั้ง **มือเกร็ง กำ
 แน่นเข้า...แน่นเข้า...เนิ่นนาน...** ดวงตะวันเคลื่อนสูง เงาไม้หดสั้นลงจนเขาสัมผัสเปลวแดด ความร้อน
 กระทบผิวเรียกสติให้กลับมาชั่วคราว เวลานั้นเขารู้สึก “ซัด” ถึงความเจ็บปวดจากอาการเกร็งของมือที่กำแน่น
 พอ “รู้สึก” ถึงความ “เจ็บ” มือก็คลายเองโดยอัตโนมัติ ขณะมือค่อยคลาย จิตใจเริ่มเปิดกว้าง มองเห็นความจริง
 ของใจเมื่อปล่อยวาง เขามีดีที่ถูกรักความทุกข์บีบบังคับค่อยคลี่ออก ยอมให้แสงสว่างส่องลอดเข้ามาสัมผัสใจ มือ
 คลายจาก “กำ” ใจคลายจาก “ทุกข์” กระแสความสุขเดินทางเข้ามาแทนที่ ใบหน้าชายหนุ่มเริ่มมีรอยยิ้ม จิตใจ
 เปรียบเทียบ... “กำ” กับ “คลาย” “ยึดเหนี่ยว” กับ “ปล่อยวาง” มันแตกต่างกันอย่างไร...

เมื่อเห็นความจริงจากความรู้สึกที่แตกต่างกันชัดเจนแล้ว ดวงตาที่เคยเศร้าก็ทอประกายจรัส
 ... **สิ่งนี้เองที่พัดต้องการให้เขาได้เรียนรู้.....เมื่อรู้แล้วก็อยู่ที่ใจจะเลือกสรร.....อยาก “กำ” หรือ “คลาย”**
 ...

เขาเลือกได้...มันเป็นสิทธิของเขา และมนุษย์ทุกคนที่จะเลือกสรรมันให้กับตนเอง

**นิทานประกอบ เรื่อง “การเดินทางอันยาวนานของโฮเพ้ง” นำมาจากหนังสือ “รักแท้แห่งพุทธภูมิ” เขียน
 โดย “อันติมะ”**

“ชี้แมว กับ แพนฉั่น”

โดย บุญรักษ์

เช้าวันนี้เป็นวันหยุด แพนผมตื่นก่อนและออกไปหน้าบ้าน สักพักก็ผลุนผลันเข้ามาลากผมลงจากเตียงด้วยอารมณ์แบบว่าหงุดหงิดเต็มที

"พี่มาดูอะไรนี่เร็ว" ผมปล่อยให้เธอลากไปหน้าบ้านต่างๆ ที่ยังงัวเงียอยู่ วันหยุดแท้ๆ จะนอนให้ตะวันมันเลียกันสักหน่อยก็ได้ ถึงหน้าบ้าน แพนผมเธอก็ให้ดูกองชี้แมว 3-4 กองบนสนามหญ้า

ผมเข้าบ้านหลังนี้ได้ 3 เดือนกว่า เป็นทาวนเฮ้าส์เล็กๆ มีพื้นที่ว่างข้างที่จอดรถอยู่นิดหน่อย เลยเอาไม้กระถางและหญ้ามาลงไว้ ไม่เคยเลี้ยงแมวหรือสุนัข ดังนั้น การมีกองของเสียแมวเกลื่อนกลาดอยู่ในบ้านจึงเป็นเรื่องแปลก

"แมวบ้าที่ไหนเนี่ย จับได้จะเขียนให้ตายเลย" แพนผมบ่นออกมาอย่างเหลืออด

แพนผมดูจะหงุดหงิดเป็นพิเศษ เธอเป็นคนจมูกไว หอมมากเหม็นมากอยู่เป็นนิสัย ระหว่างพูดคุยยังเอามืออุดจมูกอยู่เลย ส่วนผมไม่หงุดหงิดเท่าไร ยังพอทนไหวอยู่ แค่แปลกใจที่ว่าแมวที่ไหนมาทำธุระไว้ชะทั่วสนามหญ้าแบบนี้ เมื่อเช้าวันก่อนตอนออกมารดน้ำต้นไม้ผมยังไม่เห็นเลย

"พี่เก็บให้หมดเลยนะ" แพนผมหันมาสั่งผมชะงัดงั้น

"รดน้ำต้นไม้ยังไง แมวมาชี้ไว้ 3-4 วันแล้วยังไม่เห็นอีก" เธอบ่นใส่ผมด้วยความหงุดหงิดแล้วเดินเข้าบ้านไป

ผมชินกับการถูกระบายอารมณ์ใส่แบบนี้หรือว่าปล่อยวางได้อันนี้ยังไม่แน่ใจ แต่เดี๋ยวคงเป็นอย่างแรกมากกว่า ก็เบียร์รดน้ำต้นไม้มาหลายเช้าแล้วเหมือนกันเลยไม่ทันเห็นกองชี้แมว ระหว่างกำลังคิดว่าจะหาอะไรมาตักชี้แมวออกจากสนามหญ้า หางตาเหลือบไปเห็นเจ้าของบ้านข้างๆ คู่มแมวขาวเข้าบ้านเหมือนกลัวผมจะเห็นแมวตัวนั้น ชะรอยจะเป็นเจ้าตัวนี้เองที่สร้างปัญหาให้ผมต้องกลายเป็นเทศบาลจำเป็น ผมเริ่มหงุดหงิดขึ้นมาบ้าง เวรกรรมอะไรกันหนอ นอนอยู่ดีๆ ถูกปลุกให้มาเก็บชี้แมวชะงัดงั้น เลี้ยงก็ไม่ได้เลี้ยง บ้านท่านมีทำไมท่านไม่ทำธุระที่บ้านท่าน มาทำบ้านผมเลอะเทอะทำไม พอคนเลี้ยงรู้ว่าแมวของตัวเองมาถ่ายไว้เต็มบ้านเขา จะขอโทษสักคำก็ไม่มี คู่มจำเลยหนีเข้าบ้านเฉย แพนผมก็อีกคน เจอแล้วเก็บชะทั้งหมดเรื่อง ต้องไปลากผมมาจากเตียงอันแสนนุ่มสบาย แพนยังใช้ผมเป็นที่ระบายอารมณ์เสียอีก ผมรำพึงรำพันในใจวนไปวนมา ระหว่างที่เอาคีมคีบถ่านคีบเก็บชี้แมวจากสนามหญ้าไปใส่ไว้โคนไม้กระถาง

○○○○○○○○

หลังจากวันนั้น สนามหญ้าหน้าบ้านผมก็กลายเป็นสุขาของแมวขาวข้างบ้านไปแบบไม่เต็มใจเป็นอย่างยิ่ง มันทำให้ผมต้องมีหน้าที่เก็บชี้แมว เพิ่มจากรดน้ำต้นไม้ซึ่งทำอยู่เดิมในทุกเช้า (เฉพาะเช้าที่ขยันนะครับ) วันไหนลืมหรือขี้เกียจเก็บชี้แมวจนปล่อยให้แพนผมมาเป็นคนเจอชี้แมว

เช้า วันนั้นผมเป็นได้ถูกเอ็ดตะโรลั่นบ้าน ไอ้แมวเจ้ากรรมก็ช่างขยันซะจริงๆ ไม่เคยเว้นให้ผมได้ว่างเลยซักวัน

จากหนึ่งวันเป็นสองวัน จนเป็นกว่าหนึ่งสัปดาห์แล้ว จากยังไม่ค่อยจะแน่ใจว่าจะเป็นแมว ขาวข้างบ้านหรือไม่ จนมีวันหนึ่งเห็นมันปล่อยทุ่นระเบิดกลางสนามหญ้ากับตา จึงเป็นที่แน่ใจว่าเป็นมันแน่ๆ ความหงุดหงิดในอารมณ์เริ่มสะสมขึ้นเรื่อยๆ จนเริ่มรู้สึกกลามไปยังเจ้าของแมว เจอหน้ากันเมื่อไหร่ผมอดทำหน้าตาซึ่งเคียดใส่เขาไม่ได้ หน้าตาบูดบึ้งของผมคงลามไปยังที่ทำงาน วันนั้นมหาสนั่นจึงเข้ามาทักผมแบบตั้งใจ

"หงุดหงิดอะไรมาหรือพี่ สองสามวันนี้หน้าพี่ดีกว่าบ้านท้ายผมหน่อยเดียว" มหาสนั่นทักผม

"หงุดหงิดแมวข้างบ้านนะซี มาชี้ทิ้งไว้ให้ข้าเก็บอาทิตย์กว่าแล้ว" ผมตอบ

สนั่นไม่ได้เป็นมหาจริงๆ หรือกระครับ แต่ความที่เขาเป็นคนธรรมชาติที่เพื่อนฝูงฟังพาได้เสมอ ติดขัดข้อธรรมะเรื่องใดก็ตามได้เรื่องทุกข้อ ถ้ามหาสนั่นไม่รู้เขาก็จะไปค้นมาตอบให้ฟังจนได้ แถมยังเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในงานบุญต่างๆ อยู่บ่อยๆ เพื่อนฝูงจึงยกเป็นมหาและมอบตำแหน่งมรรคนายกประจำบริษัทให้ เจ้าตัวเองก็ไม่ใส่ใจอะไรนัก ใครอยากเรียกอะไรก็เรียกไป สุดท้ายทุกคนจึงเรียกเขาว่ามหาสนั่นกันทั้งในและนอกบริษัท

"ผมมีวิธีให้พี่หายหงุดหงิดขึ้นอยู่กับว่าพี่จะเชื่อผมและทำตามวิธีของผมหรือเปล่า" มหาสนั่นบอกผม

"ทำยังไงวะ? ไหนลองว่ามาซี" ผมถามด้วยความอยากรู้มรรคนายกและรู้สึกหงุดหงิดกับอารมณ์บูดๆ แบบนี้เต็มแก่

มหาสนั่นอธิบายให้ผมฟังเสียยืดยาว ผมฟังเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ก็ตั้งใจว่าจะลองเอาวิธีที่เขาบอกผมมาลองใช้ดู ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร

○○○○○○○○

เช้าวันนี้เป็นวันหยุดอีกครั้งหนึ่ง แฟนผมตะโกนเรียกแต่เข้าไปเก็บขี้แมวเพราะเดียวสายๆ จะมีแขกมาเยี่ยมบ้าน ผมลุกจากเตียง ล้างหน้าล้างตาแล้วเตรียมไปเก็บขี้แมวใส่โคนไม้เหมือนทุกวัน พอถึงสนามหญ้าจึงเห็นว่าวันนี้ขี้แมวไม่เป็นกองอย่างทุกวัน ดูเป็นก้อนเล็กๆ ราวไฉนเป็นทาง เหมือนท่านแมวท่านเดินไปขี้ไปยังไม่ยั้งงั้น ดูซิดูมันทำ เก็บวันละกองก็รำคาญพอแรงอยู่แล้ว นี่ดันทำเป็นกองเล็กกองน้อยเรียกรวดไปหมด ผมเริ่มรู้สึกหงุดหงิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่ขี้แมวไปใส่โคนไม้ที่ละก้อนๆ

ยังเก็บไม่ทันเสร็จ สายตาเหลือบไปเห็นเจ้าของแมวข้างบ้าน กำลังชะเง้องหน้ามองข้ามรั้วมา ดูผมเก็บขี้แมวอยู่พอดี เท่านั้นเองผมก็คล้ายลูกโป่งที่ถูกสูบลมจนเต็มแล้วระเบิดออก ความหงุดหงิดเพิ่มขึ้นจนกลายเป็นความโกรธแน่นเต็มอก นึกจะเอาขี้แมวละเลงหน้าเจ้าคนข้างบ้านซะทีนี้ถึงโทษฐานที่ปล่อยปละละเลยในการดูแลแมวจนคนอื่นเขาเดือดร้อน ในช่วงที่มีข้อขยับจะเอาคีมคีบขี้ป้ายหน้าเจ้าของแมวข้างบ้าน คำพูดหลายวันก่อนของมหาสนั่นก็ผุดขึ้นในใจผมได้ทันเวลา

○○○○○○○○

"หงุดหงิดให้รู้ว่าหงุดหงิด" มหาสนั่นบอกผม

"อะไรของเอ็งวะ หงุดหงิดให้รู้ว่าหงุดหงิด" ผมถามจุนๆ อย่างไม่เข้าใจ

"คืออย่างงั้นนี่พี่ ผมจะขยายความให้ฟัง คือเวลาที่คนเราหงุดหงิดเนี่ย การจะตัดสินใจทำอะไรมันจะผิดพลาดไปหมด เพราะอารมณ์โกรธจะเป็นผู้ชักนำตัวเรา แทนที่จะใช้ปัญญาเหมือนตอนที่ไมโกรธ ดังนั้น ถ้าเรารู้ตัวว่าตอนนี้เรากำลังหงุดหงิด จะทำให้เราตั้งสติได้ ไม่ทำอะไรผิดๆ ออกไป นอกจากนั้นนี่พี่ การรู้ว่าตัวเองหงุดหงิดอยู่ จะเป็นการตัดเชื้อที่สร้างความหงุดหงิด ทำให้อารมณ์หงุดหงิดนั้นสลายตัวไปเอง"

"ยังงั้นๆ อยู่วะ มันเป็นยังไงกันวะ ใช้อะไรก็หายหงุดหงิดได้เนี่ย" ผมยังคงงต๊อบอยู่เหมือนเดิม

"ยกตัวอย่างนะพี่ ตอนที่พี่เก็บชี้แมวอยู่ พี่หงุดหงิดเพราะอะไร พี่คงรู้สึกว่ามีโซ่หนามที่ หรือรู้สึกเหม็น หรือรู้สึกอยากตะบันหน้าคนข้างบ้าน ความรู้สึกแบบนี้ทำให้พี่หงุดหงิดเพราะเป็นความอึดอัดขัดข้องที่ไม่ได้อย่างใจพี่ แต่พอพี่มารู้เกี่ยวกับความหงุดหงิด พี่จะไม่คิดว่าการเก็บชี้แมวเป็นหน้าที่ของพี่หรือเปล่า ชี้้แมวเหม็นหรือไม่เหม็น ความรู้สึกอยากตะบันหน้าคนก็ไม่มี พวกนี้เป็นเชื้อของความหงุดหงิด เมื่อขาดเชื้อ ความหงุดหงิดก็สลายตัวไป"

"คล้ายกับจะพอรู้เรื่องขึ้นมาบ้างวะ แต่วิธีการที่เอ็งบอกข้ามานี้ไม่เห็นจะทำให้ไอ้แมวบ้าข้างบ้านเลิกเข้ามาชี้้ในบ้านข้าเลยนี่หว่า"

"ผมบอกวิธีให้พี่หายหงุดหงิดนะ เรื่องอื่นพี่คิดเอาเองมั่งซี คนอะไรจะต้องให้บอกซะทุกอย่าง" มหาสนั่นพูดไปยิ้มไปแบบกวนๆ

"เออไอ้เวร บอกมากก็ไม่เห็นจะเข้าใจ ยังมากวนทำอีกเดี๋ยวยัด..." ผมขยับทำเป็นจะเตะมหาสนั่นซะยังงั้น รู้จักกันมานานครับ ตั้งแต่ยังไม่ได้ฉายา "มหา" เลยด้วยซ้ำ มหาสนั่นขยับทำท่าหลบพอบเป็นพิธี

"พี่ลองทำดูแล้วกัน พอโกรธขึ้นมากก็ให้รู้ไว้เฉยๆ ไม่ต้องทำ ไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิด พอหายโกรธแล้วค่อยคิด ค่อยพูด ค่อยทำ ได้ผลยังไงเล่าให้ผมฟังบ้าง"

๐๐๐๐๐๐๐๐

อาการขยับมือของผมค้างไว้อย่างนั้น ผมรู้สึกได้ถึงความโกรธอัดอยู่เต็มอก แต่ความที่นึกถึงคำพูดของมหาสนั่นขึ้นมาได้ เลยหยุดการกระทำทุกอย่างไว้อย่างนั้น ผมรู้สึกได้ถึงมือที่สั่นน้อยๆ ด้วยความโกรธอย่างเต็มที่ ใจหนึ่งอยากจะทำชี้แมวป้ายหน้าเขา อีกใจหนึ่งก็รู้สึกว่ามันเป็นการกระทำที่ไม่ดี คล้ายใจถูกแบ่งออกเป็นสองฝ่าย แต่ละฝ่ายพยายามดึงเราไปเข้าพวกให้ได้ เป็นอยู่อย่างนั้นสักพักนึงจึงรู้สึกได้ว่าความโกรธเริ่มคลายตัวลง เหลือบมองไปที่รั้วอีกครั้งก็พบว่าเจ้าของแมวข้างบ้านหายไจากสายตาแล้ว ความโกรธในใจผมก็เริ่มหายไปจนเกือบหมดเช่นกัน เหลือเพียงความหงุดหงิดเล็กๆ ฟุ้งรบกวนอยู่เบาๆ เหมือนควันไฟเบาบางที่เหลือจากเพลิงไหม้ครั้งใหญ่ เจ้าของแมวข้างบ้านคงเห็นท่าไม่ดีจึงหลบหน้ากลับเข้าบ้านไป ผมหันมามองชี้แมวที่ยังคงอยู่ในคิมนีบถ่าน ความหงุดหงิดทำท่าจะวูบวาบลุกติดไฟขึ้นมาอีก เลยตัดสินใจว่าอย่าเพิ่งมองเจ้าจำเลยที่หนึ่งก่อนนี่คงจะดีกว่า สายตาจึงสอดสายไปยังไม้กระถางที่ปลูกไว้จนไปพักอยู่ที่ซอดอกเข็มสีแดงสดช่อหนึ่ง สวยดีเหมือนกันนะ ต้นเข็มของผมไม่ได้ออกดอกให้เห็นมานานเท่าไรก็จำไม่ได้แล้วหันไปดูกุหลาบก็กำลังออกดอกตูมเล็กๆ สักวันสองวันคงบานล้อแข่งกับเข็มแดงของผม เข็มแสดกับ

เข็มชมพูกี่กำลังชูช่อดอกตูม เตรียมผลิดอกให้ผมได้ชมเช่นกัน หันกลับมาจ้องดูชีแมวในคิมคียบถ่าน อยู่พักใหญ่ จึงเพิ่งรู้สึกได้ว่า นี่เป็นครั้งแรกในรอบหลายๆ วันที่ผมเห็นชีแมวโดยที่ไม่มี ความ หงุดหงิดอยู่ในใจ

ไซดอกไม้หรือเปล้าที่ทำให้ผมหายโกรธ ลองนึกย้อนกลับไปก็พบว่าไม่ใช่ ความโกรธของ ผมเริ่มลดลงตอนที่ผมได้สติว่า ใจฝ่ายหนึ่งอยากเอาชีแมวป้ายหน้าเจ้าของแมวข้างบ้าน หรือว่านี่คือ สิ่งที่มาหาฉันบอกมาให้รู้ความโกรธไว้เฉยๆ แล้วมันจะหายไปเอง

ผมมองชีแมวสลับกับดอกเข็มอยู่อีกพักหนึ่ง พลันความคิดคล้ายสว่างวาบผุดขึ้นมาจาก กลางใจ เจ้าชีแมวนี่เองที่ได้กลายเป็นปุ๋ยชั้นดีให้ไม้ดอกของผมชูช่อดอกสวยๆ อวดผมอยู่อย่างนี้ ผมไม่เคยให้ปุ๋ยไม้กระถางของผมเลย ได้แตรดน้ำบ้างไม่รดน้ำบ้าง บางทีรดน้ำให้เขาวันเว้นสองวัน ยังมี ตั้งแต่เจ้าแมวขาวข้างบ้านมาทำธุระไว้ให้เก็บทุกเช้า ผลก็คือต้นไม้ของผมได้รับการรดน้ำจาก ผมทุกวันไปด้วย ชีแมวยังเป็นปุ๋ยให้ผมได้ชมดอกไม้สวยๆ หลังจากที่ไม่ได้เห็นดอกของเขามา หลายเดือน ผมเก็บชีแมวที่ยังเหลืออยู่บนสนามหญ้าหน้าบ้านใส่โคนไม้จนหมดด้วยความแจ่มใส เป็นพิเศษ ความหงุดหงิดในการเก็บชีแมวถูกแทนที่ด้วยความยินดีที่ได้ปุ๋ยฟรี และความหวังที่จะได้ เห็นสวนไม้ดอกเล็กๆ ของผมเต็มไปด้วยดอกไม้หลากสี

๐๐๐๐๐๐๐

ไม่น่าเชื่อก็ต้องเชื่อนะครับ หลังจากเหตุการณ์วันนั้นผมไม่เคยหงุดหงิดในการเก็บชีแมวอีก เลย กลับกลายเป็นว่าทุกเช้าผมออกไปหน้าบ้านด้วยความหวังว่าจะได้เจอชีแมวสักกองหนึ่ง บางวัน หาชีแมวไม่เจอกลับทำให้ผมหงุดหงิดซะด้วยซ้ำไป วันไหนเจอกองใหญ่ก็ยิ่งอารมณ์ดีเป็นพิเศษ เวลาเก็บชีแมวแต่ละก้อน นอกจากไม่หงุดหงิดแล้วกลับรู้สึกมีความสุขด้วยซ้ำ ตอนนี้สวนไม้ดอก บ้านผมแข่งกันออกดอกสลอนสวยพราวไปหมด เป็นความมหัศจรรย์อย่างใหญ่หลวงจริงๆ นะครับ เพียงมุมมองที่พลิกไปนิดเดียว ผลของอารมณ์ก็กลับกลายเป็นคนละชั่วได้ขนาดนี้

ยัยแม่มด

โดย ธีระวัฒน์

“ลูกจะไปติดต่อลูกค้าที่ระยองหรือ แม่อยากไปด้วยจัง ไปเที่ยวสวนผลไม้ที่ระยอง ไปดูทะเลระยอง อยากไปวัด
เขาชีจรรย์ที่สวดหีบ แล้วก็อยากกินหอยจืดที่บางแสน” คุณแม่ของเปรมมิกาเอ่ยปากขึ้น หลังจากที่ลูกบอกว่าจะวันนี้
จะไปติดต่องานของบริษัทที่จังหวัดระยอง

“หนูไปทำงานนะคะแม่ ไม่ได้ไปเที่ยว” เปรมมิกาตอบด้วยน้ำเสียงเจือความรำคาญ

“ขับรถทางไกล ขับดี ๆ อย่าใจร้อนขับรถเร็วนะลูก” แม่เตือนด้วยความห่วงใยเหมือนกับทุกวัน

“พนักงานขับรถขับไปส่งคะ แม่ไม่ต้องห่วง หนูไปทำงานก่อนนะคะ”

เปรมมิกา ผู้หญิงที่ทั้งสวยและเก่งตอบแม่ก่อนออกไปทำงาน ปีนี้เธออายุ ๓๓ ปีแล้ว ยังโสด จึงอยู่กับแม่ใน
หมู่บ้านย่านชานเมือง ส่วนพ่อที่เสียไปเมื่อ ๓ ปีที่แล้ว เธอเป็นที่สาวคนโตในบรรดาพี่น้องหญิงล้วน ๔ คน สิ่ง
ที่ทำให้เธอรู้สึกเครียดก็คือ น้องสาวของเธออีก ๓ คนแต่งงานไปหมดแล้ว วันอาทิตย์ที่ผ่านมา น้องสาวคนถัดจาก
เธอพาลูกน้อยมาเยี่ยมแม่และเธอที่บ้าน คำพูดบาดลึกของน้องสาวทำให้เธอรู้สึกเครียดที่ยังไม่แต่งงาน

“สวัสดิ์คุณป้าเร็วลูก ให้อวยชัย”

น้องสาวบอกให้หลานทักทายเธอ อะไรกัน หลานคนโตขนาดนี้แล้วหรือเนี่ย ตอนน้องคนรองแต่งงานเมื่อ ๕ ปีที่
แล้ว เธอเริ่มรู้สึกเครียดเป็นครั้งแรก ในวัยของเธอตอนนั้นอายุ ๒๘ ปี แต่ยังไม่มีการพบกันเขาเลย ทั้งๆ ที่อายุใน
ตอนนั้นควรจะจะมีแฟนได้แล้ว แต่เธอก็ยินดีกับน้องสาว แต่แล้วความยินดีก็เปลี่ยนเป็นความอิจฉา เมื่อน้องสาว
คนที่สองแต่งงานเมื่อ ๒ ปีที่แล้ว ตอนนั้นเธออายุ ๓๑ ปี แล้วก็ต้องเครียดอีกครั้งเมื่อปีที่แล้วนี้เอง เมื่อน้องสาวคน
เล็กแต่งงานออกเรือนไปเป็นที่เรียบร้อย

รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณของเธอก็จัดว่าสะกดตาและดูอ่อนกว่าวัย และดูดีกว่าบรรดาพี่น้องๆ ของเธอด้วยซ้ำ แต่
กลับหาแฟนที่ถูกใจไม่ได้สักที เธอเป็นคนเรื่องมาก เอาแต่ใจ ซ้ำวัน ไวยวาย สุดท้ายเลยขายไม่ออก ไม่ดียังไม่เจอ
ใครที่คู่ควรมากกว่า

เมื่อถึงที่ทำงานก็พบสมภพเป็นคนแรกที่ลานจอด รถ สมภพเป็นคนที่เคยจีบเธอในสมัยเรียน แต่เธอรู้สึกว่าการ
ดูเชื่องๆ ไม่มีแววของความฉลาด เธอจึงไม่ยอมเป็นแฟนด้วย

“สวัสดิ์ครับ เปรม” สมภพเอ่ยขึ้น

“เปิดเทอมแล้ว รถติดมากเลยครับ ผมไปส่งลูกที่โรงเรียนมาครับ”

สมภพแต่งงานมีลูกเรียบร้อยแล้ว หลังจากจีบเปรมมิกาไม่สำเร็จ

“ลูกค้าเจ้าใหม่ของเราชาติไหนหรือครับ” สมภพถาม

“ฝรั่งเศสค่ะ เขาสั่งเอาอบอุตสาหกรรมหลายตัวเลย ปายนี้เปรมคงต้องไปคุยรายละเอียดงานที่ระยอง”

เปรมมิกาเป็นวิศวกรเครื่องกล เธอจัดว่าเป็นผู้หญิงที่สวยมากคนหนึ่ง แถมยังเก่งได้ทุนมหาวิทยาลัยไปเรียนด้าน
การถ่ายเทความร้อนในต่างประเทศ ทำงานในมหาวิทยาลัยได้สักพัก ก็ลาออกมาเป็นพนักงานบริษัท เธอได้
เงินเดือนสูงกว่าเดิมมาก และเพียงพอที่จะใช้ชำระข้อผูกพันกับทางมหาวิทยาลัย ใช่ว่าเธอเป็นคนเห็นแก่เงิน แต่
เธอเมื่อระบบภายในมหาวิทยาลัยอยู่พอดี ด้วยนิสัยไม่ยอมใคร มั่นใจในตัวเองสูง เลยลาออกมาตามคำชวนของ
สมภพ ปายนี้เธอจะไปเจอลูกค้าสัญชาติฝรั่งเศส

-ชาติไหนหรือครับ ชาติไหนหรือครับ ชาติไหนหรือครับ-

คิดในใจว่าไม่ว่าจะชาติไหนๆ เธอก็ไม่กลัว แต่เมื่อคุณันละ ขอชาตินี้ได้ไหม อย่าให้รอถึงชาติหน้าเลย
 เข้านี้ เธอต้องติดตามงานกับวิศวกรใหม่ลูกน้องของเธอ ด้วยความเป็นคนเรื่องมาก มาตรฐานสูงของเธอ วิศวกร
 ใหม่ๆ สมัยนี้จึงดูความสามารถด้อยกว่าสมัยเธอมาก เมื่อเธอย่างกรายเข้ามาในแผนก เสียงจ้อแจ๋คุยเรื่องโน้น
 เรื่องนี้ของบรรดาลูกน้องเยียบลงสนิทในทันที เหลือแต่เสียงเครื่องปรับอากาศครางหึ่งๆ เด่นขึ้นมาในความเยียบ
 กริบของเสียงอื่นในห้อง เปรรมมิกาเดินไปที่โต๊ะของวิศวกรคนหนึ่ง แล้วเอ่ยถามว่า

“เชี่ยวชาญ งานของน้องไปถึงไหนแล้ว”

“ผม เลือกไม่ได้ครับ พี่เปรม คิดว่าผมควรใช้ระบบไหนดี” เชี่ยวชาญตอบตะกุกตะกัก

“นี่ พี่เปรมจริงๆ กับคำว่าเลือกไม่ได้ น้องลองไปสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม แล้วแจกแจงข้อดี ข้อเสีย แล้วลองพิจารณา
 ดูอีกทีดีกว่า โปรเจกนี้ยังพอมีเวลาไม่ต้องรีบสรุป บริษัทจ้างน้องมาเป็นวิศวกรนะ จำไว้ด้วย”

จะว่าไปแล้ว เธอก็จัดได้ว่าเป็นคนสวยมากคนหนึ่ง เคยมีหนุ่มๆ มารุมล้อมจีบ แต่เธอเป็นคนที่เรื่องมาก เลือก
 มาก ช่างเลือก จนในที่สุดก็เลือกไม่ได้สักที แล้วเธอก็กลับไปตรวจรายงานการทดสอบวัสดุของลูกน้องอีกคน
 “น้อง รู้ใหม่น้องใช้วิธีการทางสถิติที่ผิดในการสรุปข้อมูล ข้อมูลแบบนี้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนไม่ได้” ไป
 หาวิธีทำมาใหม่ดีกว่า หนังสือสถิติยังอยู่ใหม่ ไปลองเปิดดูข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน
 แล้วน้องจะเข้าใจ”

นี่ขนาดเธอจบวิศวกรรมเครื่องกล แต่ก็เคยจัดวิศวกรอุตสาหกรรมที่เรียนสถิติมากกว่าเธอ จนเถียงไม่ออก
 มาแล้ว

“หนุยกตำราให้น้องรหัสไปหมดแล้วคะพี่” ลูกน้องตอบ

สายตาของเปรมมิกา มองมาอย่างไม่พอใจ จนทำให้ผู้ให้คำตอบถึงกับก้มหน้าก้มตา

“นั่นเป็นเรื่องของน้องนะ” เธอเริ่มหงุดหงิด เบื่อกับระบบเรียนแล้วลืมหืม ยกตำราให้รุ่นน้องเสียหมดเมื่อเรียนจบวิชา
 เรียนมาไม่คิดจะเอามาใช้ เรียนกันเอาแต่ปริญญา

“น้อง! พี่ว่าหนังสือมันไม่แพงหรอก ถ้าอ่านแล้วฉลาดขึ้น ราคาตำราที่น้อยกว่าค่าเครื่องสำอางของน้องนี่ พี่ว่า
 คู่มีค่านะ” เธอกล่าวในขณะที่ลูกน้องก้มหน้าก้มตา ลูกน้องแต่ละคนไม่ได้ตั้งใจสักคน

โทรศัพท์มือถือดังขึ้น ลูกน้องที่เธอจะพาไประยของด้วยวันนี้เอง

“พี่เปรมครับ ผมขอลาป่วยนะครับ ปวดหัวมาทำงานไม่ไหว”

“อีกแล้วหรือน้อง ปวดหัวเพราะกินเหล้าจนแฮงค์หรือเปล่า” เปรมมิกาตอบอย่างรู้ทัน

“คราวนี้ป่วยจริงครับพี่”

“น้อง คราวที่แล้วเรื่องใบรับรองแพทย์ปลอม พี่ยังไม่สะสางเลยนะ พี่ตรวจสอบกับเว็บไซต์ของแพทยสภา หมอที่
 ลงนามรับรองการป่วยของน้องไม่มีชื่ออยู่ในระบบ”

“ถ้าป่วยบ่อยแบบนี้ น้องลาออกไปนอนอยู่บ้านเลยดีกว่าไหม อย่ามาทำงานเลย มันลำบาก มันเหนื่อย”

พูดกับลูกน้องแบบนี้ ลูกน้องเลยพากันขนานนขาอย่าให้เธอว่า “ยายแม่เมต”

เธออยากให้ลูกน้องพัฒนาตัวเอง จึงเคี่ยวเข็ญลูกน้อง แม้ว่าเธอจะดูเรื่องมากพูดจาตรงไปตรงมา แต่เธอก็เป็นที่
 ประทับใจของผู้บริหารบริษัท เพราะความรู้ความสามารถรอบตัวของเธอ ทำให้วิศวกรผู้ชายยังต้องทิ้ง ไม่ว่าจะ
 ได้รับมอบหมายงานใด เธอก็ทำได้ดีเสมอ

เธอเป็นคนจุกจิก สนใจในทุกรายละเอียด รู้ลึก รู้จริง จนยากที่จะมีใครมาทำงานมั่วๆ ส่งเธอได้ ถ้าส่งงานมั่วมา อาจจะเจอเธอก่อนจนกระทั่งจนมุม รวมถึงเรื่องการเลือกแฟน เหตุผลที่เธอปฏิเสธหนุ่มๆ ที่มาจีบเธอ เช่น ทำทางไม่ฉลาดแบบนี้ ลูกออกมาคงโง่แน่ คงต้องมาสอนการบ้านเองแน่เลย ทำทางซี้โรคแบบนี้ เป็นภูมิแพ้ด้วย ยืนไม่ดี อาจส่งผลถึงลูกเกิดมาซี้โรค นายนี้ก็ตี้มเหล่า นายนั้นก็สูบบุหรี่ นายโน้นก็เที่ยวกลางคืน ผู้ชายในอุดมคติของเธอ ต้องเก่งและฉลาดกว่าเธอเป็นอันดับแรก และต้องนิสัยดี มีศีลธรรม ไม่ซ้องแะอบายมุข หน้าตาต้องดี และเธอไม่เคยลดมาตรฐานใดๆ มาตั้งแต่แตกเนื้อสาว แต่ว่าแค่ฉลาดกว่าเธอก็หายากแล้ว สุดท้ายเธอก็อยู่เป็นโสดแบบไม่ธรรมดา เพราะไม่เคยมีแฟนเลยสักคนเดียว เธอเคยเอาแบบทดสอบ IQ เกี่ยวกับการมองมิติสัมพันธ์ให้ผู้ชายคนหนึ่งที่จะมาจีบเธอทำ ปรากฏว่าเขาทำได้น้อยมาก และผู้ชายคนนั้นก็หายไป เพราะไม่แน่ใจว่านี่เป็นการจีบผู้หญิง หรือขอทุนเรียนปริญญาเอก

วันนี้ห่วยออก

โดย ดอกแค

ฉันตื่นมาจะว่าเช้านี้จะแะซื้อล็อตเตอรี่ที่หน้าบริษัทสักหน่อย ซื้อเล่น ๆ ลองดู ปรากฏว่ายังไม่ทันแต่งตัวออกจากบ้าน เจ้าเพื่อนตัวแสบก็โทรมาบอกว่า ตีใจเรื่องทีหลวงพ่อท่านพูดเมื่อคืน เรื่องที่ท่านบอกว่า โชคดีมีชัยเอาไปคนละสามสี่กองเน้อ เราว่าน่าจะเป็นสามสี่หรือเปล่า เสียงเพื่อนยังลอยแว่วมาก่อนวางสาย แกลลองไปตีความดูละกันนะ คลื่นลมแห่งความโลภป่วนขึ้นมาในอกฉันทันที สามสี่ สามสี่ ฉันรีบแต่งตัวแล้ววิ่งลงมาบอกแม่และญาติ ๆ ว่า งวดนี้สามสี่แน่นอน ฉันฝากแม่ซื้อห่วยเรียบร้อยด้วยจำนวนเงินที่น่าเสียดายถ้าจะต้องเสียไปให้ห่วย กินเปล่า ๆ ปลั้ ๆ แต่ฉันก็เสียดายอยู่ดีถ้าไม่ซื้อมากกว่านี้ เผื่อมันจะถูกล่ะ!! คลื่นความโลภพุ่งอัดแบบหวานแหวลด้วยความหวังอยู่ในอกของฉัน ฉันตัดใจฝากแม่ซื้อด้วยจำนวนเงินที่มากพอควร (ไหนใครบอก ว่าตัวเองห่างไกลอบายมุขกับความโลภเงินทองประเภทที่ได้มาจากการ พนัน ตรงย่อหน้าที่สองนะ) ฉันเดินทางมาทำงานด้วยความสุขแบบแหวล ๆ อัด ๆ เหมือนในอกอัดด้วยความหวังชนิดหนึ่ง แต่มันก็ไม่ได้อยู่ตลอดหรอกนะ เวลาที่เผลอไปคิดเรื่องอื่นเจ้าความรู้สึกนี้ก็หายไป มาถึงที่ทำงานฉันซื้อล็อตเตอรี่หนึ่งใบแบบสุ่ม ๆ จัดแจงสอดไว้หลังรูปหลวงพ่ออย่างดี เพื่อโอกาสถูกจะมากขึ้น แอบสมเพชตัวเองเล็กน้อย แต่ทำไงได้เจ้าความโลภนี้มันมีแรงผลักดันเยอะจริง ๆ ตกช่วงบ่ายฉันเริ่มอยู่ไม่สุข เริ่มถามเพื่อน ๆ ว่าปกติห่วยออกก็โง่ง นั่งทำงานไม่เป็นสุข ต้องเข้ากูเกิ้ลเสิร์ชหาเว็บไซต์ที่ประกาศผลสลากกินแบ่งรัฐบาล คอยนั่งรีเฟรชผล นอกจากผลการออกสลากแล้วอีกสิ่งหนึ่งที่ฉันอยากรู้คือ ถ้าไม่ถูกรางวัล แล้วใจฉันจะเป็นยังไง

บ่ายสามสี่สิบห้า ในที่สุดผลก็ออกมาว่าเลขท้ายไม่ใช่ ๓๔ ตามที่ฉันหวังไว้ เมื่อรู้ตัวว่าถูกกินแน่นอน ความหวังที่พองหวานแหวลในอก มันพีบราวกับลูกโป่งถูกปล่อยลมและรู้สึกเหมือนโดนบีบรัดด้วยความผิดหวัง แต่ก็เหมือนเดิม พอเผลอคิดเรื่องอื่นความรู้สึกก็บีบรัดก็หายไป พอเผลอคิดเรื่องห่วยแล้วรู้ไม่ทันความคิด ความรู้สึกก็บีบรัดก็กลับมาแต่ความรุนแรงไม่เท่าครั้งแรกที่รู้ผล ถึงฉันจะไม่ถูกห่วย รับทรัพย์มาใช้ แต่ฉันก็เห็นถึงความรู้สึกที่มันควบคุมไม่ได้ ยามเข้าใจฉันถูกกวัดแกว่งด้วยความโลภ ถ้าถามฉัน ณ เวลานั้น ฉันก็จะบอกว่ามันเป็นใจที่ผิดปกติไปจากเดิมแต่ฉันก็รู้สึกมีความสุข ถ้าถามฉันตอนนี้ฉันก็จะบอกว่าฉันโดนความโลภจุมูกอย่างน่าสงสารที่สุด ยามบ่ใจฉันรู้สึกเหมือนถูกบีบคั้น ไม่ชอบใจในอารมณ์นี้ แต่ก็ไม่สามารถบังคับให้มันหยุดหลุดได้ ถ้าเมื่อไหร่ที่ฉันทำใจได้ ฉันก็คงเห็นว่าฉันโดนความโกรธหรือโทสะจุมูกอย่างน่าเป็นห่วง (ก็บอกแล้วว่าฉันยังเป็นนักภวานารุ่นย่าแยะ ย่อ ๆ แยก ๆ ยังไม่สามารถเป็นกลางได้กับทั้งสุขและทุกข์) ว่าแล้วก็เลิกเหอะเรา เลขห่วยรวบเบอร์ เอาเงินไปทำบุญยังดูเข้าท่ากว่าเลย

อภัย ได้ไหม

โดย ปัญจนารถ

04.30 นาฬิกา

นาฬิกาปลุกจากโทรศัพท์มือถือถือกรีดเสียงขึ้น ด้วยท่วงทำนองบาดหู ฉันสะดุ้งตื่น... เอื้อมมือควานหาเพื่อจะกดปุ่มยุติเสียงที่ทวีความดังขึ้นเรื่อยๆ นั้น ทว่า...ข้างหมอนซึ่งจำได้ว่าวางโทรศัพท์ไว้กลับว่างเปล่า เสียงเพลงยิ่งเร่งเร้าแผดดังกว่าเดิมเป็นเท่าตัว ด้วยระบบอัตโนมัติที่ตั้งเอาไว้

ความงัวเงียแต่แรกเปลี่ยนเป็นหงุดหงิด ฉันสลัดผ้าห่มพรวดลุกขึ้น และอาการนั้น ทำให้โทรศัพท์มือถืออันจิวปลิวหือ ก่อนจะตกตู่บลงที่มุมห้อง...

ฉันใจหายวาบ มั่นใจว่ามั่นคงแยกส่วนกระจัดกระจายเป็นชิ้นๆ แน่นนอน แต่...เปล่า มันยังแผดเสียงปลุกต่อไป

อย่างสยดซื่อและทันทายาด ฉันเดินไปคว้ามันขึ้นมาแล้วจัดการทำให้มันเงียบเสียงลงได้ในที่สุด มันมีรอยถลอกนิดหน่อย จากผลพวงของโทสะถูกย้อมๆ ในยามลึมตาตื่น...

นี่ขนาดตั้งใจตื่นเช้าเพื่อไปวัดแท้ๆ... ฉันรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายแล้วเข้าครัวเพื่อเตรียมอาหาร...

6.00 นาฬิกา

แดดเข้าทอแสงสีทองเลื่อมระยับ...กระทบซอฟ้า ไบระกา และแผ่นแก้วแวววาวบนหลังคาโบสถ์ แล้วผ่านลอดกิ่งใบไม้ยืนต้นที่รายรอบ...สร้างลวดลายบนพื้นดินแน่นแข็ง ซึ่งถูกกวาดเรียบเรียบ สะอาดตา

เขตอภัยทานมักมีบรรยากาศเฉพาะ ที่บ่งบอกถึงความร่มเย็น ปลอดภัย ให้บังเกิดความสงบสบายในใจ

ผู้คนยังบางตาเมื่อฉันถอดรองเท้า แล้วก้าวขึ้นบันไดตรงไปยังโรงครัว ถ่ายอาหารคาวหวานลงสู่ภาชนะที่ทางวัดจัดเตรียมไว้ให้ หลังจากนั้นจึงไปรวมกลุ่มกับผู้ที่นั่งรอเพื่อฟังธรรมเทศนา...

ฉันหันหน้าเข้าวัด ยึดธรรมะเป็นที่พึ่งมาสามปีแล้ว หลังจากหลงไหลไปตามกิเลส รัก โลภ โกรธ หลง มาเสีย

สามสิบกว่าปี เพื่อนฝูงคนรอบตัว มักมีสีหน้าแปลกๆ และถอยออกห่าง เมื่อฉันไม่ร่วมกิจกรรมเดิม...กิน เที่ยวเตร่เฮฮาเหมือนก่อน บางคน...แอบนิทานตั้งข้อสงสัยหาว่า ฉันบ้าบอ เพี้ยนไปแล้วก็มี

การถือศีล 5 ศีล 8 เติบจนครบ นิ่งสมาธิ ศึกษารธรรม ถูกมองว่าเป็นเรื่องของคนแก่ไม่มีอะไรจะทำ พอหนุ่มสาวเข้าวัดจึงมักเป็นที่เคลงเคลงสงสัยของคนที่ยังไกลศาสนา อีกทั้งอาชีพของฉันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ย้ำคำว่า "เพี้ยน" ในมุมมองของเพื่อนฝูงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ในขณะที่คนอื่นเขารับราชการ เป็นพนักงานบริษัท เป็นเจ้าของกิจการ แต่อาชีพหลักของฉันคือ... เขียนหนังสือ

ประเภทแนะนำถึงการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข...

หนังสือของฉันคิดว่าขายดีขายดี โดนใจ พอได้เลี้ยงตัว เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยคนบ้าห้าร้อยจำพวก ซึ่งพร้อมจะทุกซักรื้อนไปได้ทุกเรื่อง เพียงแค่มีอะไรผ่านมาระทบ...จะเล็กน้อยเพียงไหน แต่คนเราก็ปรุงแต่งให้ใหญ่โตขึ้นได้ เพราะความยึดมั่นในตัวกู ของกู นั่นเอง

เมื่อศีลธรรมถูกมองว่าเป็นเรื่องของคนแก่ ใกล้ตาย มีไว้ในหลักสูตรให้นักเรียนท่องจำเพื่อสอบผ่าน เกราะแก้ว...

ที่ยกระดับจิตใจมนุษย์ให้สูงขึ้น ถูกละเลยเสียแล้ว ปัญหาทั้งปวงก็ย้อมหลังไหลมาเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะปัญหา

พื้นที่ ครอบครัวยุค-เมีย การแก่งแย่งแข่งขัน เอาจัดเอาเปรียบ จนถึงปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง

อาชญากรรม หรือกระทั่งการฆ่ารายวันก็ตาม

สิ่งที่ฉันพูดถึงในงานเขียน ส่วนใหญ่เป็นปัญหารอบๆตัวที่ทุกคนในโลกล้วนเคยประสบพบเห็นมาแล้วทั้งสิ้น ฉันเพียงแค่หยิบยกปัญหาเหล่านั้นขึ้นมา แล้วบอกถึงวิธีอยู่...รับมือ...หรือก้าวผ่านมันไป... ในมุมมองที่คนทั่วไปมักมองข้าม

แต่การเปลี่ยนความเคยชินและความเชื่อของคน ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะคนมักมองออกไปข้างนอก เพื่อทำความรู้จักและหาคำตอบกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สิ่งเดียวที่คนไม่เคยทำความเข้าใจและหาคำตอบคือจิตใจของตัวเอง โดยหาวิธีไม่ว่า...เพียงรู้เท่าทันใจตนเอง ทุกสิ่งภายนอกก็จะหมดสิ้นความหมาย

นอกจากการเขียนหนังสือแล้ว เวลาในแต่ละวันของฉันยังหมดไปกับการรับฟังปัญหานานาชนิดของผู้คนที่แวะเวียน มาหาบ้าง โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาบ้าง ซึ่งกรณีนี้เป็นการให้กันฉันที่เพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมทุกข์ ไม่มีเงินทองเข้ามาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด และบ่อยครั้ง...การให้แบบนี้ก็สร้างความเหนื่อยใจ เตือนเนื้อร้อนใจกับผู้ให้ได้ไม่รู้จบเช่นกัน หากไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง หรือขาดสติที่จะตามรู้ใจตัวเอง ฉันก็มีแนวโน้มจะสติแตก เพี้ยน หรือบ้าเอาได้ง่ายๆ เหมือนกัน

7.15 นาฬิกา

ผู้คนเริ่มหันมาขึ้นเป็นลำดับ ศาลาฟังธรรมแน่นขนัดไปด้วยผู้คนเกือบร้อย บอกให้รู้ว่า...ยังมีคนอีกไม่น้อยที่เห็นคุณค่า ให้ความสำคัญกับศีลและธรรม

วันนี้หลวงพ่อกำลังเรื่อง การให้ทาน...

ทาน...คือหนึ่งในองค์ประกอบสาม ทาน ศีล ภาวนา หนทางที่จะพาเราไปสู่การพ้นทุกข์

การให้ทานคือการสละ...เพื่อลดละความตระหนี่ หวงแหน เห็นแก่ตัว และเพื่อขจัดขัดเกลาความโลภในใจ ทานมีหลายระดับ ตั้งแต่สละเวลาและแรงงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ทำบุญใส่บาตร บริจาคทรัพย์ ให้ธรรมะเป็นทาน รวมถึงการให้อภัยทาน เมตตาต่อผู้อื่น โดยไม่ผูกพยาบาท อาฆาต จองเวร

ผู้คนในศาลา บางกลุ่มกระซิบกระซาบพูดคุย สนทนาปราศรัยกันไปมาเรื่อง บ้างนั่งฟังด้วยอาการสงบสำรวม นับแต่หลวงพ่อกำลังเทศน์กระทั่งสิ้นสุด หลังจากรับพรแล้วต่างก็แยกย้ายกันกลับ

ฉันรอจนผู้คนที่เบียดเสียดกันลงบันไดเริ่ม บางตาจึงลุกขึ้น... พอก้าวลงบันได กวาดสายตามองหารองเท้าที่ถอดไว้ แต่...มันหายไปแล้วราวเล่นกล!

คิดในทางดีเอาไว้ก่อนว่า... มันอาจถูกย้ายไปได้ตรงไหนสักแห่ง หรือไม่ก็อาจถูกเท้าใครบางคนสะดุดจนกระเด็น กระดอนไปทางไหนก็ได้ จนสุดท้ายก็ต้องยอมรับความจริงว่า...ใครสักคนคงใส่มันไปเสียแล้ว...เมื่อ เหลือเพียงฉันคนเดียว กับรองเท้าฟองน้ำเก่าคร่ำคร่าคู่หนึ่ง ซึ่งถูกทิ้งเอาไว้ ตั้งจะยืนยันว่า...เจ้าของรองเท้าคู่นี้แหละที่เป็นคนใส่รองเท้าของฉันไป

ความโกรธผ่านวูบเข้ามาในใจเหมือนสายลมร้อนผ่าว เพียงแค่คิดว่า...

“ไอ้คนชั่วโมย...มาทำบุญแท้ๆ”

วินาทีถัดมาคำสอนของหลวงพ่อกำลังเรื่องทาน ก็ผ่านเข้ามาในหัว

หรือนี่คือ...แบบทดสอบหนึ่งกับใจที่ย้ำคำถามที่ว่า... "ให้" อภัย เป็นทานได้ไหม?

คำตอบว่า "อภัย" ก้องดังอยู่ในใจ

ฉันเดินเท้าเปล่ากลับบ้าน ทั้งรองเท้าฟองน้ำเก่าคร่ำคร่าคู่นั้นไว้เบื้องหลัง...

10.30 นาฬิกา

ฉันก้าวเข้ามาในตึกอุบัติเหตุของโรงพยาบาล ประจำจังหวัด อีกกระทู้อึ่งที่ต้องทำให้ลุล่วงในวันนี้คือ มาเยี่ยมญาติที่ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนนจนเลือดคั่งในสมอง

น้ำต้อย...อายุ 73 ปี เป็นน้องสาวคนสุดท้ายของแม่ และเป็นญาติฝ่ายแม่เพียงคนเดียวที่ฉันเหลืออยู่ ครอบครัวของฉันกับน้ำต้อยตัดขาดการติดต่อกัน มาร่วมยี่สิบกว่าปีแล้ว แม่และน้ำต้อยมีเรื่องทะเลาะกันรุนแรง เมื่อครั้งฉันยังเรียนอยู่มัธยม น้ำต้อยประกาศตัดขาดพี่น้องกับแม่นับแต่บัดนั้น แม่กระทั่ง...เมื่อแม่ตาย แกก็ไม่มีมาเผาผี ลูกของแม่ทุกคนที่เป็นหลาน...น้ำต้อยก็ตัดขาดไม่เกี่ยวข้อง

ฉันก้มขมอมมาสำหรับเรื่องนี้...ว่าทำไม? คนเราจึงผูกพยาบาท อาฆาตกัน จนเหลือแต่เจ้ากระดูกแล้วความผูกโกรธก็ยังไม่จบสิ้น เพราะไม่ใช่แต่กรรมของน้ำต้อยกับแม่เท่านั้น ผู้คนในโลกนี้มีหรือไม่มี...ที่ไม่เคยโกรธเกลียดกับใครจนเลิกคบหากัน

เมื่อรู้ข่าวอุบัติเหตุของน้ำต้อย กอปรกับรู้สึกเสอมาว่าตนเองไม่เคยเกี่ยวข้องกับความพยาบาทของผู้ใด ทำให้ฉันไม่ริ้วที่จจะมาเยี่ยมแก...

ห้องรวมของผู้ป่วย มีหลายเตียง และคนที่ประสบอุบัติเหตุ มักมีหน้าตาปร่าที่ฟกช้ำ จำยาก อีกทั้งการไม่ได้เห็นกันมาตั้งยี่สิบปี ทำให้ฉันไม่รู้ว่ผู้ป่วยเตียงไหนคือ น้ำต้อย

ฉันเดินเข้าไปถามพยาบาลที่ประจำอยู่ในห้อง ผู้ป่วย พวกเขาทั้งหลายกำลังสนทนากันอย่างเพลิดเพลินติดพัน ไม่ใส่ใจคำถามแม้แต่น้อย ฉันทอดถอนใจเมื่อถามซ้ำครั้งที่สองแล้วยังไม่มีใครให้คำตอบ ได้แต่ปลงอยู่ในใจ...ว่าโลกนี้ช่างแ้งแล้งเสียจริง ไปตรงไหนก็ชวนให้มีแต่เรื่องซุนมัวได้ทั้งนั้น

ยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตนด้วยการเดินหาเอง อีกรอบ จนได้พบญาติที่มาน้ำต้อย เธอจึงพาไปที่เตียงคนไข้สภาพน้ำต้อยน่าเวทนานัก แกถูกโณนศิระชะ หัวด้านหนึ่งมีผ้าพันแผลปิดไว้ ส่วนอีกด้านหนึ่งปูดขึ้นมาเท่ากำปั้นเด็ก เป็นสีม่วงช้ำ โบนหน้าบวมจนผิดรูปปร่า ข้อมือสองข้างถูกมัดติดกับราวกันข้างเตียง พอเห็นฉันหยุดสายตานิ่งอยู่ตรงนั้นคนเฝ้าก็บอกว่า...

“ต้องมัดเอาไว้เพราะจะไปแกะแผลที่หัว”

เธอเล่าถึงวันเกิดเหตุให้ฟังอีกนิดหน่อยให้ พอได้ทราบเรื่องราว ครู่หนึ่งน้ำต้อยก็ลืมตาขึ้น... ฉันยกมือไหว้แล้วรายงานว่ตัวเองเป็นลูกเต้าเหล่าใคร ดวงตาแกเปลี่ยนแสงวুবแล้วเลือนสายตาทลบ แต่ก็ทันได้เห็นความละอายและอึดอัดใจในดวงตาคู่นั้น

ฉันตะแชนแกแผ่วเบา ปากก็ชวนคุยถามอาการไปเรื่อย ไม่มีอะไรในใจมากไปกว่าความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจและสงสาร มันเหนื่อยหนักน้อยอยู่หรือ... ที่คนเราต้องแบกความอาฆาต พยาบาท ผ่านกาลเวลามาถึงยี่สิบกว่าปี ทั้งที่การอภัยให้กันอาจจะง่ายยิ่งกว่านั้น...

ครู่หนึ่งน้ำต้อยก็เอ่ยขึ้นมา...

“แม่แกมาที่นี่...”

ฉันนั่งอึ้งไปชั่วขณะ เข้าใจว่แกคงสับสนเพราะสมองถูกกระทบกระเทือน

“ไม่มาหรอก แม่ตายไปตั้งหลายปีแล้ว”

“มา...แม่แกมาที่นี่ มาเยี่ยม...บอกให้หายเร็วๆ คุยกันตั้งนาน” น้ำต้อยย้ำ

คราวนี้ฉันไม่ค้านแกอีก...ความคิดบางอย่าง ผ่านวาบเข้ามา เมื่อใจเป็นผู้ผูก ใจนั้นก็ต้องเป็นผู้ปลดปล่อย
คลี่คลายให้ตัวเอง ฉันไม่เสียใจที่ได้มาเยี่ยมหน้าต้อย เมื่อมองหน้าแก...ฉันก็มองเห็นใบหน้าแม่และตัวเองซ้อนอยู่
ในนั้น เราตัดขาดกันได้จริงหรือ...ไม่มีใครเปลี่ยนประวัติศาสตร์ได้ว่าเราคือเลือด เนื้อที่เชื่อมต่อกัน แม้ว่าแม่จะ
ไม่มีชีวิตอยู่เพื่ออภัยให้ใครได้อีก แต่ฉันเชื่อว่า...ความพยายามได้ถูกตัดขาดลงแล้ว...ในวันนี้...ด้วยใจของน้ำ
ต้อยเอง

12.00 นาฬิกา

เมื่อออกจากโรงพยาบาล ฉันเดินลัดเลาะไปตามแนวฟุตบอล รถเก๋งสีดำแล่นปราดมาอย่างรวดเร็ว ล้อข้างหนึ่ง
เหยียบน้ำในแอ่งที่แช่ขังบนพื้นถนน มันแผ่กระจายเป็นริ้วตามวงล้อที่หมุนผ่าน แล้วสาดพรวดเข้าใส่ฉันซึ่งไม่ทัน
แม้แต่จะหลบ

นึกถึงข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ขึ้นมาทันที ที่แค่ขับรถปาดหน้าก็ลงมายังกันตาย...เพิ่งเข้าใจว่านี่เองว่า...มัน
เป็นไปได้ เจ้ารถเก๋งไร้มารยาทแล่นลิวล์บหายไปแล้ว ทิ้งไว้แต่ความเปราะบางและก้อนโทสะที่อัดแน่นอยู่กลาง
อก

แบบทดสอบที่สองกับโจทย์เดิม ให้อภัยได้ไหม?

ฉันนึกถึงพยาบาลคนที่ไม่ใส่ใจจะฟังหรือตอบคำถามใคร นึกถึงเจ้าของรถเก๋งที่ไม่มีแม้ใจแม่แต่จะเอ่ยปากขอ
โทษ สุดท้ายนึกถึงเรื่องราวของน้ำต้อยกับแม่...

ฉันลากลมหายใจเหยียดยาวก่อนบอกตัวเองว่า... "อภัย"

12.30 นาฬิกา

ร้านอาหารตามสั่งที่ฉันเลือกเข้ามานั่ง ดูสะอาดสะอ้านพอใช้ ที่สำคัญคือ...คนนั่งคอยคิวมีไม่มากนัก ฉันสั่งข้าว
ผัดกระเพราะไม่เอาไข่ดาว เพราะคิดว่ามันคงช่วยร่นเวลาในการทำให้สั้นลงได้

ฉันหยิบหนังสือพิมพ์มาอ่านระหว่างรอ... ชาวลอบยิง ฆ่ารายวันและวางระเบิดในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยัง
ครองหน้าหนึ่ง รองลงมาคือข่าวการเมือง ฉันไล่สายตาผ่านไป เนื้อข่าวที่ประณามการทำงานของรัฐบาลซึ่งถูก
แต่งตั้งเข้ามา ก่อนเลื่อนสายตามายังภาพนายทหารที่ประสพเคราะห์กรรม กรอบล่างมีข่าวผู้คนเหยียบกันตาย
ในวันเปิดจองเครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ ฉันพับหนังสือพิมพ์วางคืนที่ด้วยไม่อยากจะหนีไปมากกว่านั้น...

ทีวีที่มุมห้องของร้านอาหาร ถ่ายทอดภาพนักร้องลูกทุ่งสาว ในเครื่องแต่งกายโชว์เรือนร่าง กำลังโยกส่ายในลีลา
ยั่วชวน ประกอบเพลงแบบสองแฉ่งสามง่าม มันช่างแตกต่างกับภาพการฆ่ารายวันในหน้าหนังสือพิมพ์ เหมือนอยู่
กันคนละโลก แต่ก็นั่นละ...ชีวิตย่อมซับซ้อนของมันต่อไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบนโลกใบนี้...

ฉันเลื่อนสายตาดูจากจอทีวี ลูกค้าย่อยคิวไม่กี่คนในตอนแรกกลับทวีจำนวนขึ้นเป็นเท่าตัว ห้องฉันเริ่มส่งเสียง
ประท้วง...เมื่อมองไปยังโต๊ะอื่นๆก็ซึกผิดสังเกต เพราะคนมาที่หลังฉันหลายคนได้อาหารแล้ว

"เจ้...ข้าวผัดกระเพราะได้หรือยัง" ฉันร้องถาม

"คอยคิวอีกสองคน ขอทำราดหน้าก่อน" แกร้องบอกกลับมา

ไม่ได้เจตนาจะจับผิด แต่เห็นชัดเจนว่าราดหน้าถูกยกไปให้คนที่มาใหม่จริงๆ

"ถ้ายังไม่ได้อีกก็ต้องแล้วเจ้" ฉันบอก แล้วลุกเดินออกจากร้าน...

แบบทดสอบที่สาม. อกัยได้ไหม?

หากเปรียบกับที่ผ่านมา แบบทดสอบนี้น่าจะเป็นข้อที่ง่ายที่สุด คำพูดที่บอกกับคนขายอาหารและการกระทำของ
ฉัน ตอบแบบทดสอบไปแล้วว่า “ไม่อกัย”

มนุษย์เคยชิน...กับการมองออกไปข้างนอก แลเห็นความผิดพลาดบกพร่องของผู้อื่น ก่อนจะเห็นความผิดพลาด
ของตนเสมอ...และการเปลี่ยนความเคยชินของคนนั้น...มิ ใชเรื่องง่าย ๆ...

มรรค 8 ธรรมวิเศษรักษาสุขภาพกาย-ใจ

โดย...ว.วชิรเมธี

วันวิสาขบูชาปี นี้ ตรงกับวันพฤหัสบดีที่ 31 พฤษภาคม ถือเป็นวันหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวันประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพานซึ่งตรงกันอย่างมหัศจรรย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงมีการประกอบพิธีพุทธบูชาเพื่อน้อมรำลึกถึงพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์

อย่างไรก็ตาม เนื่องในวันวิสาขบูชาอันเป็นวันสำคัญยิ่งนั้น “ผู้จัดการสุขภาพ” จึงขอแนะนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาเป็นหลักชัยและหลักในการใช้ชีวิตเพื่อดูแลสุขภาพทั้งกายและใจให้สมบูรณ์ทั่วถึง โดยมี “พระมหาภูติชัย วชิรเมธี” หรือ ว.วชิรเมธีมาแสดงหลักธรรมอันวิเศษยิ่งอันนั้น

พระมหาภูติชัย หรือ ว.วชิรเมธี เริ่มต้นแสดงธรรมโดยบอกว่า จริงๆ แล้วในช่วงวันวิสาขบูชานั้น อายากแนะนำให้คนไทยจับสาระให้ได้ก่อนว่า เราควรจะทำอะไร ซึ่งอาตมาแนะนำว่าควรจะต้องคิดใน 3 ประเด็นคือ

หนึ่ง-เนื่องจากวันวิสาขบูชาเป็นวันประสูติ ดังนั้น เราควรจะน้อมนำเอาสาระมาสอนว่าควรจะเป็นมนุษย์ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สอง-เนื่องในโอกาสที่เป็นวันตรัสรู้ ควรจะใช้ชีวิตอย่างมีการศึกษา มองทุกอย่างเป็นครู เพื่อขัดเกลาจิตใจ และสาม-เนื่องในโอกาสที่เป็นวันปรินิพพาน ขอให้ทุกคนอยู่ให้คนรัก จากให้คนอาลัย คืออยู่ให้เป็นคนดี เมื่อตายลงก็ขอให้มึงงานสร้างสรรค์เพื่อสังคม ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เพราะแม้พระพุทธเจ้าจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในทุกๆ ทาง สุดท้ายก็ต้องยอมให้กับความตาย เพราะความตายไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มาถึงคนโดยเสมอกัน

นอกจากนั้น ในภาวะที่สังคมวุ่นวายแบบนี้ เราควรจะย้อนกลับมาทบทวนทำ 4 ประการ เพราะทุกวันนี้สังคมป่วยสุขภาพประเทศทุดโทรมเนื่องจากขาดความรู้ ทุกวันนี้คนไทยไม่รู้ว่สาเหตุที่วิกฤติเกิดขึ้นในประเทศเพราะเหตุใด จึงไม่สามารถหาทางออกของวิกฤติได้ กล่าวคือ

1. สงฆ์ไม่รู้ว่แก่นธรรมคืออะไร เอาแต่ปลุกเสกเลขยันต์ ยกเทพให้เหนือธรรม ปลอ่ยให้ญาติโยมมกมายแทนที่ญาติโยมจะเดินเข้าวัดแล้วมีปัญญา กลับเดินเข้าวัดแล้วถูกมอมเมา ต้องสงเสริมคนไทยให้คิดเป็น สื่อต้องให้ความรู้ว่เมื่อเกิดเคราะห์แล้ว ไม่ใช่สะเดาะเคราะห์ห้ดีองวิเคราะห์ เมื่อเกิดปัญหาไม่ใช่แก้เคล็ดต้องแก้ปัญหา
2. สังคมไทยขาดความรู้สึก แม้มีวิกฤติแล้วก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนจึงไม่แก้ไข และมองคนไทยเป็นเหยื่อด้วยการปลุกเสกจตุคามรามเทพออกมาให้บูชา ทั้งที่เป็นการปลุกเสกโดยคนธรรมดา ที่มีกิเลสเหมือนคนอื่น หลายคนที่ยังนำมาบูชายืดถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
3. สังคมไทยขาดจิตสำนึกสาธารณะ เพราะแทนที่จะมีผู้ออกมาชี้แนะสังคมเพื่อให้พ้นภาวะวิกฤติกลับไม่มีอยากฝากบอกผู้นำประเทศในการปลอ่ยวางในสิ่งที่ไม่ควรจะไม่ปลอ่ยวาง ปลอ่ยวางในเวลาที่ไม่สมควรจะปลอ่ยวาง เพราะทุกวันนี้เราปลอ่ยวางปัญหา แต่ตื่นตัวต่อกิเลสแทน ผู้นำประเทศต้องตระหนักว่ปัญหาไม่ได้มีไว้ให้ปลอ่ยวางแต่มีไว้ให้แก้

4. สังคมไทยขาดปัญญาที่เป็นกลาง สังคมไทยมีปัญหาเยอะ แต่ไม่ได้ใช้อย่างอิสระ ปัญญาบางพวกรับใช้นักการเมือง รับใช้นายทุน รับใช้เงิน รับใช้บริโภคนิยม รับใช้หมอมือ และรับใช้ปากท้องของตนเอง มีไม่กี่คนที่จะมีปัญญาที่เป็นกลาง เตือนสติสังคม ดังเช่นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งทรงเป็นบุคคลที่มีปัญญาที่เป็นกลาง ไม่เคยนิ่งเฉยต่อวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้น ทรงใช้พระราชวินิจฉัยแก้ปัญหาอย่างเป็นกลางที่สุด อยากให้ยึดแนวทางพระราชดำริ และการนำปัญญาไปใช้อย่างเป็นกลางไว้เป็นแบบอย่าง ถ้าเราคนไทยช่วยกันสร้างสรรค์พัฒนาสังคมไทย ก็จะสามารถก้าวผ่านวิกฤติได้

“ในวันวิสาขบูชานี้ ไม่อยากให้มันแต่เวียนเทียนหรือท่องประวัติศาสตร์ แต่อยากให้จับสาระให้ได้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรไม่ให้ประมาท แล้ววันวิสาขบูชา ที่เดิมเป็นวันของพระพุทธเจ้า ก็จะสามารถกลายเป็นวันของเราได้ ในชีวิตจริง”

แต่ที่สำคัญที่สุดที่ ว.วชิรเมธีได้แนะนำให้สังคมไทยนำหลักมรรค 8 มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อให้มี “สุขภาพกาย” และ “สุขภาพใจ” ที่สมบูรณ์ รวมทั้งต้องยึดหลักการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง กล่าวคือ ใช้ 1.สัมมาทิฐิ โดยทำทุกอย่างอย่างมีสติ ซึ่งเมื่อมีสติ ทางสายกลางก็จะเกิดขึ้น 2.สัมมาสังกัปปะ คือ คิดดีคิดอย่างสร้างสรรค์ไม่เบียดเบียนใครจะทำให้จิตใจปลอดโปร่งไม่ตกเป็นทาสของกิเลส 3.สัมมาวาจา ขอให้พูดด้วยเมตตา ปัญญา เหตุผล ความจริง พูดอย่างสุภาพและมีประโยชน์ 4.สัมมาภังคะ ไม่ฆ่าสัตว์ไม่ขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม 5.สัมมาอาชีวะ ให้ลด ละ เลิก การประกอบอาชีพผิดกฎหมายทุกรูปแบบ 6.สัมมาวายามะ เพียรลดความชั่ว เพียรสร้างความดี 7.สัมมาสติ เจริญสติอยู่เสมอจะทำให้เรามีชีวิตที่ละเมียด ละไม มีความรู้ เนื่องจากเรารู้เนื้อรู้ตัวตลอดเวลา ทำให้มีชีวิตอย่างไม่ประมาท และ 8.สัมมาสมาธิ อยากให้หาเวลาฝึกจิตใจให้เกิดความปลอดโปร่งโล่งเบา จิตใจเบิกบานจะทำให้สดชื่นทั้งกายและใจ มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต เข้าใจโลกเข้าใจชีวิต

“ถ้าปฏิบัติได้ทั้ง 8 ข้อดังนี้แล้ว จะมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจสมบูรณ์ จิตปิติเบิกบานสดชื่น ไม่เครียด อายุนยืน กลายเป็นหน่วยแห่งความสุขเคลื่อนที่ บัจเจกบุคคลที่มีความสุขจะทำการรอบตัวเป็นสุขไปด้วย ในทุกวันที่ตื่นมา ควรถามตัวเองว่า วันนี้เรามีความสุขกว่าเมื่อวานหรือเปล่า และเราใช้ชีวิตให้คุ้มกว่าที่เกิดมาหรือไม่”
ว.วชิรเมธีสรุปทิ้งท้าย

ภาคผนวก ง
(ตัวอย่างแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ)

ตัวอย่างแบบสำรวจตนเอง(แบบวัดเมตตา)

คำชี้แจง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาใช้เวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงาน ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาศักยภาพความรู้เชิงวิชาการ

แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว และตอนที่ 2 มีจำนวนข้อความทั้งหมด 37 ข้อ

ขอให้ท่าน **กาเครื่องหมาย ✓** ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด และไม่มีผลต่อการทำงาน ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ท่านได้ใช้เวลาอันมีค่าในการตอบแบบวัดฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาพนักงาน และยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาศักยภาพ ผู้วิจัยสัญญาว่าข้อมูลที่ได้จากท่านจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ดลดาว ปุณณานนท์ (ผู้วิจัย)

นิสิตดุขฎฐิบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ _____ 1.ชาย _____ 2.หญิง

อายุ _____ 1. ต่ำกว่า 30ปี _____ 2. 31-40ปี

_____ 3. 41-50 ปี _____ 4. 51-60 ปี

สถานภาพ _____ 1.โสด _____ 2.สมรส

_____ 3.หม้าย _____ 4.หย่าร้าง

ประสบการณ์ในการทำงาน _____ ปี

ระดับการศึกษา _____

แผนกงาน _____

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรง มาก ที่สุด 5 | ตรง มาก 4 | ตรง ปาน กลาง 3 | ตรง น้อย 2 | ตรง น้อย ที่สุด 1 |
|--------|--|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | ฉันไม่เห็นว่ ต้องพึ่งพาใครในการทำงาน | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | ฉันพูดดูหมิ่นเสียดสีคนที่ฉันโกรธ | | | | | |
| 5 | เมื่อนึกถึงภาระของฉันทขณะนี้ ฉันก็หมดกำลังใจ | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรง มาก ที่สุด 5 | ตรง มาก 4 | ตรง ปาน กลาง 3 | ตรง น้อย 2 | ตรง น้อย ที่สุด 1 |
|--------|---|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 8 | ฉันเลี้ยงที่จะพูดถึงความดีของเพื่อน ในช่วงพิจารณา เลื่อนขั้น | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | ถึงแม้ไม่ใช่งานที่รับผิดชอบโดยตรง ฉันก็ช่วยทำให้ เสร็จ | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | ฉันรู้สึกท้อแท้เรื่องงาน | | | | | |
| 14 | แม้โรงงานจะขาดทุนก็ต้องให้โบนัสตามกำหนดเวลา | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | ฉันไม่ได้เตรียมใจว่าใครจะเดี๋ยงจากการสูญบุหรื ของฉัน | | | | | |
| 17 | ฉันระวังการกระทำของฉัน ไม่ให้ผู้อื่นเดี๋ยง | | | | | |
| 18 | ฉันไม่เลือกที่รักมักที่ชัง | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | งานที่ฉันทำอยู่นั้น ใครจะทำได้ดีกว่าฉันนั้นไม่มี | | | | | |
| 22 | ฉันมั่นใจว่า ถ้าฉันทำดี ต้องได้ดี | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | คนเราไม่ต้องพยายามมาก เพราะชีวิตถูกลิขิตไว้แล้ว | | | | | |
| 28 | การมีกิ๊กไม่ใช่เรื่องน่าละอาย | | | | | |
| 29 | ถึงงานจะยากแต่เพื่อความสำเร็จของงาน ฉันไม่รู้สึ ท้อ | | | | | |

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรง มาก ที่สุด 5 | ตรง มาก 4 | ตรง ปาน กลาง 3 | ตรง น้อย 2 | ตรง น้อย ที่สุด 1 |
|--------|---|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 30 | | | | | | |
| 31 | | | | | | |
| 32 | ฉันกังวลกับผลดีผลเสีย จนไม่ได้ลงมือทำงาน | | | | | |
| 33 | ฉันไม่อายุที่จะเลี้ยงงาน ให้ผู้อื่นทำแทน | | | | | |
| 34 | ฉันไม่พอใจ เมื่อต้องทำงานเพิ่มขึ้นแทนคนที่ขาด | | | | | |
| 35 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |
| 37 | หัวหน้าต้องฟังฉัน เพราะฉันรู้มากกว่าเขา | | | | | |

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ _____ 1.ชาย _____ 2.หญิง

อายุ _____ 1. ต่ำกว่า 30ปี _____ 2. 31-40ปี

_____ 3. 41-50 ปี _____ 4. 51-60 ปี

สถานภาพ _____ 1.โสด _____ 2.สมรส

_____ 3.หม้าย _____ 4.หย่าร้าง

ประสบการณ์ในการทำงาน _____ ปี

ระดับการศึกษา _____

แผนงาน _____ โรงงาน _____

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรงมากที่สุด 5 | ตรงมาก 4 | ตรงปานกลาง 3 | ตรงน้อย 2 | ตรงน้อยที่สุด 1 |
|--------|----------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|
| 1 | ฉันรู้สึก หดหู่ใจกับชีวิตตอนนี้ | | | | | |
| 2 | ฉันเผลอเล่าความลับของเพื่อน | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | ฉันเป็นคนอากัพ จนไม่อยากคบกับใคร | | | | | |

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรง มาก ที่สุด 5 | ตรง มาก 4 | ตรง ปาน กลาง 3 | ตรง น้อย 2 | ตรง น้อย ที่สุด 1 |
|--------|--|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 6 | เมื่อถูกแก๊งค์ ฉันทโกรธและนี่ก็อยากได้ตอบให้สาสม | | | | | |
| 7 | ฉันไม่ถือตัวที่ต้องทำงานในตำแหน่งเดียวกับคนที่ประสบการณ์น้อยกว่า | | | | | |
| 8 | ฉันเครียด เพราะหาทางออกในชีวิตไม่ได้ | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | ฉันต้องตำหนิคนในครอบครัวเสมอ เพราะฉันไม่เชื่อว่า “เขาจะทำอะไรดีไปกว่านี้ได้” | | | | | |
| 13 | ฉันรู้สึกท้อถอย กับสิ่งที่เผชิญอยู่ในขณะนี้ | | | | | |
| 14 | ในใจของฉัน เต็มไปด้วยเรื่องรบกวนจิตใจ | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | ฉันไม่กล้าตัดสินใจ ในเรื่องที่ฉันรับผิดชอบ | | | | | |
| 20 | ถึงจะมีเรื่องกระทบใจ ฉันสามารถควบคุมใจไม่ได้ตอบ | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | แม้รู้ว่า “เพื่อนจะผิด แต่อย่างไรฉัน ต้องเข้าข้างเพื่อนไว้ก่อน” | | | | | |
| 24 | ฉันเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น | | | | | |
| 25 | ฉันผลลตตำหนิเพื่อนอย่างรุนแรง | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | ไม่เห็นน่าละอาย ถ้าจะต้องแสดงอารมณ์รุนแรง | | | | | |
| 30 | ฉันไม่รู้ว่า ฉันต้องการทำงานอะไร | | | | | |
| 31 | ฉันเชื่อมั่นว่า “ไม่จำเป็นต้องช่วยใคร ที่ไม่เคยช่วยฉันมาก่อน” | | | | | |
| 32 | เมื่อเกิดการทะเลาะขัดแย้ง ฉันขาดการควบคุมตนเอง | | | | | |
| 33 | เมื่อหมั่นไล่ใคร ฉันแสดงออกทันที | | | | | |

| ข้อที่ | ข้อความ | ตรง มาก ที่สุด 5 | ตรง มาก 4 | ตรง ปาน กลาง 3 | ตรง น้อย 2 | ตรง น้อย ที่สุด 1 |
|--------|--|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 34 | | | | | | |
| 35 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |
| 37 | ฉันยินดีที่จะให้เพื่อนก้าวหน้า แม้จะมากกว่าฉัน | | | | | |

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางดลดาว ปุรณานนท์ เกิดเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2516 ที่จังหวัดสระบุรี สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ในปีการศึกษา 2537 และสำเร็จการศึกษาลัทธิสุตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีการศึกษา 2543 และเข้าศึกษาปริญญาดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี