

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ยุภาดี ปณะราช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
กุมภาพันธ์ 2551

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

บทคัดย่อ

ของ

ยุภาดี ปณะราช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
กุมภาพันธ์ 2551

นางสาวยุภาติ ปณระชา. (2551). การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปรินญานิพนธ์. วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.พรณี บุญประกอบ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชีววัลย์, รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู และ 2) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ที่ส่งผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 48 คน สุ่มแบบมีระบบเพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน ในแต่ละกลุ่มมีนักศึกษาที่มีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามากและน้อย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสร้างศรัทธา ขั้นฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และขั้นบูรณาการ 2) แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และ 3) แบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ดำเนินการฝึกอบรมใช้เวลา 28 ชั่วโมง มีการวัดก่อนการฝึกอบรม วัดหลังการฝึกอบรม และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน การวิเคราะห์ ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ (ANCOVA Repeated Measure)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา และครั้งของการวัด
2. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่
 - 3.1. กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม

3.2. กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรลดลงจากการวัดหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3. หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE DEVELOPMENT OF KALYANAMITT FOR STUDENTS
OF THE TEACHING PROFESSION IN A RAJABHAT UNIVERSITY

AN ABSTRACT

BY

YUPADEE PANARACH

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Doctor of Philosophy Degree in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

February 2008

Yupadee Panarach. (2008). *The Development of Kalyanamitt for Students of the Teaching Profession in a Rajabhat University*. Dissertation, Ph.D. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committees: Dr. Pannee Boonprakop, Assist. Prof Dr. Wiladlak Chuawanlee, Assoc. Prof. Dr. Pachongchit Intasuwan.

The purposes of this study were: 1) to examine results of Kalyanamitt Training Program, and 2) to investigate an interaction between Kalyanamitt Training and Parents' Buddhist Modeling that affect the Kalyanamitt characteristics of the students in teaching profession.

The participants consisted of 48 third year students of the teaching profession at Rajabhat Kamphaengphet University. Systematic random sampling was employed to equally separate the samples into experimental and control groups. Both groups were divided into two group by the high and low scores on Parents' Buddhist Modeling. The instruments were composed of 1) Kalyanamitt Training Program involving 3 steps: building an inspiration in Teacher Professional, practicing characteristics of Kalyanamitt, and the integration of all the characteristics of Kalyanamitt. 2) Kalyanamitt Questionnaires, and 3) Parents' Buddhist Modeling. The participant' Kalyanamitt were evaluated before and after training, and one month after training. The training was used 28 hours. The data were analyzed by using Two-way ANCOVA repeated measure design.

The results of the study were as follows:

1. There were no interactions among training method, Parents' Buddhist Modeling, and time of measures.

2. There were no interaction between training method and Parents' Buddhist Modeling.

3. There was an interaction between training method and time of measures at .05 by:

- 3.1 Kalyanamitt scores for after training of the experimental group were not different from the scores after one-month training.

3.2 Kalyanamitt score for after training of the control group were lower significance at .05 than the score after one-month training.

3.3 The experimental group had higher significance at .05 on Kalyanamitt score than the control group in after training and after one-month training.

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปริญญานิพนธ์

ของ

ยุภาดี ปณะราช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

กุมภาพันธ์ 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจากอาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และรองศาสตราจารย์ ดร. ผจงจิต อินทสุวรรณ ซึ่งเป็นตัวแบบของกัลยาณมิตรที่ดียิ่ง ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นประธานในการสอบปากเปล่า รองศาสตราจารย์ ดร. พงษ์ศักดิ์ ศิริบรรณพิทักษ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบปากเปล่า

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉันทนา ภาคบังข รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ อาจารย์ ดร. จินดารัตน์ ปิรมณี อาจารย์ ดร. มารศรี กลางประพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัยกาน ฤกษ์งาม ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ซึ่งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงชุดฝึกอบรม และแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณคณาจารย์และนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ให้ความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกอบรม และนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตดุขุฎิบัณฑิตทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีตลอดการดำเนินการวิจัย

ขอขอบคุณอาจารย์อัศวิน มณีอินทร์ ที่คอยให้กำลังใจ ดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา

ท้ายสุด ผู้วิจัยขอบคุณครอบครัวปณระราชทุกคนที่คอยให้กำลังใจ ห่วงใย เสมอมา คุณค่าที่ได้จากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา และครูอาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัยมีความรู้จบจนทุกวันนี้

ยุภาดี ปณระราช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
สมมติฐานการวิจัย.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
กัลยาณมิตร.....	14
ความหมายของกัลยาณมิตร.....	14
ความสำคัญของกัลยาณมิตร.....	15
ลักษณะของกัลยาณมิตร.....	16
กระบวนการกัลยาณมิตร.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	24
ความหมายของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	25
องค์ประกอบของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	27
ความสัมพันธ์ระหว่างการเอาใจเขามาใส่ใจเรากับ	
ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร.....	33
องค์ประกอบของการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล.....	34
การสื่อสารด้านการพูด.....	38
การสื่อสารด้านการฟัง.....	40
ความสัมพันธ์ระหว่างการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารกับ	
ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร.....	44
แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	44
การพัฒนาการคิดโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ.....	47
ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับลักษณะ	
ความเป็นกัลยาณมิตร.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	49
แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา.....	50
แนวคิดอัตถิภาวนิยม.....	50
แนวคิดพฤติกรรมนิยม.....	52
ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษากับลักษณะ	
ความเป็นกัลยาณมิตร.....	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	58
แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรม.....	58
วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม.....	58
ส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม.....	59
เทคนิคการฝึกอบรม.....	59
การหาคุณภาพชุดฝึกอบรม.....	61
ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม.....	61
แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา.....	62
ครอบครัวกับการถ่ายทอดทางศาสนา.....	65
ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธ ของบิดามารดากับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	65
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ของบิดามารดา.....	66
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	68
ประชากร.....	68
กลุ่มตัวอย่าง.....	68
แบบแผนการทดลอง.....	69
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	69
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
การดำเนินการทดลอง.....	79
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	81
ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน.....	83
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	91
สมมติฐานการวิจัย.....	91
วิธีดำเนินการวิจัย.....	92
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	92
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	92
การดำเนินการทดลอง.....	93
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	94
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	102
ภาคผนวก.....	113
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบนิยามปฏิบัติการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	114
ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	115
ค แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	117
ง แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา.....	125
จ ตารางการฝึกอบรม.....	129

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ฉ ตัวอย่างชุดฝึกอบรม.....	133
^๒ ขั้นการสร้างศรัทธา.....	133
^๓ ขั้นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	139
^๔ ขั้นการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร.....	143
^๕ ขั้นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	147
^๖ ขั้นบูรณาการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	153
เอกสารสรุปกิจกรรม.....	157
ช การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	168
ช การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา.....	175
ฉ การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและ แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา.....	178
ญ ผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของชุดฝึกอบรม.....	179
ฎ การหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นรวม ของผู้เข้าอบรมต่อการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู (ในการหาคุณภาพชุดฝึกอบรม).....	180
ฎ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คะแนนจากแบบวัด ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มประชากร และคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	181
ฐ การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน.....	182
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	189

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นสร้างศรัทธา.....	73
2 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการฝึก ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	74
3 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการฝึก ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร.....	75
4 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการฝึก ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	76
5 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการบูรณาการ.....	77
6 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่าง การปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามากและน้อย ในกลุ่มที่ได้รับและ ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	84
7 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนรวม จากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของกลุ่มที่ได้รับและ ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ก่อนการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน.....	85
8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนลักษณะความเป็น กัลยาณมิตรก่อนการได้รับการฝึกอบรม จำแนกตามการเป็นแบบอย่าง การปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาและวิธีการฝึกอบรม.....	86
9 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนหลัง การปรับแก้ (Adjusted) ของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่ม ที่มีการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาต่างกัน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	87
10 ผลการวิเคราะห์มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่าง การปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาและครั้งของการวัด.....	90

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนน หลังการปรับแก้ (Adjusted) ในกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร จำแนกตามครั้งของการวัด.....	91
12 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนน หลังการปรับแก้ (Adjusted) เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม และวัดหลัง การฝึกอบรม 1 เดือน จำแนกตามวิธีการฝึกอบรม.....	92

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม 1 เดือน.....	86
3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกอบรม.....	88
4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกลุ่มที่ได้รับและ ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร.....	93

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การแข่งขันทางเศรษฐกิจที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเด็กและเยาวชนทั้งด้านดีและด้านเสีย จนทำให้เกิดความสับสนในการเลือกรับค่านิยม สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างขาดดุลยพินิจ ประกอบกับสภาพความเสื่อมโทรมของสังคมในหลาย ๆ ด้าน ที่ปรากฏในสื่อมวลชนเสมอมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด ปัญหาการล่องละเมิดทางเพศ รวมถึงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหามา สภาการณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ล้วนเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะนักเรียนหากไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็จะทำให้พัฒนาการด้านการเรียนรู้ด้อยลง มีปัญหาทางอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และหากปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขให้ทันเวลาก็อาจจะส่งผลต่อความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ (กรมวิชาการ. 2540: 1) บุคคลที่มีความสำคัญยิ่งที่จะช่วยนักเรียนในการคลี่คลายปัญหา ได้แก่ ครู ซึ่งนอกจากจะต้องทำหน้าที่สอนความรู้ตามหลักสูตรแล้วยังต้องเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์และโลกทัศน์ที่ทันต่อเหตุการณ์ เพื่อที่จะสามารถชี้แนะแหล่งวิทยาการต่าง ๆ ให้กับนักเรียน (อมรวิรัช นาคทรพ. 2540 : 121) พร้อมกับให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือด้วยความรัก ห่วงดีต่อนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ให้มากที่สุดตามความถนัด ความสนใจและความต้องการของแต่ละคน (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. 2539 : 3-6)

ลักษณะของครูที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะอบรมสั่งสอน แนะนำ ชักจูง พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือนักเรียนให้ได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะที่เรียกว่า ความเป็นกัลยาณมิตร (สุมน อมรวิวัฒน์. 2530 : 74) ประกอบด้วย ความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย (พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). ม.ป.ป. : 51-65; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542 : 632-633; พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์. 2546 : 34-36) ความเป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นลักษณะสำคัญยิ่งของครู ซึ่งนักเรียน ผู้ปกครอง หรือในกลุ่มครูเองก็เช่นกันมีความคาดหวังและต้องการครูที่มีลักษณะสอดคล้อง ความเป็นกัลยาณมิตรสูง มีหลักฐานยืนยันจากรายงานการศึกษาพฤติกรรมของครูในอุดมคติของนักเรียน พบว่า ลักษณะของครูที่นักเรียนประทับใจและต้องการให้ครูปฏิบัติ ได้แก่ อารมณ์ดี ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ดุคำ เข้าใจความรู้สึก เอาใจใส่ทั้งเรื่องการเรียนรู้และสุขภาพ ให้ความรักความจริงใจกับนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน พูดจาไพเราะอ่อนหวาน รับฟังความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และไม่มองโทษด้วยการตี แต่ให้ใช้วิธีการตักเตือนแทน การสอนต้องอธิบายให้ชัดเจนเพื่อให้เข้าใจง่าย มีเกม เพลง

หรือนิทานประกอบเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน มีการให้รางวัลบ้าง ทั้งยังไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน และไม่เสพสารเสพติด เป็นต้น (กองวิจัยการศึกษา. 2535 : 22-24) ผลในทำนองเดียวกันนี้ยังพบในงานวิจัยของ พชรวรรณ ครุฑนาค (2542 : 44-48) และงานวิจัยของ พรรัตนกุล เพชรวิวรรณ์ (2546 : 141) ซึ่งพบว่า นักเรียน ผู้ปกครอง และครู ล้วนมีความคาดหวังว่า ครูควรจะเป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา เอาใจใส่นักเรียน เป็นที่ปรึกษาที่ดี เสียสละ รู้จักให้อภัย วางตัวได้เหมาะสม มีความยุติธรรม มีใจเป็นกลาง เป็นแบบอย่างที่ดี พุดจาสุภาพ ควบคุมอารมณ์ได้ พยายามสอนนักเรียนให้เข้าใจ และไม่มัวลุ่มลุ่มอวยมุข

การศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของครูในต่างประเทศก็พบผลในทำนองเดียวกัน การแสดงออกของครูในด้านอารมณ์ ความรู้สึก การพูด และการกระทำจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างมาก เช่น การที่ครูต่อว่า ตะโกน หรือตะคอกนักเรียน จะทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ดีกับครู เสียใจ อายเพื่อน อึดอัดใจ และในทางตรงข้าม ถ้าครูแสดงออกถึงความห่วงใย จะทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของครู มีความสุขในการเรียน มีความสนใจและต้องการที่อยากเรียน (Sutton & Wheatley. 2003 : 343-344)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สังคมต้องการครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือ ครูที่มีความรัก ความเมตตา เอาใจใส่นักเรียนทุกคน คอยให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทาง พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือนักเรียนเมื่อมีปัญหา รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการสอนตามหลักสูตร แต่จากผลการสำรวจของศูนย์วิจัยกสิกรไทยในเดือนธันวาคม 2544 ได้สำรวจความคิดเห็นของนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-19 ปี เกี่ยวกับบุคคลที่นักเรียนจะไปขอคำแนะนำหรือปรึกษาเมื่อประสบกับปัญหาในด้านครอบครัว เพื่อน การเรียน ความรัก การเงิน และเรื่องยาเสพติด นักเรียนรายงานว่าถ้ามีปัญหาเหล่านี้จะไปขอคำแนะนำจากครู ร้อยละ 2.3 1.1 23.6 0.5 0.0 และ 3.9 ตามลำดับ ขอคำแนะนำจากเพื่อนหรือคนรัก ร้อยละ 35.8 47.5 32.3 56.4 17.1 และ 23.3 ตามลำดับ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ร้อยละ 26.1 29.4 24.6 31.1 13.8 และ 28.3 ตามลำดับ (บทความเศรษฐกิจ. 2545 : 54-57) จะเห็นว่าผลการสำรวจดังกล่าวน่าเป็นห่วงมาก เพราะไม่ว่านักเรียนจะมีปัญหาอะไรก็ตาม จะไปปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากครูน้อยมากจนแทบจะไม่มีเลย แม้กระทั่งปัญหาในการเรียน ก็ยังต้องการคำแนะนำน้อยกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ภาวะเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่าความใกล้ชิดสนิทสนม ความไว้วางใจ ความเชื่อใจระหว่างครูกับนักเรียนมีน้อย การที่นักเรียนมีปัญหาแล้วไปปรึกษาเพื่อนหรือคนรัก หรือแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ เป็นเรื่องที่น่ากังวลยิ่งกว่านั้น ถ้าหากเลือกวิธีการแก้ปัญหาไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม อาจจะเป็นการเพิ่มปัญหามากกว่าการแก้ปัญหาได้

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานจากงานวิจัยของ วิรัตน์ เลหาวัฒน (2526 : อ้างอิงจาก ทิศนา แคมมณี. 2547. *ราชบัณฑิตยสถาน*. 29(1). หน้า 43-44) ซึ่งพบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนไม่ประทับใจ ได้แก่ การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย พูดตะคอกเสียงดัง ปรจานว่าเป็นเด็กเกเร ไม่น่าคบ รวมถึงการทำโทษโดยไม่ีเหตุผล เช่น หยิกแขนหรือหู ตี 1 โหล หรือ 20 ที ตีด้วยไม้กวาด เอาแปรงลบกระดานเคาะหัว ตี ปรจานให้ครูคนอื่นดู ต่อย เตะ ตบ หรือให้ยืนตากแดด ให้ยืนขาเดียว และการขังไว้ในห้องน้ำไม่ให้รับประทานอาหารกลางวัน เป็นต้น แม้แต่หลังการปฏิรูปการศึกษาซึ่งมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข ภาพของเหตุการณ์ดังกล่าวก็ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนัก เพราะจากรายงานการวิจัยของ พรรัตนกุล เพชรวิวรรณ์ (2546 : 141) พบว่า ลักษณะของครูที่นักเรียนไม่ประทับใจ ได้แก่ การทำโทษโดยไม่ฟังเหตุผล เช่น ไล่ออกนอกห้องเรียน ให้ยืนกางแขนเป็นเวลานาน นักเรียนทำผิดคนเดียวแต่ทำโทษทั้งห้อง รวมถึงการใช้คำพูดที่หยาบคาย พูดจาตู่ตักนักเรียน ชู่ว่าจะหักคะแนน เป็นต้น ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าครูมีลักษณะที่สอดคล้องกับความเป็นกัลยาณมิตรน้อย การกระทำของครูเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อนักเรียนทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม และนอกจากนี้ความรุนแรงที่นักเรียนได้รับอาจซึมซับเข้าไปในจิตใจโดยไม่รู้ตัว อาจส่งผลให้นักเรียนทำตามหรือเลียนแบบ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าวและความรุนแรงของนักเรียนและนักศึกษาในปัจจุบัน (ทิศนา แคมมณี. 2547 : 45)

หลักฐานที่กล่าวมาข้างต้นยังสอดคล้องกับผลการประเมินแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ในระยะที่ 2 (2540-2541) พบว่า การผลิตและพัฒนาครู รวมถึงการฝึกอบรมอยู่ในระดับไม่น่าพอใจ เพราะว่าครูที่ผลิตออกมามีคุณภาพต่ำ มีความสนใจเรียนรู้และพัฒนาตนเองน้อย (วิทยากร เชียงกูล. 2544: 87) มีแนวโน้มด้านความรู้ความสามารถทางวิชาการต่ำ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เจตคติ และครูยังขาดความตระหนักในหน้าที่ความเป็นครู ไม่อุทิศเวลาในการอบรมสั่งสอนนักเรียนอย่างเต็มที่ แสวงหาผลประโยชน์จากนักเรียน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546 : 2) รวมถึงมีข่าวความเสื่อมเสียด้านความประพฤติของครูที่ปรากฏในสื่อมวลชนบ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด กรณีชู้สาว หรือปัญหาทางเพศต่าง ๆ ล้วนทำให้ครูได้รับความเคารพนับถือน้อยลง (ชูดา จิตพิทักษ์. 2541-2542 : 16-18; พระมหาอุเทน ปัญญาปริตต์. 2546 : 20) แสดงให้เห็นว่าครูได้รับการพัฒนาให้มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่เพียงพอ

จากหลักฐานต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วล้วนแสดงถึงความต้องการครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง และยังพบข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าครูยังขาดความเป็นกัลยาณมิตรหรือยังได้รับการพัฒนาให้ตระหนักในหน้าที่ความเป็นครูไม่เพียงพอ และกระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำโครงการผลิตครู การศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) ซึ่งเป็นโครงการผลิตครูใหม่ตามแนวปฏิรูปการศึกษา โดยมีเป้าหมายที่จะได้ครูที่มีความเชี่ยวชาญทางวิชาการและวิชาชีพ มีความเป็น

กัลยาณมิตร มีความรักและศรัทธาในวิชาชีพครู (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546 : 18-19) โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่หลักในการผลิตครู ได้พัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับเป้าหมายของโครงการผลิตครูตามแนวปฏิรูปการศึกษา เริ่มใช้ในปีการศึกษา 2547 มีความมุ่งหวังว่าจะผลิตบัณฑิตให้เป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นครูดี และเป็นครูเก่ง ในหลักสูตรได้ระบุคุณลักษณะของบัณฑิตที่จะไปเป็นครูดีไว้ว่า จะต้องเข้าใจธรรมชาติของนักเรียน มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตรกับนักเรียนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (สถาบันราชภัฏ. 2546 : 2-3) อย่างไรก็ตามหลักสูตรดังกล่าวได้กำหนดโครงสร้างการจัดการเรียนการสอนที่จะนำไปสู่ความเชี่ยวชาญทางวิชาการไว้อย่างชัดเจน แต่ในรายละเอียดการศึกษาวិเคราะห์ความเป็นกัลยาณมิตรของครูนั้นเป็นเพียงหัวข้อหนึ่งของหัวข้อการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการพัฒนาความเป็นวิชาชีพของครู (Teacher Professional Development) (สถาบันราชภัฏ. 2546 : 43) หากนักศึกษาได้รับความรู้ความเข้าใจพร้อมทั้งการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังยิ่งขึ้น จะส่งผลให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีความเป็นครูดียิ่งขึ้น ทั้งยังสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรที่ต้องการครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตรควบคู่ไปกับความเชี่ยวชาญด้านวิชาการอีกด้วย

จากรายงานสรุปผลการติดตามและประเมินความก้าวหน้าของการปฏิรูปการศึกษา ในวาระครบรอบ 6 ปี ของการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2547ก : 25-29) พบว่า การผลิตครูแนวใหม่หลักสูตร 5 ปี ยังไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างจริงจังในด้านนโยบายและงบประมาณ ส่งผลให้การดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผน และวิชาชีพครูยังไม่ได้รับการพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับ ปัญหาสำคัญที่พบ ได้แก่ ระบบผลิตครูมีความอ่อนแอ ครูรุ่นใหม่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาของนักเรียน มีปัญหาในการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ขาดจิตวิญญาณในความเป็นครู และได้มีข้อเสนอแนะต่อสถาบันผลิตครูไว้ว่า ควรมีหลักสูตร แนวการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายเพื่อสร้างครูเก่ง ครูดี และมีจิตวิญญาณความเป็นครูอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ นักศึกษาวิชาชีพครูจะมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมาน้อยเพียงใดนั้น การได้เห็นแบบอย่างจากบิดามารดามาก จะเป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรมาก และมีพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมาก (กมลวรรณ สุวรรณโชติ. 2548 : 164) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำตัวแปรการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา มาเป็นตัวแปรจัดประเภทในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู โดยพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรใช้การฝึกอบรมแบบบูรณาการด้วยการฝึกทักษะการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ รวมทั้งได้ประยุกต์กระบวนการให้คำปรึกษามาเป็นแนวทางในการฝึกแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยมีความหวังว่า นักศึกษาวิชาชีพครู จะมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้นทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา และการฝึก

ปฏิบัติ อันจะส่งผลให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีลักษณะของความเป็นครูที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งตอบสนองต่อเป้าหมายของโครงการผลิตครูใหม่ตามแนวปฏิรูปการศึกษาอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู
2. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ที่ส่งผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้ทราบผลของการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ซึ่งจะ ทำให้มีความเชื่อมั่นว่าวิธีการฝึกอบรมดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูได้จริง
2. ได้ชุดฝึกอบรมที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
3. เป็นแนวทางสำหรับสถาบันการศึกษา หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่ต้องการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรให้กับนักศึกษาและบุคลากร
4. ผลของการฝึกอบรมจะกระตุ้นให้นักศึกษาพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความเป็นครูให้มีมากขึ้นในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้เป็นนักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 90 คน จากสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ การศึกษาปฐมวัย ศิลปกรรมศาสตร์ (กลุ่มดนตรี) และการศึกษาพิเศษ ที่เข้าศึกษาตามโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มประชากร จากนั้นพิจารณาคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาจากกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ยของทั้งกลุ่ม

เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ได้กลุ่มที่มีคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของ บิดามารดามาก จำนวน 29 คน และน้อย จำนวน 19 คน ใช้วิธีสุ่มแบบมีระบบ เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 24 คน ในแต่ละกลุ่มจะมีทั้งนักศึกษาวิชาชีพครูที่มี คะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามากและน้อย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็น กัลยาณมิตร

ตัวแปรตาม ได้แก่ ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ตัวแปรจัดประเภท ได้แก่ การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรัก ความปรารถนาดี มีน้ำใจ เสมอต้นเสมอปลายกับทุกคน พร้อมทั้งจะรับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ แนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยคุณลักษณะและพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. ความน่ารัก หมายถึง การแสดงออกถึงความเป็นมิตร มีน้ำใจ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน
2. ความน่าเคารพ หมายถึง การกระทำที่ยึดมั่นในหลักการ มีความหนักแน่น ยุติธรรม และปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน
3. ความน่ายกย่อง หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองด้านการเรียน การประพฤติตนรวมถึงการแต่งกาย
4. การรู้จักพูด หมายถึง การใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่นินทา ไม่พูดคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อ เป็นการพูดที่มุ่งให้เกิดประโยชน์และเป็นผลดี สอดคล้องกับสถานการณ์ มีความชัดเจน และตรงประเด็น
5. ความอดทนต่อถ้อยคำ หมายถึง การแสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อมูลต่างๆ โดยไม่แสดงอาการหงุดหงิด รำคาญ หรือไม่ได้แย้งด้วยอารมณ์ และมีความอดทนต่อคำพูดหรือการกระทำที่ยั่วเย้าให้เกิดความโกรธ
6. การถ่ายทอด หมายถึง การแสดงออกในการอธิบาย ลำดับเรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่างๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นขั้นตอน พร้อมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

7. การไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย หมายถึง การให้คำแนะนำในเรื่องที่เป็นประโยชน์ตรงกับจุดมุ่งหมาย พร้อมทั้งชี้ให้เห็นโทษแฉ่งดีแฉ่งเสียของการกระทำต่าง ๆ

การวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพรู้ ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตรตามแนวพุทธศาสนา แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” ให้นักศึกษาวิชาชีพรู้ประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในแต่ละด้าน ข้อคำถามมีทั้งข้อความความทางบวกและทางลบ การให้คะแนนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ให้ 6 คะแนน สำหรับคำตอบจริงสุด ถึง 1 คะแนน สำหรับคำตอบไม่จริงที่สุด ส่วนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม นักศึกษาวิชาชีพรู้ที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงถึงการมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพรู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาวิชาชีพรู้ต่อการปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างของบิดามารดาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยการกระทำและชักชวนให้กระทำพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งเป็นหลักของการทำความดี หรือเป็นทางแห่งการทำความดีของพุทธศาสนิกชน ประกอบด้วย การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนา รายละเอียดดังนี้

การให้ทาน หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของ การช่วยเหลือด้วยแรงกาย การให้กำลังใจ การรู้จักให้อภัย รวมถึงการช่วยให้คำแนะนำแนวทางต่าง ๆ ทั้งที่เป็นความรู้ การแก้ปัญหา และการให้คำปรึกษา

การรักษาศีล หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล 5 ได้แก่ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ละเมิดสิ่งของอันเป็นที่รักของผู้อื่น ไม่พูดจาที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและอบายมุขต่าง ๆ

การปฏิบัติสมาธิภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้มีสติ มีสมาธิ มีความมั่นคงแน่วแน่ด้วยการทำสมาธิ การฟังธรรมะ การศึกษาหาความรู้ รวมถึงการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่บนความมีเหตุผล

การวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” โดยให้นักศึกษาวิชาชีพรู้ประเมินการปฏิบัติของบิดามารดาที่ผ่านมาในแต่ละด้าน ข้อคำถามมีทั้งข้อความความทางบวกและทางลบ การให้คะแนนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ให้ 6 คะแนน สำหรับคำตอบจริงสุด ถึง 1 คะแนน สำหรับคำตอบไม่จริงที่สุด ส่วนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม นักศึกษาวิชาชีพรู้ที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงว่าเป็นผู้

ที่มีบิดามารดาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา มากกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้คะแนนต่ำกว่า

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกอบบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง การจัดกิจกรรมให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้รับความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของการที่จะไปทำหน้าที่ครูที่ดีในอนาคตโดยใช้หลักธรรมกัลยาณมิตร พร้อมทั้งสามารถแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การฝึกอบบรมจะแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างศรัทธา เป็นการพัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของความเป็นกัลยาณมิตร และเกิดความเชื่อมั่นว่าลักษณะกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ด้วยการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลที่เป็นที่ยอมรับมาถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์

2. ขั้นฝึกลักษณะกัลยาณมิตร เป็นการให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตระหนักและเห็นความสำคัญพร้อมทั้งได้ทดลองฝึกปฏิบัติกัลยาณมิตรทั้ง 7 ลักษณะ โดยได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาเป็นแนวทางในการพัฒนา โดยใช้เทคนิคการบรรยาย การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและฝึกปฏิบัติ แต่ละแนวคิดมีขั้นตอนดังนี้

แนวคิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาเป็นผู้มีความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น มีความสามารถที่จะคาดเดาความรู้สึกของคนอื่น และตอบสนองได้เหมาะสม มีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสังเกตอารมณ์หรือความรู้สึก เป็นการฝึกสังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ของบุคคลในหลายอารมณ์

ขั้นที่ 2 การอ่านความรู้สึก เป็นการทำความเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยการสมมติว่า ถ้าหากเป็นตนเองที่อยู่ในสถานการณ์นั้น จะรู้สึกอย่างไร

ขั้นที่ 3 การตอบสนองอารมณ์หรือการสะท้อนความรู้สึก เป็นการฝึกการแสดงออกถึงความเข้าใจ การปลอบใจ และการให้กำลังใจ

แนวคิดการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษามีความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติและภาวะทางจิตของบุคคล สามารถใช้การสื่อสารที่สอดคล้องกัน และเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี มีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ฐานะทางชีวิตของบุคคล ด้วยการฝึกพิจารณาทัศนคติความมีคุณค่าของตนเองเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น ใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ตนเองมีคุณค่า-คนอื่นมีคุณค่า

ตนเองมีคุณค่า-คนอื่นไม่มีคุณค่า ตนเองไม่มีคุณค่า-คนอื่นมีคุณค่า และตนเองไม่มีคุณค่า-คนอื่นไม่มีคุณค่า

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคล ด้วยการฝึกวิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคล ได้แก่ ความเป็นเด็ก ความเป็นพ่อแม่ และความเป็นผู้ใหญ่

ขั้นที่ 3 การสื่อสารที่สอดคล้องกัน ด้วยการฝึกใช้การติดต่อสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งในภาวะจิตเหมือนกันและภาวะจิตที่ต่างกัน

ขั้นที่ 4 การใส่ใจ ด้วยการฝึกการใส่ใจที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารที่สอดคล้องกัน ทั้งการใส่ใจทางบวก และการใส่ใจทางลบ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการคิดที่ช่วยให้บุคคลสามารถคิดอย่างมีระบบระเบียบ มีเหตุผล มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ 2 แบบ คือ วิธีคิดแบบสืบสาเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก มีขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการฝึกค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและปัญหา หรือการตั้งคำถาม

ขั้นที่ 2 การพิจารณาด้านดี -ด้านเสีย หรือประโยชน์-โทษของปัญหา ด้วยการฝึกคิดในแต่ละองค์ประกอบของปัญหาวาดิ ไม่ดี หรือมีประโยชน์ มีโทษอย่างไร

ขั้นที่ 3 การพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญห พร้อมทั้งเลือกทางออกของปัญหา ด้วยการฝึกคิดหาแนวทางที่เป็นไปได้ทั้งหมดของปัญหา และแต่ละแนวทางมีเป้าหมาย ผลที่ตามมาอย่างไร แล้วเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด

3.ขั้นบูรณาการ เป็นการนำความเป็นกัลยาณมิตรมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่กำหนด ด้วยการประยุกต์แนวคิดกระบวนการให้คำปรึกษามาเป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 การสร้างความไว้วางใจ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ด้วยการทักทายหรือพูดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง แสดงถึงการรับรู้เข้าใจในความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา และแสดงออกถึงความพร้อมที่จะให้การสนับสนุน สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ารัก และความน่าเคารพ

ขั้นที่ 2 ความตั้งใจในการรับฟัง เป็นการรับฟังข้อมูลต่าง ๆ ของคู่สนทนาไปพร้อม ๆ กับการวิเคราะห์ธรรมชาติ วิเคราะห์ภาวะทางจิตของคู่สนทนา แล้วใช้วิธีการสื่อสารเพื่อให้ความสอดคล้องกันในลักษณะตรงไปตรงมา มีความเหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

ขั้นที่ 3 การจัดลำดับและอธิบายความสัมพันธ์ เป็นการลำดับเรื่องราวเหตุการณ์ที่ได้รับฟังมา แล้วพิจารณาถึงสาเหตุร่วมกัน และค้นหาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ โดยอยู่บนหลักการเหตุและผล สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง และการถ่ายทอด

ขั้นที่ 4 การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายถึงด้านดีด้านเสีย ประโยชน์ โทษ หรือคุณค่าที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งแนะนำคู่สนทนาให้เสนอทางเลือกที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือหาทางออกของปัญหา สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ขั้นที่ 5 การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นการให้กำลังใจด้วยการพูด การแนะนำแหล่งข้อมูล หรือแนะนำให้ไปพบผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และมีแนวคิดในการพัฒนาดังนี้

1. แนวคิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครูเป็นผู้มีความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ความรู้สึกอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น มีสมรรถนะที่จะคาดเดาความรู้สึกของคนอื่น และตอบสนองได้เหมาะสม ลักษณะของผู้ที่รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเราดังกล่าว หากพิจารณาแล้วจะเห็นว่าเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับลักษณะของกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่องและความน่าเคารพ กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความเป็นมิตร มีน้ำใจ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถของแต่ละบุคคล

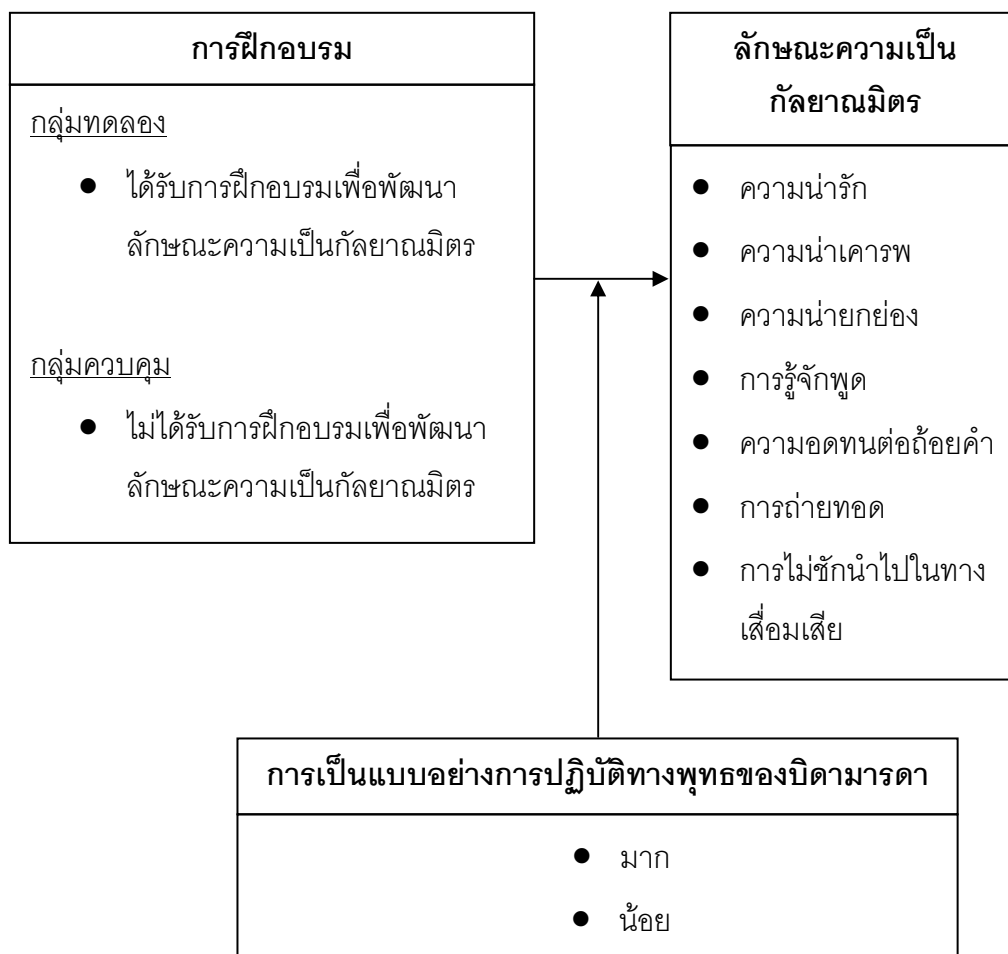
2. แนวคิดการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของบุคคล ด้วยการวิเคราะห์ทัศนคติคุณค่าและภาวะทางจิตของบุคคล พร้อมทั้งฝึกใช้การสื่อสารเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกัน ด้วยการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี โดยที่การรู้จักพูดจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน ช่วยให้ตนเองสบายใจและผู้อื่นเป็นสุข รวมทั้งยังช่วยให้คนที่มีความทุกข์ได้คลายความทุกข์ และเกิดมุมมองที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ได้ ส่วนการรู้จักฟังนอกจากจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วยังช่วยให้ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หากพิจารณาแล้วจะเห็นว่า การสื่อสาร โดยเฉพาะการพูดและการฟังเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยพัฒนา ลักษณะกัลยาณมิตร เห็นเด่นชัดได้ในลักษณะการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

3. แนวคิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการศึกษาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยการค้นหาสาเหตุ และปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดเช่นนั้น แล้วพิจารณาถึงด้านดีและด้านเสีย หรือชี้ให้เห็นทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะแก้ปัญหาหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องมีทางออกและจุดหมายด้วย และรู้ว่าจุดหมายนั้นคืออะไร สอดคล้องกับวิธีการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและวิธีการคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก ซึ่งหากพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

4. แนวคิดกระบวนการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมที่มีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสามารถในการเลือก การตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการคิด การตัดสินใจและการกระทำของตน และแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้หากได้มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยที่กระบวนการดังกล่าวนำมาใช้เป็นแนวทางในการบูรณาการลักษณะกัลยาณมิตรแต่ละด้านสู่การฝึกปฏิบัติ

นอกจากนี้ จากการศึกษายังพบว่า ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของบุคคลที่เป็นผลมาจากการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัวเช่นกัน หากนักศึกษาได้เห็นแบบอย่างพร้อมทั้งได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ฝึกปฏิบัติลักษณะที่สอดคล้องกับกัลยาณมิตรเป็นประจำ จะเป็นผู้ที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดข้างต้น มาเป็นกรอบในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู โดยที่ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย การได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และตัวแปรจัดประเภท ได้แก่ การเป็นแบบอย่าง การปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามากและน้อย ส่วนตัวแปรตามที่ผู้วิจัยหวังจะให้เกิดหลังการฝึกอบรม ได้แก่ ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา และครั้งของการวัด
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด
4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมต่างกัน จะมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร ประกอบด้วย
 - ความหมายของกัลยาณมิตร
 - ความสำคัญของกัลยาณมิตร
 - ลักษณะของกัลยาณมิตร
 - กระบวนการกัลยาณมิตร
 - งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย
 - แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์
 - แนวคิดเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสาร
 - แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
 - แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา
3. แนวคิดในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย
 - แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรม
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของบิดามารดา

กัลยาณมิตร

ความหมายของกัลยาณมิตร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้ให้ความหมายของกัลยาณมิตรในลักษณะของบุคคลผู้มีความเป็นกัลยาณมิตร และในความหมายของหลักธรรมที่แสดงถึงความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ดังนี้

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงความหมายของกัลยาณมิตร ดังนี้ (พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด. 2546 : 27-29)

ที.ปา. 11/345/359, อญ.ทสก. 24/17/32 ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึงผู้เป็นมิตรดี สหายดี เพื่อนดี ประกอบด้วยศีลคุณ เป็นผู้ควรว่ากล่าวสั่งสอนได้ เป็นผู้ที่มีความเจริญ

อภิ.ป. 36/76/164 ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้มีคุณธรรมทั้งหลาย มีศรัทธา มีศีล สดับมามาก มีความเสียสละ มีปัญญา

อญ.ติก. 20/27/177 ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้มีศีล มีธรรมงามที่พุทธบริษัท 4 ควรเข้าไปคบหา เข้าไปนั่งใกล้

ม.ม. 12/83/73/74, 12/87/80 ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง ความเป็นผู้มีมิตรดี เป็นทางเพื่อความดับสนิทสำหรับบุคคลผู้มีมิตรชั่ว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 623) กล่าวว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวช่วยให้บุคคลอื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้อง

มนัสภรณ์ วิฑูรย์เมฆา (2543 : 15) กล่าวว่า กัลยาณมิตร หมายถึง คนดี มีปัญญา มีคุณธรรม ทำหน้าที่ช่วยเหลือ สั่งสอน แนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติดี เมื่อบุคคลใดไปหา ปรีक्षा ขอคำแนะนำ เข้าใกล้ ตลอดจนศึกษาแนวทาง มีการยอมรับต่อกันแล้ว เรียกภาวะนี้ว่า กัลยาณมิตรตตา หรือความมีกัลยาณมิตร

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์ (2546 : 33) กล่าวว่า กัลยาณมิตรเป็นคุณสมบัติของความ เป็นครู ที่ผู้ที่จะไปปฏิบัติการศึกษาชีวิตจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นก่อน

พระมหาเกรียง บัวจันอัด (2546) ได้สรุปความหมายของกัลยาณมิตรตามหลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนามหายาน โดยสรุปว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลหรือสิ่งที่จะเกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริม เป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาชีวิต ในการบรรลุถึงจุดหมาย

สุนน อมรวิวัฒน์ (2546 : 17) กล่าวว่า กัลยาณมิตร เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นความปลอดภัย ไม่บีบคั้น เน้นความมีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างความกระจ่างแจ่มแจ้งในแนวทางที่ถูกต้องด้วยการ ยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

วัลนิกา ฉลากบาง (2548 : 70) กล่าวว่า กัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนและบุคคลแวดล้อมที่ดี ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างในการคิดและการแสดงพฤติกรรมที่งดงาม ถูกต้องด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดี ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อที่ดี มีการปฏิบัติตนที่ดี มีจิตใจที่ดี มีความคิดที่ดี พร้อมจะให้คำแนะนำ หรือชี้แนะแนวทาง ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ให้บุคคลที่อยู่ใกล้หรือบุคคลที่เข้าไปหา สามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่ถูกต้อง ด้วยความรัก ความเสียสละ ความปรารถนาดี โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของความเป็นครู

ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร เป็นเสมือนผู้รู้ ทำให้สามารถชี้แนะ ชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน เนื่องจากเคยมีประสบการณ์โดยตรงหรืออาจจะเป็นประสบการณ์ในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ทำให้สามารถที่จะให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปด้วยความรัก ความเมตตา ปรารถนาดี เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว ก็ทำให้เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางการฝึกปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรก็จะมีผู้ที่คอยแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้มีโอกาสดำเนินชีวิตผิดพลาด ไปในทางที่ไม่เหมาะสม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542 : 631-632; 2545ข : 2-5) ดังนั้น การมีกัลยาณมิตร จึงเสมือนมีมิตรที่ดีที่จะคอยแนะนำ ชักจูงให้ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดี ที่ถูกต้องและเหมาะสม ด้วยความรัก ความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน (วัลนิกา ฉลากบาง. 2548 : 70) ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้รู้ถึงวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สามารถที่จะพัฒนาตนเองไปได้เต็มตามศักยภาพ

นอกจากนี้ กัลยาณมิตรยังมีความสำคัญต่อการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การได้คบหาคนที่ เป็นกัลยาณมิตรจะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง เกิดการพัฒนา ปัญญา พัฒนาตนเอง และช่วยให้คนสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้น การมีกัลยาณมิตรเป็นคุณสมบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาในทุกด้าน (พระธรรมปิฎก. 2538 : 625)

ในทำนองเดียวกันครูก็ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อนักเรียน เพราะครู เป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำเพื่อให้นักเรียนเป็นคนดี ให้ความรู้ ให้ได้เรียนรู้และพัฒนาไปในทางที่เหมาะสมและเต็มตามศักยภาพ ให้การยกย่องชื่นชมเมื่อศิษย์ทำในสิ่งที่ดี รวมทั้งให้การปกป้อง และป้องกันไม่ให้ศิษย์หลงผิด คิดในทางไม่ดีทั้งหลายทั้งปวง (ที.ปา. 11/267-268/212-213 อ้างอิงจาก พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด. 2546. การศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน. หน้า 64) ดังนั้น ถ้าหากครูหรือผู้ที่ไปทำหน้าที่ครูได้รับการ

พัฒนาให้เป็นผู้ที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงแล้ว ก็มั่นใจได้ว่านักเรียนจะมีผู้แนะนำที่ดี และหากนักเรียนมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ก็กล้าที่จะเข้าไปปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากครู ซึ่งจะส่งผลให้การแก้ปัญหาเป็นไปในทางที่เหมาะสม

ลักษณะของกัลยาณมิตร

ลักษณะของกัลยาณมิตร หรือคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ที่เป็นมิตรดีหรือมิตรแท้ ที่ทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่พบ คบหา หรือเข้าหาแล้ว จะเกิดความดีงามและความเจริญในชีวิต หรือหากเป็นครูที่เป็นกัลยาณมิตรกับนักเรียน จะคอยอบรมสั่งสอน แนะนำนักเรียนด้วยความรัก ความเมตตาปรารถนาดี มุ่งหวังให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้และพัฒนาอย่างเต็มตามศักยภาพ ทั้งยังคอยเป็นที่ปรึกษา ให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนพบอุปสรรคหรือมีปัญหาต่าง ๆ มีความยินดีพร้อมที่จะสนับสนุนให้นักเรียนประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น การทำหน้าที่ของครูต่อนักเรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร สอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542 : 632; ธีรศักดิ์ อัครบวร. 2544 : 64-65; พล แสงสว่าง. 2544 : 28-29; พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. 2546 : 34-36; พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ). มปป. : 51-65) ประกอบด้วย

1.ปิโย แปลว่า น่ารัก หรือเป็นที่รัก เป็น ลักษณะของผู้ที่มีความเป็นมิตร มีน้ำใจปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข รู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน ต้องการช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั้น และพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ เจริญก้าวหน้าทั้งยังคอยส่งเสริม สนับสนุนและให้กำลังใจ ถ้าปฏิบัติได้แบบนี้ จะทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความไว้วางใจ รักใคร่ สนิทสนม และอยากเข้าไปหา ไปปรึกษา

2. ครุ แปลว่า นำเคารพ ในฐานะประพจน์สมควรแก่ฐานะ เป็นลักษณะของผู้ที่มีความยึดมั่นในหลักการ ยึดถือกฎระเบียบเป็นสำคัญ และคอยตักเตือนไม่ให้ผู้อื่นประพจน์ไม่ถูกต้อง ผ่าฝืนกฎระเบียบโดยปราศจากอคติ หรือความลำเอียง ให้ความเป็นธรรมกับทุกคน ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

3.ภาวนีโย แปลว่า นำเจริญใจ หรือน่ายกย่องในฐานะทรงคุณ เป็นลักษณะของผู้ที่ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการพัฒนาตนเอง โดยเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้าแสวงหาความรู้อยู่เสมอ มีความประพฤติเหมาะสม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความเชื่อถือ ความศรัทธา พร้อมที่จะรับฟัง ให้ความร่วมมือ และกล่าวถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภูมิใจ

4. วัตตา แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดีด้วยการพูดให้เข้าใจ มองเห็นเหตุผลชัดเจน ทำให้หมดความเคลือบแคลงสงสัย พร้อมทั้งเห็นคุณค่าและความสำคัญจนเกิดความซาบซึ้งยอมรับ อยาก

ลงมือกระทำหรือนำไปปฏิบัติ ทั้งยังเป็นคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความกระตือรือร้นที่จะทำให้สำเร็จ โดยไม่หวั่นกลัวต่อความยากลำบาก และเป็นไปด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร

5. วณัณขโม แปลว่า อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ปัญหา ข้อเสนอแนะ หรือข้อวิพากวิจารณ์ต่าง ๆ ด้วยความอดทน ไม่แสดงความเบื่อหน่าย ไม่แสดงอารมณ์ จุนเจียว หรือโต้แย้งด้วยอารมณ์รุนแรง

6. คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แปลว่า แฉกเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถอธิบายเรื่องต่าง ๆ อย่างเป็นลำดับ เป็นขั้นเป็นตอน พร้อมทั้งการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

7. โน จัฏฐาเน นิโยชะเย แปลว่า ไม่ชักนำในอฐาน คือ เป็นลักษณะของผู้ที่ไม่แนะนำ ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่าง ๆ หรือไม่ชักชวนหรือชี้นำให้ทำในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งแนะนำในทางที่ดี ชี้ให้เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ หรือโทษของสิ่งนั้น ๆ ได้

นอกจากนี้ลักษณะของกัลยาณมิตรยังสอดคล้องกับลักษณะของครูที่ทำหน้าที่ในการให้ คำปรึกษา (กรมวิชาการ. 2545 : 13) ดังนี้

1. มีบุคลิกภาพที่อบอุ่นและเป็นมิตร
2. มีลักษณะน่าไว้วางใจ น่าเคารพ น่าเชื่อถือและรักษาความลับได้
3. มีความสนใจในการช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม เมตตาธรรม และเสียสละ
4. รู้จักพูด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับปัญหาที่แท้จริง
5. รู้จักฟัง และฟังเป็นจับประเด็นได้กระจ่างชัด มีความอดทนต่อการรับฟัง
6. สามารถอธิบายคลี่คลายปมประเด็นต่าง ๆ ให้ชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย
7. สามารถที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง โดยผู้ให้

คำปรึกษาจะไม่ตัดสินใจแทน

8. มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์มั่นคง

ลักษณะกัลยาณมิตรที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเป็นลักษณะของผู้ใหญ่แสดงต่อผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ในกรณีทั่วไปผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรอาจเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน หรือน้อยกว่าก็ได้ แต่ถ้าจะพิจารณาผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันซึ่งคบหากันเป็นเพื่อน กัลยาณมิตรก็หมายถึง เพื่อนที่ดี หรือเป็นมิตรที่ดี ซึ่งได้กล่าวถึงในหลักธรรมของมิตรแท้ ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้ (พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2529 : 156; สุวรรณ วชิรปราการสกุล. 2533 : 4 ; พล แสงสว่าง. 2544 : 29)

1. มิตรอุปการะ หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยการช่วยเหลือ ดูแลไม่ให้ใคร มาทำร้ายร่างกายและทรัพย์สินของเพื่อนตลอดจนเสียสละทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่ เช่น ถ้ารู้ว่าเพื่อนวางทรัพย์สินโดยประมาทก็ช่วยดูแลหรือเก็บไว้ให้ หรือถ้าเพื่อนมีเรื่องเดือดร้อนก็ให้คำแนะนำปรึกษา เป็นต้น

2. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยการไม่ปิดบังอำพราง สิ่งต่าง ๆ ไม่มีลัทธิผลประโยชน์ รักษาความลับของเพื่อน แม้ถึงคราววิบัติก็พยายามหาทางแก้ไขให้ลุล่วงด้วยดี เช่น ไม่แพร่พรายความลับของเพื่อนให้ผู้อื่นฟัง หรือถ้าเพื่อนตกทุกข์ได้ยากก็ไม่ละทิ้งเป็นต้น

3. มิตรแนะนำประโยชน์ หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อนโดยแนะนำให้ประพฤติในสิ่งที่ดีงาม ชี้แจงโทษของการทำชั่ว ตลอดจนแนะนำความรู้ใหม่ ๆ เช่น แนะนำเพื่อนให้ทำในสิ่งที่ดีหรือถ้ารู้ว่าเพื่อนจะทำในสิ่งที่ผิดก็คอยห้ามปรามไว้เป็นต้น

4. มิตรมีใจรัก หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยความจริงใจ มีความห่วงใยอยู่เสมอไม่ว่าเพื่อนหรือญาติพี่น้องเพื่อนจะสุขหรือทุกข์ และช่วยพูดส่งเสริมเพื่อนในทางที่ดี เช่น ถ้าเพื่อนมีความสุขก็พลอยยินดี มีความสุขกับเพื่อนไปด้วย หรือถ้าเพื่อนมีความทุกข์ก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย

นอกจากนี้ วัลนิกา ฌลากบาง (2548 : 70) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรจะแสดงพฤติกรรมใน 3 ด้าน ได้แก่ การให้คำแนะนำ ชี้แจง ชักจูง สั่งสอนสิ่งที่ดีงามที่ถูกต้อง การสนับสนุนและการให้กำลังใจ และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการคิดและการแก้ปัญหา

ในทำนองเดียวกัน กมลวรรณ สุวรรณโชติ (2548 : 6-10) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดี หรือเพื่อนที่ดีนั้น จะแสดงพฤติกรรมใน 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การทำตนให้น่าคบหา เป็นการปฏิบัติตนของนักศึกษาที่ชวนให้เพื่อนอยากเข้าใกล้ อยากเข้าไปติดต่อขอคำปรึกษา หรือคบหาสมาคมด้วย มีลักษณะที่น่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือ และเป็นที่พักของเพื่อนได้ รวมทั้งการแสดงออกที่เพื่อนเห็นว่าน่ายกย่อง น่าเอาอย่าง ชวนให้อยากปฏิบัติตาม เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง เป็นต้น

2. การเสริมสร้างเพื่อน เป็นการกระทำหรือการปฏิบัติตนของนักศึกษาที่เป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เพื่อนทำพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องเหมาะสมใน 2 ด้านสำคัญ ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ เช่น การพูดให้กำลังใจ เมื่อเพื่อนทำได้ดี ชมเชย แสดงความชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน อารมณ์ดี ไม่เบียดเบียนเมื่อเพื่อนมาขอคำปรึกษา และสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การชักชวน การตักเตือน แนะนำให้เพื่อนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อธิบายบทเรียนที่ยากให้เพื่อนเข้าใจ

3. การป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดี คือ การไม่ชักจูงเพื่อนไปในทางเสื่อมเสีย ผิด หรือนอกเรื่อง คือ จะต้องมึติศทางที่ชัดเจนในการให้คำปรึกษา โดยมีเป้าหมายและนำไปสู่จุดหมายซึ่งจะแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เช่น ตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนจะเสเพลถึงเสพติด ปกป้องเพื่อนจากการถูกนินทา

จากการศึกษาลักษณะของกัลยาณมิตรจากหลักคำสอนทางพุทธศาสนา และจากการนำหลักคำสอนมาประยุกต์ใช้ พบว่า ลักษณะของกัลยาณมิตรที่สำคัญล้วนสอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตรทั้งสิ้น ดังนั้นในการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรที่สอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตรเช่นเดียวกัน

กระบวนการกัลยาณมิตร

สุมน อมรวิวัฒน์ (2546 : 18-20) กล่าวว่า กระบวนการกัลยาณมิตร เป็นกระบวนการสามสัมพันธะระหว่างบุคคล โดยมีจุดหมายเพื่อชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมสันต์ ดังนี้

การชี้ทางบรรเทาทุกข์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การสร้างความไว้วางใจ
2. การกำหนดปัญหาและแนวทางแก้ไข
3. การศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์ร่วมกันถึงสาเหตุของปัญหา
4. การจัดลำดับความเข้มหรือระดับความซับซ้อนของปัญหา

การชี้สุขเกษมสันต์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การกำหนดจุดหมายของการแก้ปัญหา
2. การวิเคราะห์ความเป็นไปได้ หรือทางเลือก
3. การจัดลำดับวัตถุประสงค์และวิธีการ
4. การกำหนดวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมในหลาย ๆ วิธี

มนัสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543 : 105) ได้พัฒนากระบวนการกัลยาณมิตรในการให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร โดยมี 8 ขั้นตอน ได้แก่

1. การสร้างความไว้วางใจ
2. การกำหนดประเด็นและจัดประเด็นปัญหา
3. การร่วมกันคิดวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
4. การจัดลำดับความเข้มของปัญหา
5. การกำหนดจุดหมายหรือสภาวะพ้นปัญหา
6. การร่วมคิดวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการแก้ปัญหา
7. การจัดจุดหมายของสภาวะพ้นปัญหา
8. การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่ถูกต้อง

ชุดิกาญจน์ เบญจพรวัฒนา (2547 : 75) ได้นำลักษณะกัลยาณมิตรมาใช้ในการนิเทศการ จัดการเรียนการสอนของครู โดยกล่าวว่าการนิเทศแบบกัลยาณมิตรเป็นกระบวนการแนะนำช่วยเหลือ เพื่อนครูด้วยความมีน้ำใจ นอบน้อมถ่อมตน และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อกัน ด้วยการนำเอาหลักความ เป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติการนิเทศภายใน ระหว่างผู้นิเทศกับ ผู้รับการนิเทศ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างความเป็นมิตร คิดวางแผนร่วมกัน หมั่นติดตามเยี่ยมชม นำผลกลับมาวิเคราะห์ และพัฒนาคุณภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ กัลยาณมิตรทั้งในเรื่องของการศึกษาเกี่ยวกับหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตร การสร้างเครื่องมือวัด คุณธรรมเกี่ยวกับกัลยาณมิตร รวมถึงการนำหลักธรรมกัลยาณมิตรไปใช้ในการพัฒนาบุคคล และ พัฒนาการทำงาน ดังนี้

สุวรรณา วชิรปราการสกุล (2533 : 88-91) ได้สร้างและหาคุณภาพแบบทดสอบวัดคุณธรรม ด้านกัลยาณมิตร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,085 คน โดยแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเป็นแบบสถานการณ์ ทัว ๆ ไปในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตามคุณธรรมด้านกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ มิตรอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะนำประโยชน์ และมิตรมีใจรัก แต่ละด้านจะมีข้อคำถาม 20 สถานการณ์ แต่ละสถานการณ์จะมี 3 ตัวเลือก หาคุณภาพทั้งฉบับในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ ความเที่ยงตรงเชิง โครงสร้าง ความเที่ยงตรงตามสภาพมีค่าเท่ากับ 0.723 ความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α coefficient) ในรายด้านมีค่าระหว่าง 0.767 ถึง 0.845 และรวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.930 และหา คุณภาพรายข้อด้วยการหาอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นรายข้อ หลังจากนั้นทำการสร้างเกณฑ์ปกติ และจัดทำคู่มือการนำไปใช้

มนสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543 : 184-192) ได้พัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล กระบวนการของระบบกัลยาณมิตร ได้แก่ กำหนดเป้าหมาย วางแผนเตรียมผู้เป็นกัลยาณมิตรโดยจัดโปรแกรมการพัฒนานักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร จัดกิจกรรม ในกระบวนการกัลยาณมิตร ได้แก่ การเป็นตัวแบบ การให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และ การสร้างสัมพันธภาพ เปรียบเทียบผลการทดลองใช้ระบบกัลยาณมิตรในด้านความเป็นกัลยาณมิตร ความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ทักษะการฟัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรมหลังเข้า โปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ในส่วนของผลการใช้ระบบกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษาผู้เป็น

กัลยาณมิตรมีความเป็นกัลยาณมิตร ความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ทักชะการฟัง การเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติ นักศึกษากลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน และผลการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า ระบบกัลยาณมิตรทำให้นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความรัก ความเอื้ออาทร เป็นมิตรกับผู้อื่น พัฒนาบุคลิกภาพให้ยิ้มแย้ม ใจเย็น หนักแน่น อดทน รับฟัง พุดดี คิดดี เห็นคุณค่าในตนเอง ผลการทดลอง ด้านความเป็นกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร ได้พัฒนาคุณลักษณะของกัลยาณมิตรอย่างเด่นชัด เห็นได้จากผลการสัมภาษณ์นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความหนักแน่น อดทน ขยัน คิดดี พุดดี ทำดี ประพฤติดี เป็นผู้มีความดี มีวินัย ใจเย็น สุขุม เข้าใจตนเอง มั่นใจในตนเองมากขึ้น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี รับฟังผู้อื่น รู้จักการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นที่พึ่งยามยาก เป็นมิตรกับทุกคน มีความเมตตา กรุณา อยู่ร่วมกับทุกคนได้

พระมหาสุวิชัย วิราม (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องกัลยาณมิตรตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ในทัศนะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปากน้ำและโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม แห่งละ 180 คน เป็นการศึกษาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในทัศนะของมิตรที่เป็นเพื่อน เกี่ยวกับเพื่อนที่ดีที่ต้องการคบมากที่สุด เพื่อนที่ไม่ดีที่ไม่ต้องการคบมากที่สุด เพื่อนที่ดีที่พบบ่อยที่สุด และเพื่อนที่ไม่ดีที่พบบ่อยที่สุด พบว่า นักเรียนทั้งสองโรงเรียนมีทัศนคติที่แตกต่างกัน ต่อเพื่อนที่ดีที่ต้องการคบมากที่สุด เพื่อนที่ไม่ดีที่ไม่ต้องการคบมากที่สุด เพื่อนที่ดีที่พบบ่อยที่สุด และเพื่อนที่ไม่ดีที่พบบ่อยที่สุด ในห้าอันดับแรก

พระมหาเกรียง บัวจันอัด (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนของเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลुरुธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ในด้านความเหมือนและความแตกต่าง พบว่า ด้านความเหมือน พบในแง่ของความหมาย ประเภทและหน้าที่ของ กัลยาณมิตร กล่าวคือ ด้านความหมาย กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลหรือสิ่งที่จะเกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริม เป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาชีวิต ในการบรรลुरुถึงจุดหมาย ในด้านประเภทและหน้าที่ แบ่งเป็น 2 ระดับเช่นเดียวกัน ได้แก่ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ โดยที่ระดับโลกียะ ประกอบด้วย บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ ซึ่งจะเป็นผู้สนับสนุนส่งเสริม สั่งสอน เป็นแบบอย่างที่ดี และส่วนระดับโลกุตระ ประกอบด้วย ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อการเป็นคนดีของสังคม เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี กระทั่งเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของศาสนา แต่ละนิกาย ในด้านความต่าง นั้น พบในแง่ของอุดมคติและแนวการปฏิบัติธรรม การบรรลुरुธรรม และในความสำคัญของกัลยาณมิตร ในเถรวาท มีเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน และเป้าหมายในปัจจุบัน คือ การเป็นกัลยาณชน ให้มีความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เองเท่านั้นที่จะทำให้ถึงการหลุดพ้นหรือบรรลुरुธรรมได้

แต่ในมหายาน มีเป้าหมายสูงสุด คือ พุทธภูมิ เพื่อเข้าสู่แดนสุขาวดี โดยมีแนวคิดที่ว่า ทุกสรรพสัตว์มีโพธิจิตที่จะบรรลุถึงพุทธภูมิได้เสมอกันหมด และมีแนวปฏิบัติโดยผ่านพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การสวด อ้อนวอน การฟังอำนาจบารมีพิเศษนอกเหนือวิสัยธรรมดาของมนุษย์

ชุดิกาญจน์ เบญจพรวัฒนา (2547 : 75-76) ซึ่งได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตรที่มีต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของครูปฐมวัย ซึ่งเป็นครูที่สอนในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 โดยกระบวนการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตร เป็นกระบวนการแนะนำช่วยเหลือเพื่อนด้วยความมีน้ำใจ นอบน้อมถ่อมตน และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อกัน ด้วยการนำเอาหลักความเป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติการณ์ภายใน ระหว่างผู้นิเทศกับผู้รับการนิเทศ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างความเป็นมิตร คิดวางแผนร่วมกัน หมั่นติดตามเยี่ยมชม นำผลกลับมาวิเคราะห์ และพัฒนาคุณภาพ พบว่า คุณภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหลังจากที่ได้รับการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตรมีคุณภาพสูงขึ้น

กมลวรรณ สุวรรณโชติ (2548) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุแบบบูรณาการของบ้านสถานศึกษา และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยได้แบ่งพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตร ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ กลุ่มตัวแปรด้านสถานการณ์ ประกอบด้วย การสนับสนุนจากคนรอบข้าง การเป็นแบบอย่างจากบิดามารดา การรับรู้ทัศนคติทางสังคม และการยอมรับจากเพื่อน กลุ่มตัวแปรด้านจิตลักษณะเดิม ประกอบด้วย สุขภาพจิตดี ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน การปฏิบัติทางพุทธ และลักษณะเพื่อนที่เลือกคบ และกลุ่มตัวแปรด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ ประกอบด้วย ทัศนคติต่อพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตร และความเชื่ออำนาจในตนในการเป็นกัลยาณมิตร พบว่า 1) กลุ่มตัวแปรทางสถานการณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี ในกลุ่มรวมได้ ร้อยละ 31.2% 46.8% และ 36.8% ตามลำดับ 2) ตัวแปรทางจิตลักษณะเดิม สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี ในกลุ่มรวมได้ 13.3% 33.4% และ 25.5% ตามลำดับ 3) ตัวแปรทางสถานการณ์และจิตลักษณะเดิม สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหาพฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี ในกลุ่มรวมได้ 31.9% 49.6% และ 39.1% ตามลำดับ 4) ตัวแปรทางสถานการณ์และจิตลักษณะ สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหา พฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อน และพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี ในกลุ่มรวมได้ 43.4% 55.7% และ 43.3% ตามลำดับ และ 5) ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า กลุ่มนักศึกษาที่ควรได้รับการพัฒนาเป็นอันดับแรก ได้แก่ นักศึกษาหญิงผู้มีพฤติกรรมการทำตนให้น่าคบหาในปริมาณน้อย นักศึกษาชายที่เป็นบุตรคน

แรกและเรียนสายวิทยาศาสตร์ผู้มีพฤติกรรมเสริมสร้างเพื่อนในปริมาณน้อย และนักศึกษาชายผู้มีพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดีในปริมาณน้อย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการนำหลักกรรมกัลยาณมิตรไปใช้ในการพัฒนามีค่อนข้างน้อย และยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นลักษณะของกัลยาณมิตรที่สอดคล้องกับหลักกรรมกัลยาณมิตร

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

กัลยาณมิตรเป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรม และจิตใจที่ทำให้คนที่อยู่รอบข้างเกิดความรู้สึกรัก ไว้วางใจ เชื่อถือ อบอุ่น สบายใจ รวมทั้งรู้สึกถึงความปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกถึงลักษณะภายนอก ได้แก่ กิริยาท่าทาง หรือคำพูด และลักษณะภายใน ได้แก่ นิสัยใจคอ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ อารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะโดยรวมของบุคคล เรียกว่า บุคลิกภาพ (เดิมศักดิ์ คทวณิช. 2546 : 233) ดังนั้น ลักษณะของกัลยาณมิตร หากมองตามแนวคิดของนักจิตวิทยาก็จะเป็นบุคลิกภาพแบบหนึ่งเช่นกัน การที่บุคคลจะมีบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมแตกต่างกันนั้น เนื่องมาจากปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

นักจิตวิทยาถือว่าสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว สถานศึกษา ศาสนา สื่อมวลชน รวมถึงสังคมในทุกระดับที่บุคคลมีโอกาสเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2545 : 38) โดยสิ่งแวดล้อมเหล่านี้จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์แล้วสั่งสมขึ้นจนเกิดเป็นบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละบุคคล ตามแนวคิดของของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) อธิบายเกี่ยวกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลว่าเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากตัวแบบทั้งหลายในสังคมโดยใช้การสังเกต (Observational Learning) แล้วจะเก็บตัวแบบในรูปของรหัสลับไว้ในสมองซึ่งพร้อมจะปรากฏเป็นแบบอย่างของบุคลิกภาพให้ผู้เลียนแบบได้อยู่ตลอดเวลา ตัวแบบสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกพร้อม ๆ กัน และยังทำหน้าที่ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ผู้สังเกตไม่เคยเรียนรู้ และเสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น รวมทั้งยังทำหน้าที่ในการยับยั้งการเกิดของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541 : 50-51)

วิธีการใช้ตัวแบบให้ได้ประสิทธิภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) การคัดเลือกตัวแบบ ซึ่งจะต้องเป็นตัวแบบที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านนั้น เพราะจะทำให้ผู้เลียนแบบมีความมั่นใจที่จะเลียนแบบนั้นมากยิ่งขึ้น ตัวแบบและผู้เลียนแบบจะต้องมีลักษณะ

คล้ายคลึงกันหรือมีคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สังเกตความสนใจของผู้สังเกต และจะช่วยให้ประสิทธิภาพการเลียนแบบสูงขึ้น และลักษณะของพฤติกรรมที่เลียนแบบ ไม่ควรซับซ้อน เพราะจะทำให้การเลียนแบบเกิดขึ้นได้ง่าย 2) วิธีการให้ตัวแบบ ควรเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงอย่างเหมาะสม และอาจจะเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่งเร้าจะเป็นสัญญาณให้ผู้สังเกตทราบว่าถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการเสริมแรง รวมถึงมีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมด้วย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 53)

หลักการให้ตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรคำนึงถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้ตัวแบบแสดงเพื่อให้บุคคลสังเกตและเลียนแบบควรมีความชัดเจน กล่าวคือ สามารถสังเกตเห็น เข้าใจ และวัดได้ตรงกัน และพฤติกรรมนั้นต้องอยู่ในระดับความสามารถที่จะกระทำได้ และควรเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และควรใช้การเสริมแรงทันทีเมื่อผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมนั้นได้ถูกต้อง (Striefel. 1981 อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541. *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. หน้า 260-261)

นอกจากนี้ การมีตัวแบบที่ดี จะทำให้ผู้เลียนแบบเกิดความเชื่อ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ถูกต้องอยู่บนความเป็นเหตุเป็นผล ส่งผลให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่ตนสังเกตเห็นเป็นไปได้อย่างจริง เป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า และสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่า การใช้องคฺประกอบภายในในการพัฒนาให้บุคคลเกิดศรัทธา และเป็นศรัทธาที่นำไปสู่ปัญญา (สุนน อมรวิวัฒน์. 2530 : 64-65)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ไม่พบหลักฐานที่นำเสนอถึงการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรโดยตรง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและนำเสนอแนวคิดที่มีหลักฐานแสดงให้เห็นถึงลักษณะที่สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจ เข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น รวมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนับเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีนักการศึกษาได้ให้ความสำคัญและกล่าวถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราดังนี้

ความหมายของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) พบว่า มีความหมายในทำนองเดียวกับความเห็นอกเห็นใจ (sympathy) ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมจริยธรรมของบุคคลไปพร้อมกับการลดอคติและความก้าวร้าว (Eisenberg. 1986; Weiner. 1981; Wispe. 1986 , 1991 citting Lishner. 2000. *The components of empathy: Distinguishing between tenderness and sympathy*) และเป็นความสามารถในการที่จะเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่น มีความเมตตา สงสาร เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก ความทรมาน และเกิดความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจ (Nakajima. 2002) รวมทั้งการเข้าถึงความรู้สึกของบุคคล ทั้งที่เป็นความรู้สึกในทางลบ เช่น โศกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง ไม่พอใจ เกลียด และในทางบวก เช่น รัก ยกย่อง สรรเสริญ กล้าหาญ ร่าเริง ยินดี กับผู้อื่น (Sezov. 2002) และนอกจากนี้ยังมีการให้ความหมายเฉพาะของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

โบฮาร์ท และ กรีนเบิร์ก (Bohart and Greenberg. 1997 : 419) กล่าวว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การรับรู้ เข้าใจ ถึงความต้องการของบุคคลอื่น และการใช้การสื่อสารที่ดี จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

โกลแมน (Goleman. 1998 : 27) กล่าวว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น มีความห่วงใยต้องการที่จะส่งเสริมให้ผู้อื่นได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถ

วิลสัลักษณ์ ชั่ววลี (2542 : 40) กล่าวว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น คือ รู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร สามารถเข้าใจมุมมองของคนอื่น และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลหลายแบบได้

กรมสุขภาพจิต (2544 : 33) กล่าวว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานได้กันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น

ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2548 : 75) กล่าวว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ ความสามารถในการฟังที่มีประสิทธิภาพ และเข้าใจในความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยทั้งหมดกับความคิดของคู่สนทนา แต่พยายามที่เข้าใจสถานการณ์จากมุมมองของผู้สนทนา เพื่อที่จะหาแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและบรรลุลูกความปรารถนาของคู่สนทนาในท้ายสุด

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การแสดงออกถึงความเข้าใจในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น มีความปรารถนาดีต้องการที่จะช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาตามความต้องการและความสามารถของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

โกลแมน (Goleman. 1998 : 27) แบ่งองค์ประกอบของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็น 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. ความเข้าใจผู้อื่น (understanding others) เป็นการรับรู้ความรู้สึก ให้การยอมรับ และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความห่วงใย
2. การพัฒนาผู้อื่น (developing others) เป็นการพัฒนาผู้อื่นตามความต้องการของแต่ละคน และให้การสนับสนุนอย่างเต็มความสามารถ
3. การมีใจมุ่งบริการ (service orientation) เป็นการคาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ถูกต้อง
4. ยอมรับความแตกต่าง (leveraging diversity) เป็นการที่จะให้โอกาสกับทุกคนที่มีความแตกต่างกัน
5. การตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นของกลุ่ม (political awareness) เป็นการอ่านสถานการณ์ของกลุ่ม และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

ฟีโลควิน (Peloquin. 2003 citing Jamieson and others. 2006. *Developing empathy as a foundation of client-centred practice: Evaluation of a university curriculum initiative*) กล่าวว่า องค์ประกอบของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. การเข้าใจในความหมายที่ลึกซึ้งในพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงออก (understanding of the deeper meaning of the client's behavior)
2. คิดว่าถ้าเราเป็นคนคนนั้นจะเป็นอย่างไร (a recognition of likeness and uniqueness in others)
3. เข้าใจในสิ่งที่คนอื่นได้รับมา (an entry, into the others experience and understanding what it must be like)
4. รับฟังอย่างตั้งใจ (a connection with the other's feeling through listening)
5. สามารถจะช่วยเหลือคนอื่นให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (a power to recover from that connection and feel a personal enrichment)

คาร์ และ ลัสจีเมียร์ (Carr and Lutjemeier. 2005) กล่าวว่า องค์ประกอบของการเอาใจเขามาใส่ใจเราประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

1. ด้านความรู้ (cognitive component) เป็นการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นด้วยการพูดตอบสนองได้เหมาะสม

2. ด้านจิตใจ (affective component) เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ที่แสดงให้เห็นถึงการเข้าใจอารมณ์ของคนอื่น

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2544 : 2) ได้แบ่งการเอาใจเขามาใส่ใจเราหรือความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. การใส่ใจผู้อื่น
2. การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
3. การแสดงความเห็นในอย่างเหมาะสม

การพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

โบฮาร์ท และ กรีนเบิร์ก (Bohart and Greenberg. 1997 : 420-437) กล่าวถึงวิธีพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

1. ความเข้าใจ (understanding) ด้วยการฝึกใน 2 ลักษณะ คือ
 - 1.1. การรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นโดยตรง
 - 1.2. ฝึกทำความเข้าใจผู้อื่นด้วยการสวมบทบาท ทำให้สามารถรับรู้ถึงการกระทำ กิริยาท่าทาง และการพูด
2. การมีประสบการณ์ (experiencing) เป็นการฝึกทำความเข้าใจในอารมณ์ที่แสดงออกถึงความเสียใจของผู้อื่น (mood congruence) ด้วยการฝึกด้านการฟังและการตอบสนองที่แสดงถึงความเข้าใจอกเข้าใจผู้อื่น
3. การปฏิบัติและการสื่อสาร (action and communication) โดยเฉพาะด้านการพูด ซึ่งจะส่งผลต่อทัศนคติที่ดี ทำให้การปฏิบัติอย่างอื่นเป็นไปด้วยความราบรื่น
4. การสร้างความสัมพันธ์ (the way of being together) ซึ่งนับเป็นหลักเบื้องต้นทางจิตวิทยาในการติดต่อกันของบุคคล
5. ความมีเหตุผล (validation) ซึ่งเป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เกิดความชัดเจน และการเอาใจใส่ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน

คาร์ และ ลัสจีเมียร์ (Carr and Lutjemeier. 2005) กล่าวถึงการฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างอ่านและสังเกตสีหน้าจากภาพ ซึ่งเป็นภาพเด็ก ผู้ใหญ่ และภาพการ์ตูน ที่แสดงออกถึงมีความสุข ความเสียใจ ความโกรธ และความกลัว จากนั้นให้วาดภาพที่แสดงอารมณ์ของบุคคลในภาพดังกล่าว

เจมีย์สัน และคณะ (Jamieson and others. 2006) ได้พัฒนาโปรแกรมเพื่อเพิ่มความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์เพื่อที่จะส่งเสริมให้เกิดความรู้ที่ในหลายลักษณะที่ ส่งผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล
2. การเรียนรู้เป็นรายบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด
3. การเรียนรู้จริงเกี่ยวกับสุขภาพ ความสามารถ ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี และให้ฝึกการแสดงบทบาทสมมติ
4. การได้เรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับกลุ่มผู้ไม่ปกติ แต่มีการดำเนินชีวิตที่ดี
5. การได้เห็นแบบอย่างของผู้มีประสบการณ์
6. การได้ฝึกการสะท้อนความรู้สึกจนเกิดความชำนาญ
7. จัดเตรียม และแนะนำวิธีการแสดงความสัมพันธ์ที่ระหว่างบุคคลที่น่าเสนอถึงการสะท้อนความรู้สึก ทั้งสถานการณ์ที่เป็นบุคคลปกติและไม่ปกติ
8. กรณีศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่ไม่ปกติ โดยให้ฝึกการรู้จักเป็นผู้แนะนำ และรู้จักหน้าที่

กรมสุขภาพจิต (2544 : 33) กล่าวถึงวิธีการฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

1. การให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ
2. การอ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ โดยการถาม ซึ่งควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนหรือก้าวร้าวกว่าเรื่องของผู้อื่นได้
3. การทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล กล่าวคือ ในสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่
4. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2546 : 27-29) กล่าวว่า การเรียนรู้ทำให้มนุษย์รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ รู้ว่าการเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น พ่อแม่สอนให้คิดถึงใจเขาใจเรา และเป็นความรู้สึกคาดหวังในใจว่า ถ้าตนประสบเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ดังนั้น การเอาใจเขามาใส่ใจเราจึงเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

1. การอ่านความรู้สึก เป็นการพยายามที่จะแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง

2. ความเห็นอกเห็นใจ คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่า เราอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นไปในทิศทางเอื้ออำนวย แสดงออกถึงความเข้าใจ เห็นใจ

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

นาถสินี ศิวาวัชรพล (2539 : 4) ได้ใช้สถานการณ์จำลองในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นของการบอกวัตถุประสงค์ของการใช้สถานการณ์จำลอง และเล่าเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ์จำลอง กำหนดบทบาท และจากนั้นให้ผู้ฝึกอบรมได้ศึกษา บทบาทที่ได้รับมอบหมาย

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม ให้ผู้ฝึกอบรมแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์ที่กำหนด

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เป็นการร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด ตลอดทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. ขั้นสรุป เป็นการร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

อำพัน จารุทสนางกูร (2541 : 6-8) ได้ใช้แนวทางการฝึกทักษะทางสังคมในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการฝึกแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ เป็นการสนทนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับรายละเอียดโปรแกรมการฝึก และให้เข้าใจบทบาทของแต่ละฝ่าย

2. ขั้นดำเนินการ เป็นการฝึกปฏิบัติการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยใช้เทคนิคแม่แบบการใช้บทบาทสมมติ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยมีขั้นตอนย่อยดังนี้

2.1. การฝึกทักษะการสังเกต โดยใช้ตัวแบบที่เป็นวีดิทัศน์ โดยการเก็บรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น สังเกตการสื่อความหมายทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่แสดงถึงการเป็นผู้รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.2. การฝึกทักษะด้านภาษาท่าทาง เป็นการฝึกแสดงออกด้านสีหน้า การสบสายตาม การแสดงท่าทางประกอบการพูด ที่แสดงออกถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.3. การฝึกทักษะการฟัง เพื่อให้สามารถรับรู้เรื่องราว ความรู้สึก อารมณ์ และเข้าใจที่ผู้อื่นพูดด้วยการฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างเข้าใจ และสามารถสื่อสารได้เข้าใจ

2.4. การฝึกทักษะการพูด เป็นการฝึกพูดที่สื่อถึงความเห็นอกเห็นใจ โดยการ
ใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การทวนซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการแสดงความเห็นอก
เห็นใจ และการให้กำลังใจ

2.5. การฝึกรวมทุกทักษะ โดยการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. ขั้นสรุป เป็นการร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติมาทั้งหมด

เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์ (2546 : 7) ได้ใช้แนวทางการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมา
ใช้ในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (coaching) เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะใน
การแสดงออก และการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

2. การให้ตัวแบบ (modeling) เป็นการให้สังเกตตัวแบบจากบุคคลอื่น หรือจาก
รูปภาพ จากเทปบันทึก เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
ถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราได้เหมาะสม

3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ให้ผู้ฝึกได้
แสดงออกตามที่กำหนด แล้ววิเคราะห์บทบาทด้วยการอภิปรายกลุ่ม

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (behavioral rehearsal) เป็นการฝึกซ้อมบทบาทที่ตนจะ
แสดงออกต่อบุคคลอื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นเกิดการรับรู้ในการ
แสดงออกถึงความเข้าใจ ความต้องการ และความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) เพื่อเป็นการทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง
และผู้อื่นมากขึ้น

6. การให้แรงเสริม (reinforcement) ด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มให้คำชม ให้
กำลังใจ และให้การสนับสนุนในการแสดงออกที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความกล้าใน
การแสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ทำให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ
และอารมณ์ที่แสดงออกมาได้

7. การทำการบ้าน (assigning homework) เป็นการให้ผู้ฝึกนำสิ่งที่ได้ฝึกในการ
อบรมไปฝึกต่อที่บ้าน เช่น การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกอย่างเหมาะสม ฝึกสังเกต
อารมณ์ผู้อื่น ฝึกอ่านความสัมพันธ์ในครอบครัว ฝึกการมองโลกในแง่ดี รู้จักการอ่านสถานการณ์ใน
ทางบวก

ความสัมพันธ์ระหว่างการเอาใจเขามาใส่ใจเรากับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา พบว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น และมีความห่วงใย ต้องการที่จะช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาที่สอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งหากพิจารณาถึงลักษณะของผู้ที่รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา พบว่า เป็นลักษณะที่สอดคล้องกับลักษณะของกัลยาณมิตรในด้านความน่ารักและความน่าเคารพ กล่าวคือ ความน่ารัก เป็นลักษณะของบุคคลที่ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเป็นมิตร มีน้ำใจ ปราศจากทิฐิ พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถ และความน่าเคารพ เป็นลักษณะของบุคคลที่ปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยปราศจากอคติ ความลำเอียง ให้ความเป็นธรรมและให้ความเสมอภาคกับทุกคน

ในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเราในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดที่ได้นำเสนอข้างต้น มาเป็นแนวทางในการฝึก ได้แก่

1. การสังเกตอารมณ์หรือความรู้สึก เป็นการสังเกตการแสดงออกทางสีหน้าของบุคคลในหลายวัย และหลายลักษณะ
2. การอ่านความรู้สึก เป็นการทำความเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยการสมมติว่า ถ้าหากเป็นตนเองที่อยู่ในสถานการณ์นั้น จะรู้สึกอย่างไร
3. การตอบสนองอารมณ์หรือการสะท้อนความรู้สึก เป็นการฝึกแสดงการกระทำที่แสดงออกถึงความเข้าใจ การปลอบใจ และการให้กำลังใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

นาถสินี ศิวาว์ชรพล (2539 : 42) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเราของนักศึกษาพยาบาล ชั้นที่ 2 พบว่า การใช้สถานการณ์จำลองสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเราของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อำพัน จารุทัศนางกูร (2541 : 76) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อการแสดงออกถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราของพยาบาลเทคนิคต่อผู้ป่วยจิตเวช พบว่า พยาบาลเทคนิคมีการแสดงออกถึงการเป็นผู้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

ประภาพร มั่นเจริญ (2544 : 60-63) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึก และการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยพฤติกรรมเอื้อเฟื้อจะประเมินใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยครูประจำชั้น ด้านการอาสาสมัครพัฒนาโรงเรียน และด้านการอาสาทำของเล่นในห้อง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาความรู้สึกรู้สึก มีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อไม่ต่างจากกลุ่มที่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ และคะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยครูประจำชั้นของกลุ่มที่ได้รับการกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่ได้รับการกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึก และการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์มีพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อหลังการทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์ (2546 : 68) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเราสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมการฝึก และสูงกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการเข้าใจผู้อื่น การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น และการตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นของกลุ่ม

ริส (Rees. 2003) ได้ทำการศึกษาถึงความสำคัญของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการวิจัยเอกสาร โดยศึกษาในแง่ของทฤษฎีทางจริยธรรมและการให้เหตุผล โดยสรุปเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก เป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สรุปได้ว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเราสามารถอธิบายจริยธรรมของบุคคล และการสรุปถึงความแตกต่างระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ ส่วนที่สอง เป็นการอธิบายถึงวิธีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งมีวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งเน้นที่ความห่วงใย (care) และความสามารถทางอารมณ์

คาร์ร และ ลัตจีเมียร์ (Carr and Lutjemeier. 2005) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการกระตุ้นการจำได้กับการเอาใจเขามาใส่ใจเราที่มีต่อการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ระหว่าง 11-17 ปี จำนวน 29 คน ด้วยการให้พิจารณาภาพที่แสดงออกทางอารมณ์ทางใบหน้า ของผู้ใหญ่ เด็ก และภาพการ์ตูน ใน 4 ด้าน ได้แก่ ความสุข ความเสียใจ ความโกรธ และความกลัว จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงการตอบสนองด้วยการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา พร้อมทั้งระบุพฤติกรรมของบุคคลในภาพ พบว่า 1) มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างความสามารถในการรับรู้ถึงการแสดงอารมณ์โกรธของผู้ใหญ่ และแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงด้วยการทำลายสิ่งของ 2) มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามระหว่างการแสดงอารมณ์กลัวของเด็ก และการแสดง

พฤติกรรมไม่เหมาะสม 3) มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการแสดงอารมณ์กลัวของเด็ก และการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น 4) มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมระหว่างความกลัวกับความเสียใจ และความกลัวกับความโกรธ และ 5) มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามสูงระหว่างความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรากับการรู้จักอารมณ์ผู้อื่น

แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร

การสื่อสาร (communication) เป็นกระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ข้อเท็จจริง รวมถึงความคิด และความรู้สึก จากบุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียกว่า ผู้รับสาร โดยการพูด การเขียน กริยาท่าทาง หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ (Gibson and Hanna. 1992 : 11; Michener and De Lamater. 1999 : 159; ปรานี รามสูตร. 2545 : 154) เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความหมายที่ตรงกัน (Peason and Nelson. 1997 : 5)

เสนาะ ติยาวี (2541 : 130-131) ได้กล่าวถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพควรจะประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การเปิดเผย (openess) เป็นความเต็มใจของบุคคลทั้งสองฝ่ายที่สื่อสารกัน จะมีความเต็มใจในเรื่อง เปิดเผยเรื่องทั้งหมดที่จะสื่อสารกับอีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายที่รับรู้จะต้องมีความเต็มใจที่จะแสดงปฏิกิริยาต่อข้อมูลที่เปิดเผยนั้น รวมถึงการยอมรับความคิดและความรู้สึกที่แต่ละฝ่ายเปิดเผยออกมา
2. มีความรู้สึกร่วมด้วย (empathy) เป็นความรู้สึกที่เป็นไปในทางเดียวกันระหว่างคู่สื่อสาร มีความยินดีเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งประสบความสำเร็จ และรู้สึกเสียใจด้วยเมื่อเขาทุกข์ยาก
3. ความรู้สึกสนับสนุน (supportiveness) การแสดงความรู้สึกเห็นด้วยหรือมีแนวคิดในทางเดียวกันย่อมจะส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อกัน
4. ความรู้สึกในด้านดี (positiveness) การรู้สึกในด้านดีจะก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเอง ทำให้บุคคลที่สื่อสารด้วยรู้สึกดีอันจะส่งเสริมให้เขาเปิดเผยข้อมูลทั้งหมด ทั้งยังเกิดผลดีโดยรวมต่อผู้สื่อสารทั้งสองฝ่าย ช่วยให้ต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่าการสื่อสารนั้นเป็นสิ่งที่สร้างความสุขและความสบายใจ
5. ความเท่าเทียมกัน (equality) เป็นความเท่าเทียมกันระหว่างการพูดกับการฟัง หรือผู้ที่ทำหน้าที่รับสารและส่งสารในลักษณะเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ยังขึ้นอยู่กับหน้าที่ที่กระทำในการสื่อสารระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง

นอกจากนี้ การเข้าใจรูปแบบการสื่อสาร เข้าใจในความหมายของการสื่อสารที่ถูกต้อง หรือการเข้าใจพฤติกรรมของคู่สื่อสารในขณะที่ทำการสื่อสาร จะส่งผลให้การสื่อสารนั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยที่ อีริก เบอห์น (Eric Berne) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: T.A.) เชื่อว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์กระทำหรือไม่กระทำมีสาเหตุมาจากประสบการณ์หรือการเรียนรู้ที่ผ่านมาทั้งสิ้น (Eric Berne. 1964 อ้างอิงจาก เสนาะ ตีเยาว์. 2541. การสื่อสารในองค์กร. หน้า 229; มัลลิกา คณานุรักษ์. 2547 : 126; พรพรรณ ทพยะประภา. 2548 : 327) ดังนั้น การสื่อสารจะมีเกิดประสิทธิภาพ ถ้าผู้สื่อสารเข้าใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับคู่สื่อสารได้เหมาะสม

องค์ประกอบของการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

ในการสื่อสารกันระหว่างบุคคลตามแนวคิดของอีริก เบอห์นมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ภาวะทางจิต (Ego state) หรือบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะของทัศนคติ ความรู้สึก พฤติกรรม ในขณะที่ทำการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ประสบการณ์ในวัยเด็ก สภาพแวดล้อม พ่อแม่ วัฒนธรรม เป็นต้น ภาวะทางจิตของบุคคลจะแสดงออกมาใน 3 ลักษณะ (เสนาะ ตีเยาว์. 2541 : 240-250; คมเพชร จัตรสุภกุล. 2547 : 70-71; Wikipedia. 2006) คือ

1.1) ภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) จะเป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีลักษณะของเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นตัวของตัวเอง และการตัดสินใจจะใช้ความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมภาวะความเป็นเด็ก คือ ส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มาตั้งแต่เด็ก เช่น รักความสนุกสนาน มีความแข็งขัน ขี้บ่น สุภาพเรียบร้อย ชอบประชันสู้ และดื้อดั่ง พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นท่าทางที่ร่าเริงหรือท้อถอย แสดงการสิ้นหวัง ขณะพูด ไม่เก็บอารมณ์เมื่อมีความรู้สึกขุ่นเคียว ส่วนคำพูดมักจะใช้คำว่า ฉันอยากได้ ฉันไม่เอา ไม่ใช่ ความผิดของฉัน มันไม่ยุติธรรม หรือ ฉันไม่ทราบ เป็นต้น

1.2) ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State) เกิดจากการรับเอาทัศนคติและแบบอย่างพฤติกรรมจากพ่อแม่ พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ระเบียบวินัย ข้อกำหนด การตัดสินใจ การให้คำแนะนำ สั่งสอน การติเตียน เป็นต้น คำพูดที่แสดงภาวะความเป็นพ่อแม่ คือ ควร ไม่ควร ต้อง อย่างนั้น ต้องอย่างนี้ อย่าทำอีก ดี ไม่ดี ผิด ถูก ฉันจะจัดการเอง เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดจะสังเกตได้จากการมองแบบดูถูกหรือน่าเบื่อหน่าย ตบหลัง ตอปลไหล หรือสั่นศีรษะเมื่อแสดงอาการไม่เห็นด้วย เป็นต้น

1.3) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่ใช่ความรู้สึก เกิดขึ้นโดยไม่มีความสัมพันธ์กับอายุ แต่สัมพันธ์กับความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเป็นไปได้ก่อนที่จะเลือกวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติ เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา บุคลิกภาพส่วนนี้จะทำหน้าที่ระงับอารมณ์ด้วยการวิเคราะห์เหตุผลและสถานการณ์ เมื่อต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอยู่บ่อย ๆ คนก็สามารถระงับอารมณ์ได้จึงอยู่ในภาวะที่เป็นผู้ใหญ่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่จะทำให้คนดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและอยู่รอดได้ในทุกสถานการณ์

2. รูปแบบของการสื่อสารความหมาย (Transactional Analysis Proper) เป็นการติดต่อสื่อสารกันของผู้ที่อยู่ในภาวะทางจิตอย่างหนึ่ง ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง แบ่งเป็น 3 รูปแบบ (เสนอชาติเยาว์. 2541 : 260-275; James and Jongeward. 1976 : 24-31 อ้างอิงจาก พรพนราย ทรัพย์ะประภา. 2548. จิตวิทยา/ยุคสมัยในชีวิตและการทำงาน. หน้า 346-352) ได้แก่

2.1) การสื่อสารที่สอดคล้องกัน (Complementary Transactions) เป็นการสื่อสารที่คู่สื่อสารสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งได้ หรือเป็นการสื่อสารที่เส้นทางการส่งสารและรับสารขนานกัน จะเกิดขึ้นใน 3 ลักษณะ คือ

2.1.1) การสื่อสารระหว่างบุคคลที่บุคคลทั้งสองฝ่ายต่างก็อยู่ในภาวะจิตอย่างเดียวกัน ซึ่งจะพูดด้วยความรู้สึกอย่างเดียวกันหรือพูดด้วยภาษาเดียวกัน จะทำให้เข้าใจกันง่าย แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ การสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นพ่อแม่ (Parent-Parent Transactional) การสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult-Adult Transactional) และการสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นเด็ก (Child-Child Transactional)

2.1.2) การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีภาวะทางจิตต่างกันแต่สามารถคาดคะเนคำตอบจากอีกฝ่ายหนึ่งได้ ในการสื่อสารลักษณะนี้ผู้ส่งสารคาดหมายที่จะได้รับการตอบสนองจากอีกฝ่ายหนึ่ง จึงทำให้การสื่อสารราบรื่นและสามารถเข้ากันได้ ซึ่งประเภทของการสื่อสารอาจจะเป็นระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นเด็กกับความเป็นพ่อแม่ (Child-Parent Transactional) ความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ (Child-Adult Transactional) หรือความเป็นพ่อแม่กับความเป็นผู้ใหญ่ (Parent-Adult Transactional) หรือในลักษณะตรงข้าม

2.1.3) การสื่อสารที่สอดคล้องกันอีกแบบหนึ่งซึ่งเส้นทางการสื่อสารสอดคล้องกัน แต่เนื้อหาหรือข้อความในการสื่อสารไม่สอดคล้องกัน เช่น บุคคลหนึ่งใช้การสื่อสารในภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่ แต่อีกฝ่ายหนึ่งใช้การสื่อสารในภาวะทางจิตของความเป็นเด็ก แต่การสื่อสารจบลงอย่างมีเหตุผล การประสบความสำเร็จในการสื่อสารลักษณะนี้จะมีความสัมพันธ์ใน

เรื่องของการร่วมมือกันหรือความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยไม่จำเป็นว่าบุคคลทั้งสองฝ่ายจะแสดงออกด้วยภาวะทางจิตอย่างไร แต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์ ที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันทั้งสองฝ่าย

2.2) การสื่อสารที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transactional) เป็นการสื่อสารที่คู่สื่อสารได้รับคำตอบจากอีกฝ่ายหนึ่งไม่ตรงกับที่คาดหวังไว้ หรือเป็นการสื่อสารที่เส้นทางการส่งสารและรับสารตัดกัน ส่งผลให้เกิดความไม่เข้าใจกัน การสื่อสารหยุดชะงักหรือยุติลง การสื่อสารที่ขัดแย้งกันจึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง แต่ก็มีประโยชน์ในกรณีคู่สื่อสารต้องการให้การสื่อสารจบลงโดยเร็ว

2.3) การสื่อความหมายที่ซ่อนเร้น (Ulterior Transactional) เป็นการสื่อสารที่ไม่ตรงกับคำพูด กล่าวคือ ขณะที่ส่งข่าวกับรับข่าวจะมีความหมายของข่าวสารซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งทั้งผู้ส่งข่าวและผู้รับข่าวจะรับรู้ด้วยภาวะทางจิตอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแตกต่างไปจากภาวะทางจิตที่พูด

3. การใส่ใจ (Stroke) หรือการให้ความสำคัญ เป็นความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าและยอมรับตนเอง ด้วยการปฏิบัติอย่างอ่อนโยนและสุภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้วยการพูดหรือการกระทำ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ (เสนาะ ตีเขยว. 2541 : 313-318; มัลลิกา คณานุรักษ์. 2547 : 126; พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2548 : 352-353; Wikipedia. 2006) ได้แก่

3.1) การใส่ใจทางบวก (Positive Stroke) ในแง่ของการสื่อสาร ความเอาใจใส่ทางบวก เป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันในลักษณะตรงไปตรงมา มีความเหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ เมื่อคนได้รับความเอาใจใส่ในทางบวกจะเกิดความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่น มีชีวิตชีวา และกระตือรือร้น ซึ่งจะนำไปสู่ทัศนคติชีวิตที่เห็นว่าตนเองและคนอื่นมีคุณค่า ความเอาใจใส่ในทางบวกแสดงออกได้โดยการยิ้ม การทักทาย การขอบคุณ การชมเชย หรือการสวมกอด การแต่ไหล่ และการสัมผัสอย่างอ่อนโยน เป็นต้น

3.2) การใส่ใจทางลบ (Negative Stroke) เป็นการแสดงออกของคู่สื่อสารเมื่อต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ตัวว่ากำลังแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ด้วยการแสดงว่าอีกฝ่ายหนึ่งกระทำ ความผิด เกิดความรู้สึกไม่ดีและเกิดความรู้สึกผิดหวัง แต่ก็แสดงให้เห็นว่ามีผู้อื่นกำลังสนใจการกระทำของตนอยู่ อาจจะแสดงออกด้วยการตักเตือน การทำหน้านิ่งคิ้วขมวด การดูดำ การตำหนิ การลงโทษ เป็นต้น

3.3) การไม่ใส่ใจ (Discount Stroke) เป็นการไม่ให้ความสำคัญเลย ไม่ว่าจะเป็นทางใดก็ตาม การไม่เอาใจใส่จะเป็นการลดคุณค่าและความสำคัญของความเป็นคน เป็นการสร้างความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงออกด้วยการไม่สนใจพฤติกรรมต่าง ๆ เฉยเมย ทอดทิ้ง หรือเป็นการซ่อนเร้นความหมายที่แท้จริงขณะสื่อสารด้วยความรู้สึกที่ไม่จริงใจและไม่สนใจ สามารถเข้าใจได้โดยไม่ต้องแสดงออกด้วยคำพูด

4. ทรรศนะชีวิต (Life Position) เป็นทัศนะของบุคคลที่มีต่อตนเองเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีความเข้าใจในสิ่งนั้น ในการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารจะแบ่งทรรศนะชีวิตออกเป็น 4 ประเภท (เสนาะ ตีเขียว. 2541 : 309-313; Harris. 1973 : 66 อ้างอิงจาก พรณราย ทรัพย์ะประภา. 2548. จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและการทำงาน. หน้า 357-358) ได้แก่

4.1) ตนเองมีคุณค่าและคนอื่นมีคุณค่า (I am O.K. - You are O.K.) เป็นทัศนะของผู้มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดี รับรู้ตนเองและผู้อื่นในแง่ดีและเป็นไปตามที่เป็นจริง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรู้ตัว ด้วยความเชื่อมั่น และสามารถคิดได้ว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

4.2) ตนเองมีคุณค่าและคนอื่นไม่มีคุณค่า (I am O.K. - You are not O.K.) เป็นทัศนะที่มีความรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น เห็นว่าคนอื่นไม่มีความสำคัญ เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่บุคคลต้องการเอาตัวรอด ต้องการพ้นจากความทุกข์ทรมาน และคิดว่าจะต้องไม่ยอมแพ้ เมื่อโตขึ้นและคิดถึงความหลังครั้งใดก็จะมองเห็นความโหดร้าย และรู้ว่าความโหดร้ายเป็นอย่างไร ในกรณีที่รุนแรงมักลงเอยด้วยการทำลายชีวิตผู้อื่น

4.3) ตนเองไม่มีคุณค่าและคนอื่นมีคุณค่า (I am not O.K. - You are O.K.) เป็นทัศนะที่คิดว่าตนเองต่ำต้อย มีความขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ชอบเก็บกดความรู้สึก เมื่อมีปัญหาจะท้อถอยและหนีปัญหา ในกรณีรุนแรงมักลงเอยด้วยการประชดชีวิตหรือทำลายชีวิตตนเอง เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่ได้รับความอบอุ่นหรือการเอาใจใส่จากพ่อแม่ในลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอ เช่น เมื่อแสดงความรักก็ตามใจทุกอย่าง แต่เมื่อโกรธก็จะไม่สนใจในความรู้สึกของเด็กเลย ทำให้รู้สึกผิดหวังซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อยมากขึ้น

4.4) ตนเองไม่มีคุณค่าและคนอื่นไม่มีคุณค่า (I am not O.K. - You are not O.K.) เป็นทัศนะที่ไม่เห็นคุณค่าอะไรในชีวิตทั้งสิ้น เกิดจากการที่บุคคลมีประสบการณ์ในวัยเด็กด้วยสภาพที่ถูกทอดทิ้งและยากลำบาก ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อถอย สิ้นหวัง ไม่มีจุดหมายในชีวิต หากปล่อยไว้นานจะกลายเป็นคนขาดสติ เสพสุรา ดิฉยาเสพติด ในที่สุดอาจจะทำร้ายชีวิตผู้อื่นและตนเองได้

จากการศึกษาพบงานวิจัยที่ฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร ดังนี้

นิสาชล พงศ์พาชำนาญเวช (2537 : 6-10) และกันธิมา มานนท์ (2547 : 5-6) ได้ฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทัศนคติของชีวิต (Life Position Analysis) เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และบุคคลอื่น ๆ โดยการวิเคราะห์ทัศนคติของชีวิตตนเอง และบุคคลอื่นว่า มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลในภาวะต่าง ๆ ได้แก่ ความเป็นพ่อแม่ เป็นผู้ใหญ่ และเป็นเด็ก

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เป็นวิธีการช่วยให้รู้จัก และเข้าใจรูปแบบของการติดต่อสื่อสาร

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Games Analysis) เป็นการวิเคราะห์ว่าการติดต่อสื่อสารกันนั้นมีสิ่งใดซ่อนเร้นบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตน

ขั้นตอนที่ 5 การใส่ใจ (Stroke) เป็นการฝึกแสดงความสนใจ เอาใจใส่ และให้กำลังใจบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้การมีทักษะที่ดีในการพูดและการฟัง จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ดังนี้

การสื่อสารด้านการพูด

การพูด เป็นการสื่อความหมายที่สำคัญที่คนเราต้องใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญยิ่งทั้งกับตนเองและผู้อื่น โดยเป็นการสื่อสารที่เข้าใจง่ายกว่าการสื่อสารอย่างอื่น ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จทั้งในการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพ เนื่องจากการพูดจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน ช่วยให้ตนเองสบายใจ และผู้อื่นเป็นสุข รวมทั้งยังช่วยให้คนที่มีความทุกข์ได้คลายความทุกข์ และเกิดมุมมองที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ได้ (วิมล เหมือนคิด. 2543 : 197-198; ปราณี รามสูตร. 2545 : 164) มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงการพูดที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

การพูดที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้ (วิมล เหมือนคิด. 2543 : 199-200; ปราณี รามสูตร. 2545 : 164-165; สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2545 : 232-233)

1. ฝึกใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะ พูดเป็นจังหวะ และใช้น้ำเสียงให้เหมาะสม
2. พยายามใช้ภาษาง่ายแก่การเข้าใจ เหมาะกับบุคคล โอกาส และสถานที่
3. พูดให้ชัดเจน ได้เนื้อหาสาระ อย่าใช้คำพูดแบบลังเล แสดงความไม่มั่นใจ จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อถือในตัวผู้พูด

4. ฝึกพูดให้คนอื่นชอบ เป็นการพูดที่สามารถตอบสนองความต้องการของ ผู้ฟัง ให้ชอบใจ และสบายใจ โดยยึดหลักง่าย ๆ ได้แก่ อย่าพูดจับผิดคนอื่น และเมื่อยามที่เขามีความทุกข์ มีความเครียด ก็พยายามพูดให้กำลังใจ ปลอบใจ

5. เมื่อจะกล่าวคำชม ให้ เจาะจงการกระทำที่ดี ไม่กล่าวลอย ๆ หากจะต้องวิจารณ์ ให้วิจารณ์การกระทำ ไม่เจาะจงตัวบุคคล และไม่วิจารณ์รุนแรง

6. หลีกเลี่ยงการพูดที่แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้ง โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ หรือความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้เกิดความบาดหมางกันได้ง่าย

7. พูดในเรื่องที่คิดว่าจริง และตั้งใจให้เกิดความอยากฟัง พยายามพูดให้ รัดกุม ถ้าไม่รู้แล้วพยายามพูดจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

8. มีอารมณ์ขันในการพูด หรือมีการพูดเล่นบ้าง แต่อย่าให้ฟังเพื่อยามากนัก และไม่ใช้คำพูดสองแง่สามง่าม ต้องระวังอย่าใช้คำพูดตลกขบขันในปมด้อยของผู้ฟัง

9. คิดก่อนพูด เนื่องจากคำพูดที่พูดออกไปอาจจะส่งผลเสียหายต่อผู้อื่น อาจจะเป็นคำพูดที่บั่นทอนจิตใจ หรือไปกระตุ้นอารมณ์โกรธ หรือเป็นคำพูดที่ทำให้เกิดความแตกแยก

10. พยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่พูดขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ

นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2546 : 49) กล่าวว่า หากต้องพูดเพื่อวิพากษ์วิจารณ์ คนอื่น การวิจารณ์นั้นควรจะต้องแสดงออกในทางบวก เช่น การชมเชย แต่ถ้าหากต้องการจะวิจารณ์ เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรม มีหลักในการวิจารณ์อยู่ 3 ข้อ คือ

1. ต้องเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ การยอมรับเป็นสิ่งที่สำคัญ และเป็นข้อแรกของการสนทนา ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเป็นพวกเดียวกัน การพูดควรใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น
2. เป็นสิ่งที่เข้าใจกันได้ ตรงไปตรงมา ไม่วกวน
3. นำไปปฏิบัติได้ การวิจารณ์ที่กระทำอยู่นี้ สามารถชี้แนะแนวทางแก้ไข และหาทางออกได้

ชิตาภา สุขพลำ (2548 : 77) กล่าวถึงการใช้น้ำเสียงที่ถูกต้อง เหมาะสมในการพูด จะมีผลต่อการสื่อสารในด้านอื่น ๆ ด้วย ได้แก่

1. น้ำเสียงและลีลาเสียงที่ดี ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้น
2. น้ำเสียงที่ดี ช่วยให้เกิดผลในการโน้มน้าวใจผู้ฟัง
3. น้ำเสียงที่ดี ช่วยสร้างความดึงดูดใจผู้ฟัง
4. น้ำเสียงที่อบอุ่นเป็นมิตร ช่วยให้เกิดความไว้วางใจ
5. จังหวะลีลาที่ดี ช่วยให้การพูดประสบความสำเร็จได้

วิมล เหมือนคิด (2543 : 200-201) กล่าวถึง บุคลิกภาพด้านการพูดมีส่วนสำคัญที่ทำให้ การพูดมีความน่าสนใจ ได้นำเสนอว่าควรจะพัฒนาบุคลิกภาพด้านการพูด ดังนี้

1. การใช้ภาษา ผู้พูดควรใช้ศัพท์ที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน และเหมาะกับกาลเทศะ
2. น้ำเสียง ใช้ น้ำเสียงที่แสดงถึงคุณภาพ นุ่มนวล มีความดังและเร็วพอเหมาะ และควรเพิ่มคำว่า “ครับ” หรือ “ค่ะ” หลังประโยคจะช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้ผู้พูดด้วย
3. การใช้สายตา ขณะที่พูดต้องสบตากับผู้ฟังเพื่อแสดงถึงความจริงใจ และสนใจ ผู้ฟัง ทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศและความรู้สึกที่ดีต่อกัน
4. การแสดงออกทางใบหน้า ผู้ฟังจะอ่านความรู้สึกของผู้พูดได้จากสีหน้า ซึ่งต้อง แสดงให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูด
5. การแสดงท่าทางประกอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ฟังสนใจ และทำให้การพูดมี ประสิทธิภาพมากขึ้น การใช้มือควรอยู่ในระดับสายตาและเอวของผู้พูด
6. การแต่งกาย เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงนิสัยและรสนิยมของผู้พูด ซึ่งควรจะมี ความสุภาพเรียบร้อย เหมาะกับกาลเทศะ โดยคำนึงถึงวัย รูปร่างหน้าตาเป็นสำคัญ

การสื่อสารด้านการฟัง

การฟัง เป็นการใส่ใจในสิ่งที่ได้ยิน รวมทั้งใช้ความคิด ความรู้สึกหรือวิจารณ์ญาณประกอบ ไปด้วย นับเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสื่อสารที่ช่วยให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ และยังช่วยให้ได้รับความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังเอื้อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม อีกด้วย (วิมล เหมือนคิด. 2543 : 204; พรรณราย ททรัพย์ะประภา. 2548 : 129) นักการศึกษากล่าวถึง การฟังที่มีประสิทธิภาพดังนี้

แพตตัน (Patton. 1998 : 153-154) กล่าวถึงพฤติกรรมการฟังซึ่งบุคคลจะแสดงออกมา ในขณะที่ฟังบุคคลอื่นพูด ดังนี้

1. ความรู้สึกร่วม (Empathetic) เป็นลักษณะของการฟังแล้วเกิดอารมณ์ ความรู้สึกเหมือนว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
2. ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathetic) เป็นลักษณะของการเข้าใจสถานการณ์ และเอาตนเองเข้าไปผูกพันด้วย
3. การตำหนิ (Blaming) เป็นการฟังเพื่อจับผิด หรือหาทางพิสูจน์ว่าประเด็นของ ตนถูกแต่ประเด็นของผู้อื่นผิด
4. การได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง (Hearing but not listening) เป็นลักษณะของการฟังที่ไม่ เข้าใจว่าผู้พูดต้องการสื่ออะไร

5. การยกตนข่มท่าน (Patronizing) ฟังด้วยความรู้สึกว่าคุณมีอำนาจเหนือกว่า บางครั้งพยายามเหมือนว่าไม่สนใจหรือไม่เข้าใจ

6. ความเชี่ยวชาญ (Authority) ฟังด้วยท่าทีที่แสดงว่าคุณอยู่แล้ว และรู้เป็นอย่างดี ด้วย และสรุปก่อนที่ผู้พูดจะพูดจบ พร้อมกับชี้แนะปัญหาและให้คำแนะนำ

7. แสดงท่าทางเอาใจใส่ (Mechanical) จะแสดงลักษณะที่ถึงความสนใจ เช่น พยักหน้า ยิ้ม หรือออกเสียงตอบรับสั้น ๆ ซึ่งเป็นการแสดงไปอย่างนั้นเอง จริง ๆ แล้วไม่ได้ฟัง

8. ใจลอย (Balloon) ขณะที่ฟังคิดเรื่องอื่นซึ่งไม่เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง

9. การตัดสิน (Judge) ถ้าฟังในเรื่องที่ไม่ต้องการจะฟัง หรือเรื่องที่ไม่อยู่ในความสนใจจะหากิจกรรมอย่างอื่นทำ หรือออกไปบริเวณอื่น

10. แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว (Boiling Pot) ฟังแล้วรู้สึกว่าคุณไม่ดีขึ้นหรือไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไร จะออกไปจากการสนทนาด้วยอาการไม่พอใจ

การฟังที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้ (ปราณี งามสูตร. 2545 : 163; สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2545 : 232-233)

1. เตรียมเป็นผู้ฟังที่ดี คือ ทำตัวให้พร้อมที่จะฟัง และตั้งใจฟัง
2. เงียบ คือ ทำตัวให้เงียบแล้วจะฟังได้ชัดเจน
3. สร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจที่จะพูด ผู้ฟังที่ดีจะพยายามพยักหน้า หรือส่งเสียง “ครับ - ค่ะ” ขณะสนทนา

4. อดทนต่อการได้ยิน หรือได้เห็นการแสดงออกของผู้พูดที่ไม่สบอารมณ์ และหลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือแสดงความไม่พึงพอใจออกมาให้เห็น

5. อดทนฟังให้จบก่อน แล้วจึงถามหรือโต้ตอบ หรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างอื่น หากจำเป็นจริง ๆ ควรกล่าวคำขอโทษก่อน

6. การทวนประโยคที่ได้รับฟังมา ก่อนจะถามหรือโต้ตอบ เป็นการแสดงว่าฟังด้วยความเข้าใจ

7. ฟังโดยใช้เหตุผล ใช้ความคิดไตร่ตรอง เลือกรับและฟังในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน

8. การแสดงการขอบคุณผู้พูดที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้ฟัง

วิมล เหมือนคิด (2543 : 206-207) กล่าวว่า ประสิทธิภาพของการฟังอยู่ที่ผู้ฟัง ซึ่งพิจารณาได้จากสิ่งที่ผู้ฟังได้รับ คือ

1. ฟังแล้วจับประเด็นได้ ในการฟังต้องใช้สมาธิเพื่อที่จะได้เข้าใจเรื่องราวติดต่อกัน โดยตลอดจนสามารถจับประเด็นได้ถูกต้อง
2. ฟังแล้ววิเคราะห์ได้ ผู้ฟังควรแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น หรือสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นผลของเรื่อง และต้องสังเกตกิริยาท่าทางของผู้พูดร่วมด้วย
3. ฟังแล้วตีความได้ การฟังบางประเภทผู้พูดอาจสื่อความหมายไม่ตรงตามตัวอักษร ซึ่งอาจจะเป็นการอุปมาอุปไมย หรือกล่าวโวหาร สุภาพษิต คำพังเพย ซึ่งผู้ฟังจะต้องทำความเข้าใจกับความหมายแท้จริงที่ผู้พูดแฝงไว้ จึงจะเข้าใจเรื่องราวตามที่ผู้พูดต้องการได้
4. ฟังแล้วประเมินคุณค่าได้ เป็นการบอกว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี โดยใช้ความคิด เหตุผลประเมินค่าในสิ่งที่ฟัง

นอกจากนี้ ชนิตดา เหมือนแก้ว (2538 : 269) กล่าวว่า ประสิทธิภาพการฟังจะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยการศึกษาและการฝึกฝน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ฝึกฟังเพื่อจับใจความ อาจจะเป็นการฟังนิทาน บทความ ความคิดเห็น หรือการบรรยาย โดยฟังอย่างตั้งใจ มีสมาธิและความอดทนที่จะฟังอย่างต่อเนื่อง การฝึกจับใจความอาจทำได้ดังนี้

ขั้นแรก ฟังเรื่องราวทั้งหมดให้เข้าใจก่อน

ขั้นที่สอง จับใจความสำคัญของเรื่องเป็นตอน ๆ แล้วพยายามตอบคำถามว่า เรื่องอะไร ใคร ทำอะไร เมื่อไร อย่างไร และทำไม

ขั้นที่สาม ทดสอบด้วยการเล่าเรื่องที่ได้อ่าน เพื่อดูว่าสามารถจับใจความสำคัญได้เพียงใด

2. ฝึกฟังโดยใช้วิจารณญาณ รับฟังด้วยใจที่เป็นกลาง การฝึกขั้นนี้ต้องพิจารณาไตร่ตรอง สามารถวิเคราะห์ วิจารณ์ แยกแยะได้ว่าเรื่องที่ฟังนั้นมีเหตุผลน่าเชื่อถือหรือไม่ โดยสังเกตลักษณะของผู้พูดประกอบการตัดสินใจ การฝึกฟังเพื่อส่งเสริมการเป็นผู้มีวิจารณญาณอาจจะเริ่มจากการฟังปาฐกถา หรือการโต้วาที

3. ฝึกฟังเพื่อนำคุณค่าของสิ่งที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะฟังเรื่องใด ควรสังเกตว่ามีสาระที่จะนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ได้หรือไม่ การฟังจึงจะเกิดประโยชน์

ความสัมพันธ์ระหว่างการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารกับลักษณะความเป็น กัลยาณมิตร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร พบว่า การสื่อสารมีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจ สบายใจ และยังช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์ได้คลายทุกข์ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ การฝึกการวิเคราะห์การสื่อสาร เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่สอดคล้องกัน ไม่ว่าผู้สื่อสารจะมีพฤติกรรมหรือภาวะทางจิตเช่นใด มีทัศนคติตนเองและผู้อื่นอย่างไร หลังจากที่สามารถวิเคราะห์ลักษณะของคู่สื่อสารแล้ว นำเทคนิคการใส่ใจ (Stroke) ด้วยการเป็นผู้ที่รู้จักพูด รู้จักใช้คำพูดที่สุภาพ ง่ายแก่การเข้าใจ ชัดเจน และใช้น้ำเสียงที่เหมาะสม มีอารมณ์ขันในการพูด หลีกเลี่ยงการพูดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง รู้จักการพูดชมเชยบ้างตามความเหมาะสม และการเป็นผู้ที่รู้จักฟัง ด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ สร้างบรรยากาศที่ดีในการฟัง มีความอดทนที่จะฟังให้จบ หรืออดทนต่อการได้ฟังหรือได้เห็นการแสดงออกที่ไม่สบอารมณ์ของผู้พูด ซึ่งหากพิจารณาแล้วจะเห็นว่า การเป็นผู้พูดที่ดี และการเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นลักษณะที่สอดคล้องกับความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ กล่าวคือการรู้จักพูด เป็นลักษณะของบุคคลที่พูดด้วยการใช้ภาษาที่สุภาพ ไพเราะ มีความ ชัดเจน ตรงประเด็น และความอดทนต่อถ้อยคำ เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความตั้งใจในการรับฟังข้อมูล โดยไม่แสดงอาการหงุดหงิด รำคาญ หรือโต้แย้งด้วยอารมณ์

การนำเทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำนั้น มีขั้นตอนในดังนี้

1. การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิตของบุคคล ด้วยการฝึกพิจารณาทัศนคติความมีคุณค่าของบุคคลเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น ใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ตนเองมีคุณค่า-คนอื่นมีคุณค่า ตนเองมีคุณค่า-คนอื่นไม่มีคุณค่า ตนเองไม่มีคุณค่า-คนอื่นมีคุณค่า และตนเองไม่มีคุณค่า-คนอื่นไม่มีคุณค่า
2. วิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคล ด้วยการฝึกวิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคล ได้แก่ ความเป็นเด็ก ความเป็นพ่อแม่ และความเป็นผู้ใหญ่
3. การสื่อสารที่สอดคล้องกัน ด้วยการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งในภาวะจิตเหมือนกันและภาวะจิตที่ต่างกัน
4. การใส่ใจ ด้วยการฝึกการใส่ใจที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารที่สอดคล้องกัน ทั้งการใส่ใจทางบวก และการใส่ใจทางลบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารมาพัฒนาพฤติกรรมสื่อสาร ดังนี้

นิสายชล พงศ์พานานาญเวช (2537 : 82-83) ได้ศึกษาผลของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศต่ำ โดยเป็นนักเรียนชาย 10 คน และหญิง 10 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง พบว่า หลังจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักเรียนมีการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น และดีกว่ากลุ่มที่นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนปกติ

ธณิกานต์ สิริพิเชียร (2543 : 93) ได้ศึกษาผลการบทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยในการฝึกผู้วิจัยใช้กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสื่อสารดีขึ้นหลังจากการได้รับการฝึกโดยใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กันธิมา มานนท์ (2547 : 67) ได้ศึกษาผลการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีพฤติกรรมสื่อสารสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการใช้วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการสื่อสารดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึก

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นตัวนำให้การศึกษาเริ่มต้น หรือเป็นแกนนำของการพัฒนาในการศึกษา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำมาพัฒนาในวิธีการเรียนวิธีสอนและในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและใช้โยนิโสมนสิการอยู่เสมอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 127)

โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มีความเป็นอิสระ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546 : 29-30) ได้ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการ ว่าประกอบด้วย โยนิโส หมายถึง เหตุ แหล่งเกิด ปัญหา อุบาย วิธี ทาง และมนสิการ หมายถึง การคิด การพิจารณา เมื่อรวมกันแล้ว โยนิโสมนสิการ จึงหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งมีความหมาย 4 ลักษณะ ดังนี้

1. อุปายมณสิการ แปลว่า คิดพิจารณาโดยอุปาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้ถึงสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เป็นความคิดที่เป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน

3. การณมณสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาเหตุให้เข้าใจ ถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องเป็นลำดับ

4. อุปาทกมณสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลกรรม

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ โดยหลักการแล้วมี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือบรรเทาตัณหา และหากพิจารณาแล้วแบ่งเป็น 10 แบบใหญ่ ๆ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 41-122; สุมน อมรวิวัฒน์. 2545 : 15-42)

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา และหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลให้เกิดเช่นนั้น

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งให้มอง และให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมัน โดยการจำแนกองค์รวมของสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ประกอบย่อย วิเคราะห์และจัดประเภทหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อยนั้น ๆ

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะหรือคิดแบบหยั่งรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นรู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ และขั้นแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ

4. วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา หรืออาจจะเรียกว่าเป็นวิธีแห่งความดับทุกข์ เป็นการคิดเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ และทำความเข้าใจกับปัญหาให้ชัดเจน จากนั้นสืบค้นหาสาเหตุต่าง ๆ เพื่อเตรียมแก้ไข พร้อมกับกำหนดเป้าหมายที่แน่ชัด แล้วคิดหาวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย โดยที่หลักการ คือ หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ รวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ประพฤติปฏิบัติ และกระทำการให้ถูกต้อง ส่วนความมุ่งหมาย คือ จุดหมาย ประโยชน์ที่ต้องการ หรือ สาระที่พึงประสงค์

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการยอมรับความเป็นจริงตามที่สิ่งนั้นเป็นอยู่ทุกแห่งทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย โดยวิธีการนี้ เน้นย้ำ 2 ประการ คือ การที่จะมองเห็นความเป็นจริงนี้ จะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียหรือเห็นทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะแก้ปัญหาหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องเห็นทางออกและจุดหมายด้วย และรู้ว่าจุดหมายนั้นคืออะไร

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ใช้พิจารณาในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย โดยทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค การใช้สอย การซื้อหาหรือการครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจหรือเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตตนเองอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อประโยชน์แต่ตนเอง ผู้อื่น รวมทั้งยังเกื้อกูลแก่ความเจริญของงามของกุศลกรรม

8. วิธีคิดแบบไร้คุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสัดกันหรือบรรเทาและขัดเกลادتัญหา โดยมีหลักว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่บุคคลได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน อาจะมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางความเคยชินต่าง ๆ

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ซึ่งจะเป็นทั้งเรื่องที่เป็นปัจจุบัน เรื่องที่ตนผ่านมาในอดีต และเรื่องที่จะก้าวไปในอนาคต

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ ละแง่แต่ละด้านครอบคลุมทุกแง่มุม ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริง และเท่าความจริง จะไม่เกิดความสับสนในเรื่องต่าง ๆ

วิธีการคิดทั้ง 10 วิธีข้างต้นมีลักษณะเป็นเอกเทศ และสามารถที่จะเชื่อมโยงหลาย ๆ วิธีเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง (สุนน อมรวิวัฒน์. 2545 : 41) การทำงานของโยนิโสมนสิการจะเป็น 2 ขั้น คือ ขั้นการรับรู้อารมณ์หรือประสบการณ์จากภายนอก และขั้นการคิดค้นพิจารณาอารมณ์หรือประสบการณ์ที่เก็บเข้ามาแล้วในภายในตน และในขั้นของการรับรู้จะเป็นการรับรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสติจะเอาไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต หรือเป็นการรับรู้เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในทางสติปัญญา ซึ่งจะช่วยแบ่งเบา แก้ทุกข์ แก้ปัญหาให้บรรเทาลง สำหรับผู้ที่ใช้โยนิโสมนสิการประสบความสำเร็จจนพ้นความเป็นปุถุชนได้ จะมีคุณภาพทางอารมณ์ใหม่อย่างบริสุทธิ์ เกิดความสดชื่น ผ่องใส ปลอดโปร่ง เบิกบานใจ ความสุข ความสงบ และความเป็นอิสระ เสรี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 123-124)

การพัฒนาการคิดโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ

การนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนากระบวนการคิดนั้น สามารถเชื่อมโยงหลายวิธี ซึ่งเริ่มด้วยโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ และหลังจากนั้นเมื่อมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้พิจารณา ก็โยงสองแบบนี้เข้าไป เชื่อมต่อกับวิธีคิดแบบอื่น ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 127) เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออก ซึ่งจัดเป็นโยนิโสมนสิการขั้นพื้นฐานในทัศนะของพระธรรมปิฎก (วโรภาส อลาภบาง. 2548 : 19) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาลักษณะนักศึกษาวิชาวิชาชีพครูให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการคิด การแสวงหาความรู้ การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล ซึ่งให้เห็นทั้งประโยชน์และโทษ พร้อมกับสามารถเลือกแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาได้เหมาะสม ดังนี้

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาแนวทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลสืบทอดกันมา มีแนวปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 41-42; สุมน อมรวิวัฒน์. 2545 : 15) คือ

1. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ กล่าวคือ ผึกพิจารณาว่า เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนั้นไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ เป็นต้น
2. คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม เช่น เมื่ออะไรมีอยู่หนอ อุปทานจึงมี อุปทานมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย เป็นต้น

วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยการยอมรับสิ่งนั้นในทุกด้านทั้งด้านดี และด้านเสีย เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหา ต้องเข้าใจปัญหา ให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะลาสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายให้ดีพอ ซึ่งเป็นการพิจารณาว่าการทิ้งสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งเป็นการกระทำที่สมควรและดีจริง มีแนวปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546 : 65-71; สุมน อมรวิวัฒน์. 2545 : 27) คือ

1. อัสสาทะ แปลว่า ส่วนดี เป็นการพิจารณาถึงส่วนดี คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ
2. อาทีนวะ หรือ อาทีนพ แปลว่า ส่วนเสีย เป็นการพิจารณาถึง โทษ ข้อบกพร่อง
3. นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางหลุดพ้น หรือปราศจากปัญหา

ในการคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออกนี้ ควรคำนึงถึงลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ 1) การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองทั้งด้านดีและด้านเสีย หรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น และ 2) เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติ หรือหาแนวทางที่จะออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่าง

ใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณ-โทษ ข้อดี-ข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหานั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายนั้นคืออะไร ดีกว่าอย่างไร และเป็นไปได้ได้อย่างไร

นอกจากนี้ สุนน อมรวิวัฒน์ (2545 : 27-28) กล่าวถึงวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกกว่าจะต้องใช้วิธีคิดแบบอื่น ๆ ร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็น การคิดหาสาเหตุของปัญหา การคิดจำแนกแยกแยะด้านดี ด้านร้าย คิดเชื่อมโยงสัมพันธ์ คิดหาเหตุและผล ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้การตัดสินใจและหาทางออกเกิดผลในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง คนที่สามารถคิดแบบนี้ได้ จะเป็นคนที่คิดได้ คิดเป็น และคิดดี

ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้บุคคลสามารถคิดอย่างมีระบบ ระเบียบ มีเหตุผล มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง สามารถที่จะปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2 แบบ คือ วิธีคิดแบบสืบสาเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก ซึ่งเป็นโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน ที่ช่วยให้บุคคลคิดหาสาเหตุปัจจัยต่าง ๆ โดยใช้เหตุผล และมีสติยั้งคิด ไม่ประมาท ไม่มีความหลง ถ้าเกิดความเชื่อในสิ่งใด ก็จะรู้จักวิเคราะห์รอบด้านไม่คลั่งไคล้หลงใหล โดยที่ผู้วิจัยมีความหวังว่าหากนักศึกษาวิชาชีพรู้ได้รับการฝึกให้เป็นผู้ที่สามารถคิดพิจารณาปัญหาและหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดเช่นนั้น แล้วพิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย หรือเห็นทั้งประโยชน์และโทษของสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะแก้ปัญหาหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องเห็นทางออกและจุดหมายด้วย และรู้ว่าจุดหมายนั้นคืออะไร จะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีลักษณะของความเป็นกัลยาณมิตรเด่นชัดขึ้น โดยเฉพาะในด้านความน่ายกย่อง การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

เนื่องจากวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแต่ละแบบมีความเป็นเอกเทศ และสามารถเชื่อมโยงกันเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น และวิธีคิดแบบสืบสาเหตุปัจจัยกับวิธีเริ่มต้นในการคิดพิจารณาปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วจึงเชื่อมโยงไปสู่วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก หรือวิธีอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการนำไปใช้ (สุนน อมรวิวัฒน์. 2545 : 28, 41) ดังนั้นในการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์วิธีคิดดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546 : 41-42, 65-71) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการฝึกคิดหรือตั้งคำถามเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและปัญหา

ขั้นที่ 2 การพิจารณาด้านดี-ด้านเสีย หรือประโยชน์-โทษของปัญหา ด้วยการฝึกคิดในแต่ละองค์ประกอบของปัญหาว่าดี ไม่ดี หรือมีประโยชน์ มีโทษอย่างไร

ขั้นที่ 3 การพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหา พร้อมทั้งเลือกทางออกของปัญหา ด้วยการฝึกคิดหาแนวทางที่เป็นไปได้ทั้งหมดของปัญหา และแต่ละแนวทางมีเป้าหมาย ผลที่ตามมาอย่างไร แล้วเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นดังนี้

จินดารัตน์ ปิณณิ (2545 : 112-113) ได้ศึกษาและพัฒนาขั้นตอนในการเรียนของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ในกิจกรรมการฝึกอบรม 5 แบบ ได้แก่ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย แบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม แบบคุณ-โทษและทางออก แบบอริยสัจ และแบบปลูกเร้าคุณธรรม ประกอบกับกระบวนการกลุ่มและกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้เวลาในการฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน และฝึกฝนพัฒนาตนในสถานการณ์จริง 4 ครั้ง ๆ ละ 1 ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยการวัดขั้นตอนในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรม และสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง ผลการวิจัยพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม เพศ และครั้งของการฝึกอบรม ในกลุ่มนักศึกษาหญิง และกลุ่มรวม

สมัย พรหมประดิษฐ์ (2546 : 83-88) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยการประยุกต์แนวคิดโยนิโสมนสิการต่อความหวัหวัของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยที่แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ใช้มี 3 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 ครั้ง ๆ ละ 90-120 นาที ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดแบบใหม่ ที่เข้าถึงความจริง มีความเป็นเหตุเป็นผล มีเป้าหมาย มองโลกในแง่ดี ได้รู้จักตนเองและมองตนเองในมุมใหม่ เข้าใจและยอมรับความเป็นจริง ทำให้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับสิ่งต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีการนำไปฝึกปฏิบัติต่อหลังจากการฝึกอบรมในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความมั่นใจในศักยภาพของตน และสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีในการเข้ากลุ่ม

บัลลังก์ ตาลทอง (2548 : 60-66) ได้ศึกษาผลของการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ โดยการให้นักเรียนฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 10 แบบ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 45-60 นาที ฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และมีการติดตามผลหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกนักเรียนได้มีการ

ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดแบบใหม่ คือ มีวิธีการคิดที่จะเข้าถึงความจริง มีเหตุมีผล มีเป้าหมาย และมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความตระหนักรู้ ได้รู้จักตนเอง รวมถึงสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด และมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง

วัลนิกา ฉลากบาง (2548 : 131) ได้พัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร โดยนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการขั้นพื้นฐานมาจัดลำดับ เชื่อมโยงกันโดยใช้วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแก้ปัญหาเป็นหลัก ส่วนวิธีอื่นเป็นส่วนต่อเนื่องหรือส่วนขยาย มี 5 วิธี ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบ เห็นคุณค่าโทษ ทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบอริยสัจ และมีกระบวนการคิด 6 ขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดปัญหา การสืบสาวสาเหตุของปัญหา การตั้งสมมติฐาน การรวบรวมและ พิจารณาข้อมูล การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปผล ผลการวิจัยพบว่า หลังการทำแบบ ฝึกและหลังสิ้นสุดการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา เป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีจุดหมาย มีกระบวนการ ซึ่งเป็นการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลทั้งปัญหาส่วนตัว การศึกษา และอาชีพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับ คำปรึกษา ด้วยการวิเคราะห์สภาพปัญหาและหาทางแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเองได้ (Good. 1945 อ้างอิงจาก พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543. *ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา*. หน้า 3-4)

แนวคิดการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ที่สำคัญมี 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดอัตถิภาวนิยม และแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยมีรายละเอียดดังนี้

แนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism)

เนื่องจากแนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากแนวคิด ของนักปรัชญาและนักการศาสนาหลายท่าน ทำให้ไม่สามารถที่จะระบุได้อย่างเด่นชัดว่าเป็นแนวคิด ของนักจิตวิทยาคนใดคนหนึ่งเฉพาะลงไป โดยที่นักจิตวิทยาคนสำคัญที่มีแนวคิดดังกล่าว ได้แก่ Ludeying Binswenger (1881-1996) Vitor E. Frankl (1906) และ Rollo May (1909)

แนวคิดอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญในศักดิ์ศรีของมนุษย์มาก มีความเชื่อว่า มนุษย์จะเป็น อย่างไร เป็นคนชนิดใด เป็นผลมาจากการเลือกตัดสินใจของตนเอง มีเสรีภาพที่จะเลือกและรับผิดชอบ ต่อผลที่ตามมาจากการเลือกของตน มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ แต่อาจจะ

เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ไม่มากนัก แต่สามารถที่จะเลือกการตอบสนองได้ และทำให้ชีวิตมีความสุขได้โดยการยอมรับความจริง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าการกระทำของมนุษย์ขึ้นอยู่กับความคิด ความรู้สึก และมนุษย์รู้จักตนเองได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป ดังนั้น มนุษย์จึงต้องพึ่งพากันให้ความช่วยเหลือกันในการที่จะพยายามให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกซึ่งกันและกัน เพราะมนุษย์ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ตามลำพัง จำเป็นต้องปรึกษาหารือร่วมกับผู้อื่น (Coray. 1996 : 171-172; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543 : 105-106; ลักขณา สิริวัฒน์. 2543 : 123)

นอกจากนี้ หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ที่สำคัญ คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ของตน ถ้าที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกได้ และยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Coray. 1996 : 172; Nugent. 1994 : 87; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 134; อาภา จันทรสกุล. 2535 : 70) และยังมีมองว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่ผู้ป่วย เพียงแต่มีความบกพร่องในการดำเนินตามบทบาทของตน หรือรู้สึกว่าชีวิตขาดความกระตือรือร้น (Coray. 1996 : 237)

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

ลักขณา สิริวัฒน์ (2543 : 127) กล่าวว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เริ่มจากการสัมภาษณ์ประวัติส่วนตัว การสร้างสัมพันธภาพ การให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษาในการระบายความคิดและความกังวลต่าง ๆ โดยการสะท้อนความรู้สึกที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระจ่าง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทัศนคติ เพื่อการแสวงหาความหมายและเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิต

คอเรย์ (Coray. 1996 : 182-190) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชื่อในความสามารถและศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาในการที่จะเผชิญกับปัญหา และหาทางออกที่เหมาะสมให้กับตนเอง อันจะนำไปสู่การยอมรับว่าตนเองสามารถที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อตนเองได้ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การสำรวจความคิด ความรู้สึกและทำความเข้าใจระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาในด้านค่านิยม ความคิด ความเชื่อในอดีตที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตเขาในปัจจุบัน ทั้งยังให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นปัจจัยที่เป็นตัวทำให้เขาพบว่าตนเองมีปัญหาในปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 การกระตุ้น เป็นการค้นหาสิ่งที่มีค่าสำหรับผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบัน ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะต้องตัดสินใจว่า ตนเป็นอย่างไรในปัจจุบัน จะดำเนินชีวิตอย่างไรในอนาคต ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติใหม่ของผู้รับคำปรึกษา ในที่สุดเขาก็จะรู้ว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 การค้นพบเป้าหมาย เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง ได้ค้นพบว่า ตนเองมีศักยภาพและความเข้มแข็งเพียงพอในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

แนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)

แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม พัฒนามาจากพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ ที่เน้นความสำคัญของการจัดสภาพการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสม นักจิตวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ John D. Krumboltz และ Carl E. Thoresen ดังนั้น การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จึงเน้นที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ หรือปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาของตน (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 155) โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์มีทั้งดีและเลว และอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ และการเรียนรู้ก็ยังสามารถทำให้หมดไปได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543 : 119; ลักษณะ สิริวัฒน์. 2543 : 159-160) การเรียนรู้จึงมีส่วนสำคัญยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Coray. 1996 : 288)

กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2543 : 169-170) กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการสังเกตผู้รับคำปรึกษาว่ามี การตอบสนองอย่างไร มีความรู้เดิมอย่างไรเพื่อช่วยให้มองเห็นแนวทางการแก้ปัญหา และเลือกเทคนิคที่เหมาะสมมาช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 การวางเป้าหมาย ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันวางเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรม โดยจะระบุพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขอย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงเทคนิควิธีการที่เหมาะสมและขั้นตอนในการปฏิบัติ และผู้รับคำปรึกษาต้องให้ความร่วมมือในการนำประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติจริงด้วย

ขั้นที่ 4 การประเมินผลการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะต้องรายงานความคืบหน้าของพฤติกรรมที่ตนต้องการจะแก้ไข เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาจะประเมินว่าเทคนิคที่เลือกใช้มีความเหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมควรจะได้รับการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

กมลรัตน์ กรทอง (2545 : 288-290) กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น สบายใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน

ขั้นที่ 2 การดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การซักถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ การตีความ และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาเรียงลำดับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยสุด
2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันพิจารณาว่าพฤติกรรมที่มีปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติได้
3. ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมของตนเองว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อนเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น และพิจารณาว่าจะสามารถควบคุมได้อย่างไร
4. เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และควรแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ แล้วทำข้อสัญญาหรือข้อตกลงกับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อดำเนินการแก้ไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ การให้ดูตัวแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้การเสริมแรงทางสังคมแก่ผู้รับคำปรึกษาที่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ขั้นที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษา เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลของการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พร้อมแนวทางแก้ไขพฤติกรรมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตรงกัน

เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

เทคนิคที่นิยมสำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2543 : 170-174) ได้แก่

1. การใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Techniques) เป็นการเพิ่มความถี่ของการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcer) หรือขจัดการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcer) เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจก็มีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก (เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546 : 254)

ตัวเสริมแรงทางบวกที่ใช้ในการเสริมแรง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 173-174; Kazdin. 1975 : 99-111) ได้แก่

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcers) เป็นตัวเสริมแรงที่เหมาะสมกับเด็กมากที่สุด เนื่องจากเป็นสิ่งของที่ประกอบด้วยอาหาร หรือของเล่น ในกรณีวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ก็อาจใช้ได้เช่นกัน เช่น การให้รางวัลแก่พนักงานที่มีผลการทำงานดี เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcers) มี 2 ลักษณะ คือ เป็นคำพูดและเป็นลักษณะท่าทาง ได้แก่ การยิ้ม การยอมรับ การยกย่องชมเชย การสัมผัส เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ และค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมของบุคคล

3. ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity Reinforcers) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า หลักการพรีแมค (Premake Principle) เป็นการนำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่บุคคลชอบมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่บุคคลชอบน้อยที่สุด

4. การเสริมแรงด้วยการใช้เบี้ยอรรถกร (Token Reinforcers) เป็นตัวเสริมแรงที่จะมีคุณค่าได้ก็ต่อเมื่อนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น คะแนน แต้ม หรือดาว ที่สามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่นได้ เป็นต้น

5. ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcers) ครอบคลุมถึงเรื่องความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข หรือความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นตัวที่อธิบายได้ว่าทำไมบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมบางอย่างทั้งที่ไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่เห็น เช่น การทำบุญ การให้ความช่วยเหลือคนอื่น

วิธีการเสริมแรงจะทำให้เกิดผลดี คือ ควรเสริมแรงทันทีหลังจากกระพฤติกรรม โดยใช้ตัวเสริมแรงที่บุคคลต้องการ และใช้ในปริมาณที่เหมาะสม (Kazdin. 1975 : 93-35) และต้องแน่ใจว่าบุคคลทราบว่าพฤติกรรมใดจะได้รับการเสริมแรง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 83) และควรใช้การเสริมแรงทางสังคมควบคู่กับการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของแล้วค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นการเสริมแรงทางสังคมโดยใช้การเสริมแรงทางสังคมอย่างเดียว (Wilson and O'Leary. 1980 : 113)

2. การใช้เทคนิคตัวแบบทางสังคม (Social Modeling Techniques) เป็นทฤษฎีของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลว่า เป็นผลมาจากการเรียนรู้จากตัวแบบทั้งหลายในสังคมโดยใช้การสังเกต แล้วจะเก็บตัวแบบในรูปของรหัสลับไว้ในสมองซึ่งพร้อมจะปรากฏเป็นแบบอย่างของบุคลิภาพให้ผู้เลียนแบบได้อยู่ตลอดเวลา ตัวแบบสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกพร้อม ๆ กัน และยังทำหน้าที่ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ผู้สังเกตไม่เคยเรียนรู้ และเสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น รวมทั้งยังทำหน้าที่ในการยับยั้งการเกิดของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 50-51)

วิธีการใช้ตัวแบบให้ได้ประสิทธิภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

1. การคัดเลือกตัวแบบ จะต้องเป็นตัวแบบที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านนั้น เพราะจะทำให้ ผู้เลียนแบบมีความมั่นใจที่จะเลียนแบบนั้นมากยิ่งขึ้น (Lefrancois. 2000 : 154)

ตัวแบบและผู้เลียนแบบจะต้องมีลักษณะคล้ายคลึงกันหรือมีคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสนใจของผู้เลียนแบบ และจะช่วยให้อัตราการเลียนแบบสูงขึ้น (Decker and Nathan. 1985 : 42) นอกจากนี้หากตัวแบบเป็นบุคคล ควรมีสถานะทางสังคมเป็นที่เชื่อถือ มีลักษณะอบอุ่น จริงใจ เป็นมิตร หรืออาจจะเป็นตัวแบบที่มีอำนาจหรืออิทธิพลต่อผู้เลียนแบบ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 256; Lieberman. 1993 : 301-302)

2.วิธีการให้ตัวแบบ ควรมีลักษณะที่ชัดเจน และมีการนำเสนอตัวแบบไปตามลำดับจากพฤติกรรมที่ง่ายไปสู่พฤติกรรมที่ยากขึ้น และอาจนำเสนอหลายครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เลียนแบบได้เรียนรู้และจดจำพฤติกรรมนั้นแล้ว (Decker and Nathan. 1985 : 44) และนอกจากนี้ยังอาจจะเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงที่เหมาะสม และอาจจะเสนอตัวแบบควบคู่กับกับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่งเร้าจะเป็นสัญญาณให้ผู้สังเกตทราบว่าถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการเสริมแรง รวมถึงมีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมด้วย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 53)

3. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertive Training Techniques) เป็นการแสดงออกทางความรู้สึกออกมาตามสิทธิที่เราจะแสดงได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยจะเน้นในเรื่องของการไม่ก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น การขอร้องให้ผู้อื่นปฏิบัติตามอย่างมีเหตุผล และการแสดงความรู้สึกทั้งทางด้านบวกและด้านลบออกมาอย่างเหมาะสม และเป็นไปอย่างเปิดเผย จริงใจให้ผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วยได้รับรู้

4. การขจัดความรู้สึกวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการช่วยขจัดอาการกลัว หรือปัญหาทางด้านอารมณ์หวั่นวิตกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีขั้นตอน ได้แก่ การจัดลำดับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยสุดไปหามากสุด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อเป็นการลดความตึงเครียด แล้วจึงนำเสนอสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษากับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นลักษณะของบุคคลที่ปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความรัก ความปรารถนาดี ต้องการที่จะช่วยเหลือ ให้คำแนะนำบุคคลอื่นได้คลี่คลายกับปัญหาที่ประสบอยู่ รวมทั้งยังสนับสนุนทั้งด้านกำลังใจ กำลังใจเพื่อให้บุคคลได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถ และจากการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งแต่ละลักษณะล้วนมีความสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

การพัฒนาลักษณะดังกล่าว หากพิจารณาแล้วจะเห็นว่ายังขาดการเชื่อมโยงกันเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้อย่างชัดเจน จากการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา พบว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะที่สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กรมวิชาการ. 2540 : 14-21) และ

กระบวนการหรือขั้นตอนในการให้คำปรึกษาในแต่ละขั้นตอนลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงได้ประยุกต์แนวทางการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยมที่มีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสามารถในการเลือก การตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการคิด การตัดสินใจ และการกระทำ ของตน และแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้หากได้มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ประกอบกับกระบวนการกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นกระบวนการสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มาเป็นแนวทางในการบูรณาการลักษณะกัลยาณมิตรสู่การฝึกปฏิบัติ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างความไว้วางใจ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ด้วยการทักทายหรือพูดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง แสดงถึงการรับรู้เข้าใจในความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา และแสดงออกถึงความพร้อมที่จะให้การสนับสนุน สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ารัก และความน่าเคารพ

ขั้นที่ 2 ความตั้งใจในการรับฟัง เป็นการรับฟังข้อมูลต่าง ๆ ของคู่สนทนาไปพร้อม ๆ กับการวิเคราะห์ธรรมชาติ วิเคราะห์ภาวะทางจิตของคู่สนทนา แล้วใช้วิธีการสื่อสารเพื่อให้ความสอดคล้องกันในลักษณะตรงไปตรงมา มีความเหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

ขั้นที่ 3 การจัดลำดับและอธิบายความสัมพันธ์ เป็นการลำดับเรื่องราวเหตุการณ์ที่ได้รับฟังมา แล้วพิจารณาถึงสาเหตุร่วมกัน และค้นหาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ โดยอยู่บนหลักการเหตุและผล สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง และการถ่ายทอด

ขั้นที่ 4 การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายถึงด้านดีด้านเสีย ประโยชน์ โทษ หรือคุณค่าที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งแนะนำคู่สนทนาให้เสนอทางเลือกที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือหาทางออกของปัญหา สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ขั้นที่ 5 การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นการให้กำลังใจด้วยการพูด การแนะนำแหล่งข้อมูล หรือแนะนำให้ไปพบผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม และแบบพฤติกรรมนิยม พบงานวิจัยดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

นนทยา เอกอริคมกิจ (2542 : 121) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแบบเป็นรายบุคคลและแบบกลุ่ม ในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงบ้านปราณี ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ อัตถิภาวนิยมมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษา และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่มมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน

กสิณา บุญแสง (2544 : 80) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี จำนวน 16 คน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งหวังในชีวิตดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา และหลังทำกิจกรรมกลุ่ม และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มมีความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกัน

ปณิศา ภาสภากร (2546 : 79-80) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงวัย 12-18 ปี จำนวน 22 คน ที่ถูกทารุณกรรมทางเพศโดยบุคคลในครอบครัว ซึ่งได้รับความคุ้มครองและพักอยู่ในมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก โดยดำเนินการให้คำปรึกษา 11 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง พบว่า หลังการได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภาวนิยม กลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทั้งในด้านรวมและด้านทั่วไป ครอบครัว โรงเรียน และด้านสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

สุลีพร รามัญ (2540 : 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541 : 55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า หลังการได้รับคำปรึกษาเป็นรายกลุ่มและบุคคลนักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546 : 64) ได้ศึกษาและพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมช่วยให้นักเรียนมียุทธวิธีในการเรียนสูงกว่าก่อนให้ปรึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะพบว่า การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมและแบบพฤติกรรมนิยมจะช่วยให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างเห็นได้ชัด ทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ในการบูรณาการลักษณะกัลยาณมิตรสู่การปฏิบัติ สามารถที่จะช่วยให้นักศึกษาวิชาชีพครูปฏิบัติลักษณะที่แสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรได้

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ค่านิยม และคุณธรรม รวมถึงเป็นการเสริมสร้างทักษะความชำนาญเฉพาะด้านของบุคคล (Goldstein. 1993 : 3; ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2537 : 7; นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2546 : 161) อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ (สมชาติ กิจยรรยง. 2538 : 10) ทั้งยังเป็นการจูงใจให้บุคคลปฏิบัติงานในหน้าที่ให้ดีขึ้น (ทวีป อภิสัทธ์. 2536 : 24-26) ในการฝึกอบรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการอบรม มีการนำสื่อประสมมาใช้ในการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ เพื่อให้ ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง มีการเสริมแรงการเรียนรู้ไปทีละขั้นตอนตามความสามารถ เนื้อหาในที่นำมาใช้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีการทดลอง ปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

โกลด์สตีเนียน (Goldstien. 1993 : 3; Wexley & Latham. 1981 : 4-5) กล่าวว่า การฝึกอบรมโดยทั่วไป มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) เป็นการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานสามารถนำไปสู่ความเข้าใจ นำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะได้ดี
2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill) เป็นการพัฒนาความชำนาญหรือทักษะในการทำงาน เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงาน สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า เพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจ ทำให้สามารถทำงานได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพโดยใช้เวลาน้อยลง

3. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude) การฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี ที่พึงปรารถนา ทำให้มีขวัญกำลังใจในการทำงาน สามารถทำงานของตนด้วยความยินดีและพอใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

ส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรมโดยทั่วไป มีส่วนประกอบดังนี้ (นิพนธ์ สุขปริดี. 2537 : 169-186; สุเทพ หุ่นสวัสดิ์. 2540 : 14-15)

1. วัตถุประสงค์การฝึกอบรม เป็นการระบุว่า เมื่อผู้เข้าอบรมผ่านการฝึกอบรมแล้ว ควรจะมีพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นผลมาจากการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ควรระบุเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม คือ สามารถสังเกตและวัดได้
2. เนื้อหาของการฝึกอบรม เป็นส่วนของกิจกรรมที่ผู้เข้าอบรมจะต้องฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
3. วิธีการฝึกอบรม เป็นวิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยคำนึงถึงหลักปรัชญา จิตวิทยา และสังคมวิทยาทางการศึกษาเข้ามาร่วมในการฝึกอบรมด้วย
4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น สไลด์ วีดิทัศน์ แผนภาพ แผ่นโป่งใส คู่มือ แบบฝึกหัด หรือเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
5. การประเมินผลการฝึกอบรม หมายถึง การวัดผลสัมฤทธิ์ในการฝึกอบรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์เพียงใด ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือการใช้แบบทดสอบ เป็นต้น

เทคนิคในการฝึกอบรม

ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ลักษณะของการฝึกอบรม จะเน้นการให้ความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ด้วยการนำตัวแบบที่เป็นบุคคลมาให้เสนอความรู้ อภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และตัวแบบจากกรณีศึกษา จากสถานการณ์จำลอง พร้อมทั้งได้ทดลองฝึกปฏิบัติด้วยการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้มีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นเทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรมที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังต่อไปนี้ (ชูศักดิ์ เพรศศอท. 2537 : 188-209; วาสนา ทวีกุลทรัพย์. 2537 : 55-66; กองวิจัยทางการศึกษา. 2542 : 31)

1. การบรรยาย (Lecture) เป็นวิธีการฝึกอบรมที่ใช้วิทยากรเป็นหลักในการถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ด้วยการบรรยาย โดยมีวิธีการและใช้สื่อที่เหมาะสมประกอบ ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหานั้น ๆ ให้ตรงกัน

2. การอภิปราย (Discussion) เป็นวิธีการฝึกอบรมที่วิทยากรให้ความรู้และประสบการณ์ และผู้เข้ารับการอบรมได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับ การอบรมมีความเข้าใจมากขึ้น

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role play) เป็นเทคนิควิธีที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสแสดงออก เกิดความรู้สึก ความนึกคิดในการแสดงบทบาทของคนอื่น และยังเป็นการฝึกประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจในเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง การแสดงบทบาทสมมติจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เจตคติที่ยาวนานและลึกซึ้ง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมของผู้เข้า อบรม ในการที่จะปรับและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้นที่อาจจะเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

4. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการเทคนิควิธีในการเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่น่าสนใจ ซึ่งอาจมาจากคำบอกเล่าของวิทยากร หรือจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อจะได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ แยกแยะประเด็นปัญหา รู้จักประเมินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ตัดสินใจอย่างมีหลักเกณฑ์และเหตุผล และนอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก เจตคติของตนกับผู้อื่นด้วย

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นเทคนิคกระบวนการในการสร้างรูปแบบของสถานการณ์จำลองแทนสถานการณ์จริง โดยจะมุ่งที่การฝึกและพัฒนาเฉพาะบางประการ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้มีลักษณะของการใฝ่รู้ คิดวิเคราะห์วินิจฉัยและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การบรรยาย การอภิปราย การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การใช้ตัวแบบ และกรณีตัวอย่าง สามารถพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (นาถสินี ศิลาวรรพ. 2539; อัมพันธ์ จารุทัศนางกูร. 2541; เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. 2546; Bohart & Greenberg. 1997; Carr & Lutjemeire. 2005) พัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารที่ดี (นิสายชล พงศ์พานานาญเวช. 2537; ธณิกานต์ สิริพิเชียร. 2543; กันธิมา มานนท์. 2547) พัฒนาระบวนการคิด (สมัย พรหมประดิษฐ์. 2546; บัลลังก์ ตาลทอง. 2548; วลัยนิภา ฉลากบาง. 2548) และพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษา (เพชรสุดา เพชรใส. 2547; ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. 2548) จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่า การนำเทคนิควิธีการฝึกอบรมดังกล่าวสามารถพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร สำหรับนักศึกษาวิชาชีพรู้ได้เป็นอย่างดี

การหาคุณภาพชุดฝึกอบรม

การหาคุณภาพชุดฝึกอบรมเป็นการพิจารณาหาข้อบกพร่องและประเมินผลชุดฝึกอบรม เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะทำไปใช้จริง โดยการให้ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านการสร้างชุดฝึกอบรม และด้านเนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรมพิจารณาความสอดคล้องและความเหมาะสม จากนั้นนำไปการทดลองใช้กับผู้ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นลักษณะการนำร่องเพื่อศึกษาข้อบกพร่องของหลักสูตร ความเหมาะสมเมื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยประเมินในด้านความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการอบรม และการประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักสูตรและปัจจัยที่ส่งเสริมการใช้หลักสูตร (สุชาติ ลีตระกูล. 2532 : 86-87)

นอกจากนี้วิธีการหาคุณภาพชุดฝึกอบรม ที่นิยมใช้ในงานวิจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นการนำชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการออกแบบแผนการทดลอง Before and After Control Group Design (Kerlinger. 1986 : 309) กล่าวคือ มีการทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest) และทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) ด้วยแบบทดสอบที่ต้องการวัดทั้งความรู้ ทักษะ และทักษะที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม จากนั้นนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติ

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยหาคุณภาพของชุดฝึกอบรมด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลาในการฝึกอบรม ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการออกแบบแผนการทดลอง Before and After Control Group Design มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการฝึกอบรม นำผลมาวิเคราะห์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ฝึกอบรมจริงต่อไป

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม พบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาการเอาใจเขามาใส่ใจเรา อยู่ระหว่าง 6 ชั่วโมง 20 นาที ถึง 11 ชั่วโมง 40 นาที (นาถสินี ศิวาลักษณ์. 2539 : 41; อำพัน จารุทัศนากูร . 2541 : 76; เศรษฐกร มงคลจตุรงค์. 2546 : 67) ระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะการสื่อสาร อยู่ระหว่าง 6 ชั่วโมง ถึง 10 ชั่วโมง (นิตยาชล พงศ์พาชำนาญเวช. 2537 : 81; ธนิกันต์ สิริพิเชียร. 2543 : 92; กันธิมา มานนท์. 2547 : 67) และระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อยู่ระหว่าง 9 ชั่วโมง ถึง 20 ชั่วโมง แต่หากพิจารณาเฉพาะระยะเวลาที่ฝึกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบเห็นคุณโทษและทางออก อยู่ระหว่าง 5 ชั่วโมงถึง 8 ชั่วโมง (จินดารัตน์ ปิรมณี. 2542 : 111; สมัย พรหมประเสริฐ. 2546 : 68; บัลดิงก์ ตาลทอง. 2548 :

46; วลัยนิภา ฉลากบาง. 2548 : 95) ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวเพียงพอที่จะทำให้ผลจากการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ผู้วิจัยคาดหวังไว้

ดังนั้น ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาข้างต้นเป็นแนวทางในการกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรม โดยในขั้นสร้างศรัทธาจะใช้เวลาในการฝึกอบรม 3 ชั่วโมง ในขั้นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใช้เวลาในการฝึกอบรม 6 ชั่วโมง ในขั้นการสื่อสาร ใช้เวลาในการฝึกอบรม 8 ชั่วโมง ในขั้นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ใช้เวลาในการฝึกอบรม 6 ชั่วโมง และในขั้นบูรณาการ ใช้เวลาในการฝึกอบรม 5 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 28 ชั่วโมง โดยคาดหวังว่าสามารถที่จะพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรอย่างลึกซึ้ง และสามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา เป็นการนำหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หลักคำสอนที่พุทธศาสนิกชนนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 หรือ บุญสิกขา ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา โดยที่ทาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ศีล เป็นเรื่องเกี่ยวกับการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และภาวนา เป็นเรื่องเกี่ยวกับการอบรมจิตและพัฒนาปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2545 : 56-60)

การปฏิบัติทางพุทธศาสนาในหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 มีรายละเอียดดังนี้

การให้ทาน หมายถึง การเสียสละ แบ่งปัน ให้ความช่วยเหลือ เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ สงเคราะห์ สมานไมตรี ทั้งยังเป็นการสร้างน้ำใจไมตรี เพื่อยกย่อง ส่งเสริม สนับสนุนคนดี การให้ทานด้วยวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เป็นการให้ทางกาย การให้ทานด้วยการให้คำแนะนำ ให้ความรู้ เป็นการให้ทางวาจา และการให้อภัย ไม่ติดใจเอาผิดให้แก่ผู้ที่ทำให้เราเดือดร้อน เป็นการให้ทานทางใจ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2532 : 597)

การให้ทาน แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ทานชนิดที่ต้องมีผู้มารับทาน และทานชนิดที่ไม่ต้องมีใครมารับทาน ในที่นี้จะกล่าวถึงการให้ทานที่มีผู้มารับทาน ได้แก่ วัตถุทาน อภัยทาน และธรรมทาน (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2533 : 17-40) ดังนี้

วัตถุทาน หรือเรียกว่า อามิสทาน เป็นการให้ทานที่เป็นวัตถุสิ่งของ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เรียกว่า ปัจจัย 4 การให้ความช่วยเหลือ ได้แก่ ทานร่างกาย ทานเงินทอง ทานสติปัญญา และทานบารมี รวมทั้งการเสียสละอวัยวะร่างกาย เช่น การบริจาคดวงตา แขนขา

เป็นต้น หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการให้วัตถุทาน คือ มีผู้รับที่ดี มีวัตถุทานที่ดี และมีการให้ที่ดี โดยการให้จะเปลี่ยนแปลงไปตามผู้รับทานเป็นหลัก ได้แก่ 1) การให้เพราะสงสารกับผู้ที่ช่วยตนเองไม่ได้ 2) การให้เพราะความเลื่อมใสกับผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบซึ่งเรามีความเลื่อมใส 3) การให้เพื่อบูชาคุณกับผู้มีพระคุณทุกคน ตั้งแต่พ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย 4) การให้เพื่อใช้หนี้ เป็นการให้ที่เราแสดงถึงความรู้สึกในความรับผิดชอบ รู้สึกในความจำเป็นที่เราต้องใช้หนี้ และ 5) การให้ทานแก่คนไม่ดี เช่น คนอันธพาล ซึ่งให้ใน 2 ลักษณะ คือ ให้เพื่อให้เขากลับตัว และให้เพื่อให้เขาไม่เป็นภัยแก่สังคมหรือเป็นภัยแก่สังคมน้อยลง จะเห็นว่าการให้ใน 4 ข้อแรกเป็นการให้ที่มีผู้รับที่ดี ส่วนในข้อสุดท้ายเป็นการให้ที่มีผู้รับที่ไม่ดี แต่ก็ต้องให้ทานเพื่อให้เขากลับตัว ถ้าเขาไม่ยอมกลับตัว เราก็ให้ทานเพื่อให้เขาเป็นภัยต่อสังคมน้อยลง

อภัยทาน เป็นการให้ทานที่เป็นด้านจิตใจ คำว่า “อภัย” แปลว่า ไม่ต้องกลัว การให้อภัย คือ การให้ความไม่ต้องกลัวแก่บุคคลนั้น อภัยทานเป็นสิ่งที่ให้ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ เช่น ทางกายเมื่อเขามาขอขมา เราก็รับ ทางวาจาเราก็บอกอโหสิ และทางใจเราก็สลัดความโกรธอาฆาต จองเวร นอกจากนี้การอยู่อย่างไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายใครก็เรียกว่าเป็นอภัยทาน และการแผ่เมตตาจิตอยู่เป็นปกติก็เป็นอภัยทานเช่นกัน

ธรรมทาน เป็นการให้ทานที่เป็นด้านความรู้ ทั้งโดยทางตรง และโดยทางอ้อม แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) การให้ความรู้พื้นฐานทั่ว ๆ ไป ในทางตรงเป็นการสอนในเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ครูสอนหนังสือ พ่อแม่สอนให้รู้รักความดี หรือทางอ้อม เช่น การให้การสนับสนุนต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์การเรียน เป็นต้น 2) การให้แสงสว่างในวิญญูณ เป็นการชี้หนทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ให้สูงขึ้น เช่น หลักคำสอนในศาสนาต่าง ๆ หรือคำชี้แนะของพ่อแม่ ครูอาจารย์ และ 3) การให้นิพพานเป็นทาน นิพพานในที่นี้คือ ความเย็นใจ คือ การไม่มีตัวกู ของกู จิตว่าง สงบเย็นลง เช่น การจัดบริเวณ จัดสถานที่พักผ่อน รวมถึงการสร้างปูชนียสถาน ปูชนีวัตถุ คนที่มาเยี่ยมชม รู้สึกสบายใจ เย็นใจ มีจิตใจสงบลง ก็จัดว่าเป็นการให้นิพพานเป็นทานเช่นกัน

การรักษาศีล หมายถึง การงดเว้นการกระทำที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วยการไม่ทำร้ายร่างกาย ไม่ละเมิดทรัพย์สิน ไม่ละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่กล่าวร้ายผู้อื่นเพื่อประโยชน์ของตน และการเว้นจากการเสพสิ่งเสพติด ที่จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ ที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยง่าย (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2532 : 597)

ศีล หมายถึง ความปกติ หรือข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปกติ โดยเน้นในทางกาย วาจาเป็นหลัก ส่วนทางใจจะเป็นไปโดยทางอ้อม เพราะถ้ากายวาจาเป็นไปปกติย่อมแสดงให้เห็นว่าใจก็ปกติด้วย ต้นเหตุของการเกิดศีลมี 2 อย่างคือ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2533 : 56-89) ศีลโดยธรรมชาติบัญญัติ เป็นศีลที่แท้จริงที่สุด คือ เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่แปรเปลี่ยนไป

ตามอารมณ์หรือความต้องการอย่างมนุษย์ เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติ ถ้าทำให้ผิดปกติก็ต้องเดือดร้อน ต้องระส่ำระสาย นี่คือธรรมชาติมีความสม่ำเสมอ มนุษย์จะรู้หรือปฏิบัติอย่างไร ผลก็เกิดขึ้นตามสมควรแก่การรู้และการปฏิบัติของมนุษย์คนนั้น ๆ และศีลโดยมนุษย์บัญญัติ เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการที่แตกต่างกันตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม จึงต้องมีข้อกำหนดเพื่อที่จะให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติที่เรียกว่า ศีล 5 ได้แก่ 1) ไม่ประทุษร้ายชีวิต ร่างกายของผู้อื่น 2) ไม่ประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น 3) ไม่ประทุษร้ายของรักของผู้อื่น 4) ไม่ละเมิดหรือทำให้ผู้อื่นเสียสิทธิอันชอบธรรมโดยใช้วาจา และ 5) ไม่ประทุษร้ายสติสัมปชัญญะของตนเอง และตั้งอยู่บนความไม่ประมาท

การปฏิบัติศีลมี 4 แบบ ได้แก่ 1) ศีลที่ปฏิบัติอย่างรับจ้าง เป็นการปฏิบัติศีลที่เป็นทาสของกิเลสตัณหา จะเป็นลักษณะของผู้ที่เรียกว่า หน้าไหว้หลังหลอก หรือมือถือสาปากถือศีล เป็นต้น 2) ศีลที่ปฏิบัติอย่างเป็นนาย เป็นการปฏิบัติด้วยความตั้งใจที่จะงดเว้นสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย รู้สึกละอายเมื่อไม่มีศีล 3) ศีลที่ปฏิบัติโดยยึดถือความบริสุทธิ์ใจเป็นหลักหรือใช้ปัญญาเป็นพื้นฐาน และ 4) ศีลที่ปฏิบัติโดยใช้ความว่างเป็นพื้นฐาน คือการเอาความไม่มีตัวกู ของกูเป็นฐาน พยายามทำความไม่ยึดมั่นในสิ่งใด โดยในการปฏิบัติศีลนั้นจะต้องมีองค์ประกอบหรือมีปัจจัยในการรักษาศีล ได้แก่ ความละอายเกรงกลัวบาป (หิริโอตตปปะ) ความรู้ตัวอยู่เสมอ (สติสัมปชัญญะ) และความอดทน สงบเสงี่ยม เจียมตัว (ขัตติโสรัจจะ) หลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้การปฏิบัติศีลทำได้ง่ายขึ้น

การเจริญภาวนา หมายถึง การฝึกจิตและปัญญาให้หนักแน่นเข้มแข็ง การภาวนาเป็นการทำสมาธิซึ่งจะเป็นทางให้เกิดปัญญา ด้วยการควบคุมจิตใจของตนเองให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง สงบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในการทำสมาธิของบุคคลนั้น อาจทำได้ทั้งในขณะที่ทำกิจประจำวัน และในช่วงปฏิบัติเฉพาะ เช่น ก่อนนอน ที่วัด หรือสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรมต่าง ๆ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2532 : 598)

การเจริญภาวนาหรือการปฏิบัติสมาธิ ผู้ปฏิบัติมีความมุ่งหวังเพื่อที่จะตั้งใจให้แน่วแน่ในการทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน ปรับเปลี่ยนอารมณ์ร้ายต่าง ๆ เช่น ความโมโหร้าย ความอาพาบาท ความอยากได้อะไรมีสิ่งต่าง ๆ ที่เกินความจำเป็น และเกลียดกล่อมจิตใจให้มีความสุข ร่มเย็น ประกอบด้วยเมตตา ในการปฏิบัติสมาธิแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) การปฏิบัติโดยใช้นามธรรมเป็นอารมณ์ เช่น พระพุทธเจ้ามีคุณอย่างไรก็นำมาท่องภาวนาพิจารณาอยู่ในใจ หรือการเจริญเมตตาด้วยการเอาความหวังดี ความรักสัตว์ทั้งปวงมาเป็นอารมณ์ 2) การปฏิบัติโดยใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น การกำหนดลมหายใจที่มีอยู่ในตัวเรา การใช้เวทนาสุขทุกข์เป็นอารมณ์ หรืออาจจะใช้วัตถุภายนอกเป็นอารมณ์ เช่น วัตถุต่าง ๆ หรือสี เป็นต้น การปฏิบัติสมาธิ 2 ประเภทแรกเป็นสมาธิในขั้นอัปปนาสมาธิ และ 3) การปฏิบัติสมาธิโดยใช้สิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ มีความมุ่งหมาย

เพื่อความหลุดพ้นซึ่งไกลเกินกว่าที่คนธรรมดาจะปฏิบัติได้ถึง แต่ก็จัดเป็นการปฏิบัติสมาธิเช่นกัน (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2539 : 114-128)

ครอบครัวกับการถ่ายทอดทางศาสนา

ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมแรกที่ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมให้บุคคลมีจิตใจและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะที่พึงปรารถนาของสังคมในด้านต่าง ๆ เพราะครอบครัวจะทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุคคลตั้งแต่เป็นทารก จะดูแลความเจริญเติบโตทางร่างกาย และในขณะเดียวกันก็จะค่อย ๆ สอนให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ตามวัยที่สามารถจะเรียนรู้ได้ การถ่ายทอดทางสังคมในวัยเด็กมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพมาก บุคคลที่ได้รับการกดดันทางอารมณ์มากจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์รุนแรง ส่วนผู้ที่ถูกตามใจมากก็จะเอาแต่ใจตนเอง (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ. 2540 : 47) ในด้านศาสนาก็เช่นเดียวกัน บุคคลในครอบครัว ได้แก่ บิดามารดาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติเกี่ยวกับหลักคำสอนของศาสนา กล่าวคือ ครอบครัวที่บิดามารดามีความเชื่อในหลักคำสอนของศาสนาและมีการนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันสูงจะกระตุ้นให้บุตรเกิดความสนใจที่จะรับรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาด้วยการอธิบายเรื่องราวทางพุทธศาสนา หลักธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้บุตรยอมรับและปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาสูงด้วย (งามตา วรินทร์านนท์. 2536 : 204) และหากบุตรได้รับสิ่งเหล่านี้ในปริมาณที่มากก็จะมีเจตคติที่ดีต่อพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาสูงด้วย (ลัดดาวัลย์ พรศรีสมุทร และวิลาสลักษณ์ ชิววลี. 2524 : 145; วันชัย มีกลาง 2530 : 119)

ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดากับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาของชาวพุทธเกี่ยวกับการเสียสละ แบ่งปัน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทั้งที่เป็นสิ่งของมิใช่สิ่งของ การไม่เบียดเบียนไม่ว่าจะด้วยการพูดหรือการกระทำ การไม่เสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย รวมถึงเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 หรือบุญสิกขา ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา นอกจากจะนำหลักธรรมดังกล่าวมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้ว ยังแนะนำชักชวนให้บุตรหลานปฏิบัติตามอีกด้วย จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวที่บิดามารดานำหลักคำสอนของศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ก็จะส่งผลให้บุตรหลานเกิดความสนใจ ให้การยอมรับและปฏิบัติตามในปริมาณที่มากด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่บิดามารดานำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ จะเป็นผู้ที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมากกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของบิดามารดา พงพานวิจัยของ ลัดดาวัลย์ พรศรีสมุท และวิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2524 : 145) ได้ศึกษาเกี่ยวกับครอบครัวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางจิตใจของคนไทย โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งวัฒนธรรมทางจิตใจ เป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนหรือปฏิบัติตามแบบอย่างจากบิดามารดาในคุณธรรม 5 ประการ ได้แก่ ความกตัญญูกตเวที ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ การยืดยาบุญ และการเคารพต่อผู้อาวุโส พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมสั่งสอน และบิดามารดาเป็นแบบอย่างให้เห็นเกี่ยวกับคุณธรรม 5 ประการดังกล่าวในปริมาณมากกว่าเป็นผู้ที่มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางจิตใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมสั่งสอน และบิดามารดาเป็นอย่างในปริมาณน้อยกว่า ต่อมา วันชัย มีกลาง (2530 : 115-119) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตามและการได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาของนิสิตระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิตมีเจตคติ ความรู้ ความเข้าใจ และการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาจากบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามคำสอนในพุทธศาสนา นั่นคือ นิสิตที่ได้รับการอบรมสั่งสอน การเห็นแบบอย่าง และได้รางวัลเมื่อปฏิบัติตามที่บิดามารดาคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อ หลักธรรม และประเพณีบางอย่างของพุทธศาสนาในปริมาณมาก มีเจตคติที่ดีต่อพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาสูงกว่านิสิตที่ได้รับในเรื่องดังกล่าวน้อยกว่า และ งามตา วรินทร์านนท์ (2536 : 204) ได้ศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาที่มีบุตรอายุอยู่ระหว่าง 8 - 15 ปี โดยลักษณะทางพุทธประกอบด้วย ความเชื่อ การปฏิบัติ และวิถีชีวิตแบบพุทธ และการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธศาสนาประกอบด้วย ด้านการสร้างความสนใจให้รับทราบ ด้านการสร้างความรู้เข้าใจเนื้อความ และด้านสร้างการยอมรับและเปลี่ยนแปลง พบว่า บิดามารดาที่มีลักษณะทางพุทธสูงพร้อมกัน 3 ด้านจะเป็นผู้ที่ให้การ อบรมเลี้ยงดูบุตรตามแนวพุทธแต่ละด้านมากกว่าบิดามารดาที่มีลักษณะตรงข้าม ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2540 : 201-205) ได้ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย ในประเด็น การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต โดยทำการวิจัยมหาภาคจากงานวิจัย 9 เรื่อง ในส่วนของการอบรมเลี้ยงดูกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของเยาวชน โดยที่การอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธเป็นการรายงานงานของนักเรียนว่าบิดามารดาทำให้ตนสนใจ เข้าใจและยอมรับพุทธศาสนามากน้อยเพียงใด พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธมากจะมีปริมาณการปฏิบัติ

ทางพุทธศาสนา ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนาสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธน้อย และในส่วนของลักษณะทางพุทธศาสนาของบิดามารดากับลักษณะทางพุทธศาสนาของเยาวชน พบว่า นักเรียนที่รายงานว่าบิดามารดามีความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนา โดยการทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ไปวัด ฟังธรรม และสันทนาธรรมในปริมาณมาก บุตรก็จะรายงานตนเองว่ามีการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากเช่นกัน

จากงานวิจัยที่พบเกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของบิดามารดา จะเห็นว่าผู้ที่มีบิดามารดาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากกว่า จะนำแบบอย่างเหล่านั้นมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันสูงกว่า

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็น การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) มีวิธีในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้เป็นนักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จากสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ การศึกษาปฐมวัย ศิลปกรรมศาสตร์ (กลุ่มดนตรี) และ การศึกษาพิเศษ ที่เข้าศึกษาตามโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 3 (หลักสูตร 5 ปี) จำนวน 48 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มี คะแนนรวมจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรน้อย โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการทำแบบวัดลักษณะ ความเป็นกัลยาณมิตรของประชากรเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง จากนั้นพิจารณาคะแนนรวมจากแบบวัด การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาจากกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ยของทั้งกลุ่มเป็น เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ได้กลุ่มที่มีคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดา มารดามาก จำนวน 29 คน และน้อย จำนวน 19 คน ใช้วิธีสุ่มแบบมีระบบ (Systematic random sampling) เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 24 คน ในแต่ละกลุ่ม จะมีทั้งนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิดา มารดามากและน้อย จำนวนใกล้เคียงกัน

แบบแผนการทดลอง

การเป็นแบบอย่าง การปฏิบัติทางพุทธ ของปิตามารดา	ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร		รวม
	กลุ่มทดลอง (ฝึกอบรม)	กลุ่มควบคุม (ไม่ฝึกอบรม)	
มาก	14	15	29
น้อย	10	9	19
รวม	24	24	48

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ Generalized Randomized Block Design (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2539: 164) การจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยมีตัวแปรการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของปิตามารดาเป็นตัวแปรจัดประเภท และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรเป็นตัวแปรจัดกระทำ ส่วนตัวแปรตามที่ผู้วิจัยมุ่งหวังจะให้เกิดในตัวนักศึกษา คือ ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู การวัดตัวแปรตาม วัดหลังการฝึกอบรม และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดการสร้างและการหาคุณภาพ ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู มีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร การพัฒนาทักษะ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร การพัฒนาการคิดแบบโยนิโสมนสิการ กระบวนการให้คำปรึกษา การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของปิตามารดา และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะครูที่เป็นกัลยาณมิตรไปสอบถามจาก ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน นักศึกษาที่กำลังฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครูจำนวน 8 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนวิชาชีพครู จำนวน 38 คน และนักเรียนในระดับ ประถมศึกษาปีที่ 2 – 5 จำนวน 6 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (purposive sample) บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพครู เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประกอบการกำหนดรายละเอียดเบื้องต้นของลักษณะ กัลยาณมิตรที่ครูควรจะมีหรือที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับผู้ที่จะไปทำหน้าที่ครูต่อไป

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาข้างต้นมาสร้างนิยามปฏิบัติการเกี่ยวกับลักษณะกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความน่ารัก ความน่าเคารพ น่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางศาสนาได้พิจารณาความครอบคลุมและสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ ประกอบด้วย พระสุธีธรรมาวุธ (เทียบ สิริญาโณ) วัดโพธิ์ พระราชสิทธิมุนี (บุญชิต ญาณสังวร) วัดมหาธาตุ พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ) วัดมหาธาตุ พระราชรัตนมงคล (มนตร์ อภินนฺตโก) วัดบวรนิเวศวิหาร และพระราชสุธี (โสภณ โสภณกิจโต) วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขนิยามข้างต้นตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. สร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ในแต่ละด้านสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ โดยใช้แนวคิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แล้วบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษา มาเป็นแนวทางในการฝึกอบรมและการฝึกปฏิบัติ ในการฝึกอบรม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการสร้างศรัทธา ขั้นการฝึกลักษณะกัลยาณมิตร และการบูรณาการ ใช้เวลาในการฝึกอบรม 4 วัน รวมทั้งสิ้น 28 ชั่วโมง แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

1. การสร้างศรัทธา เป็นการพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดความมั่นใจเกิดความตระหนัก และเห็นคุณค่าในการที่จะไปทำหน้าที่ครูที่ดีในอนาคตโดยใช้หลักกัลยาณมิตร และเชื่อมั่นว่าลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ โดยการเชิญบุคคลที่เป็นที่ยอมรับในทางการศึกษาและเป็นผู้ที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงมาถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้เวลาในการฝึกอบรม 3 ชั่วโมง ดังตาราง 1

ตาราง 1 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในขั้นสร้างศรัทธา

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กิจกรรม	การประเมินผล
- เห็นความสำคัญของครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตร - เชื่อมั่นว่าลักษณะกัลยาณมิตรสามารถฝึกได้	- การให้ตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีความเป็นกัลยาณมิตรสูงมาถ่ายทอดแนวคิดและประสบการณ์ และให้แนวทางในการฝึก	- ตัวแบบที่เป็นบุคคลถ่ายทอดแนวคิดและประสบการณ์ พร้อมทั้งยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงถึงลักษณะของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์	- สังเกตจาก - การตอบคำถาม - การร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การแสดงความรู้สึเกี่ยวกับครูที่เป็นกัลยาณมิตร - การสรุปบันทึก

2. การฝึกลักษณะกัลยาณมิตร เป็นการพัฒนาให้เกิดความตระหนัก และเห็นคุณค่า พร้อมทั้งได้ทดลองฝึกปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ด้วยการฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้การบรรยาย การอภิปราย การวิเคราะห์ตนเอง กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง และการทำ ผังมโนทัศน์ เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและฝึกปฏิบัติ โดยใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง รายละเอียดดังตาราง 2-4

ตาราง 2 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในขั้นการฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กิจกรรม	การประเมินผล
เพื่อให้นักศึกษา วิชาชีพครู 1. มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเอาใจเขา มาใส่ใจเรา 2. สามารถอ่านอารมณ์ ความรู้สึก ของบุคคล ได้ 3. เข้าใจในอารมณ์และ ความรู้สึกของบุคคลได้ 4. ตอบสนองความรู้สึกได้ (ใช้เวลา 6 ชั่วโมง)	- ใช้แนวคิดการเอาใจเขา มาใส่ใจเรา (Empathy) ด้วยการ 1. การอ่านความรู้สึก 2. การทำความเข้าใจ ความรู้สึก 3. การตอบสนองความ รู้สึก	- การบรรยาย - การอภิปราย - การวิเคราะห์ตนเอง - กรณีตัวอย่าง - การใช้บทบาทสมมติ - สถานการณ์จำลอง - การสรุป	สังเกตจาก - การมีส่วนร่วมและการทำ กิจกรรม - การร่วมอภิปราย - การนำเสนองาน - การเขียนสรุปบันทึก <u>ประเมินลักษณะกัลยาณมิตร</u> - ความน่ารัก - ความน่าเคารพ

แนวคิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครูเป็นผู้มีความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ความรู้สึกอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น มีสมรรถนะที่จะคาดเดาความรู้สึกของคนอื่น และตอบสนองได้เหมาะสม ด้วยการฝึกการสังเกตอารมณ์หรือความรู้สึก ฝึกการอ่านความรู้สึก และฝึกการตอบสนองอารมณ์หรือการสะท้อนความรู้สึก ลักษณะของผู้ที่รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเราสอดคล้องกับลักษณะของกัลยาณมิตรในด้านความน่ารักและความน่าเคารพ กล่าวคือเป็นผู้ที่มีความเป็นมิตร มีน้ำใจ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถของแต่ละบุคคล

ตาราง 3 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการฝึกทักษะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กิจกรรม	การประเมินผล
เพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครู 1. มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ 2. สามารถวิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคลได้ 3. สามารถใช้การสื่อสารที่สอดคล้องกันได้ (ใช้เวลา 8 ชั่วโมง)	- ใช้แนวคิดการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร (Transactional Analysis) ด้วยการ 1. วิเคราะห์ฐานะทางชีวิต 2. วิเคราะห์ภาวะทางจิตของบุคคล ได้แก่ ความเป็นเด็ก ความเป็นพ่อแม่ และความเป็นผู้ใหญ่ 3. ใช้การสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภาวะของบุคคลที่เหมือนกันและแตกต่างกัน 4. การเอาใจใส่ทางบวก	- การบรรยาย - การอภิปราย - กรณีตัวอย่าง - การใช้บทบาทสมมติ - สถานการณ์จำลอง - การวิเคราะห์บุคคลจากเพลง - การวิเคราะห์ตนเอง - การทำแผนผังมโนทัศน์ - การค้นคว้าจากเอกสาร/หนังสือ - การสรุป	สังเกตจาก - การมีส่วนร่วมและการทำกิจกรรม - การร่วมอภิปราย - การนำเสนอกิจกรรม - การสรุปบันทึก <u>ประเมินลักษณะกัลยาณมิตร</u> - การรู้จักพูด - ความอดทนต่อถ้อยคำ

แนวคิดการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร เป็นการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของบุคคล ด้วยการฝึกวิเคราะห์ทัศนคติคุณค่า ภาวะทางจิตของบุคคล ใช้การสื่อสารเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกัน และการใส่ใจทางบวก การที่มีความสามารถในการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

ตาราง 4 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการฝึกทักษะความเป็นกัลยาณมิตร โดยใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กิจกรรม	การประเมินผล
เพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพครู 1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2. สามารถพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาได้ 3. สามารถพิจารณาประโยชน์ โทษของปัญหาได้ 4. สามารถหาแนวทางการแก้ปัญหาได้เหมาะสม (ใช้เวลา 6 ชั่วโมง)	- ใช้แนวทางการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยการ 1. การฝึกพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา 2. การฝึกพิจารณาด้านดี-ด้านเสีย หรือประโยชน์-โทษของปัญหา 3. การฝึกพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหา หรือทางออกของปัญหา	- การบรรยาย - การอภิปราย - กรณีตัวอย่าง - การใช้บทบาทสมมติ - สถานการณ์จำลอง - วิเคราะห์ปัญหาของตนเองและผู้อื่น	สังเกตจาก - การมีส่วนร่วมและการทำกิจกรรม - การร่วมอภิปราย - การนำเสนอกิจกรรม - การสรุปบันทึก <u>ประเมินลักษณะกัลยาณมิตร</u> - ความน่ายกย่อง - การถ่ายทอด - การไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

แนวทางการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการค้นหาสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดเช่นนั้น แล้วพิจารณาถึงด้านดีและด้านเสีย หรือชี้ให้เห็นทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ เมื่อจะแก้ปัญหาหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องมีทางออกและจุดหมายด้วย และรู้ว่าจุดหมายนั้นคืออะไร สอดคล้องกับวิธีการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและวิธีการคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

3. **ขั้นบูรณาการ** เป็นการนำลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรที่ได้ฝึกปฏิบัติมาแล้ว มาประยุกต์ใช้ใน 5 ขั้นตอน คือ สร้างความไว้วางใจ ตั้งใจในการรับฟัง จัดลำดับอธิบายความสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ และสนับสนุนให้กำลังใจ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามกิจกรรมที่กำหนด ในแต่ละกิจกรรม นักศึกษาจะต้องแสดงลักษณะกัลยาณมิตรในทุกด้าน ใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง รายละเอียดดังนี้

ตาราง 5 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรในชั้นการบูรณาการ

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กิจกรรม	การประเมินผล
สามารถนำลักษณะกัลยาณมิตรมาประยุกต์ใช้ได้	-ใช้แนวคิดกระบวนการกัลยาณมิตรและการให้คำปรึกษาโดยมีขั้นตอนคือ 1. การสร้างความไว้วางใจ 2. การตั้งใจในการรับฟัง 3. การจัดลำดับอธิบายความสัมพันธ์ 4. การให้คำแนะนำ 5. การสนับสนุนให้กำลังใจ	- การบรรยาย - การอภิปราย - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การกำหนดสถานการณ์ - การแสดงบทบาทสมมติ	สังเกตจาก : - การร่วมอภิปราย - การแสดงบทบาทสมมติ - การสรุปบันทึก <u>แต่ละขั้นตอนที่ฝึกปฏิบัติ</u> <u>สอดคล้องกับลักษณะ</u> <u>กัลยาณมิตรดังนี้</u> - การสร้างความไว้วางใจ สอดคล้องกับความรัก นำ เคารพ - ความตั้งใจในการรับฟัง สอดคล้องกับการรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ -การจัดลำดับความสัมพันธ์ สอดคล้องกับความน่ายก ย่อง และการถ่ายทอด - การให้คำแนะนำ สอดคล้องกับความน่ายก ย่อง และการไม่ชักนำไป ในทางที่เสื่อมเสีย -การสนับสนุนให้กำลังใจ สอดคล้องกับการรู้จักพูด

การนำลักษณะกัลยาณมิตรมาฝึกปฏิบัติ ด้วยการประยุกต์แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Counseling) ร่วมกับแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling) ใน 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างความไว้วางใจ การตั้งใจในการรับฟัง การจัดลำดับอธิบายความสัมพันธ์ การให้คำแนะนำ การสนับสนุนให้กำลังใจ โดยในแต่ละขั้นตอนจะสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในแต่ละด้าน และถ้าฝึกปฏิบัติครบ 5 ขั้นตอน จะแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรครบทุกด้าน

4. นำชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) พิจารณาความสอดคล้องและความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ปรับปรุงกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เช่น ใช้สื่อประสมที่มีทั้งภาพและเสียง เพื่อให้กับความประทับใจ ซาบซึ้ง เห็นดีเห็นงาม และอยากปฏิบัติตาม การตั้งคำถามควรให้ชัดเจน ตัวอย่างหรือสถานการณ์ที่ให้ฝึกมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ พร้อมเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำไปสอดแทรกในการฝึกอบรม แต่ละกิจกรรมควรสรุปแนวคิดที่ต้องการให้เกิด และเน้นให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรอย่างไร ที่สำคัญวิทยากรต้องปฏิบัติตนให้มีความเป็นกัลยาณมิตรกับผู้เข้าอบรมด้วย เป็นต้น ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำชุดฝึกอบรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน โดยใช้แบบแผนการทดลอง Before and After Control Group Design คือ มีการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรที่ผ่านการหาคุณภาพแล้ว (ภาคผนวก ง) รวมทั้งประเมินชุดฝึกอบรมเกี่ยวกับความเหมาะสมของ เนื้อหา กิจกรรม วิธีการฝึกอบรม ระยะเวลา สถานที่ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุง พบว่า ในทุกด้านผู้เข้าอบรมมีความเห็นว่าเหมาะสมในระดับมากถึงมากที่สุด และผู้เข้าอบรมยังให้ข้อเสนอแนะที่เป็นข้อดี คือ การจัดกิจกรรมได้ความรู้และสนุกสนาน ได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน วิทยากรมีความรู้และให้ความเป็นกันเอง ควรนำกิจกรรมเผยแพร่ต่อไป และข้อควรปรับปรุง คือ ควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ เพราะจะช่วยให้หายง่วง (ภาคผนวก ง) ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมให้มีความเหมาะสมพร้อมที่จะใช้จริงต่อไป

6. นำชุดฝึกอบรมที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปฝึกอบรมนักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มทดลองต่อไป

7. สำหรับกิจกรรมในกลุ่มควบคุม เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะสู่การสร้างงาน ซึ่งนักศึกษาวิชาชีพครูจะได้ฝึกการวางแผนการทำงาน การเขียนโครงการ การทำกิจกรรม Lonely Walk-Rally และการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยโปรแกรม SPSS (ภาคผนวก จ)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 2 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของปิตามารดา ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะกัลยาณมิตรตามหลักพุทธศาสนา และข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดของครู นักศึกษาที่เรียนวิชาชีพครู และนักเรียน เกี่ยวกับ

ลักษณะกัลยาณมิตร รวมทั้งข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาที่กล่าวมาแล้วในขั้นสร้างเครื่องมือวิจัย

2. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการสร้างแบบวัด และดำเนินการสร้างแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย ด้านความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย และแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา ประกอบด้วย การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนา

3. นำเครื่องมือวัดทั้ง 2 ฉบับ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ปรับภาษาที่ใช้ในข้อคำถามให้มีความกะทัดรัด ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรเพิ่มข้อความทางลบ ผลการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของข้อคำถาม แต่ละข้อกับวัดอุปสรรค (Index of Consistency: IC) พบว่า แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีค่า IC อยู่ระหว่าง 0.71 – 1.00 (ภาคผนวก ข) และแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา มีค่า IC อยู่ระหว่าง 0.71 – 1.00 (ภาคผนวก ข)

4. นำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา ไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน 100 คน (Walf. 1988: 480) เพื่อนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.921 ส่วนแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.853 (ภาคผนวก ฉ)

รายละเอียดและตัวอย่างของเครื่องมือวัดแต่ละฉบับเป็นดังนี้

1. แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย แบบสอบถามเป็นแบบมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” ข้อคำถามมีทั้งข้อความความทางบวกและทางลบ การให้คะแนน ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ให้ 6 คะแนน สำหรับคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง 1 คะแนน สำหรับคำตอบ “ไม่จริงที่สุด” ส่วนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม นักศึกษาวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 3 ได้คะแนนรวมสูงแสดงถึงการมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 3 ได้คะแนนต่ำกว่า ใช้เก็บข้อมูลจาก นักศึกษาวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 3 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

ตัวอย่าง แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักศึกษา ที่ผ่านมามีได้ปฏิบัติสอดคล้องกับข้อคำถามมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” เพียงช่องเดียว ขอความร่วมมือนักศึกษาตอบให้ครบทุกข้อ

คำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
ความน่ารัก						
(0) ข้าพเจ้าช่วยเหลือทุกคนด้วยความจริงใจ						
(00) ข้าพเจ้าช่วยเหลือทุกคนอย่างเต็มความสามารถ						
ความน่าเคารพ						
(0) ข้าพเจ้าแต่งกายตามระเบียบของมหาวิทยาลัย						
(00) ข้าพเจ้าตัดสินใจปัญหา โดยไม่ฟังความข้างเดียว						
ความน่ายกย่อง						
(0) ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกวิชา						
(00) ข้าพเจ้าค้นคว้าเพิ่มเติมหลังจากเรียนในห้องเรียน						
การรู้จักพูด						
(0) ข้าพเจ้าใช้คำพูดที่สุภาพกับทุกคน						
(00) ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องที่ทำได้คนอื่นเสียหายไปเล่าต่อ						
ความอดทนต่อถ้อยคำ						
(0) ข้าพเจ้ารับฟังเพื่อนเล่าเรื่องไม่สบายใจอย่างตั้งใจ						
(00) ข้าพเจ้าสามารถรับฟังเรื่องที่ถูกลดทอน						
การถ่ายทอด						
(0) ข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน						
(00) ข้าพเจ้าอธิบายซ้ำเมื่อเห็นว่าผู้ฟังไม่เข้าใจ						
การไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย						
(0) ข้าพเจ้าแนะนำเพื่อนว่าไม่ควรดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่						
(00) ข้าพเจ้าชวนเพื่อนไปห้องสมุด						

2. แบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา เป็นข้อคำถามถึงพฤติกรรมของบิดามารดาเกี่ยวกับการให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนาในชีวิตประจำวัน ที่นักศึกษาได้สังเกตเห็น ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” การให้คะแนน ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ให้ 6 คะแนน สำหรับคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง 1 คะแนน สำหรับคำตอบ “ไม่จริงที่สุด” ส่วนข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม นักศึกษาวิชาชีพรูที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงถึงการเป็นผู้ที่มีบิดามารดาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากกว่านักศึกษาวิชาชีพรูที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า ใช้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาวิชาชีพรูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวอย่างแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

คำชี้แจง ให้นักศึกษานึกถึงการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่ผ่านมาว่าได้เห็นบิดา/มารดาปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างสอดคล้องกับข้อคำถามมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” เพียงข้อความเดียว และขอความร่วมมือนักศึกษาตอบให้ครบทุกข้อ

คำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
การให้ทาน						
(0) บิดา/มารดาชักชวนข้าพเจ้าให้ไปทำบุญในวันพระ						
(00) บิดา/มารดาของข้าพเจ้าแบ่งขนมหรืออาหารให้แก่ญาติหรือเพื่อนบ้าน						
การรักษาศีล						
(0) บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เล่นการพนัน						
(00) บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าไม่ให้ขโมยของคนอื่น						
การปฏิบัติสมาธิภาวนา						
(0) บิดา/มารดาของข้าพเจ้าสวดมนต์ก่อนนอน						
(00) บิดา/มารดาอ่านหนังสือเกี่ยวกับหลักธรรม						

การดำเนินการทดลอง

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาทักษะในการทำงาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด จำนวน 90 คน ทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดก่อนฝึกอบรม) แล้วนำคะแนนรวมมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งกลุ่มเป็น 308.90 (ภาคผนวก ก) และมีนักศึกษาที่มีคะแนนรวมน้อยกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 48 คน หมายความว่า มีกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรน้อย จำนวน 48 คน

2. ให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน ทำแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดา เพื่อนำคะแนนมาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการนำคะแนนรวมมาหาค่าเฉลี่ยได้เท่ากับ 159.98 (ภาคผนวก ก) และพบว่า มีนักศึกษา จำนวน 19 คน มีคะแนนรวมต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย และ 29 คน ที่คะแนนรวมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย การจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย ได้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน เป็นผู้ที่ที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดา มากและน้อย จำนวน 14 คน และ 10 คน ตามลำดับ และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน เป็นผู้ที่ที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดา มากและน้อยจำนวน 15 คน และ 9 คน ตามลำดับ

3. ดำเนินการฝึกอบรม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะในการสร้างงาน ใช้เวลาในการฝึกอบรมกลุ่มละ 28 ชั่วโมง (ภาคผนวก จ)

4. หลังจากฝึกอบรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดหลังฝึกอบรม)

5. หลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน)

6. ในระหว่าง 1 เดือนหลังการฝึกอบรม กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแบบอิสระ กล่าวคือ สามารถที่จะแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรได้กับคนทุกคน และในทุกสถานการณ์ แล้วเขียนรายงานการฝึกปฏิบัติ และนำมาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมเป็นเวลา 1 เดือน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสองทางแบบวัดซ้ำ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน โดยมีสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนข้อมูล
df	แทน	ระดับความเป็นอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณ
Pretest	แทน	การวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรก่อนการฝึกอบรม
Posttest	แทน	การวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการฝึกอบรม
Repeated	แทน	การวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการฝึกอบรม 1 เดือน
Group_L	แทน	กลุ่มที่รายงานว่ามีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาน้อย
Group_H	แทน	กลุ่มที่รายงานว่ามีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามาก
Group_E	แทน	กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร
Group_C	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร
Group_E_L	แทน	กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาน้อย
Group_E_H	แทน	กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามาก
Group_C_L	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาน้อย
Group_C_H	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามาก

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ในส่วนนี้จะเป็นการนำเสนอลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโปรแกรมวิชาที่เข้าศึกษา จำนวนนักศึกษาที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดาในกลุ่มมากและกลุ่มน้อย ทั้งกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยจะนำเสนอค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนรวมจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรก่อนฝึกอบรม หลังฝึกอบรม และหลังฝึกอบรม 1 เดือน ดังตาราง 6 และ 7

ตาราง 6 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดามากและน้อย ในกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นความเป็นกัลยาณมิตร

โปรแกรมวิชา	จำนวน	กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร		กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร	
		กลุ่มมาก	กลุ่มน้อย	กลุ่มมาก	กลุ่มน้อย
คณิตศาสตร์	12	5	2	4	1
ภาษาอังกฤษ	12	5	1	3	3
การศึกษาปฐมวัย	13	2	5	5	1
ศิลปกรรม (ดนตรี)	9	0	2	3	4
การศึกษาพิเศษ	2	2	0	0	0
รวม	48	14	10	15	9

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย มีทั้งหมด 48 คน เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ที่เลือกเรียนโปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ การศึกษาปฐมวัย ศิลปกรรม (ดนตรี) และการศึกษาพิเศษ โดยจัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร แต่ละกลุ่มจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มมาก หมายถึง กลุ่มที่รายงานว่าเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก และกลุ่มน้อย หมายถึง กลุ่มที่รายงานว่าเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย โดยใช้ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดาเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มมาก

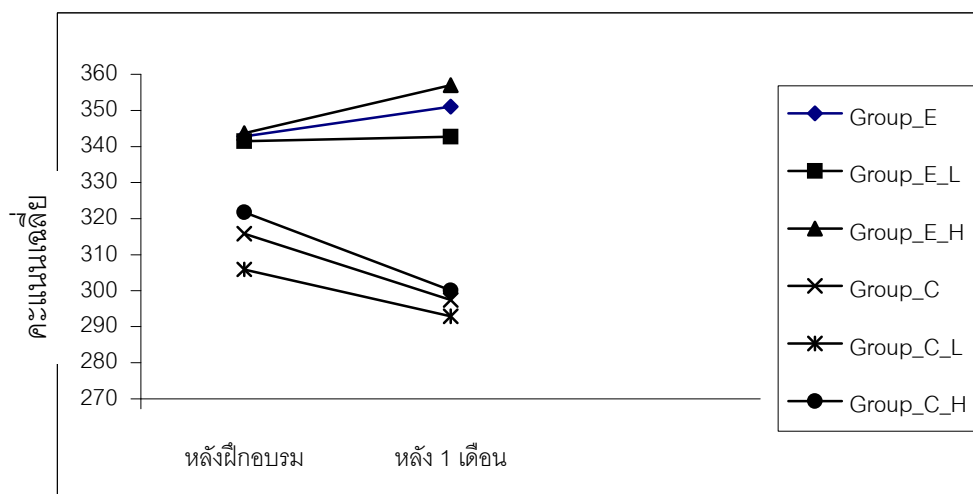
จำนวน 29 คน และกลุ่มน้อย จำนวน 19 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจัดเป็นกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร กลุ่มละ 24 คน โดยในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีกลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่าติดตามดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก จำนวน 14 คน และกลุ่มที่รายงานว่าติดตามดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย จำนวน 10 คน ส่วนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีกลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่าติดตามดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก จำนวน 15 คน และกลุ่มที่รายงานว่าติดตามดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย จำนวน 9 คน ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนรวมจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง	N	M _{หลังฝึก}	SD _{หลังฝึก}	M _{หลัง 1 เดือน}	SD _{หลัง 1 เดือน}
กลุ่มที่ได้รับการฝึก อบรมเพื่อ					
พัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร	24	342.79	13.85	351.04	26.33
กลุ่มมาก	14	343.71	14.47	357.00	31.90
กลุ่มน้อย	10	341.50	13.59	342.70	13.01
กลุ่มที่ไม่ได้รับการ ฝึกอบรม					
เพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร	24	315.83	19.55	297.39	30.17
กลุ่มมาก	15	321.80	18.327	300.09	29.21
กลุ่มน้อย	9	305.89	18.258	292.89	32.97

จากตาราง 7 พบว่า หลังการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมีค่าเฉลี่ยของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงขึ้น 8.25 สำหรับกลุ่มที่มีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก ค่าเฉลี่ยสูงขึ้น 13.29 และกลุ่มที่มีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย ค่าเฉลี่ยสูงขึ้น 1.20 ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมีค่าเฉลี่ยของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรลดลง 18.44 สำหรับกลุ่มที่มีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก ค่าเฉลี่ยลดลง 21.71 และกลุ่มที่มีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย ค่าเฉลี่ยลดลง 13.00

ค่าเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มนำมาเสนอในรูปกราฟเส้น ได้ดังภาพประกอบ 2



ระยะเวลาของการวัด

ภาพประกอบ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร
ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา กับวิธีการฝึกอบรมของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรวัดก่อนการทดลอง (Pretest) หรือไม่ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANCOVA Repeated Measure) ดังนี้

ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรก่อนการได้รับการฝึกอบรม จำแนกตามการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา และวิธีการฝึกอบรม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธ (A)	1	1.840	1.840	.008	.928
วิธีการฝึกอบรม (B)	1	174.295	174.295	.793	.378
AXB	1	1201.953	1201.953	5.470	.024*
ความคลาดเคลื่อน	44	9668.437	219.737		

* $p < .05$

จากตาราง 8 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดากับวิธีการฝึกอบรม นั่นคือ ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูก่อนการทดลองมีความแตกต่างกันไปตามการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา และวิธีการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากพบความแตกต่างระหว่างการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดากับวิธีการฝึกอบรม จึงทำการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบว่าคู่ใดมีแตกต่างกัน โดยใช้ช่วงความเชื่อมั่น Bonferroni แสดงผลในตาราง 9

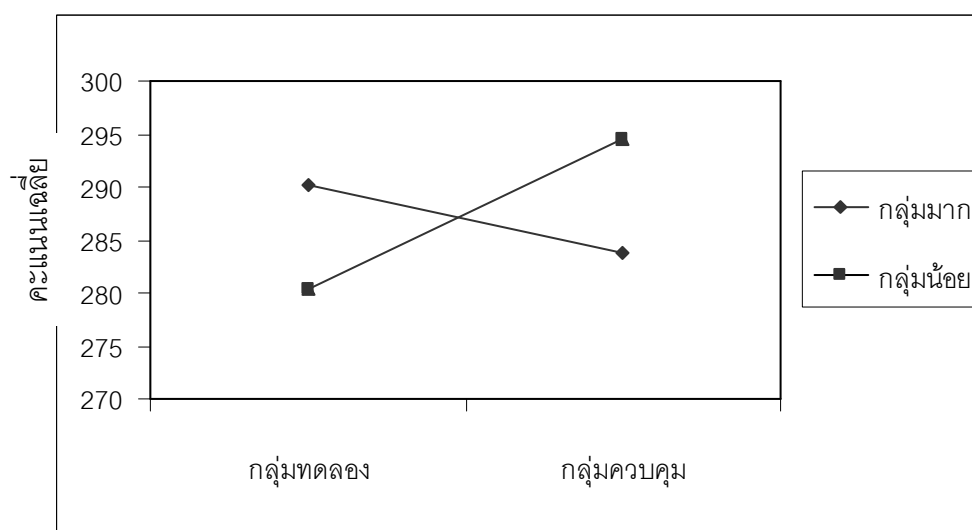
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนหลังการปรับแก้ (Adjusted) ของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มที่มีการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาต่างกัน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา	คะแนนเฉลี่ยหลังการปรับแก้				ความแตกต่าง
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		
	M	SD	M	SD	
มาก	290.14	3.96	283.80	3.83	6.34
น้อย	280.00	4.69	294.44	4.94	-14.14*

* $p < .05$

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยหลังการปรับแก้ของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า กลุ่มที่มีการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดามาก ก่อนการฝึกอบรม กลุ่มทดลองมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ส่วนในกลุ่มที่มีการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาน้อย ก่อนการฝึกอบรม กลุ่มทดลองมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็น 14.14 หมายความว่า นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

ค่าเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มนำมาเสนอในรูปกราฟเส้น ได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกอบรม

ดังนั้น การพบความไม่เท่าเทียมกันของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูก่อนได้รับการฝึกอบรม ประกอบกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูที่วัดก่อนการทดลองเป็นปริมาณที่มีก่อนที่นักศึกษาวิชาชีพครูจะเข้ารับการฝึกอบรม ผู้วิจัยจึงใช้ผลจากการวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรก่อนการทดลอง (Pretest) เป็นตัวแปรร่วม (covariate) ในการวิจัยและใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANCOVA Repeated Measure (two between-subject factors and one within subject factor)) ในการทดสอบสมมติฐานต่อไป

การพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลเป็นดังนี้

1. ความเป็นอิสระ (Independence) เนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทุกหน่วยตัวอย่างมีโอกาสถูกเลือกเท่าเทียมกัน

2. การทดสอบการแจกแจงเป็นแบบปกติของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มของตัวแปรย่อย โดยใช้การทดสอบ Shapiro-Wilks พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นในกลุ่มที่ได้รับกับฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาน้อยเมื่อวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการทดลอง 1 เดือน (Sig. = .029) จึงถือได้ว่า การแจกแจงของตัวแปรตามในกลุ่มย่อยเป็นแบบปกติ (ภาคผนวก ง)

3. การทดสอบความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่ม (variance-covariance metrics) โดยใช้สถิติ Box's พบว่า Box's $M = 11.523$, $F = 1.168$ และ $Sig. = .311$ นั่นคือ ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน

4. การทดสอบความแปรปรวนของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มย่อยของตัวแปรอิสระ (Homogeneity of variance) โดยใช้สถิติ Levene's Test พบว่า ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการทดลอง มีค่า $F = 0.330$, $Sig. = .804$ และลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการทดลอง 1 เดือน มีค่า $F = 1.900$, $Sig. = .144$ นั่นคือ ความแปรปรวนของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มย่อยของตัวแปรอิสระไม่แตกต่างกัน

5. การพิจารณาตัวแปรร่วม (covariate) เนื่องจากลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครูก่อนการฝึกอบรม เป็นลักษณะที่มีอยู่ก่อนทำการฝึกอบรม ประกอบกับผลการทดสอบที่พบความไม่เท่าเทียมกันของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรที่วัดก่อนการทดลอง เป็นตัวแปรร่วมในการวิเคราะห์นี้

ผลการทดสอบสมมติฐานเป็นดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาและครั้งของการวัด

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาและครั้งของการวัด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการฝึกอบรม (A)	1	38944.024	38944.024	68.398	.000**
การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา (B)	1	2272.666	2272.666	3.992	.052
A × B	1	190.913	190.913	0.335	.566
ความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่ม	43	24483.185	569.376		
ภายในกลุ่ม					
ครั้งของการวัด (C)	1	210.154	210.154	0.409	.526
A × C	1	3613.928	3613.928	7.027	.011*
B × C	1	17.794	17.794	0.035	.853
A × B × C	1	362.983	362.983	0.706	.406
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	43	22115.610	514.317		

** p < .01

* p < .05

จากตาราง 10 พิจารณาที่แหล่งความแปรปรวนภายในกลุ่ม ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา และครั้งของการวัด หมายความว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรต่างกัน และมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาต่างกัน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน g เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน ผลดังกล่าวปฏิเสธสมมติฐานข้อ 1

สมมติฐานข้อ 2 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

จากตาราง 10 พิจารณาที่แหล่งความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา หมายความว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรต่างกัน และรายงานว่ามี

แบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดาต่างกัน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน
ผลดังกล่าวปฏิเสธสมมติฐานข้อ 2

สมมติฐานข้อ 3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด

จากตาราง 10 พิจารณาที่แหล่งความแปรปรวนภายในกลุ่ม พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด ที่ระดับนัยสำคัญ .05 หมายความว่า ผลจากการได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีความเป็นกัลยาณมิตรแตกต่างกัน เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

เนื่องจากพบความแตกต่างระหว่างการได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรกับครั้งของการวัด จึงทำการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบว่าค่าใดมีแตกต่างกัน โดยใช้ช่วงความเชื่อมั่น Bonferroni แสดงผลในตาราง 11 และตาราง 12

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนหลังการปรับแก้ (Adjusted) ในกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร จำแนกตามครั้งของการวัด

ลักษณะความเป็น กัลยาณมิตร	คะแนนเฉลี่ยหลังการปรับแก้				ความแตกต่าง
	หลังการฝึกอบรม 1 เดือน		หลังการฝึกอบรม		
	M	SD	M	SD	
ได้รับการฝึกอบรม	350.25	5.92	342.68	3.43	7.57
ไม่ได้รับการฝึกอบรม	295.97	6.04	313.75	3.50	-17.78*

* $p < .05$

จากตาราง 11 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยหลังการปรับแก้ของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มทดลอง) เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม ส่วนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มควบคุม) เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็น 17.78 หมายความว่า นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็น

กัลยาณมิตร เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรยังคงอยู่ไม่แตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ยสูงขึ้นเล็กน้อยอย่างไม่มีนัยสำคัญ) ส่วนนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรลดลงอย่างเห็นได้ชัด

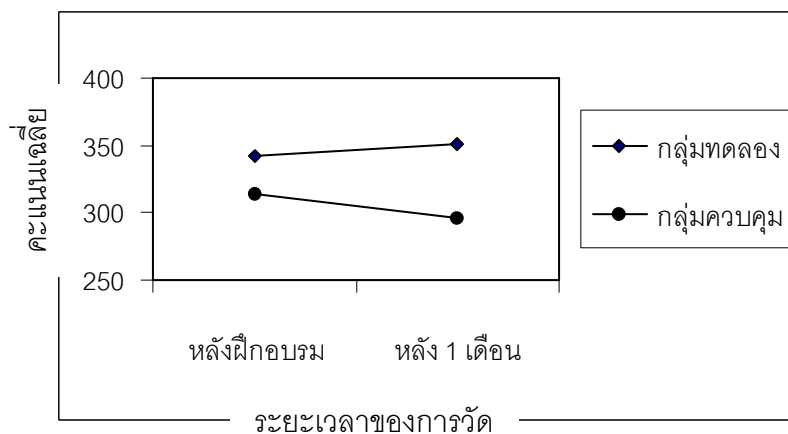
ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนหลังการปรับแก้ (Adjusted) จากการวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรหลังการฝึกอบรม และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน จำแนกตามวิธีการฝึกอบรม

ลักษณะความเป็น กัลยาณมิตร	คะแนนเฉลี่ยหลังการปรับแก้				ความแตกต่าง
	ได้รับการฝึกอบรม		ไม่ได้รับการฝึกอบรม		
	M	SD	M	SD	
หลังการฝึกอบรม	342.68	3.42	313.75	3.50	28.93*
หลังการฝึกอบรม 1 เดือน	350.25	5.92	295.97	6.04	54.28*

* $p < .05$

จากตาราง 12 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็น 28.93 และวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็น 54.28

ค่าเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มนำมาเสนอในรูปกราฟเส้น ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

สมมติฐานข้อ 4 นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมต่างกัน จะมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรต่างกัน

เนื่องจากพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรมกับครั้งของการวัด ดังนั้น สมมติฐานข้อ 4 จึงไม่ต้องทดสอบ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) โดยการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา
ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เป็นกลุ่มทดลอง และฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะสู่การสร้างงาน เป็น
กลุ่มควบคุม ในแต่ละกลุ่มมีนักศึกษาวิชาชีพครูที่รายงานว่ามีบิดามารดาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ
ทางพุทธมากและน้อย สรุปการดำเนินการทดลองและผลการทดลองเป็นดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู
2. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรกับการ
เป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ที่ส่งผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของ
นักศึกษาวิชาชีพครู

สมมติฐานการวิจัย

การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา
และครั้งของการวัด
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดา
มารดา
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด
4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมต่างกัน จะมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1. ประชากรเป็นนักศึกษาวิชาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จากสาขาวิชา คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ การศึกษาปฐมวัย ศิลปกรรมศาสตร์ (กลุ่มดนตรี) และการศึกษาพิเศษ ที่เข้าศึกษาตามโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 90 คน

1.2. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนรวมจากคะแนนแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มประชากร จากนั้นพิจารณาคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาจากกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ยของทั้งกลุ่มเป็นเกณฑ์ในการแบ่งเป็น พบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 29 คน และต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 19 คน ใช้วิธีสุ่มแบบมีระบบ เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 24 คน ในกลุ่มทดลองมีนักศึกษาที่รายงานว่ามีบิดามารดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมากและน้อย จำนวน 14 คน และ 10 คน ตามลำดับ และในกลุ่มควบคุมมีนักศึกษาที่รายงานว่ามีบิดามารดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมากและน้อย จำนวน 15 คน และ 9 คน ตามลำดับ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู

2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.2.1. แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่ายกย่อง การรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ การถ่ายทอด และการไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย เป็นแบบมาตรประเมินค่า 6 ระดับ มีค่าความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (IC) อยู่ระหว่าง 0.71 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.921

2.2.2. แบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นแบบมาตรประเมินค่า 6 ระดับ มีค่าความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (IC) อยู่ระหว่าง 0.71 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.853

3. การดำเนินการทดลอง

3.1. กลุ่มประชากรทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดก่อนการฝึกอบรม) แล้วนำคะแนนรวมมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งกลุ่มเป็น 308.90 และมีนักศึกษาที่มีคะแนนรวมน้อยกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 48 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.2. กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑบาต แล้วนำคะแนนรวมมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งกลุ่มเป็น 159.98 มีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมน้อยกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 19 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมมากกว่าค่าเฉลี่ย 29 คน การจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย ได้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน เป็นผู้มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑบาตมากและน้อย จำนวน 14 คน และ 10 คน ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน เป็นผู้มีคะแนนรวมจากแบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑบาตมากและน้อยจำนวน 15 คน และ 9 คน ตามลำดับ

3.3. ดำเนินการฝึกอบรม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมพัฒนาทักษะสู่การสร้างงาน ใช้เวลาในการฝึกอบรมกลุ่มละ 28 ชั่วโมง

3.4. หลังจากฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดหลังการฝึกอบรม)

3.5. หลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (วัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน)

3.6. ในระหว่าง 1 เดือนหลังการฝึกอบรม กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแบบอิสระ กล่าวคือ สามารถที่จะแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรได้กับคนทุกคน และในทุกสถานการณ์ แล้วเขียนรายงานการฝึกปฏิบัติ และนำมาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของกลุ่มตัวอย่าง ที่เก็บรวบรวม 2 ครั้ง ได้แก่ หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANCOVA Repeated Measure)

สรุปผลการวิจัย

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู พบผลดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดาและครั้งของการวัด

2. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับครั้งของการวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า ผลจากการได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแตกต่างกัน เมื่อวัดหลังการฝึกอบรมและวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน โดยที่

3.1. กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม นั่นคือนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม 1 เดือน ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรยังคงอยู่ไม่แตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม

3.2. กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแตกต่างจากการวัดหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรลดลงอย่างเห็นได้ชัด

3.3. หลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยจะนำเสนอตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม การมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดาและครั้งของการวัด และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกอบรม กับการมีแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดาที่ต่างกันไม่มีผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ทั้งการวัดหลังการฝึกอบรมและวัดหลังการฝึกอบรม 1 เดือน อย่างไรก็ตาม จากการพิจารณาคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดลักษณะความเป็น

กัลยาณมิตร จากตาราง 7 พบว่า นักศึกษากลุ่มที่รายงานว่ามีบิดามารดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธมาก ทั้งในกลุ่มที่ได้รับ (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับ (กลุ่มควบคุม) การฝึกอบรมเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีคะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่ากลุ่มที่รายงานว่ามีบิดามารดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อยในกลุ่มเดียวกัน เมื่อวัดหลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าพบผลวิจัยที่สนับสนุนความสำคัญของการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา กล่าวคือ วันชัย มีกลาง (2530 : 115-119) พบว่า นักศึกษาที่ได้รับ การอบรมสั่งสอน การเห็นแบบอย่าง และปฏิบัติตามที่บิดามารดาคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อ หลักธรรม และประเพณีบางอย่างของพุทธศาสนาในปริมาณมาก มีเจตคติที่ดีต่อพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับในเรื่องดังกล่าวน้อยกว่า และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2540 : 201) พบว่า นักเรียนที่รายงานว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธมากจะมี ปริมาณการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนาสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพุทธน้อย และนักเรียนที่บิดามารดามีความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธ ศาสนา โดยการทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ไปวัด ฟังธรรม และสันทนาธรรมในปริมาณมาก บุตรก็จะ รายงานตนเองว่ามีการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากเช่นกัน แต่จากการวิจัยนี้พบผลเกี่ยวกับการเป็น แบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดาไม่เด่นชัด พบแต่เพียงแนวโน้มที่เกิดขึ้นนั้น อาจ เนื่องมาจากเมื่อนักศึกษาเข้ามาเรียนในระดับมหาวิทยาลัย และพักอยู่หอพักกับเพื่อน เวลาส่วนมากก็ จะอยู่ที่มหาวิทยาลัยและหอพัก ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีลักษณะเดียวกัน และมีเวลาน้อยที่จะกลับไป อยู่กับครอบครัว ประกอบกับเครื่องมือที่ใช้วัดในการวิจัยนี้เน้นการให้รายงานเกี่ยวกับการรับรู้และ ปฏิบัติในสถานการณ์ปัจจุบัน และกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติเน้นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแต่ละบุคคล ส่งผลให้รับรู้และรายงานการปฏิบัติในลักษณะใกล้เคียงกัน

2. ผลจากการการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ทำให้นักศึกษาวิชาชีพรู มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้น และยังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง แสดงให้เห็นว่า ชุด ฝึกอบรมเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนา ลักษณะความเป็น กัลยาณมิตรให้กับนักศึกษาวิชาชีพรูอย่างเห็นได้ชัด ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของมนัสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543 : 186-188) พบว่า การฝึกอบรมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีลักษณะความเป็น กัลยาณมิตรสูงขึ้น ซึ่งมีกิจกรรมที่สำคัญในการฝึกอบรม คือ การเป็นตัวแบบ การให้คำปรึกษาด้วย ความเป็นกัลยาณมิตร การสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยความรัก การยอมรับและการให้ความร่วมมือ และผล จากการฝึกอบรมยังทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติด้วยความ เป็นกัลยาณมิตรต่อ ผู้อื่น ทำให้ผู้เข้าอบรมมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ ในขั้นตอนของการฝึกอบรม ประกอบไปด้วย

ขั้นสร้างศรัทธา ซึ่งเป็นการพัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของความเป็นกัลยาณมิตร และเกิดความเชื่อมั่นว่าลักษณะกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ โดยการใช้ตัวแบบที่เป็นครูที่ได้รับการยอมรับจากสังคมว่า เป็นครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตรกับลูกศิษย์และทุกคนที่เกี่ยวข้องมาถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานและการวางตน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura) ที่อธิบายว่าบุคลิกภาพของคนเป็นผลมาจากการเรียนรู้ด้วยการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งตัวแบบจะถ่ายทอดทั้งความคิด การแสดงออก และเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ไปพร้อม ๆ กัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541 : 50) การให้ตัวแบบที่ดี จะทำให้ผู้เลียนแบบเกิดความเชื่อที่ถูกต้อง อยู่บนความมีเหตุผล ส่งผลให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่ตนสังเกตเห็นเป็นสิ่งที่มีความค่า และเป็นไปได้จริง (สุมน อมรวิวัฒน์. 2530 : 60)

ขั้นฝึกลักษณะกัลยาณมิตร เป็นการให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตระหนักและเห็นความสำคัญพร้อมทั้งได้ทดลองฝึกปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรทั้ง 7 ด้าน โดยได้ประยุกต์แนวคิดที่สำคัญ ได้แก่

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเป็นการฝึกให้นักศึกษาวิชาชีพครูสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น และแสดงการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม (Goleman. 1998 : 27) ด้วยการฝึกสังเกตและทำความเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และความต้องการการตอบสนองของตนเองและผู้อื่นเมื่อมีอารมณ์แตกต่างกัน ได้แก่ ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัว ในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ (Bohart and Greenberg. 1997; Carr and Lutjemeier. 2005; Jamieson and others. 2006) โดยใช้การฝึกเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ด้วยการวิเคราะห์ตนเอง กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ และการจำลองสถานการณ์ ซึ่งจะส่งผลให้สามารถพัฒนาทักษะการเอาใจเขามาใส่ใจเราสูงขึ้น (นาถสินี ศิลาวรรพ. 2539; อำพัน จารุทัสนางกูร. 2541; เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. 2546; Rees. 2003; Carr and Lutjemeier. 2005) ผลการฝึกดังกล่าวทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูเกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ารัก และความน่าเคารพ

2. การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร โดยเน้นการสื่อสารด้านการพูดและการฟัง ซึ่งให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจพฤติกรรมของผู้สื่อสาร ในขณะที่ทำการสื่อสาร ตามแนวคิดของอีริค เบอร์น (Eric Berne) โดยให้ศึกษาถึงทฤษฎะชีวิต และภาวะทางจิตของบุคคล ใช้วิธีการสื่อสารเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกัน ด้วยการใช้เทคนิคการใส่ใจ ซึ่งการนำเทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารมาใช้ในการฝึกอบรม สามารถพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารให้ดีขึ้นได้ (นิสาชล พงศ์พานานาญเวช. 2537; ธณิกานต์ สิริพิเชียร. 2543; กันธิมา มานนท์. 2547) ผลการฝึกดังกล่าวทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูเกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

3. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มีความต่อเนื่องเป็นลำดับอย่างมีเหตุมีผล และเล็งเห็นถึงเป้าหมาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546) โดยให้นักศึกษาวิชาชีพรู้ได้ฝึกพิจารณาถึงสาเหตุ พร้อมทั้งด้านดี-ด้านเสีย ประโยชน์-โทษ ของปัญหา พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไข สามารถเลือกทางออกที่ดีที่สุดของปัญหา และคำนึงถึงผลที่จะตามมา ซึ่งกิจกรรมที่นำมาประกอบการฝึก เน้นตัวอย่างที่มาจากสถานการณ์จริง เป็นปัญหาที่แต่ละคนประสบด้วยตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาทางแก้ไขให้เหมาะสมที่สุด ซึ่งมีผลการวิจัยในทำนองเดียวกันว่าการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะช่วยให้นักศึกษาเป็นผู้มีฉันทะในการเรียน (จินดารัตน์ ปิณณ. 2545) มีความมั่นใจในศักยภาพของตน (สมัย พรหมประดิษฐ์. 2546) มีวิธีการคิดที่จะเข้าถึงความจริง มีเหตุมีผล มีเป้าหมาย เห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น มีความตระหนักรู้ ได้รู้จักตนเอง (บัลลังก์ ตาลทอง. 2548) และการพัฒนาการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะช่วยให้บุคคลมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้น (วัลนิกา ฉลากบาง. 2548) ผลการฝึกดังกล่าวทำให้นักศึกษาวิชาชีพรู้เกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง การถ่ายทอด และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ขั้นบูรณาการ เป็นขั้นการนำความเป็นกัลยาณมิตรมาประยุกต์ใช้โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ด้วยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเชื่อว่า คนที่มารับคำปรึกษาไม่ใช่ผู้ป่วย เนื่องจากขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเชื่อในความสามารถและศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาในการที่จะเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง ประกอบกับแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling) ซึ่งมีความเชื่อว่า การจัดสภาพแวดล้อมมีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล และการเรียนรู้มีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Coray. 1996) ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลก (นันทิยา เอกอริคมกิจ. 2542) มีความมุ่งหวังในชีวิต (กสิณา บุญแสง. 2544) เห็นคุณค่าในตนเอง (ปณิศรา ภาสการการ. 2546) มีพฤติกรรมการใช้เวลาเรียน เหมาะสม (สุลีพร รามัญ. 2540) มีความพร้อมต่อตนเอง (กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์. 2541) และมียุทธวิธีในการเรียนที่ดี (พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล. 2546) ผลการฝึกดังกล่าว ทำให้นักศึกษาวิชาชีพรู้สามารถแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรได้อย่างเหมาะสม

จากขั้นตอนของการฝึกอบรมข้างต้น ทำให้นักศึกษาวิชาชีพรู้กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างชัดเจนหลังการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

การพบว่านักศึกษาวิชาชีพรู้กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรยังคงอยู่ไม่แตกต่างจากหลังการ

ฝึกอบรม แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการนำลักษณะที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมที่ได้ฝึกในระหว่างการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่เป็นกรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการง่ายที่นักศึกษาจะนำลักษณะดังกล่าวไปใช้จริงต่อไป

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งให้นักศึกษาวิชาชีพอกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรเขียนรายงานถึงประโยชน์ของกัลยาณมิตรที่ได้จากการฝึกอบรม และการนำลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผลเป็นดังนี้

1. ข้อสรุปจากการเขียนรายงานของนักศึกษาวิชาชีพอกลุ่มหลังฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตร ในประเด็นดังนี้

การปฏิบัติต่อตนเอง จะตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงานของตนเองให้ดี รับผิดชอบในงานของตน นำหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิกาไปใช้ในการคิดแก้ปัญหาตนเอง ทำให้ได้ทราบว่า การที่เราจะเข้าไปพูดคุย ไปปรึกษากับใคร ควรที่จะสังเกตอารมณ์ของคนนั้นก่อน เพราะเขาอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับฟัง จะนำสิ่งที่ได้ฝึกอบรมไปใช้ในการทำงานต่อไป หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว และทราบวิธีการที่จะแนะนำบุคคลที่มีปัญหา แล้วมาปรึกษามาคูด้วย ตัวอย่าง เช่น

“กัลยาณมิตรมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าจะใช้อย่างไร ถ้าอยู่กับเพื่อน เราต้องคุยกับเพื่อน ต้องดูท่าทางเพื่อนว่าเป็นอย่างไร และควรพูดในอารมณ์ไหน”

“ตั้งใจเรียนมากขึ้น สนใจฟังในสิ่งที่อาจารย์สอน แนะนำ รู้จักพูดจาให้ถูกต้อง รู้จักคิดว่สิ่งไหนควรทำ ไม่ควรทำ”

“กัลยาณมิตรมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าจะใช้อย่างไร ถ้าอยู่กับเพื่อน เราต้องคุยกับเพื่อน ต้องดูท่าทางเพื่อนว่าเป็นอย่างไร และควรพูดในอารมณ์ไหน”

การปฏิบัติต่อผู้อื่น จะให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำแนะนำเพื่อน ๆ น้อง ๆ จะพูดกับเพื่อนโดยไม่ใช้อารมณ์ รับฟังปัญหา และช่วยหาทางแก้ไขและพิจารณาผลทั้งด้านดี ด้านเสีย จะใช้คำพูดที่ทำให้เพื่อนสบายใจ ไม่โกรธเพื่อน ถ้าเพื่อนทำอะไรไม่ดี เขาอาจจะไม่พร้อมก็ได้ ถ้าเพื่อนมีปัญหามาปรึกษาจะไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่จะเป็นสื่อกลางที่ดีให้กับเพื่อนที่มีปัญหากัน ตัวอย่าง เช่น

“จะช่วยเหลือ แนะนำ และให้กำลังใจเพื่อน ๆ น้อง ๆ จนกว่าปัญหาที่เขาประสบอยู่จะผ่านคลาญลง”

“จะรับฟังปัญหาของเพื่อน แนะนำข้อดีข้อเสีย จะพูดกับเพื่อนดี ๆ ไม่ใช้อารมณ์ ไม่มองโลกในแง่ร้าย ถ้าเพื่อนมีปัญหาจะไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง”

2. ข้อสรุปจากการนำลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยบันทึกในประเด็นดังนี้

เรื่องที่แสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ส่วนมากจะเป็นการให้ความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษา การรับฟังปัญหา การปลอบใจ ให้กำลังใจ การให้อภัย การพูดจาไพเราะ โดยบุคคลที่แสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ได้แก่ นักศึกษารุ่นพี่ เพื่อน และนักศึกษารุ่นน้อง ในด้านการเรียน การทำกิจกรรม และปัญหาทั่วไปที่ไม่สบายใจ และช่วยเหลืออาจารย์ในการทำความสะดวกและจัดเก็บห้อง ผลที่เกิดขึ้น คือ บุคคลที่นักศึกษาเข้าไปแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมีความสบายใจ โล่งใจ มีกำลังใจกลับไปแก้ปัญหา และทุกคนก็แสดงความขอบคุณ และหลังจากการแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรแล้วนักศึกษารายงานว่ามีความภูมิใจ รู้สึกดีใจ สบายใจ ตัวอย่าง เช่น

“หลังจากเรียนเสร็จ เห็นรุ่นพี่กำลังจัดบอร์ด จึงเข้าไปช่วยตัดกระดาษและทำดอกไม้ ทำให้อบอร์ดเสร็จเร็วขึ้น และสนิทสนมกับรุ่นพี่มากขึ้น และรู้สึกสบายใจที่ได้ช่วยเหลือ”

“มีรุ่นน้อง ปี 1 มาปรึกษาว่าต้องการย้ายโปรแกรมจากสาธารณสุข ไปเรียนโปรแกรมอื่น ข้าพเจ้าก็ถามเหตุผลว่าทำไม เพราะอะไร น้องก็อธิบาย และข้าพเจ้าก็ให้คำแนะนำให้น้องคิดทบทวนดี ๆ หลาย ๆ อย่างถึงผลที่จะเกิดขึ้น รู้สึกว่ามีความสุข ถึงแม้จะแก้ปัญหาให้น้องไม่ได้ และภูมิใจที่ตนเองก็เป็นพี่ที่พึ่งให้น้องได้บ้าง”

“ตอนเช้าของวันเข้าพรรษา ข้าพเจ้าตื่นขึ้นมาแต่เช้า แล้วชวนเพื่อนไปทำบุญตักบาตร ทำให้รู้สึกดี เพราะทั้งได้ไปทำบุญกับเพื่อน และยังได้ชวนเพื่อน ๆ ทำอะไรดี ๆ ให้กับชีวิต”

“รุ่นน้องมาปรึกษาเรื่อง การทำ case study ซึ่งดิฉันก็สอน และนำตัวอย่างที่ตนเองเคยทำมาให้น้องดูเป็นตัวอย่าง ทำให้น้องเข้าใจเพิ่มขึ้น และสามารถทำงานส่งอาจารย์ได้ทันเวลา รู้สึกดีที่น้องมาถาม และน้องให้ความสนใจในการเรียน และเห็นความสำคัญของรุ่นพี่”

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

จากผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ทำให้ทราบผลอย่างเด่นชัดว่า ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสามารถพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูให้มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรมากขึ้น และลักษณะดังกล่าวยังคงอยู่หลังจากที่ได้รับ การฝึกอบรมไปแล้ว ทำให้มั่นใจได้ว่าชุดฝึกอบรมดังกล่าวมีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปใช้ต่อไป โดยผู้ใช้ต้องคำนึงถึงในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร สร้างอยู่บนแนวคิดการเอาใจเขา มาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการให้คำปรึกษา ซึ่งแต่ละแนวคิดมีความสำคัญมากในการที่จะสะท้อนคุณลักษณะของความเป็นกัลยาณมิตรในแต่ละด้าน

ตลอดจนการบูรณาการเพื่อนำมาสู่การปฏิบัติจริง ดังนั้น ผู้ใช้ควรศึกษาให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนที่จะนำไปใช้ เพื่อที่จะสามารถประยุกต์ได้อย่างเหมาะสม

2. กิจกรรมในชุดฝึกอบรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสร้างศรัทธา ขั้นฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และขั้นบูรณาการ ควรจัดฝึกอบรมต่อเนื่องกัน เพราะจะทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนัก เห็นคุณค่า เข้าใจชัดเจน จนสามารถปฏิบัติได้จริง

3. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ผู้จัดฝึกอบรมควรติดตามผล ด้วยการให้ผู้เข้าอบรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แต่ละคนได้แสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งจะเป็นการเน้นให้เห็นความสำคัญของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และเป็นการตรวจสอบได้ว่าสามารถที่จะแสดงความเป็นกัลยาณมิตรได้อย่างเหมาะสม

4. สถาบันอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ในการผลิตครู สามารถนำกิจกรรมในชุดฝึกอบรมไปประยุกต์สอดแทรกในการจัดการเรียนการสอนในวิชาที่เกี่ยวกับการพัฒนาความเป็นครูวิชาชีพ ด้วยการนำตัวอย่างกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น กิจกรรม “ครูที่ฉันรัก” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ระลึกถึงคุณครูที่ตนประทับใจในอดีต แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนฟังว่าคุณครูได้ทำอะไร หรือมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้ตนรู้สึกประทับใจ เพราะผลจากการจัดกิจกรรมดังกล่าวในงานวิจัยนี้ พบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูทุกคนมีคุณครูที่ตนประทับใจและระลึกถึงตลอดเวลา ลักษณะของครูแต่ละคนที่คุณครูเล่าถึงจะสะท้อนความเป็นกัลยาณมิตรได้อย่างชัดเจนในทุกด้าน ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีที่จะทำให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่า เห็นความสำคัญของการที่จะไปเป็นครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตรกับลูกศิษย์ และคนที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งได้เห็นแนวทางของการฝึกตนเองด้วย เป็นต้น

5. ในองค์กรหรือหน่วยงานก็สามารถนำไปชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรไปใช้ได้เช่นเดียวกัน โดยสามารถปรับกิจกรรม หรือยกตัวอย่างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับลักษณะของงานที่ปฏิบัติ เพราะกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยนี้ เน้นตัวอย่างสถานการณ์ หรือกรณีศึกษาที่มาจากเรื่องจริงที่สมาชิกผู้เข้าอบรมอยู่ในเหตุการณ์ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือคนใกล้ตัว ทำให้ไม่ยากเกินไปที่จะนำมาฝึกปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการใช้สื่อประสมมาประกอบการจัดกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความน่าสนใจ และช่วยให้เข้าใจในกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น

2. ควรมีการขยายไปทำการศึกษาและพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในวัยต่าง ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 หรือในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เพราะแนวคิดที่ใช้ในการ

ฝึกอบรมสามารถที่จะปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มคนได้ และลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เป็นลักษณะที่คนทุกวัยสามารถที่จะปฏิบัติต่อกันได้

3. ควรมีการนำตัวแปรอื่น ๆ ศึกษาพร้อมด้วย เช่น การอบรมเลี้ยงดู การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นต้น เนื่องจากมีนักศึกษาวิชาชีพครูบางคนได้เขียนแสดงความรู้สึกที่ได้แสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรว่า การที่ตนช่วยเหลือเพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ อาจจะเป็นการสร้างความเคยชินที่ไม่ดีให้กับเพื่อนได้ ซึ่งผลดังกล่าวอาจเป็นไปได้ว่า การที่นักศึกษาวิชาชีพครูคิดหรือรู้สึกต่อผลการกระทำต่าง ๆ ของตนในมุมมองที่แตกต่างไป อาจเนื่องมาจากบุคคลคนนั้นได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันหรือไม่ หรือมีเหตุผลในการคิดที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไร

4. ควรมีการนำแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักธรรมอื่น ๆ มาเป็นแนวทางในการฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เช่น พรหมวิหาร 4 หรือสังคหวัตถุ 4 เนื่องจาก จากการศึกษาพบว่า หลักธรรมดังกล่าวมีลักษณะสอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และเป็นหลักธรรมที่ครูควรมีเช่นเดียวกัน

5. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุหรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลหรือส่งผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของบุคคล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกนุช วสุธาร์ตน์. (2548). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
 แห่ตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กมลวรรณ สุวรรณโชติ. (2548). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน สถานศึกษา และจิตลักษณะ
 ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
 (พัฒนาลังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กสิณา บุญแสง. (2544). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความ
 มุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี่ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี).
 กรุงเทพฯ: กลุ่มพัฒนาการผลิตครู สำนักพัฒนาการฝึกหัดครู สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
 กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). แผนพัฒนาการแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ ระยะที่ 2
 (พ.ศ. 2540 - 2544). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- . (2545). การให้คำปรึกษาเรียนรู้-ครูทำได้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 4.
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ. (2542). การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาเด็กไทยด้านการ
 ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา. เอกสารรายงานวิจัยทางการศึกษาอันดับที่
 225/2542. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กันธิมา มานนท์. (2547). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อ
 พฤติกรรมการสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรรณภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็น
 กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
 ที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- งามตา วรินทร์านนท์. (2536). *ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 50 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จินดารัตน์ ปิณณิ. (2545). *การพัฒนาฉันท์ในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*.
ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2548, มกราคม-มิถุนายน). ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานบริการ: การบริการด้วยความเข้าใจในธุรกิจโรงพยาบาล, *มฉก.วิชาการ*. 8(16): 72-83.
- ชุตา จิตพิทักษ์. (2541, ตุลาคม – 2542, มีนาคม). คุณธรรมและจริยธรรมที่ครูควรจะต้องทำ, *ปาริชาติ*. 11(2): 9-29.
- ชิตาภา สุขพล้า. (2548). *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชุตติกาญจน์ เบญจพรวัฒนา. (2547). *ผลของการใช้กระบวนการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตรที่มีต่อคุณภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูปฐมวัย*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูลีพร รามัญ. (2540). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เพรสคอร์ท. (2537). *ประมวลสาระชุดวิชา เทคโนโลยีและสื่อสารการฝึกอบรม หน่วยที่ 3-7*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2540). *ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทวีป อภิลิทธิ. (2536). *เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: พับลิคบิสเนสพริ้นท์.
- ทิสนา แชมมณี. (2547, มกราคม). ความก้าวร้าวของครูและนักเรียน: ปัญหาที่ยังรอการแก้ไข. *ราชบัณฑิตยสถาน*. 29(1): 42-53.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์เศ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์.

- ธณิกานต์ สิริพิเชียร. (2543). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2548). การพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. (2544). ความเป็นครูไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทิยา เอกอริคมกิจ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรายบุคคล และเป็นรายกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิง ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นาถสินี ศิลาวรรพ. (2539). ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2546). จิตวิทยาการประชุม อบรม สัมมนา. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นิตยาชล พงศ์พานานาญเวช. (2537). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสายธารธรรมจันทร์ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บทความเศรษฐกิจ. (2545, มีนาคม). เยาวชนไทยผจญสังคมเสื่อมโทรม. วิทยาสาร. 18(2): 54-57.
- บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). ผลการใช้โปรแกรมการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี รามสูตร และ จำรัส ดำรงสุวรรณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธนาคารพิมพ์.

- ปณิศรา ภาสกาการ. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกละเลยทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2539). *แบบแผนเชิงสถิติของการทดลอง. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.*
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.*
- พชรวรรณ ครุฑนาค. (2542). *ความคาดหวังเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมสำหรับบิดามารดา ครู และผู้ใหญ่ทั่วไปในทัศนของครู ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2533). *ทาน ศีล ภาวนา. กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.*
- . (2540). *การเจริญสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดรู้. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.*
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2539). *คุณธรรมของชีวิตที่ดีงาม. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.*
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- . (2546). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.*
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์. (2546). *ครูสร้างคน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.*
- พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด. (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน. วิทยานิพนธ์ อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.*
- พระมหาสุภวิชัย วิราม. (2545). *การศึกษาแนวคิดเรื่องกัลยาณมิตรตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ทัศนะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนวัดปากน้ำและโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ อ.ม. (จริยศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.*

- พรตณณ เพชรวิวรรธ. (2545). *การศึกษาการปลูกฝังคุณธรรมให้แก่นักเรียนประถมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล. (2546). *การศึกษาและพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรสุดา เพชรใส. (2547). *การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนสภรณ์ วิฑูรเมธา. (2543). *การพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มัลลิกา คณานุรักษ์. (2547). *จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2543). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลัดดาวัลย์ พรศรีสมุทร และวิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2524). *ครอบครัวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมทาง จิตใจของคนไทย*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 25 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์. (2546). “แบบสัมภาษณ์”, *ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วาสนา ทวีกุลทรัพย์. (2537). *ประมวลสาระชุดวิชา เทคโนโลยีและสื่อสารการฝึกอบรม หน่วยที่ 3-7*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วันชัย มีกลาง. (2530). *ความศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตาม และการได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาของนิสิตระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2547). *ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). *การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยากร เชียงกุล. (2544). *รายงานสภาวะการศึกษาไทย ปี 2543-2544 : ปฏิรูปการศึกษาอย่างไรเพื่อใคร เพื่ออะไร?*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). *การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน*. วารสารวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 37-50.
- วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. (2545). *เขาวงกตอารมณ์ (EQ): ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. (2546). *ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรภาพพัฒนา.
- สถาบันราชภัฏ. (2546). *หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต*. (หลักสูตรใหม่ พุทธศักราช 2546).
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2545). *ศีลและพรหมวิหาร ๔*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมัย พรหมประดิษฐ์. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความหวาดหวั่นของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. (2544). *ปฏิรูปการศึกษาไทย..ในมุมประชาชน*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2539). *เกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของคุรุสภา พ.ศ. 2537*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สุชาติ ลิ้มตระกูล. (2532). *การพัฒนาหลักสูตรสำหรับลูกกรรมการก่อสร้างก่อนวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุเทพ หุ่นสวัสดิ์. (2540). การพัฒนาชุดฝึกอบรมเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ สำหรับ
นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยเทคนิค. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด.
(เทคโนโลยีทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2530). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
ไอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- . (2533). สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2545). คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เสริมสินปริเพรส ชิสเท็ม.
- สุวรรณ์ อ้นสวน. (2539). การสังเคราะห์ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับเหตุผลเชิงจริยธรรม โดยวิธีการ
วิเคราะห์เมตา. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ วชิระปการสกุล. (2533). การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านกัลยาณมิตรสำหรับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสนาะ ดิยาว. (2541). การสื่อสารในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อมรวิชัย นาคทรรพ. (2540). ความฝันของแผ่นดิน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ตะวันออก.
- อรพินท์ ชูชม. (2545). เอกสารคำสอนวิชา วป 502 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรม
ศาสตร์. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อำพัน จารุทัศนากู. (2541). การเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่ม และแบบ
รายบุคคลที่มีต่อการแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยจิตเวชของพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาล
สมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- Bohart C. Arthur & Greenberg S. Leslie. (1997). *Empathy reconsidered: new directions in psychotherapy*. Baltimore: United Book Press.
- Carr B. Mary & Lutjemeier A. John. (2005). The relation of facial affect recognition and empathy to delinquency in youth offenders. *Adolescence*. 40(159): 601-602. Retrieved July 6, 2006, from <http://www.proquest.umi.com/pqdweb?did=914814671>.
- Coray G. (1996). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. 5th ed. California: Book/Cole Publishing Company.
- Decker, Phillip J. & Nathan, Barry R. (1985). *Behavior modelling training: Principles and applications*. New York: Praeger.
- Goldstie, I. L. (1993). *Training in organizations: Need assessment, Development and evaluation*. 3rd ed. California: Brooks Cole.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jackson, Tay Tanet-Marie. (2003). *Effective teacher traits that foster the development of social competence as a factor of resilience in elementary-school-age foster children*. MUI ProQuest Digital Dissertation Abstract 1961-2005. Retrieved January 20, 2006, from <http://www.lbi.umi.com/dissertation/fullcit/3117031>.
- Jamieson and others. (2006). *Developing empathy as a foundation of client-centred practice: Evaluation of a university curriculum initiative*. MUI ProQuest Digital Dissertation Abstract 1961-2006. Retrieved July 15, 2006, from <http://www.umi.com/pqdweb?did=1037989491&sid=1&Fmt=4&clientId=61839&RQT=309&Vname=PQD>.
- Joseph R. Rausch, Scott E. Maxwell, and Ken Kelley. (2003). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, "Methodological article". 32(3) : 467–486.
- Kerlinger, Fred N. (1986). *Foundations of behavioral research*. 3rd ed. Japan: CBS College Publishing.
- Lefrancois, Guy R. (2000). *Psychology for teaching: A dear is not a choirboy*. 10th ed. Belmont Calif: Wadsworth/Thomson Learning.
- Lewin, Kurt. (1951). *Field Theory in Social science*. New York: Haper and Row.

- Lieberman, David A. (1993). *Learning: Behavior and cognitive*. 2nd ed. Pacific Grove Californis: Brooks.
- Lishner, David A. (2000). *The components of empathy: Distinguishing between tenderness and sympathy*. Retrieved July 14, 2006, from http://www.proquest.umi.com/dissertations/preview_pickup/95/62/749562/1/00001.gif.
- Nakajima, Keiko. (2002). *The key to intercultural communication: A comparative study of speech act realization of sympathy/empathy*. MUI ProQuest Digital Dissertation Abstract 1961-2006. Retrieved July 14, 2006, from http://www.proquest.umi.com/dissertations/preview_pickup/78/46/437846/1/00005.gif.
- Nugent, Frank A. (1994). *An introduction to the profession of counseling*. 2nd ed. America: Macmillan College Publishing.
- Paterson, C.H. (1973). *Theory of counseling and psychotherapy*. New York: Haper and Row.
- Patton, Patricia. (1998). *Emotional development from success to significance*. Singapore: SNP Publishing Pte. Ltd.
- Pearson, Judy C. & Nelson, Peal E. (1997). *An introduction to human communication understand & chiring*. America: Mc Graw Hill.
- Petriz, Janice E. (2004). *Perceptions of effective middleschool teacher-advisors*. UMI ProQuest Digital Dissertation Abstract 1961-2005. Retrieved January 20, 2006, from <http://wwwlbi.umi.com/dissertation/fullcit/3138419>.
- Rees, Clea F. (2003). *The importance of empathy*. Retrieved July 14, 2006, from http://www.proquest.umi.com/dissertations/preview_pickup/61/78/596178/2/00001.gif.
- Roscoe, Tohn T. (1975). *Fundamental research statistics for behavioral sciences*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Sezov, Deborah D. (2002). *The contribution of empathy to harmony in interpersonal relationships*. Retrieved July 14, 2006, from http://www.proquest.umi.com/dissertations/preview_pickup/06/42/370642/1/00010.gif.
- Sutton, Rosemary E. & Wheatley, Karl F. (2003, December). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*. 15(4):327-358.

Walf, R.M. (1988). "Questionnaire" in Education Research Methodology and Measurement, *International Handbook*. Melbourne Australia Pergaman. pp. 478-782.

Wexley, Kennett N. & Latham, Gray P. (1981). *Developing and training human resources in organizations* Illinois: Foresman.

Wikipedia. (2006). *Transactional Analysis*. Retrieved July 17, 2006, from http://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบนิยามปฏิบัติการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบนิยามลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร มีดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| 1. พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ) | วัดโพธิ์ |
| 2. พระราชสิทธิมุนี (บุญชิต ญาณสังวโร) | วัดมหาธาตุ |
| 3. พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ) | วัดมหาธาตุ |
| 4. พระราชรัตนมงคล (มนตรี อภิมนฺติโก) | วัดบวรนิเวศวิหาร |
| 5. พระราชสุธี (โสภโณ โสภณกิจโต) | วัดเทวราชกุญชรวิหาร |

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร และแบบวัดการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทางพุทธของบิณฑบาต

ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองมีดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉันทนา ภาคบงกช

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร. จินดารัตน์ ปิรมณี

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัยกา ฉลาดบาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

5. อาจารย์ ดร. มารศรี กลางประพันธ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ข้อมูล มีดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม

1. รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินท์ ชูชม

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันทนา ภาคบงกช

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. อาจารย์ ดร. จินดารัตน์ ปิรมณี

คณะกรรมการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัยกา ฉลากบาง

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

6. อาจารย์ ดร. มารศรี กลางประพันธ์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

7. พระราชรัตนมงคล (มนตรี อภิมนฺติโก)

วัดบวรนิเวศวิหาร

8. พระมหาฉัตรชัย (สุคนฺตชโย)

วัดบวรนิเวศวิหาร

ภาคผนวก ค

แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

คำชี้แจง

1. การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลต่อคะแนนการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด แต่จะนำผลไปใช้เป็นส่วนสำคัญในการสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนานักศึกษาต่อไป และข้อมูลที่น่าเสนอนั้น จะนำเสนอเป็นภาพรวมจากผลการตอบแบบสอบถามของทุกคน ขอให้นักศึกษาตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุดด้วยการนึกถึงการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่ผ่านมาว่าได้ปฏิบัติตามคณิศรคล้อยกับข้อคำถามมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” เพียงช่องเดียว

2. แบบสอบถามมี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 คุณลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ
ขอความร่วมมือนักศึกษาตอบให้ครบทุกข้อ



ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

⊙ เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

⊙ โปรแกรมวิชา

☐ วิทยาศาสตร์

☐ คณิตศาสตร์

☐ ภาษาอังกฤษ

☐ การศึกษาปฐมวัย

☐ ศิลปกรรมศาสตร์

☐ อื่น ๆ.....



ตอนที่ 2 คุณลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ด้านความน่ารัก

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.ข้าพเจ้านำหนังสือเรียนที่เรียนผ่านไปแล้ว ไปให้ผู้อื่นที่สามารถนำไปใช้เรียนต่อได้อีก						
2.เมื่อเพื่อนหรือรุ่นน้องมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า รู้สึกท้อแท้กับการเรียนหรือเรียนไม่รู้เรื่อง ข้าพเจ้าปลอบใจและให้กำลังใจ						
3.เมื่อเพื่อนไม่สบายใจแล้วมาเล่าให้ฟัง ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการให้ความช่วยเหลือ						
4.เมื่อมีผู้ที่ข้าพเจ้ารู้จักได้รับรางวัลต่าง ๆ ข้าพเจ้าไม่แสดงความยินดีใด ๆ เพราะอาจทำให้เขาหลงตัวเอง						
5.ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือทุกคนด้วยความจริงใจ						
6.เมื่อบิดามารดามีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหา ท่านนำมาปรึกษา ข้าพเจ้าพร้อมให้ความช่วยเหลือท่านเพื่อให้ท่านสบายใจหรือผ่อนคลายปัญหา						
7.เมื่อมีคนมาขอความร่วมมือในการทำงาน ข้าพเจ้ายินดีและทำเต็มความสามารถ						
8.ข้าพเจ้าเห็นว่าผู้ที่มียุมากกว่า ต้องมีประสบการณ์มากกว่า ถ้าเขามีปัญหาแล้วนำมาปรึกษาข้าพเจ้า อาจเป็นเพียงการแก้แค้น						
9.หลายครั้งที่เพื่อนมาเล่าปัญหาให้ฟัง ข้าพเจ้าไม่แสดงความคิดเห็น เพราะไม่ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น						

ด้านความน่าเคารพ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.เมื่อมีรุ่นน้องมาขอคำปรึกษาเรื่องการเรียน ข้าพเจ้าแนะนำทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน						
2.เมื่อเห็นเพื่อนหรือรุ่นน้องแต่งกายผิดระเบียบของสถานศึกษา ข้าพเจ้าจะตักเตือน						
3.ในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน หากข้าพเจ้าเป็นผู้แบ่งงาน ข้าพเจ้าจะแบ่งให้ทุกคนได้รับผิชอบเท่า ๆ กัน						
4.เมื่อเพื่อนสนิทของข้าพเจ้ามีปัญหากับคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าตัดสินใจบนความถูกต้อง โดยไม่นำเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง						
5.หากข้าพเจ้าต้องแก้ปัญหาระหว่างคนสองคน ข้าพเจ้าพิจารณาโดยไม่ฟังความข้างเดียว						
6.ข้าพเจ้าไม่กล้าที่จะบอกผู้ที่มีอายุมากกว่าว่าสิ่งที่เขาทำไม่เหมาะสม						
7.ข้าพเจ้าไม่เข้าข้างคนผิคนแน่นอน ไม่ว่าใครก็ตาม						
8.เมื่อคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบมีเรื่องเดือดร้อนมาขอความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยง เพราะไม่อยากรุ่งเรื่องของคนอื่น						
9.หลายครั้งที่เพื่อนของข้าพเจ้าทะเลาะกัน ข้าพเจ้าเข้าข้างเพื่อนที่ข้าพเจ้าชอบหรือมีความสนิทสนมมากกว่า						
10.ข้าพเจ้าเคยโกหกผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ทำผิด เพราะรักเพื่อนมาก						
11.เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้าน ไม่ว่าถูกหรือผิด ข้าพเจ้าเข้าข้างบิดา/มารดาของข้าพเจ้าเสมอ						

ด้านความน่าเชื่อถือ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.ข้าพเจ้าไม่สนใจติดตามข่าวเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศ						
2.เมื่อข้าพเจ้าพบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน จะบันทึกเก็บไว้						
3.เมื่ออาจารย์หรือรุ่นพี่แนะนำให้อ่านหนังสือซึ่งบอกว่าเป็นประโยชน์ ข้าพเจ้ารีบไปค้นหาและนำมาอ่าน						
4.เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียนในเรื่องใด จะไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมทันที						
5.ข้าพเจ้าตรวจสอบความเรียบร้อยของการแต่งกายก่อนเข้าเรียน						
6.ข้าพเจ้าคำนึงถึงความเหมาะสมก่อนที่จะแต่งกายไปในสถานที่ต่าง ๆ						
7.ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกวิชา						
8.ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์หรืองานกลุ่มอย่างเต็มความสามารถ						
9.ข้าพเจ้าใช้เวลาในทุกรายวิชา						
10.เมื่อข้าพเจ้าดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์หรือใช้อินเทอร์เน็ต ข้าพเจ้าชอบดูหรืออ่านเกี่ยวกับวงการบันเทิง						
11.ข้าพเจ้าแต่งกายตามสมัยนิยมไม่ว่าจะเป็นชุดนักศึกษาหรือชุดทั่วไป โดยไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย						
12.ข้าพเจ้าเข้าเรียนและตั้งใจเรียนเฉพาะวิชาที่ข้าพเจ้าชอบและถนัด						

ด้านการรู้จักพูด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.ข้าพเจ้าพูดกับทุกคนด้วยคำพูดที่สุภาพ ไพเราะ						
2.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการพูดคำหยาบ ไม่ว่ากับใครก็ตาม						
3.ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นเสียหายไปเล่าต่อ						
4.ข้าพเจ้าพูดในเรื่องที่รู้ไม่จริงบ้าง เพราะสนุกดีและคนอื่นก็ไม่รู้						
5.ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าพูดกับใคร ข้าพเจ้าคิดก่อนเสมอว่า ต้องไม่ใช่คำพูดที่บั่นทอนความรู้สึกผู้อื่น						
6.ในขณะที่สนทนากับทุกคน ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่จะทำให้คู่สนทนาเสียใจ อายหรือเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย						
7.เมื่อมีคนรู้จักได้รับรางวัลต่าง ๆ ข้าพเจ้ากล่าวแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ						
8.หากต้องดูหรือต่อว่าผู้อื่นที่ทำผิด ข้าพเจ้าไม่ใช่คำพูดที่หยาบคายหรือประชดประชัน						
9.ข้าพเจ้าเคยใช้คำพูดในลักษณะสองแง่สามง่าม						
10.ข้าพเจ้าพูดคำหยาบเมื่อมีอารมณ์โมโห โดยถือว่าเป็นเรื่องปกติ						
11.ข้าพเจ้าใช้คำพูด " ภู-มิ่ง " กับเพื่อนที่สนิทกัน						
12.ข้าพเจ้าใช้คำพูดที่ไม่ค่อยสุภาพ หรือสองแง่สามง่าม เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศที่ตึงเครียดให้เป็นบรรยากาศที่ดีขึ้นหรือสนุกสนาน						

ด้านความอดทนต่อถ้อยคำ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.ข้าพเจ้ารับฟังอย่างตั้งใจ เมื่อมีคนมาเล่าเรื่องไม่สบายใจให้ฟัง						
2.ข้าพเจ้าอดทน เมื่อมีคนพูดจาส่อเสียดหรือเหน็บแนม						
3.ถ้ามีคนบอกว่าข้าพเจ้าปฏิบัติตนไม่เหมาะสมในบางเรื่อง ข้าพเจ้าจะนำกลับไปคิด แล้วพยายามปรับปรุง						
4.ในขณะที่รับฟังเรื่องต่าง ๆ หากเกิดความสงสัย ข้าพเจ้าจะฟังให้จบก่อน แล้วจึงถาม						
5.ในขณะที่รับฟังเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าแสดงความสนใจด้วยการส่งเสียง ครับ-คะ						
6.ข้าพเจ้าเต็มใจอดทนฟังเรื่องที่ผู้พูดไม่สบายใจ และพูดด้วยอารมณ์โกรธ						
7.ข้าพเจ้าสามารถฟังคนอื่นพูดเรื่องที่ข้าพเจ้ารู้อยู่แล้ว						
8.ข้าพเจ้ายินดีมากเมื่อเพื่อนเตือนหรือแนะนำให้ข้าพเจ้าปรับปรุงตนเอง						
9.ข้าพเจ้าจะไม่อดทนฟังคนที่มาเล่าปัญหาด้วยอารมณ์โมโห						
10.ข้าพเจ้าเบื่อมากที่ต้องคุยกับคนที่พูดสับสน หรือพูดอ้อมค้อม						
11.ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อมาก เมื่อเพื่อน หรือใคร ๆ ก็ตามมีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก						
12.ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญ หากต้องรับฟังปัญหาของผู้อื่นอยู่เรื่อย ๆ						
13.ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อเพื่อนมาเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง						

ด้านการถ่ายทอด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.ข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ โดยแสดงความเป็นเหตุเป็นผล						
2.เมื่อข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรื่องราวเหล่านั้น						
3.เมื่อข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าอธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้เข้าใจอย่างละเอียด						
4.ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น หากข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าคู่สนทนาไม่เข้าใจหรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าจะลำดับเรื่องหรือเหตุการณ์อีกครั้ง						
5.ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น หากข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าคู่สนทนาไม่เข้าใจหรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าจะยกตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับเรื่องที่สนทนา เพื่อช่วยให้คู่สนทนาเกิดความเข้าใจง่ายขึ้น						
6.ในขณะที่สนทนากับคนอื่นในเรื่องวิชาการ ข้าพเจ้าถามคู่สนทนาเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน						
7.หลังจากที่สนทนากับคนอื่นในเรื่องวิชาการ ข้าพเจ้าสรุปอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน						
8.ในขณะที่ข้าพเจ้าอธิบายเรื่องใด แม้จะสังเกตเห็นว่าผู้ฟังไม่เข้าใจหรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าก็ไม่อธิบายซ้ำอีก						

ด้านการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.เมื่อมีเพื่อนหรือรุ่นน้องขอคำแนะนำจากข้าพเจ้าเกี่ยวกับการซื้อโทรศัพท์มือถือ ข้าพเจ้าแนะนำให้คำนึงถึงความคุ้มค่ากับการใช้งาน						
2.ถ้าเพื่อนมีปัญหาแล้วมาปรึกษา ข้าพเจ้าแนะนำเพื่อนให้คิดหาทางแก้ไขหลาย ๆ วิธี						
3.เมื่อมีเพื่อนมาชวนให้ข้าพเจ้าเล่นการพนัน ข้าพเจ้าปฏิเสธทันที และบอกเหตุผลที่เป็นข้อเสียของการเล่นการพนัน						
4.เมื่อเพื่อนมาชวนข้าพเจ้าไปเที่ยวกลางคืน ข้าพเจ้าปฏิเสธพร้อมกับเตือนเพื่อนเรื่องค่าใช้จ่ายและความปลอดภัย						
5.เมื่อมีคนรู้จักมาขอคำปรึกษา และบอกว่าไม่สบายใจมาก ข้าพเจ้าหาทางหลีกเลี่ยง โดยให้เขาแก้ปัญหาเอง						
6.เมื่อรุ่นน้องของข้าพเจ้าถูกผู้อื่นแกล้ง ข้าพเจ้าบอกให้แกล้งคืนเพื่อความยุติธรรม						
7.ข้าพเจ้าเคยชวนเพื่อนออกนอกโรงเรียนในช่วงที่มีชั่วโมงเรียน เนื่องจากเป็นวิชาที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกันว่าเรียนแล้วไม่เข้าใจ						
8.ข้าพเจ้าชวนเพื่อนไปดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ โดยเห็นว่าไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะใคร ๆ เขาก็ทำเป็นเรื่องปกติ						

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดา/มารดา

คำชี้แจง

1. การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลต่อคะแนนการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด แต่จะนำผลไปใช้เป็นส่วนสำคัญในการสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนานักศึกษาต่อไป และข้อมูลที่น่าเสนอนั้น จะนำเสนอเป็นภาพรวมจากผลการตอบแบบสอบถามของทุกคน ขอให้นักศึกษาตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุดด้วยการนึกถึงการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่ผ่านมาว่าให้เห็นบิดา/มารดาปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างสอดคล้องกับข้อคำถามมาน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” และ “ไม่จริงที่สุด” เพียงช่องเดียว

2. แบบสอบถามมี 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ลักษณะการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ

ขอความร่วมมือนักศึกษาตอบให้ครบทุกข้อ

[illegible]

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

● เพศ

○ ឆ្នាំ

○ หญิง

◎ โปรแกรมวิชา

○ วิทยาศาสตร์

○ คณิตศาสตร์

○ ภาษาอังกฤษ

○ การศึกษาปฐมวัย

○ ศิลปกรรมศาสตร์

○ อื่น ๆ

ตอนที่ 2 การเป็นอยู่และการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

ด้านการให้ทาน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่น						
2.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา กับ โรงเรียน						
3.บิดา/มารดาแนะนำข้าพเจ้าไม่ให้นำบริจาคหนังสือเรียนในชั้นที่ผ่านมาให้กับผู้อื่น เพราะส่วนมากเขาไม่ค่อยเห็นคุณค่า						
4.บิดา/มารดาชักชวนข้าพเจ้าให้ไปร่วมช่วยงานกุศลหรืองานผ้าป่าของหมู่บ้าน						
5.บิดา/มารดาไม่เคยอนุญาตให้ข้าพเจ้าไปร่วมกิจกรรมพัฒนาหมู่บ้าน/โรงเรียน/วัด						
6.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าพาไปทำบุญในวันหยุดหรือวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา						
7.เมื่อเพื่อนบ้านทำบุญหรือมีงานพิธีต่าง ๆ บิดา/มารดาจะบอกข้าพเจ้าไม่ให้ไปยุ่ง						
8.บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้จูงคนแก่หรือเด็กเดินข้ามถนน						
9.ถ้าบิดา/มารดาของข้าพเจ้าอ่านหนังสือหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพ จะนำไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟัง						
10.บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้แบ่งปันสิ่งของให้กับเพื่อน ๆ						
11.บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าว่า เมื่อทำผิดต้องรู้จักขอโทษ และเมื่อคนอื่นขอโทษต้องรู้จักให้อภัย						
12.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัย เพราะไม่รู้เขาได้รับจริงไหม						
13.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่ค่อยไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน						
14.ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดามีเรื่องเข้าใจผิดและทะเลาะกับคนข้างบ้าน						

ด้านการรักษาศิล

ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยกระทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บหรือเสียใจ						
2.ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาทะเลาะกัน						
3.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยหยิบสิ่งของของคนอื่นโดยไม่ขออนุญาต						
4.บิดา/มารดาเห็นว่าข้าพเจ้าหยิบสิ่งของของคนอื่นมาโดยไม่ได้อุญาต ท่านจะบอกข้าพเจ้าให้นำไปคืนเจ้าของทันที						
5.ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดากล่าวคำที่แสดงถึงการให้ร้ายคนอื่น						
6.ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นบิดา/มารดาแสดงพฤติกรรมเชิงชู้สาวกับคนอื่น						
7.ข้าพเจ้าเคยได้ยินบิดา/มารดาพูดจากันด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ						
8.ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดาต่อว่าผู้อื่นด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ						
9.ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นบิดา/มารดาเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนัน						
10.ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาซื้อหวยหรือสลากกินแบ่งรัฐบาล						
11.ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดาพูดจาให้ร้ายคนอื่น						
12.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าดื่มเหล้าหรือเปียร์เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์						
13.ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาทำร้ายสัตว์เลี้ยงที่บ้านค่อนข้างรุนแรง เมื่อมันมารบกวนให้รำคาญ						

ด้านการปฏิบัติสมาธิภาวนา

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าให้พระองค์ก่อนนอน						
2.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยฟังธรรมะจากโทรทัศน์หรือวิทยุ						
3.บิดา/มารดาปฏิบัติธรรมที่วัดหรือที่บ้าน						
4.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าจะไปสนทนาธรรมกับพระสงฆ์หรือผู้ที่มีความรู้เรื่องธรรมะ						
5.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าอ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ						
6.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา						
7.ข้าพเจ้าเห็นบิดา/มารดาอธิบายปัญหาต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล						
8.บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้ปฏิบัติสิ่งใดก็ตาม ท่านบอกถึงประโยชน์และโทษของสิ่งนั้น						
9.ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อนแล้วมาบอกบิดา/มารดา ท่านไม่ถามสาเหตุ แต่จะทำโทษข้าพเจ้าก่อน						
10.เมื่อข้าพเจ้าทำผิด บิดา/มารดาจะชี้แจงให้เข้าใจอย่างมีเหตุผล และจะบอกไม่ให้ทำอีก						
11.เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจ ท่านจะไม่ให้ร้ายกับคนที่อยู่ใกล้						
12.บิดา/มารดาของข้าพเจ้าชอบตัดสินสิ่งต่าง ๆ ตามใจตนเอง						
13.เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้าทะเลาะกัน ท่านจะไม่ให้ร้ายกับข้าพเจ้า						
14.เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งใดที่ไม่เป็นที่พอใจของบิดา/มารดา ท่านจะดุทันที						
15.หลายครั้งที่ข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อน ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าเป็นคนผิด แต่บิดา/มารดาก็เข้าข้างข้าพเจ้า						

ภาคผนวก จ

ตารางการฝึกอบรม

การฝึกอบรมกลุ่มทดลอง

เรื่อง การพัฒนาลักษณะกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู

ระหว่างวันที่ 26 – 27 มิถุนายน 2550

และวันที่ 29 – 30 มิถุนายน 2550

ณ ห้องประชุมคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ 26 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	สร้างความคุ้นเคย
10.00 – 11.00 น.	ครูดี...ดีอย่างไร
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	ครู...ที่ฉันรัก
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	รู้จักอารมณ์
14.00 – 15.00 น.	รู้ว่าดีใจหรือเสียใจ
15.00 – 15.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.10 – 16.10 น.	รู้ว่าดีใจหรือเสียใจ (ต่อ)
16.10 – 17.10 น.	รู้ว่าโกรธหรือกลัว

วันที่ 27 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	รู้ว่าโกรธหรือกลัว (ต่อ)
10.00 – 11.00 น.	เข้าใจ...เห็นใจ
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	ผู้พูด - ผู้ฟัง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	การสื่อสารที่ดี

วันที่ 27 มิถุนายน 2550 (ต่อ)

14.00 – 15.00 น.	รู้เขา...รู้เรา
15.00 – 15.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.10 – 16.10 น.	รู้จักบุคคล
16.10 – 17.10 น.	ใจตรงกัน...ต่างกัน

วันที่ 29 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	ใจตรงกัน...ต่างกัน(ต่อ)
10.00 – 11.00 น.	รู้หลักการคิด
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	คิดดี...ดี
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	คิดดี...ดี(ต่อ)
14.00 – 15.00 น.	คิดเป็น
15.00 – 15.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.10 – 16.10 น.	คิดเป็น (ต่อ)
16.10 – 17.10 น.	คิดดี...ดีอย่างไร

วันที่ 30 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	กระบวนการสานสัมพันธ์
10.00 – 11.00 น.	การเห็นใจกัน
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	การเห็นใจกัน (ต่อ)
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	การเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน
14.00 – 15.00 น.	การเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน (ต่อ)
15.00 – 15.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.10 – 16.10 น.	การเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน (ต่อ)
16.10 – 17.10 น.	มิตรดีนั้นสำคัญไฉน
17.10 – 17.30 น.	ปิดการฝึกอบรม

การฝึกอบรมกลุ่มควบคุม

เรื่อง การพัฒนาทักษะในการทำงาน

ระหว่างวันที่ 26 – 27 มิถุนายน 2550

และวันที่ 29 – 30 มิถุนายน 2550

ณ ห้องประชุมสำนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ 26 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	ความจำเป็นที่ต้องมีการบริหาร
10.00 – 11.00 น.	การวางแผน / การจัดองค์การ
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	การจัดทำรายงาน
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	กระบวนการบริหารจัดการ แบบ Management Process
14.00 – 15.00 น.	การวางแผนการบริหารแบบ Management Process
15.00 – 15.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.10 – 16.10 น.	การเป็นผู้นำที่ดีในแต่ละสถานการณ์
16.10 – 17.10 น.	เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมการทำงานในองค์การ

วันที่ 27 มิถุนายน 2550

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 10.00 น.	กิจกรรม Lonely Walk-Rally
10.00 – 11.00 น.	กิจกรรม Lonely Walk-Rally (ต่อ)
11.00 – 11.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.10 – 12.10 น.	กิจกรรม Lonely Walk-Rally
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ความสำคัญของการเขียนโครงการ

วันที่ 27 มิถุนายน 2550 (ต่อ)

- 14.00 – 15.00 น. รูปแบบการเขียนโครงการ
- 15.00 – 15.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.10 – 16.10 น. การฝึกเขียนโครงการ
- 16.10 – 17.10 น. การนำเสนอผลการเขียนโครงการ

วันที่ 29 มิถุนายน 2550

- 08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 10.00 น. รู้จักโปรแกรม SPSS
- 10.00 – 11.00 น. ลักษณะของข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS
- 11.00 – 11.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.10 – 12.10 น. การลงรหัสข้อมูล
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.00 น. การลงรหัสข้อมูล (ต่อ)
- 14.00 – 15.00 น. การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
- 15.00 – 15.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.10 – 16.10 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น
- 16.10 – 17.10 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)

วันที่ 30 มิถุนายน 2550

- 08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 10.00 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)
- 10.00 – 11.00 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)
- 11.00 – 11.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.10 – 12.10 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.00 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)
- 14.00 – 15.00 น. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาเบื้องต้น (ต่อ)
- 15.00 – 15.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.10 – 16.10 น. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 16.10 – 17.10 น. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)
- 17.10 – 17.30 น. ปิดการฝึกอบรม

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างชุดฝึกอบรม

 ขั้นสร้างศรัทธา

กิจกรรมที่ 1

สร้างความคุ้นเคย

แนวคิด

การที่คนมีความคิดเห็นแตกต่างกันต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขึ้นอยู่กับการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่อเรื่องนั้นหรือสิ่งนั้น และทุกความคิดเห็นมีความสำคัญ เราจึงควรรับฟังความคิดเห็นของทุกคน ซึ่งการเห็นคุณค่า ความสำคัญ หรือการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นพื้นฐานสำคัญของกัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. บอกสาเหตุของความแตกต่างกันของความคิดเห็น
2. เห็นคุณค่าของความแตกต่างกันทางความคิดเห็น
3. ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น
4. รู้จักลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา —

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การตั้งคำถาม
- การนำเสนองาน
- การอภิปราย
- การสรุป

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอกชื่อเล่นและลักษณะเด่นของตน 1 อย่าง เพื่อที่จะให้เพื่อนจำได้ อาจจะให้บอกซ้ำ 2-3 รอบ
2. วิทยากรเกริ่นนำถึงเป้าหมายของการฝึกอบรมเพื่อที่จะให้ผู้เข้าอบรมเกิดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร โดยถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ◆ ตามแนวคิดของนักศึกษา ครูที่เป็นกัลยาณมิตรมีลักษณะอย่างไร
 - (ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเขียนตอบในกระดาษ)
3. แจกหมายเลขให้ผู้เข้าอบรมทุกคน เป็นหมายเลข 1 ถึง 7 และแบ่งกลุ่มตามหมายเลขที่ได้รับ ซึ่งจะมีทั้งหมด 7 กลุ่ม ให้แต่ละคนนำเสนอความคิดของตนเป็นของกลุ่ม โดยให้นำเสนอทั้งความคิดที่เหมือนกันและความคิดที่ต่างกัน
4. นำเสนอความคิดของแต่ละกลุ่มโดยใช้แผ่นโป่งใส
5. หลังจากผู้เข้าอบรมนำเสนอครบทุกกลุ่ม วิทยากรถามต่อไปว่า
 - ◆ ทำไมแต่ละคนจึงมีความคิดเห็นเหมือนกัน หรือต่างกัน
 - ◆ ความคิดเห็นใดดีที่สุด
 - ◆ ความคิดเห็นใดแย่ที่สุด
6. วิทยากรร่วมสรุปว่า “ไม่มีความคิดเห็นใดดีที่สุดหรือแย่ที่สุด การที่คนเรามีความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเหมือนกันหรือต่างกันขึ้นอยู่กับความรู้ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่อสิ่งนั้น ให้คิดเสมอว่าทุกความคิดเห็นมีคุณค่าและความสำคัญ”
7. วิทยากรแจก ใบกิจกรรม 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายและนำเสนอคุณลักษณะของครูที่สอดคล้องกับบัตรคำที่ได้รับ (กลุ่มละ 1 บัตร)
8. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยใช้แผ่นโป่งใส
9. วิทยากรตั้งคำถามหลังจากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอว่า
 - ◆ มีใครที่มีความคิดเห็นเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่กลุ่มนำเสนอ
10. วิทยากรร่วมสรุปความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มจากบัตรคำ และเชื่อมโยงให้เห็นว่าคุณลักษณะดังกล่าว เป็นคุณลักษณะที่ครูทุกคนควรมี และยังสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรโครงการผลิตครู 5 ปี ที่ผู้เข้าอบรมกำลังศึกษาอยู่ โดยใช้เอกสาร 1.1 ประกอบ
11. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- บัตรหมายเลข 1– 7
- ใบกิจกรรม 1.1
- เอกสาร 1.1
- แผ่นโป่งใส
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- สังเกตการร่วมกิจกรรม
- การนำเสนองาน
- การร่วมอภิปราย
- การตอบคำถาม

ใบกิจกรรม 1.1

นักศึกษาอธิบายถึงคุณลักษณะของครูที่สอดคล้องกับคุณลักษณะต่อไปนี้

ครูน่ารัก	ครูน่ารักพอ
ครูน่ารักพอ	ครูรู้จักพูด
ครูอดทนต่อถ้อยคำ	ครูถ่ายทอดดี
ครูไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย	

เอกสาร 1.1

ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรัก ความปรารถนาดี มีน้ำใจ เสมอต้นเสมอปลายกับทุกคน พร้อมทั้งจะรับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ แนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยคุณลักษณะและพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- 1.ความน่ารัก หมายถึง การแสดงออกถึงความเป็นมิตร มีน้ำใจ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน
- 2.ความน่าเคารพ หมายถึง การกระทำที่ยึดมั่นในหลักการ มีความหนักแน่น ยุติธรรม และปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน
- 3.ความน่ายกย่อง หมายถึง การกระทำที่แสดง ออกถึงความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองด้านการเรียน การประพฤติตนรวมถึงการแต่งกาย
- 4.การรู้จักพูด หมายถึง การใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่นินทา ไม่พูดคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อ เป็นการพูดที่มุ่งให้เกิดประโยชน์และเป็นผลดี สอดคล้องกับสถานการณ์ มีความชัดเจน และตรงประเด็น
- 5.ความอดทนต่อถ้อยคำ หมายถึง การแสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อมูลต่าง ๆ โดยไม่แสดงอาการหงุดหงิด รำคาญ หรือไม่ได้แย้งด้วยอารมณ์ และมีความอดทนต่อคำพูดหรือการกระทำที่ยั่วเย้าให้เกิดความโกรธ
- 6.การถ่ายทอด หมายถึง การแสดงออก ในการอธิบาย ลำดับเรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นเห็นเป็นผล เป็นขั้นตอน พร้อมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น
- 7.การไม่ชักนำไปในทางที่เลื่อมเสีย หมายถึง การให้คำแนะนำในเรื่องที่เป็นประโยชน์ ตรงกับจุดมุ่งหมาย พร้อมทั้งชี้ให้เห็นโทษแ่งดีแ่งเสียของการกระทำต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 2

ครูดี...ดีอย่างไร

แนวคิด

การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบจะทำให้ผู้เรียนรู้ ได้เรียนรู้ทั้งแนวคิดและพฤติกรรมไปพร้อมกัน และตัวแบบยังทำหน้าที่ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ให้ผู้เรียนไม่เคยเรียนรู้มาก่อน และเสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น รวมทั้งยังทำหน้าที่ในการยับยั้งการเกิดของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การมีตัวแบบที่ดี จะทำให้ผู้เรียนแบบเกิดความเชื่อ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง อยู่บนความเป็นเหตุเป็นผล ส่งผลให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่ตนสังเกตเห็นเป็นไปได้จริง เป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่า และสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. เห็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความเป็นกัลยาณมิตร
2. ได้แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเป็นกัลยาณมิตร

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา —

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคล
- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เชิญบุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับในทางการศึกษา ว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงมาถ่ายทอดประสบการณ์
2. ผู้เข้าอบรมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมกับซักถามข้อสงสัย
3. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นฝึกทักษะความเป็นกัลยาณมิตร (การเอาใจเขามาใส่ใจเรา)

กิจกรรมที่ 4

รู้จักอารมณ์

แนวคิด

การที่บุคคลรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง จะทำให้เข้าใจในความรู้สึกและวิธีที่จะตอบสนองความต้องการต่ออารมณ์นั้น ๆ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. สามารถรับรู้อารมณ์ ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัวของตนเองได้
2. สามารถสะท้อนความรู้สึกที่แสดงถึงความต้องการในการตอบสนองของตนเอง เมื่อมีอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัวได้

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา

1. อารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัว
2. พฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัว
3. ความต้องการการตอบสนองเมื่อมีอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัว

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- การสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองในอดีตที่ผ่านมา
- การอภิปราย

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบในชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัวมากที่สุด พร้อมทั้งบอกพฤติกรรมของตนที่แสดงออกเมื่อมีอารมณ์เหล่านั้น
2. ให้นักถึงว่า ในขณะที่มีอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ และกลัวนั้น มีใครร่วมรับรู้ความรู้สึกนั้นหรือไม่

- ◇ ถ้ามี..คนเหล่านั้นทำอะไร นักศึกษาพอใจหรือไม่
- ◇ หากนักศึกษาไม่พอใจ ถ้าย่นเวลาได้ ต้องการให้คนนั้นทำอะไร
- ◇ ถ้าไม่มี..นักศึกษาต้องการใครสักคนหรือไม่ อย่างไร

3. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็น 4 กลุ่ม โดยการจับสลาก

4. ให้แต่ละคนได้เล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สะท้อนถึงอารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออก และความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่อยู่ใกล้ ๆ ในขณะนั้นกับผู้เข้าอบรมในกลุ่ม

(ในขณะที่ผู้เข้าอบรมเล่าในแต่ละกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มสรุปพฤติกรรม ความต้องการ การตอบสนอง ในแผ่นโป่งใส)

5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลสรุปโดยใช้แผ่นโป่งใส เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า แต่ละอารมณ์ของบุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง และมีความต้องการให้คนที่อยู่ใกล้ ๆ ขณะนั้นปฏิบัติอย่างไร และให้ผู้เข้าอบรมร่วมอภิปราย

6. หลังจากทีทุกกลุ่มนำเสนองานวิทยากรสรุปอีกครั้งถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัว เพื่อที่จะนำไปสู่ข้อสรุปว่าในอารมณ์เดียวกันจะแสดงพฤติกรรมต่างกัน และต้องการการตอบสนองที่ต่างกัน

7. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- แผ่นโป่งใส
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การร่วมเล่าประสบการณ์
- การสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการ
- การร่วมอภิปราย

กิจกรรมที่ 5

รู้ว่า...ดีใจหรือเสียใจ

แนวคิด

การรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของบุคคลที่มีอารมณ์ดีใจและเสียใจในแต่ละวัย ด้วยการสะท้อนคิดว่าหากเป็นตนเองอยู่ในวัยนั้นและเกิดความรู้สึกนั้น จะเป็นอย่างไร ต้องการอะไร แล้วตอบสนองต่อบุคคลนั้นอย่างเหมาะสมในลักษณะใกล้เคียงกับความต้องการของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. สามารถรับรู้อารมณ์ ดีใจและเสียใจของผู้อื่นได้
2. บรรยายและสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่นที่มีอารมณ์ดีใจและเสียใจได้
3. แสดงการตอบสนองต่ออารมณ์ดีใจและเสียใจของผู้อื่นได้ในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

1. การรับรู้อารมณ์ดีใจและเสียใจของบุคคลในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่
2. การสะท้อนความต้องการที่ตอบสนองต่ออารมณ์ดีใจและเสียใจของบุคคลในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การเล่าประสบการณ์
- การวิเคราะห์พฤติกรรม
- การอภิปราย
- การแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำถึงโอกาสที่ผู้เข้าอบรมจะได้พบเหตุการณ์ซึ่งบุคคลมีอารมณ์ดีใจหรือเสียใจเป็นอย่างมาก และต้องการคนเข้าใจ แสดงออกต่อเขาอย่างเหมาะสม ซึ่งบุคคลที่ผู้เข้าอบรมจะเข้าไปเกี่ยวข้องมากในปัจจุบันและอนาคต ได้แก่ วัยเด็กเป็นวัยที่เรียนในระดับประถมศึกษา วัยรุ่นเป็นวัยที่เรียนในระดับมัธยมศึกษา และวัยผู้ใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เรียนในระดับอุดมศึกษา รวมถึงวัยทำงาน

2. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็น 6 กลุ่ม และให้จับสลากเพื่อเลือกอารมณ์และวัย (วัยเด็กดีใจ วัยเด็กเสียใจ วัยรุ่นดีใจ วัยรุ่นเสียใจ วัยผู้ใหญ่ดีใจ และวัยผู้ใหญ่เสียใจ)
3. แต่ละกลุ่มร่วมกันนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเจอบุคคลที่อยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์ดีใจ เสียใจ วิเคราะห์พฤติกรรมที่บุคคลเหล่านั้นแสดงออก และคิดหาวิธีที่จะแสดงการตอบสนองที่เหมาะสม
4. ผู้เข้าอบรมทั้ง 6 กลุ่มนำเสนอเหตุการณ์โดยใช้บทบาทสมมติในทุกวัย
5. ผู้เข้าอบรมที่เป็นผู้ชมร่วมกันอภิปรายถึงความเหมาะสมของบทบาทสมมติ พร้อมทั้งหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น
6. หลังจากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมติ วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ◇ ใครมีประสบการณ์ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มที่นำเสนอ สามารถร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้
7. วิทยากรอธิบายเพื่อสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกของบุคคลที่มีอารมณ์เหมือนกัน แต่ต้องการการตอบสนองที่แตกต่างกัน ดังนั้น หากเราไปเป็นครูในอนาคต เราควรจะมีการสังเกตนักเรียนหรือเพื่อนร่วมงานว่ามีอารมณ์เช่นใด เพื่อที่จะได้แสดงการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม
8. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การแสดงบทบาทสมมติ
- การร่วมอภิปราย

ชั้นฝึกทักษะความเป็นกัลยาณมิตร (การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร)

กิจกรรมที่ 8

ผู้พูด...ผู้ฟัง

แนวคิด

การสื่อสารจะเกิดประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ต้องมีหลักการพูดที่ดีและหลักการฟังที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการสื่อสารด้านการพูดและการฟัง

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา —

วิธีดำเนินกิจกรรม

— การสร้างสถานการณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าอบรม 3 คน ซึ่งเป็นอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่องที่ตนประทับใจให้เพื่อนฟัง (โดยให้ออกไปเตรียมตัวนอกห้องฝึกอบรม)
2. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 2 กลุ่ม โดยที่ กลุ่มที่ 1 ให้ตั้งใจฟังอาสาสมัครคนที่ 1 และคนที่ 2 ส่วนคนที่ 3 ให้แกล้งไม่ตั้งใจฟัง กลุ่มที่ 2 ให้ตั้งใจฟังเฉพาะอาสาสมัครคนที่ 1 ส่วนคนที่ 2 และคนที่ 3 ให้แกล้งไม่ตั้งใจฟัง
3. หลังจากอาสาสมัครเล่าจบทั้ง 3 คน วิทยากรจึงเฉลยว่า ที่มีการตั้งใจฟังและไม่ตั้งใจฟัง เป็นการสร้างสถานการณ์
4. ให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน เล่าถึงความรู้สึกว่า ขณะที่ได้เล่าแล้วเพื่อนตั้งใจฟัง หรือไม่ฟังเลย แล้วรู้สึกอย่างไร
5. ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
6. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์ — เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล — การร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 9

การสื่อสารที่ดี

แนวคิด

องค์ประกอบเบื้องต้นของการสื่อสาร ได้แก่ ผู้ส่งสาร สาร และผู้รับสาร การสื่อสารจะประสบผลสำเร็จ ในเบื้องต้นผู้ส่งสารอาจจะด้วยการพูด และผู้รับสาร คือ ผู้ฟังจะต้องให้ความสนใจ ตั้งใจที่จะสื่อสารกันทั้งสองฝ่าย ด้วยหลักการพูดที่ดี และหลักการฟังที่ดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. รู้และเข้าใจหลักการสื่อสารด้านการพูดที่ดีและการฟังที่ดี
2. เห็นคุณค่าของการสื่อสารที่ดี

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา

การสื่อสารมีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจ สบายใจ และยังช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์ได้คลายทุกข์ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการเป็นผู้ที่รู้จักพูด รู้จักใช้คำพูดที่สุภาพ ง่ายแก่การเข้าใจ ชัดเจน และใช้น้ำเสียงที่เหมาะสม มีอารมณ์ขันในการพูด หลีกเลี่ยงการพูดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง รู้จักการพูดชมเชย บ้างตามความเหมาะสม และการเป็นผู้ที่รู้จักฟัง ด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ สร้างบรรยากาศ ที่ดีในการฟัง มีความอดทนที่จะฟังให้จบ หรืออดทนต่อการได้ฟังหรือได้เห็นการแสดงออกที่ไม่สบอารมณ์ของผู้พูด

การพูดที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้

1. ฝึกใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะ พูดเป็นจังหวะ และใช้น้ำเสียงให้เหมาะสม
2. พยายามใช้ภาษาง่ายแก่การ เข้าใจ เหมาะกับบุคคล โอกาส และสถานที่
3. พูดให้ชัดเจน ได้เนื้อหาสาระ อย่าใช้คำพูดแบบลังเล แสดงความไม่มั่นใจ จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อถือในตัวผู้พูด
4. ฝึกพูดให้คนอื่นชอบ เป็นการพูดที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ฟังให้ชอบใจ และสบายใจ โดยยึดหลักง่าย ๆ ได้แก่ อย่าพูดจับผิดคนอื่น และเมื่อยามที่เรามีความทุกข์ มีความเครียด ก็พยายามพูดให้กำลังใจ ปลอบใจ
5. เมื่อจะกล่าวคำชม ให้เจาะจงการกระทำที่ดี ไม่กล่าวลอย ๆ หากจะต้องวิจารณ์ให้วิจารณ์การกระทำ ไม่เจาะจงตัวบุคคล และไม่วิจารณ์รุนแรง

6.หลีกเลี่ยงการพูดที่แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้ง โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อหรือความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้เกิดความบาดหมางกันได้ง่าย

7.พูดในเรื่องที่คิดว่าจริง และสนใจให้เกิดความอยากรู้ พยายามพูดให้รัดกุม ถ้าไม่รู้แล้วพยายามพูดจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

8.มีอารมณ์ขันในการพูด หรือมีการพูดเล่นบ้าง แต่อย่าให้ฟังเพี้ยนมากนัก และไม่ใช้คำพูดสองแง่สามง่าม ต้องระวังอย่าใช้คำพูดตลกขบขันในปมด้อยของผู้ฟัง

9.คิดก่อนพูด เนื่องจากคำพูดที่พูดออกไปอาจจะส่งผลเสียหายนต์ผู้อื่น อาจจะเป็นคำพูดที่บั่นทอนจิตใจ หรือไปกระตุ้นอารมณ์โกรธ หรือเป็นคำพูดที่ทำให้เกิดความแตกแยก

10. พยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่พูดขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ

นอกจากนี้ หากต้องพูดเพื่อวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น การวิจารณ์นั้นควรจะแสดงออกในทางบวก เช่น การชมเชย แต่ถ้าหากต้องการจะวิจารณ์เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรม ต้องเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ เข้าใจกันได้ ตรงไปตรงมา ไม่วกวน และสามารถนำไปปฏิบัติได้ และหาทางออกได้

การฟังที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.เตรียมเป็นผู้ฟังที่ดี คือ ทำตัวให้พร้อมที่จะฟัง และตั้งใจฟัง

2.เงียบ คือ ทำตัวให้เงียบแล้วจะฟังได้ชัดเจน

3.สร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจที่จะพูด ผู้ฟังที่ดีจะพยายามพยักหน้าหรือส่งเสียง “ครับ - ค่ะ” ขณะสนทนา

4.อดทนต่อการได้ยินหรือได้เห็นการแสดงออกของผู้พูดที่ไม่สบายอารมณ์ และหลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือแสดงความไม่พึงพอใจออกมาให้เห็น

5.อดทนฟังให้จบก่อน แล้วจึง ถามหรือโต้ตอบ หรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างอื่น หากจำเป็นจริง ๆ ควรกล่าวคำขอโทษก่อน

6.การทวนประโยคที่ได้รับฟังมา ก่อนจะถามหรือโต้ตอบ เป็นการแสดงว่าฟังด้วยความเข้าใจ

7. ฟังโดยใช้เหตุผล ใช้ความคิดไตร่ตรอง เลือกรับและฟังในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน

8.การแสดงการขอบคุณผู้พูดที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้ฟัง

ประสิทธิภาพของการฟังพิจารณาได้จากสิ่งที่ผู้ฟังได้รับ ดังต่อไปนี้

1.ฟังแล้วจับประเด็นได้ ในการฟังต้องใช้สมาธิเพื่อที่จะได้เข้าใจเรื่องราวติดต่อกันโดยตลอดจนสามารถจับประเด็นได้ถูกต้อง

2. ฟังแล้ววิเคราะห์ได้ เป็นการแยกระหว่างข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น หรือสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นผลของเรื่อง และต้องสังเกตทิศทางของผู้พูดด้วย

3. ฟังแล้วตีความได้ การฟังบางประเภทผู้พูดอาจสื่อความหมายไม่ตรงตามตัวอักษร ซึ่งอาจจะเป็นการอุปมาอุปไมย หรือกล่าวโวหาร สุภาพสัท คำพังเพย ซึ่งผู้ฟังจะต้องทำความเข้าใจกับความหมายแท้จริงที่ผู้พูดแฝงไว้ จึงจะเข้าใจเรื่องราวตามที่ผู้พูดต้องการได้

4. ฟังแล้วประเมินคุณค่าได้ เป็นการบอกว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี โดยใช้ความคิดเหตุผล ประเมินค่าในสิ่งที่ฟัง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- การสร้างสถานการณ์
- การตั้งคำถาม
- แผนผังมโนทัศน์
- การนำเสนอ

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารว่ามีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจ สบายใจ และยังช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์ได้คลายทุกข์ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้
2. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ 2 กลุ่มจัดทำแผนผังมโนทัศน์เรื่องการพูดที่ดี และการฟังที่ดี (วิทยากรอธิบายแนวคิดของการทำแผนผังมโนทัศน์ว่า เป็นการจัดกลุ่มองค์ประกอบของการพูดหรือการฟังที่ดีว่ามีอะไรบ้าง และในแต่ละองค์ประกอบมีองค์ประกอบย่อยได้อีก) และอีก 2 กลุ่ม ให้ค้นหาสุภาษิตหรือคำพังเพยที่เปรียบเทียบถึงความสำคัญของการพูด และการฟัง
3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังมโนทัศน์ของตน โดยใช้แผ่นโปสเตอร์
4. วิทยากรสรุปจากการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม และอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม เพื่อให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น
5. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- แผ่นโปสเตอร์
- หนังสือสุภาษิต คำพังเพย
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การร่วมกิจกรรม
- การนำเสนอ

ขั้นฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร (การคิดแบบโยนิโสมนสิการ)

กิจกรรมที่ 13

รู้หลักการคิด

แนวคิด

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาแนวทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลสืบทอดกันมา

วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คิดถึงคุณค่าหรือโทษของสิ่งนั้น พร้อมทั้งหาทางออกที่หลากหลาย ทั้งยังคิดถึงผลที่จะตามมา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. รู้หลักการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. รู้หลักการคิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาแนวทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลสืบทอดกันมา มีแนวปฏิบัติ คือ

1. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ กล่าวคือ ฝึกพิจารณาว่า เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนั้นไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ เป็นต้น
2. คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม เช่น เมื่ออะไรมีอยู่บ้าง อุปทานจึงมี อุปทานมีเพราะอะไรเป็นปัจจัย เป็นต้น

วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยการยอมรับสิ่งนั้นในทุกด้านทั้งด้านดี และด้านเสีย เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาคือ ต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะลาสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายให้ดีพอ ซึ่งเป็นการพิจารณาว่าการทิ้งสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งเป็นการกระทำที่สมควรและดีจริง มีแนวปฏิบัติ คือ

1. ส่วนดี (อัสสาทะ) เป็นการพิจารณาถึงส่วนดี คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ
2. ส่วนเสีย (อาทีนวะ หรือ อาทีนพ) เป็นการพิจารณาถึง โทษ ข้อบกพร่อง
3. ทางออก (นิสสรณะ) ทางหลุดพ้น หรือปราศจากปัญหา

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- วิเคราะห์สถานการณ์
- การนำเสนอ

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับหลักการคิดและตัดสินใจในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เข้าอบรมยกตัวอย่างสถานการณ์ เช่น การเลือกซื้ออาหารหรือสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
2. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนศึกษาสถานการณ์จากเอกสาร 13.1 เป็นสถานการณ์ที่ให้ฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณ-โทษและทางออก
3. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมแนวคิดของสมาชิกแต่ละคนทั้งสองแนวคิด แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์สถานการณ์โดยใช้วิธีคิดทั้งสองวิธี
4. ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปขั้นตอนของการคิดโดยใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
5. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- เอกสาร 13.1
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การตอบคำถาม
- การนำเสนอผลการวิเคราะห์

เอกสาร 13.1

1. จงพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

สุนารีเป็นนักเรียนที่ตั้งใจเรียน ขยันศึกษาหาคว้าและทบทวนที่เรียนมาอยู่เสมอ ทำให้สุนารีสอบได้คะแนนสูงสุดในทุกวิชา แต่พอหันหน้าไปหาเพื่อน ปรากฏว่าไม่มีใครมีทำที่ยินดีกับสุนารีเลย



ท่านลองสมมติหาสาเหตุที่เพื่อนไม่ยินดีกับสุนารี

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

อานนท์เป็นเด็กที่เรียนดี แต่ฐานะยากจน และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก็ผ่านการสอบคัดเลือกเข้าเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนประจำจังหวัด หลังจากเรียนไปได้ไม่นาน อานนท์ก็กลายเป็นเด็กที่เงียบขรึม เครียด และไม่ค่อยจะคุยกับใคร



ท่านลองสมมติหาสาเหตุที่อานนท์กลายเป็นคนเงียบขรึม

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงพิจารณาถึงข้อดี-ข้อเสีย หรือประโยชน์-โทษ พร้อมทั้งหาแนวทางของปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

สมชาติกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นนักกีฬาฟุตบอลตัวแทนเยาวชนระดับเขต จึงต้องเข้าค่ายเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อมเป็นประจำจนแทบไม่มีเวลาเข้าเรียนหรือทำกิจกรรมของโรงเรียน ร่วมกับเพื่อน ทำให้ผลการเรียนของสมชาติไม่ค่อยจะดีนัก



ท่านคิดว่าการที่สมชาติเล่นกีฬา ดีหรือไม่ดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

ปานทิพย์เป็นเด็กที่พ่อแม่ตั้งความหวังไว้ค่อนข้างสูงในการเรียน แต่ในภาคเรียนนี้ผลการสอบ กลางภาคของปานทิพย์หลายวิชาไม่ผ่าน ทำให้พ่อแม่โกรธและดุปานทิพย์ ทั้งยังนำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้านที่เรียนในระดับใกล้เคียงกัน ทำให้ปานทิพย์ไม่อยากจะเรียนหนังสือ ไม่อยากไปโรงเรียน และเริ่มที่จะไม่เข้าเรียน



ท่านคิดว่าการที่พ่อแม่คาดหวังต่อลูกเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 14

คิดดี...ดี

แนวคิด

การคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยวิธีสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นวิธีที่เชื่อมโยงกัน เริ่มจากพิจารณาหาสาเหตุของปัญหา ผลดี ผลเสียของปัญหา แนวทางแก้ไข และผลที่ตามมา โดยในการฝึกการคิดดังกล่าวเริ่มฝึกคิดจากประเด็นปัญหาของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช่วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณ-โทษและทางออกในการแก้ปัญหาของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเป็นวิธีเริ่มต้นในการคิดพิจารณาปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วจึงเชื่อมโยงไปสู่วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การพิจารณาหาสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการฝึกคิดหรือตั้งคำถามเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและปัญหา

ขั้นที่ 2 การพิจารณาด้านดี -ด้านเสีย หรือประโยชน์-โทษของปัญหา ด้วยการฝึกคิดในแต่ละองค์ประกอบของปัญหาว่าดี ไม่ดี หรือมีประโยชน์ มีโทษอย่างไร

ขั้นที่ 3 การพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหา พร้อมทั้งเลือกทางออก ของปัญหา ด้วยการฝึกคิดหาแนวทางที่เป็นไปได้ทั้งหมดของปัญหา และแต่ละแนวทางมีเป้าหมาย ผลที่ตามมาอย่างไร แล้วเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณ-โทษและทางออกกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ๕ นักศึกษาสามารถใช้วิธีคิดทั้งสองแบบในสถานการณ์เดียวกันได้หรือไม่ อย่างไร (วิทยากรบันทึกคำตอบของผู้เข้าอบรมในแผ่นโป่งใส)
2. วิทยากรสรุปจากแผ่นโป่งใสเป็นขั้นตอนของการคิด 3 ขั้น ได้แก่ การพิจารณาสาเหตุของปัญหา การพิจารณาด้านดีด้านเสีย และการพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหาพร้อมผลที่ตามมา
3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหามากที่สุดที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ แล้วนำมาฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณ-โทษและทางออก ใน 3 ขั้นตอน และเขียนบันทึกไว้
4. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 6 กลุ่ม ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเล่าปัญหาของตนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แล้วสมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดถึงสาเหตุของปัญหา ผลดีผลเสีย และหาแนวทางในการแก้ปัญหาพร้อมผลที่ตามมา
5. ให้ผู้เข้าอบรมที่เป็นผู้เล่า นำเสนอความคิดของตนต่อกลุ่ม และเปรียบเทียบว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร แล้วปรับให้เป็นแนวคิดที่ดีที่สุด คือ เกิดความพอใจและยอมรับได้ของทั้งสองฝ่าย
6. แต่ละคนนำเสนอวิธีการคิดของตน และของกลุ่มต่อผู้เข้าอบรมทั้งหมด
7. หลังจากที่คุณเข้าอบรมทุกคนได้เล่าปัญหาของตนพร้อมทั้งหาแนวทางแก้ปัญหาแล้ว วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามว่า วิธีคิดดังกล่าวสามารถที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาจริงได้มากน้อยเพียงใด
8. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- แผ่นโป่งใส
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การพิจารณาปัญหาโดยการค้นหาสาเหตุ คิดด้านดีด้านเสีย และหาทางออกพร้อมผลที่ตามมา
- การเปิดใจที่จะเล่าและรับฟังปัญหาด้วยความจริงใจ

ชั้นบูรณาการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

กิจกรรมที่ 17

กระบวนการสานสัมพันธ์

แนวคิด

ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตร และเข้าใจขั้นตอนของการแสดงความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอนของการบูรณาการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา การบูรณาการ เป็นการนำความเป็นกัลยาณมิตรมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่กำหนด ด้วยการประยุกต์แนวคิดกระบวนการให้คำปรึกษามาเป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติ ในการฝึกปฏิบัติจะแสดงความเป็นกัลยาณมิตรทั้ง 7 ลักษณะ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 การสร้างความไว้วางใจ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ด้วยการทักทายหรือพูดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง แสดงถึงการรับรู้ เข้าใจในความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา และแสดงออกถึงความพร้อมที่จะให้การสนับสนุน สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ารัก และความน่าเคารพ

ขั้นที่ 2 ความตั้งใจในการรับฟัง เป็นการรับฟังข้อมูลต่าง ๆ ของคู่สนทนาไปพร้อม ๆ กับการวิเคราะห์ธรรมชาติ วิเคราะห์ภาวะทางจิตของคู่สนทนา แล้วใช้วิธีการสื่อสารเพื่อให้ความสอดคล้องกันในลักษณะตรงไปตรงมา มีความเหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด และความอดทนต่อถ้อยคำ

ขั้นที่ 3 การจัดลำดับและอธิบายความสัมพันธ์ เป็นการลำดับเรื่องราวเหตุการณ์ที่ได้รับฟังมา แล้วพิจารณาถึงสาเหตุร่วมกัน และค้นหาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ โดยอยู่บนหลักการเหตุและผล สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่ายกย่อง และการถ่ายทอด

ขั้นที่ 4 การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายถึงด้านดีด้านเสีย ประโยชน์ โทษ หรือคุณค่าที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งแนะนำคู่สนทนาให้เสนอทางเลือกที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือหาทางออกของปัญหา สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านความน่าเชื่อถือ และการไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ขั้นที่ 5 การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นการให้กำลังใจด้วยการพูด การแนะนำแหล่งข้อมูลหรือแนะนำให้ไปพบผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น สอดคล้องกับลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในด้านการรู้จักพูด

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การตั้งคำถาม
- การอภิปราย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรสนทนาเพื่อทบทวนเกี่ยวกับองค์ประกอบของกัลยาณมิตร
2. ผู้เข้าเข้าอบรมร่วมกันทบทวนว่า ในกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมด ได้ฝึกอะไรไปบ้าง แต่ละอย่างมีขั้นตอนอย่างไร และมีลักษณะสอดคล้องกับความเป็นกัลยาณมิตรในด้านใดบ้าง (วิทยากรนำเสนอในแผ่นโป่งใส)
3. วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันวิเคราะห์ว่า เราจะนำลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรกับการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร และการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาสัมพันธ์กันเพื่อนำไปใช้อย่างไร
4. วิทยากรนำเสนอขั้นตอนของการบูรณาการลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร 5 ขั้นตอน โดยใช้แผ่นโป่งใส แล้วให้ผู้เข้าอบรมร่วมอภิปรายถึงความเหมาะสมที่จะนำไปใช้
5. วิทยากรสรุปจากการตอบคำถามแล้วอธิบายให้เห็นความสำคัญของการให้คำปรึกษาระหว่างครูกับนักเรียน
6. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

- แผ่นโป่งใส
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 18

การเห็นใจกัน

แนวคิด

การได้ฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรโดยการฝึกปฏิบัติจริง จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา ขั้นตอนของการแสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างความไว้วางใจ ความตั้งใจในการรับฟัง การจัดลำดับและอธิบายความสัมพันธ์ การให้คำแนะนำ และการสนับสนุนให้กำลังใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม

- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- การตั้งคำถาม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กันตามความสมัครใจ
2. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนคิดถึงเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกกังวลใจมากที่สุดในขณะนี้ แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนฟัง โดยผลัดกันเล่า
3. ขณะที่เล่า ผู้ที่เป็นฝ่ายรับฟังจะต้องพยายามสะท้อนขั้นตอนของลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในทุกขั้นตอน
4. เมื่อผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติครบทุกคนแล้ว วิทยากรถามว่า
 - ⊕ การที่นักศึกษาเลือกจับคู่ที่จะเล่าเรื่องที่ตนไม่สบายใจ ได้คำนึงถึงบุคคลที่จะเป็นคู่เราหรือไม่ อย่างไร
 - ⊕ หลังจากที่ได้เล่าเรื่องที่ตนไม่สบายใจให้เพื่อนฟังแล้ว รู้สึกอย่างไร

5. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคู่ออกมานำเสนอผลการฝึกลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรในทุกขั้นตอน โดยประเมินตนเองและประเมินคู่สนทนา

6. ให้ผู้เข้าอบรมบันทึกความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

– เอกสารประกอบการฝึกอบรม

การประเมินผล

- การฝึกปฏิบัติ
- การตอบคำถาม
- การแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนในการฝึกปฏิบัติ

ตัวอย่าง

เอกสารสรุปกิจกรรม

การพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตร

ชื่อ-สกุล.....

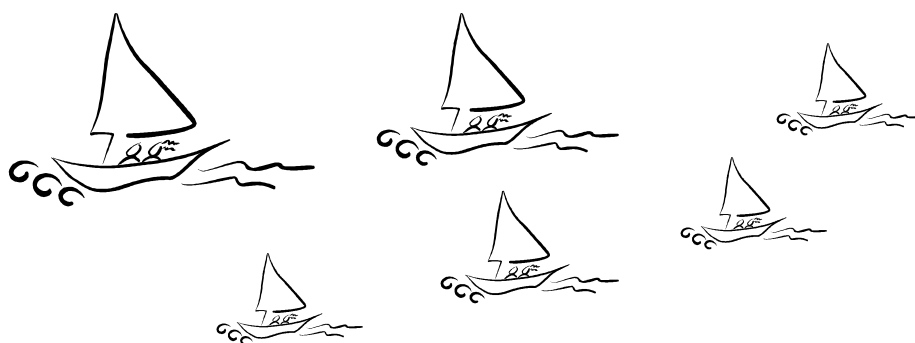
ชั้นปีที่.....

โปรแกรมวิชา.....

คณะ.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

2550



กิจกรรมที่ 5

รู้ว่า...ดีใจหรือเสียใจ

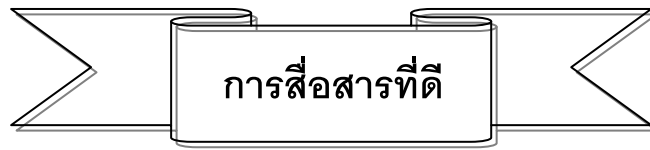
ข้อสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมThis image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

ข้อเสนอนะ



A decorative cloud shape in the top left corner of the page.

กิจกรรมที่ 9

ข้อสรุปความรู้อันได้รับจากการทำกิจกรรมThis image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ข้อเสนอแนะ



กิจกรรมที่ 13

ข้อสรุปความรู้อันได้รับจากการทำกิจกรรมThis image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

ข้อเสนอแนะ



กิจกรรมที่ 17

กระบวนการสานสัมพันธ์

ข้อสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม[illegible]

ข้อเสนอแนะ



ภาคผนวก ช

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

1.ด้านความน่ารัก

ข้อคำถาม	IC
+ 1. ข้าพเจ้านำหนังสือเรียนที่เรียนผ่านไปแล้ว ไปให้ผู้อื่นที่สามารถนำไปใช้เรียนต่อได้อีก	0.86
+ 2. เมื่อเพื่อนหรือรุ่นน้องมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า รู้สึกท้อแท้กับการเรียนหรือเรียนไม่รู้เรื่อง ข้าพเจ้าปลอบใจและให้กำลังใจ	0.71
- 3. เมื่อเพื่อนไม่สบายใจแล้วมาเล่าให้ฟัง ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการให้ความช่วยเหลือ	0.86
- 4. เมื่อมีผู้ที่ข้าพเจ้ารู้จักได้รับรางวัลต่าง ๆ ข้าพเจ้าไม่แสดงความยินดีใด ๆ เพราะอาจ ทำให้เขาหลงตัวเอง	1
+ 5. ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือทุกคนด้วยความจริงใจ	1
+ 6. เมื่อบิดามารดามีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหา ท่านนำมาปรึกษาข้าพเจ้าพร้อมให้ ความช่วยเหลือท่านเพื่อให้ท่านสบายใจหรือผ่อนคลายปัญหา	0.71
+ 7. เมื่อมีคนมาขอความร่วมมือในการทำงาน ข้าพเจ้ายินดีและทำเต็มความสามารถ	1
- 8. ข้าพเจ้าเห็นว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า ต้องมีประสบการณ์มากกว่า ถ้าเขามีปัญหาแล้ว นำมาปรึกษาข้าพเจ้า อาจเป็นเพียงการแก้แค้น	1
- 9. หลายครั้งที่เพื่อนมาเล่าปัญหาให้ฟัง ข้าพเจ้าไม่แสดงความคิดเห็นเพราะไม่ชอบยุ่งเรื่อง ของคนอื่น	1

2.ความน่าเคารพ

ข้อคำถาม	IC
+ 1. เมื่อมีรุ่นน้องมาขอคำปรึกษาเรื่องการเรียน ข้าพเจ้าแนะนำทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน	1
+ 2. เมื่อเห็นเพื่อนหรือรุ่นน้องแต่งกายผิดระเบียบของสถานศึกษา ข้าพเจ้าจะตักเตือน	1
+ 3. ในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน หากข้าพเจ้าเป็นผู้แบ่งงาน ข้าพเจ้าจะแบ่งให้ทุกคนได้รับผิดชอบเท่า ๆ กัน	1
+ 4. เมื่อเพื่อนสนิทของข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าตัดสินบนความถูกต้อง โดยไม่นำเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง	1
+ 5. หากข้าพเจ้าต้องแก้ปัญหาระหว่างคนสองคน ข้าพเจ้าพิจารณาโดยไม่ฟังความข้างเดียว	1
- 6. ข้าพเจ้าไม่กล้าที่จะบอกผู้ที่มีอายุมากกว่าว่าสิ่งที่เขาทำไม่เหมาะสม	0.86
+ 7. ข้าพเจ้าไม่เข้าข้างคนผิวดำแน่นอน ไม่ว่าใครก็ตาม	1
- 8. เมื่อคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบมีเรื่องเดือดร้อนมาขอความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยง เพราะไม่อยากยุ่งเรื่องของคนอื่น	0.86
- 9. หลายครั้งที่เพื่อนของข้าพเจ้าทะเลาะกัน ข้าพเจ้าเข้าข้างเพื่อนที่ข้าพเจ้าชอบหรือมีความสนิทสนมมากกว่า	1
-10. ข้าพเจ้าเคยโกหกผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ทำผิด เพราะรักเพื่อนมาก	1
-11. เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้าน ไม่ว่าถูกหรือผิด ข้าพเจ้าเข้าข้างบิดา/มารดาของข้าพเจ้าเสมอ	1

3.ความน่ายักย่อง

ข้อคำถาม	IC
– 1. ข้าพเจ้าไม่สนใจติดตามข่าวเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศ	1
+ 2. เมื่อข้าพเจ้าพบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน จะบันทึกเก็บไว้	1
+ 3. เมื่ออาจารย์หรือรุ่นพี่แนะนำให้อ่านหนังสือซึ่งบอกว่าเป็นประโยชน์ ข้าพเจ้ารีบไปค้นหาและนำมาอ่าน	1
+ 4. เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียนในเรื่องใด จะไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมทันที	1
+ 5. ข้าพเจ้าตรวจสอบความเรียบร้อยของการแต่งกายก่อนเข้าเรียน	0.86
+ 6. ข้าพเจ้าคำนึงถึงความเหมาะสมก่อนที่จะแต่งกายไปในสถานที่ต่าง ๆ	1
+ 7. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกวิชา	0.86
+ 8. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์หรืองานกลุ่มอย่างเต็มความสามารถ	0.86
+ 9. ข้าพเจ้าเข้าเรียนทันเวลาในทุกรายวิชา	0.86
– 10. เมื่อข้าพเจ้าดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์หรือใช้อินเตอร์เน็ต ข้าพเจ้าชอบดูหรืออ่านเกี่ยวกับวงการบันเทิง	0.86
– 11. ข้าพเจ้าแต่งกายตามสมัยนิยมไม่ว่าจะเป็นชุดนักศึกษาหรือชุดทั่วไปโดยไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย	0.86
– 12. ข้าพเจ้าเข้าเรียนและตั้งใจเรียนเฉพาะวิชาที่ข้าพเจ้าชอบและถนัด	0.71

4. การรู้จักพูด

ข้อคำถาม	IC
+ 1. ข้าพเจ้าพูดกับทุกคนด้วยคำพูดที่สุภาพ ไพเราะ	1
+ 2. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการพูดคำหยาบ ไม่ว่ากับใครก็ตาม	1
+ 3. ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นเสียหายไปเล่าต่อ	1
+ 4. ข้าพเจ้าพูดในเรื่องที่รู้ไม่จริงบ้าง เพราะสนุกดีและคนอื่นก็ไม่รู้	0.86
+ 5. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าพูดกับใคร ข้าพเจ้าคิดก่อนเสมอว่า ต้องไม่ใช่คำพูดที่บั่นทอนความรู้สึกผู้อื่น	1
+ 6. ในขณะที่สนทนากับทุกคน ข้าพเจ้าระมัดระวังคำพูดที่จะทำให้คู่สนทนา เสียใจ อาย หรือเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย	1
+ 7. เมื่อมีคนรู้จักได้รับรางวัลต่าง ๆ ข้าพเจ้ากล่าวแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ	1
+ 8. หากต้องดูหรือต่อว่าผู้อื่นที่ทำผิด ข้าพเจ้าไม่ใช่คำพูดที่หยาบคายหรือประชดประชัน	1
- 9. ข้าพเจ้าเคยใช้คำพูดในลักษณะสองแง่สามง่าม	0.86
- 10. ข้าพเจ้าพูดคำหยาบเมื่อมีอารมณ์โมโห โดยถือว่าเป็นเรื่องปกติ	1
- 11. ข้าพเจ้าใช้คำพูด " ญ-มึง " กับเพื่อนที่สนิทกัน	0.86
- 12. ข้าพเจ้าใช้คำพูดที่ไม่ค่อยสุภาพ หรือสองแง่สามง่าม เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศที่ตึงเครียดให้เป็นบรรยากาศที่ดีขึ้นหรือสนุกสนาน	1

5. ความอดทนต่อถ้อยคำ

ข้อคำถาม	IC
+ 1. ข้าพเจ้ารับฟังอย่างตั้งใจ เมื่อมีคนมาเล่าเรื่องไม่สบายใจให้ฟัง	1
+ 2. ข้าพเจ้าอดทน เมื่อมีคนพูดจาส่อเสียดหรือเหน็บแนม	1
+ 3. ถ้ามีคนบอกว่าข้าพเจ้าปฏิบัติตนไม่เหมาะสมในบางเรื่อง ข้าพเจ้าจะนำกลับไปคิด แล้วพยายามปรับปรุง	1
+ 4. ในขณะที่รับฟังเรื่องต่าง ๆ หากเกิดความสงสัย ข้าพเจ้าจะฟังให้จบก่อนแล้วจึงถาม	1
+ 5. ในขณะที่รับฟังเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าแสดงความสนใจด้วยการส่งเสียง ครับ-คะ	1
+ 6. ข้าพเจ้าเต็มใจอดทนฟังเรื่องที่ผู้พูดไม่สบายใจ และพูดด้วยอารมณ์โกรธ	0.86
+ 7. ข้าพเจ้าสามารถฟังคนอื่นพูดเรื่องที่ข้าพเจ้ารู้อยู่แล้ว	1
+ 8. ข้าพเจ้ายินดีมากเมื่อเพื่อนเตือนหรือแนะนำให้ข้าพเจ้าปรับปรุงตนเอง	1
- 9. ข้าพเจ้าจะไม่อดทนฟังคนที่มาเล่าปัญหาด้วยอารมณ์โมโห	1
- 10. ข้าพเจ้าเบื่อมากที่ต้องคุยกับคนที่พูดสับสน หรือพูดอ้อมค้อม	1
- 11. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อมาก เมื่อเพื่อน หรือใคร ๆ ก็ตามมีเรื่องไม่สบายใจแล้วมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก	1
- 12. ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญ หากต้องรับฟังปัญหาของผู้อื่นอยู่เรื่อย ๆ	1
- 13. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อเพื่อนมาเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง	1

6. การถ่ายทอด

ข้อคำถาม	IC
+ 1. เมื่อข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ จะแสดงความเป็นเหตุเป็นผล	0.86
+ 2. เมื่อข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะพูดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรื่องราว	0.71
+ 3. เมื่อข้าพเจ้าอธิบายเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะอธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้เข้าใจอย่างละเอียด	1
+ 4. ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น หากข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าคู่สนทนาไม่เข้าใจ หรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าจะพูดซ้ำอีกครั้ง	1
+ 5. ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น หากข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าคู่สนทนาไม่เข้าใจ หรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าจะยกตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับเรื่องที่สนทนา เพื่อที่จะช่วยให้คู่สนทนาเกิดความเข้าใจง่ายขึ้น	1
+ 6. ในขณะที่สนทนากับคนอื่นในเรื่องวิชาการ ข้าพเจ้าจะถามคู่สนทนาบ่อยครั้ง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกัน	1
+ 7. หลังจากทีสนทนากับคนอื่นในเรื่องวิชาการ ข้าพเจ้าจะสรุปอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน	1
- 8. ในขณะที่ข้าพเจ้าอธิบายเรื่องใด หากสังเกตเห็นผู้ฟังไม่เข้าใจหรือเกิดความสับสน ข้าพเจ้าจะไม่อธิบายซ้ำอีก แสดงว่าเขาไม่ตั้งใจฟัง	1

7. การไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

ข้อคำถาม	IC
+ 1. เมื่อมีเพื่อนหรือรุ่นน้องขอคำแนะนำจากข้าพเจ้าเกี่ยวกับการซื้อโทรศัพท์มือถือ ข้าพเจ้าแนะนำให้คำนึงถึงความคุ้มค่ากับการใช้งาน	1
+ 2. ถ้าเพื่อนมีปัญหาแล้วมาปรึกษา ข้าพเจ้าแนะนำให้คิดหาทางแก้ไขหลาย ๆ วิธี	1
+ 3. เมื่อมีเพื่อนมาชวนให้ข้าพเจ้าเล่นการพนัน ข้าพเจ้าปฏิเสธทันที และบอกเหตุผลที่เป็นข้อเสียของการเล่นการพนัน	1
+ 4. เมื่อเพื่อนมาชวนข้าพเจ้าไปเที่ยวกลางคืน ข้าพเจ้าปฏิเสธพร้อมกับเตือนเพื่อนเรื่องค่าใช้จ่ายและความปลอดภัย	1
- 5. เมื่อมีคนรู้จักมาขอคำปรึกษา และบอกว่าไม่สบายใจมาก ข้าพเจ้าหาทางหลีกเลี่ยง โดยให้เขาแก้ปัญหาเอง	1
- 6. เมื่อรุ่นน้องของข้าพเจ้าถูกผู้อื่นแกล้ง ข้าพเจ้าบอกให้แกล้งคืนเพื่อความยุติธรรม	1
- 7. ข้าพเจ้าเคยชวนเพื่อนออกนอกโรงเรียนในช่วงที่มีชั่วโมงเรียน เนื่องจากเป็นวิชาที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกันว่าเรียนแล้วไม่เข้าใจ	1
- 8. ข้าพเจ้าชวนเพื่อนไปดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ โดยเห็นว่าไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะใคร ๆ เขาก็ทำเป็นเรื่องปกติ	1

ภาคผนวก ซ

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธของบิดามารดา

1.การให้ทาน

ข้อคำถาม	IC
+ 1. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่น	1
+ 2. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนากับ โรงเรียน	0.71
- 3. บิดา/มารดาแนะนำข้าพเจ้าไม่ให้อ่านหนังสือเรียนในชั้นที่ผ่านมาให้กับผู้อื่น เพราะ ส่วนมากเขาไม่ค่อยเห็นคุณค่า	1
+ 4. บิดา/มารดาชักชวนข้าพเจ้าให้ไปร่วมช่วยงานกุศลหรืองานผ้าป่าของหมู่บ้าน	0.86
- 5. บิดา/มารดาไม่เคยอนุญาตให้ข้าพเจ้าไปร่วมกิจกรรมพัฒนาหมู่บ้าน/ โรงเรียน/วัด	0.86
+ 6. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าพาไปทำบุญในวันหยุดหรือวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา	0.86
- 7. เมื่อเพื่อนบ้านทำบุญหรือมีงานพิธีต่าง ๆ บิดา/มารดาจะบอกข้าพเจ้าไม่ให้ไปยุ่ง	1
+ 8. บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้รู้จักคนแก่หรือเด็กเดินข้ามถนน	0.86
+ 9. ถ้าบิดา/มารดาของข้าพเจ้าอ่านหนังสือหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพ จะนำไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟัง	0.71
+10. บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้แบ่งปันสิ่งของให้กับเพื่อน ๆ	1
+11. บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าว่า เมื่อทำผิดต้องรู้จักขอโทษ และเมื่อคนอื่นขอโทษต้อง รู้จักให้อภัย	1
-12. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัย เพราะไม่รู้เขา ได้รับจริงไหม	1
-13. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่ค่อยไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน	0.86
-14. ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดามีเรื่องเข้าใจผิดและทะเลาะกับคนข้างบ้าน	0.71

2. การรักษาศีล

ข้อคำถาม	IC
+ 1. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยกระทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บหรือเสียใจ	1
- 2. ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาทะเลาะกัน	0.86
+ 3. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยหยิบสิ่งของของคนอื่นโดยไม่ขออนุญาต	1
+ 4. บิดา/มารดาเห็นว่าข้าพเจ้าหยิบสิ่งของของคนอื่นมาโดยไม่ได้ขออนุญาต ท่านจะบอกข้าพเจ้าให้นำไปคืนเจ้าของทันที	0.71
+ 5. ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดากล่าวคำที่แสดงถึงการให้ร้ายคนอื่น	0.86
+ 6. ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นบิดา/มารดาแสดงพฤติกรรมเชิงชู้สาวกับคนอื่น	1
- 7. ข้าพเจ้าเคยได้ยินบิดา/มารดาพูดจากันด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ	1
+ 8. ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดาต่อว่าผู้อื่นด้วยคำพูดที่ไม่สุภาพ	1
+ 9. ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นบิดา/มารดาเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนัน	0.71
-10. ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาซื้อหวยหรือสลากกินแบ่งรัฐบาล	0.71
+11. ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินบิดา/มารดาพูดจาให้ร้ายคนอื่น	1
-12. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าดื่มเหล้าหรือเปย์รเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์	1
-13. ข้าพเจ้าเคยเห็นบิดา/มารดาทำร้ายสัตว์เลี้ยงที่บ้านก่อนข้างรุนแรง เมื่อมันมารบกวนให้รำคาญ	1

3.การปฏิบัติสมาธิภาวนา

ข้อคำถาม	IC
+ 1. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไหว้พระก่อนนอน	0.86
- 2. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าไม่เคยฟังธรรมะจากโทรทัศน์หรือวิทยุ	1
+ 3. บิดา/มารดาปฏิบัติธรรมที่วัดหรือที่บ้าน	1
+ 4. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าจะไปสนทนารธรรมกับพระสงฆ์หรือผู้ที่มีความรู้เรื่องธรรมะ	1
+ 5. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าอ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ	1
+ 6. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา	0.86
+ 7. ข้าพเจ้าเห็นบิดา/มารดาอธิบายปัญหาต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล	0.86
- 8. บิดา/มารดาสอนข้าพเจ้าให้ปฏิบัติสิ่งใดก็ตาม ท่านบอกถึงประโยชน์และโทษของสิ่งนั้น	0.86
+ 9. ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อนแล้วมาบอกบิดา/มารดา ท่านไม่ถามสาเหตุแต่จะทำโทษข้าพเจ้าก่อน	1
- 10. เมื่อข้าพเจ้าทำผิด บิดา/มารดาจะชี้แจงให้เข้าใจอย่างมีเหตุผล และจะบอกไม่ให้ทำอีก	1
- 11. เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจ ท่านจะไม่โหยงกับคนที่อยู่ใกล้	0.86
- 12. บิดา/มารดาของข้าพเจ้าชอบตัดสินใจต่าง ๆ ตามใจตนเอง	1
- 13. เมื่อบิดา/มารดาของข้าพเจ้าทะเลาะกัน ท่านจะไม่โหยงกับข้าพเจ้า	0.86
- 14. เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งใดที่ไม่เป็นที่พอใจของบิดา/มารดา ท่านจะดุทันที	0.86

ภาคผนวก ฅ

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรและ แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดา

1.แบบวัดลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร	จำนวนข้อคำถาม	ค่าความเชื่อมั่น
ความน่ารัก	9	.762
ความน่ารักพ	11	.756
ความน่ายกย่อง	12	.643
การรู้จักพูด	12	.730
ความอดทนต่อถ้อยคำ	13	.793
การถ่ายทอด	8	.784
การไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย	8	.715
รวม	73	.921

2.แบบวัดการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธของบิฑามารดา

การเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธ ของบิฑามารดา	จำนวนข้อคำถาม	ค่าความเชื่อมั่น
การให้ทาน	13	.770
การรักษาศีล	11	.709
การปฏิบัติสมาธิภาวนา	14	.798
รวม	38	.853

ภาคผนวก ญ

ผลการวิเคราะห์การหาคุณภาพชุดฝึกอบรม

การหาคุณภาพชุดฝึกอบรมด้วยการนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพรูชั้นปีที่ 3 จำนวน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบแผนการทดลอง One Group Pretest-Posttest Design พบผลดังนี้

	N	$\bar{X}$	SD	t	sig.
คะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ก่อนการทดลอง	20	324.20	25.56	-3.410	.003
คะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร หลังการทดลอง		349.80	28.75		

* $p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการฝึกอบรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม หมายความว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษาวิชาชีพรูมีลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสูงขึ้น

ภาคผนวก ก

การหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความเห็นของผู้เข้าอบรมต่อการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู (กลุ่มตัวทดลองซึ่งไม่กลุ่มตัวอย่าง)

ข้อคำถาม	M	SD	ความหมาย
ด้านวิทยากร			
– มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์	4.41	0.53	มาก
– ตรงต่อเวลา	4.41	0.63	มาก
– การเตรียมตัวในการบรรยาย/ทำกิจกรรม	4.58	0.56	มากที่สุด
– เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วม	4.71	0.49	มากที่สุด
ด้านความรู้ที่ได้รับ			
– ได้รับความรู้ความเข้าใจ	4.33	0.51	มาก
– ได้ฝึกปฏิบัติจริง	4.48	0.53	มาก
– สามารถนำไปใช้ได้จริง	4.44	0.50	มาก
ด้านกิจกรรม			
– ได้รับความรู้ และความเข้าใจ	4.35	0.59	มาก
– ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.32	0.71	มาก
– ได้ฝึกปฏิบัติ	4.44	0.59	มาก
ด้านสื่อ/อุปกรณ์/สถานที่			
– เหมาะสมกับกิจกรรม	4.32	0.56	มาก
– ง่ายต่อการทำความเข้าใจ	4.35	0.67	มาก
– เพียงพอ	4.36	0.67	มาก
– ความเหมาะสมของสถานที่	4.41	0.61	มาก

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อดี : การจัดกิจกรรมได้ความรู้และสนุกสนาน ได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน วิทยากรมีความรู้และให้ความเป็นกันเอง ควรนำกิจกรรมเผยแพร่ต่อไป

ข้อควรปรับปรุง : ควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ เพราะจะช่วยให้หายง่วง

ภาคผนวก ฎ

ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบวัดลักษณะความเป็น
กัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มประชากร

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SUM	90	240	404	308.90	30.572
Valid N (listwise)	90				

ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบวัดการเป็นแบบอย่าง
การปฏิบัติทางพุทธของบิณฑามารดา ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SUM	48	82	210	159.98	24.229
Valid N (listwise)	48				

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

1.การแจกแจงปกติ

1.1) กลุ่มที่มีบิดามารดาเป็นแบบอย่างการปฏิบัติทางพุทธน้อย (L) และมาก (H) (G_L_H)
ก่อนการฝึกอบรม (Pretest) หลังการฝึกอบรม (Posttest) และหลังการฝึกอบรม
1 เดือน (Repeated)

Case Processing Summary

G_L_H		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	1	19	100.0%	0	.0%	19	100.0%
	2	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%
POSTTEST	1	19	100.0%	0	.0%	19	100.0%
	2	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%
REPEATED	1	19	100.0%	0	.0%	19	100.0%
	2	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%

Tests of Normality

G_L_H		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	1	.222	19	.015	.891	19	.034
	2	.121	29	.200*	.947	29	.155
POSTTEST	1	.126	19	.200*	.981	19	.954
	2	.076	29	.200*	.973	29	.646
REPEATED	1	.201	19	.041	.887	19	.029
	2	.107	29	.200*	.979	29	.816

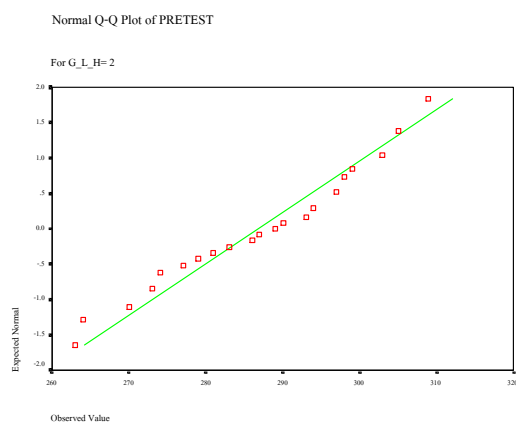
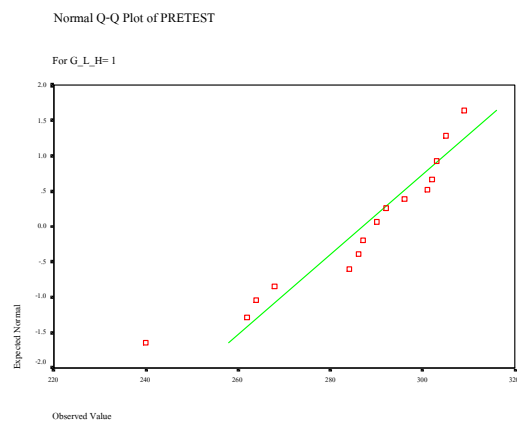
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives						
	G_L_H				Statistic	Std. Error
PRETEST	1	Mean			287.00	4.049
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		278.49	
			Upper Bound		295.51	
		5% Trimmed Mean			288.39	
		Median			290.00	
		Variance			311.556	
		Std. Deviation			17.651	
		Minimum			240	
		Maximum			309	
		Range			69	
		Interquartile Range			18.00	
		Skewness			-.1206	
		Kurtosis			1.422	
	2	Mean			286.86	2.555
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		281.63	
			Upper Bound		292.10	
		5% Trimmed Mean			287.03	
		Median			289.00	
		Variance			189.266	
		Std. Deviation			13.757	
		Minimum			263	
		Maximum			309	
		Range			46	
		Interquartile Range			24.00	
		Skewness			-.254	
		Kurtosis			-1.098	
POSTTEST	1	Mean			324.63	5.498
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		313.08	
			Upper Bound		336.18	
		5% Trimmed Mean			325.20	
		Median			325.00	
		Variance			574.246	
		Std. Deviation			23.963	
		Minimum			272	
		Maximum			367	
		Range			95	
		Interquartile Range			32.00	
		Skewness			-.351	
		Kurtosis			-.110	
	2	Mean			332.38	3.664
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		324.87	
			Upper Bound		339.88	
		5% Trimmed Mean			332.46	
		Median			333.00	
		Variance			389.315	
		Std. Deviation			19.731	
		Minimum			296	
		Maximum			366	
		Range			70	
		Interquartile Range			32.50	
		Skewness			.001	
		Kurtosis			-.946	
REPEATED	1	Mean			319.11	8.015
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		302.27	
			Upper Bound		335.94	
		5% Trimmed Mean			320.06	
		Median			331.00	
		Variance			1220.544	
		Std. Deviation			34.936	
		Minimum			261	
		Maximum			360	
		Range			99	
		Interquartile Range			67.00	
		Skewness			-.484	
		Kurtosis			-1.305	
	2	Mean			327.56	7.739
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		311.71	
			Upper Bound		343.41	
		5% Trimmed Mean			326.11	
		Median			324.00	
		Variance			1736.755	
		Std. Deviation			41.674	
		Minimum			254	
		Maximum			438	
		Range			184	
		Interquartile Range			55.50	
		Skewness			.517	
		Kurtosis			.441	

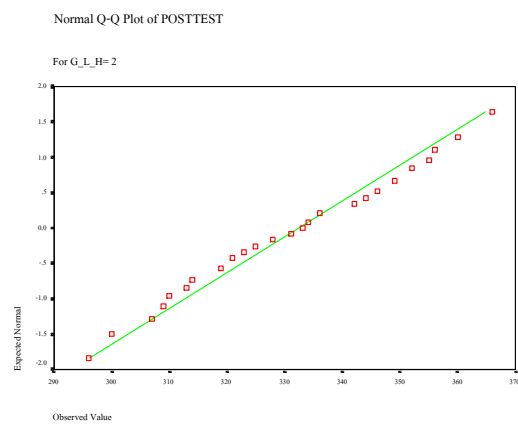
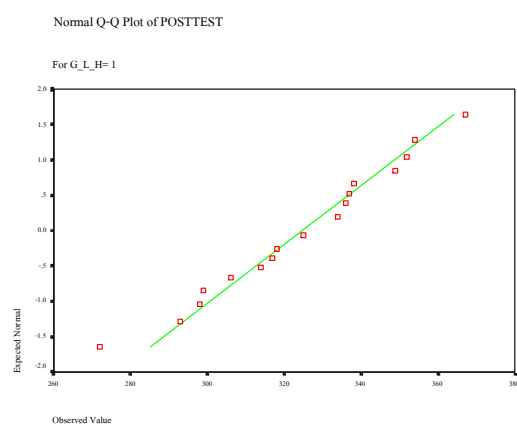
PRETEST

Normal Q-Q Plots



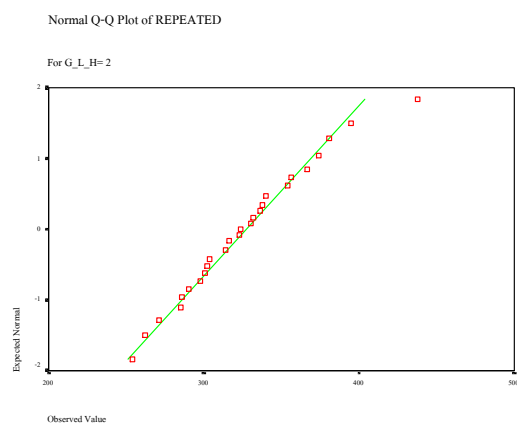
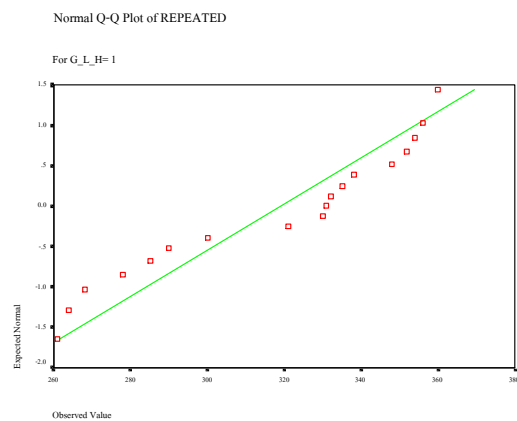
POSTTEST

Normal Q-Q Plots



REPEATED

Normal Q-Q Plots



1.2) กลุ่มทดลอง (E) และกลุ่มควบคุม (C) (G_E_C) ก่อนการฝึกอบรม (Pretest)
 หลังการฝึกอบรม (Posttest) และหลังการฝึกอบรม 1 เดือน (Repearted)

Case Processing Summary

G_E_C		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	1	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
	2	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
POSTTEST	1	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
	2	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
REPEATED	1	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
	2	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%

Tests of Normality

G_E_C		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	1	.132	24	.200*	.925	24	.076
	2	.112	24	.200*	.957	24	.375
POSTTEST	1	.131	24	.200*	.965	24	.552
	2	.102	24	.200*	.977	24	.824
REPEATED	1	.175	24	.055	.849	24	.002
	2	.122	24	.200*	.938	24	.146

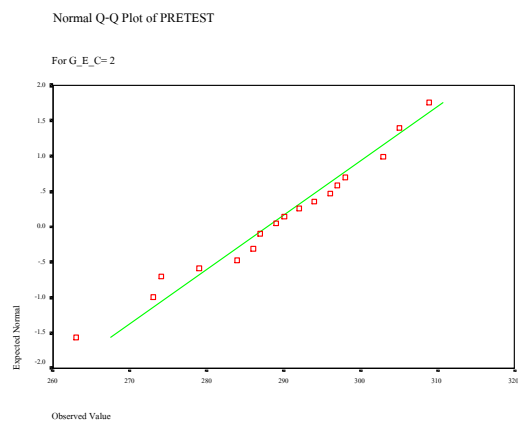
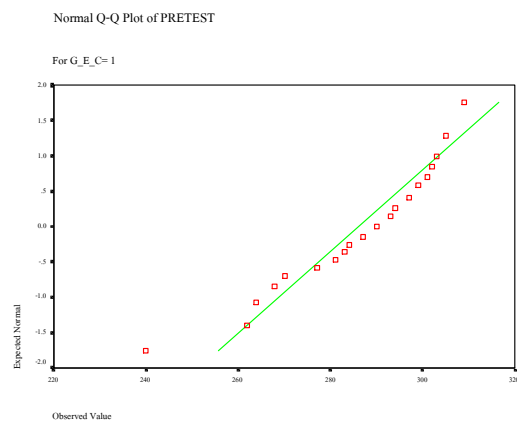
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives				
	G.E.C		Statistic	Std. Error
PRETEST	1	Mean	286.04	3.545
		95% Confidence Interval for Mean	278.71	
		Lower Bound	293.38	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	287.16	
		Median	290.00	
		Variance	301.607	
		Std. Deviation	17.367	
		Minimum	240	
		Maximum	309	
		Range	69	
		Interquartile Range	28.75	
		Skewness	-.906	
		Kurtosis	.461	
				.472
				.918
	2	Mean	287.79	2.670
		95% Confidence Interval for Mean	282.27	
		Lower Bound	293.31	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	288.03	
		Median	288.00	
		Variance	171.042	
		Std. Deviation	13.078	
		Minimum	263	
		Maximum	309	
		Range	46	
		Interquartile Range	22.50	
		Skewness	-.332	
		Kurtosis	-.701	
				.472
				.918
POSTTEST	1	Mean	342.79	2.827
		95% Confidence Interval for Mean	336.94	
		Lower Bound	348.64	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	342.76	
		Median	344.00	
		Variance	191.824	
		Std. Deviation	13.850	
		Minimum	319	
		Maximum	367	
		Range	48	
		Interquartile Range	20.25	
		Skewness	-.029	
		Kurtosis	-.937	
				.472
				.918
	2	Mean	315.83	3.991
		95% Confidence Interval for Mean	307.58	
		Lower Bound	324.09	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	315.49	
		Median	314.00	
		Variance	382.319	
		Std. Deviation	19.553	
		Minimum	272	
		Maximum	366	
		Range	94	
		Interquartile Range	28.00	
		Skewness	.350	
		Kurtosis	1.141	
				.472
				.918
REPEATED	1	Mean	351.04	5.375
		95% Confidence Interval for Mean	339.92	
		Lower Bound	362.16	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	348.26	
		Median	344.00	
		Variance	693.259	
		Std. Deviation	26.330	
		Minimum	321	
		Maximum	438	
		Range	117	
		Interquartile Range	26.25	
		Skewness	1.770	
		Kurtosis	4.162	
				.472
				.918
	2	Mean	297.39	6.158
		95% Confidence Interval for Mean	284.65	
		Lower Bound	310.13	
		Upper Bound		
		5% Trimmed Mean	295.59	
		Median	294.00	
		Variance	909.986	
		Std. Deviation	30.166	
		Minimum	254	
		Maximum	374	
		Range	120	
		Interquartile Range	41.25	
		Skewness	.888	
		Kurtosis	.780	
				.472
				.918

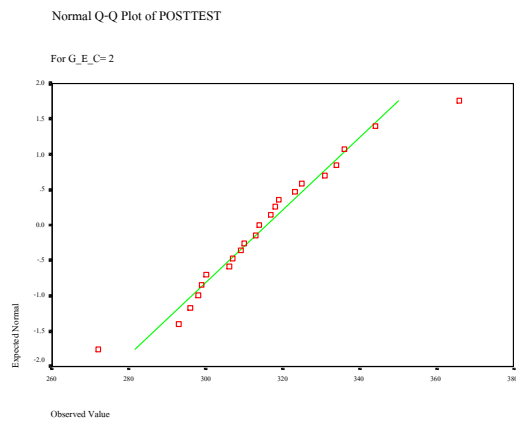
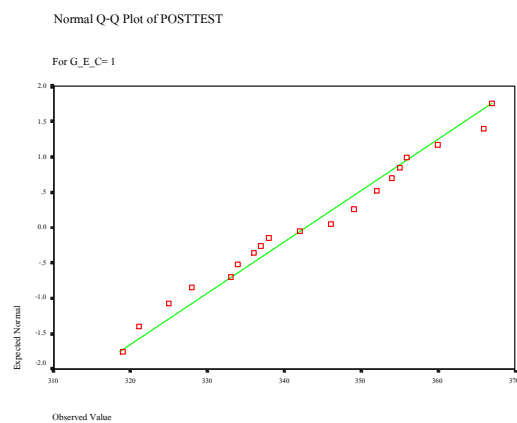
PRETEST

Normal Q-Q Plots



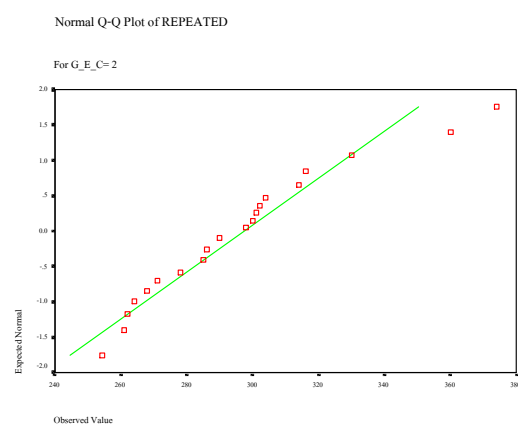
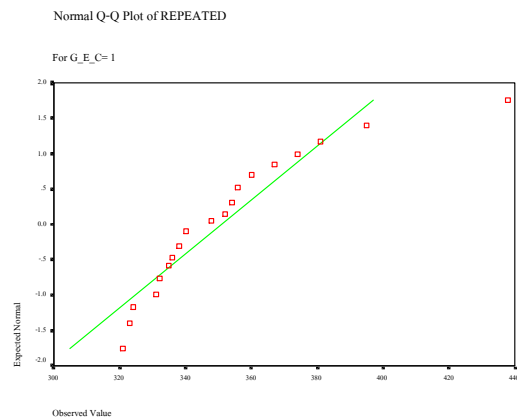
POSTTEST

Normal Q-Q Plots



REPEATED

Normal Q-Q Plots



2.การเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน -แปรปรวนร่วม

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	27.785
F	1.336
df1	18
df2	4639.566
Sig.	.154

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices
of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept+G_L_H+G_E_C+G_L_H * G_E_C

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ	ยุภาดี ปณะราช
เกิดวันที่	26 ธันวาคม 2516
สถานที่เกิด	อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี
ที่อยู่ปัจจุบัน	69/101 หมู่ที่ 1 ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร
สถานที่ทำงาน	โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ประวัติการศึกษา

ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนชุมชนบ้านกุดหมากไฟ อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี
ระดับมัธยมต้น	โรงเรียนนิคมสงเคราะห์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
ระดับมัธยมปลาย	โรงเรียนหนองวัวซอพิทยาคม อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี
ระดับปริญญาตรี	ครุศาสตรบัณฑิต (คณิตศาสตร์) สถาบันราชภัฏเลย จังหวัดเลย
ระดับปริญญาโท	ครุศาสตรมหาบัณฑิต ค.ม. (การศึกษาคณิตศาสตร์) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ระดับปริญญาโท	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จังหวัดนครราชสีมา
ระดับปริญญาเอก	วิทยาศาสตร์ดุซงึ่บัณฑิต วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร