



การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย
DEVELOPMENT OF KALYĀNAMITTA THROUGH SOCIAL SKILLS TRAINING
PROCESS OF STUDENTS IN DHAMMAKĀYA OPEN UNIVERSITY,
CALIFORNIA, THAILAND CENTER

นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Development of Kalyānamitta through Social Skills Training
Process of Students in Dhammakāya Open University,
California, Thailand Center

Miss Uraiwan Kotara

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Educational Psychology and Guidance)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง“การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย”เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. มณฑรา ธรรมบุศย์)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์)

กรรมการ

(รศ. ดร.ลลิตา ฤกษ์สำราญ)

กรรมการ

(รศ. ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม)

(พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ. ดร.) กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ. ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม

ประธานกรรมการ

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ. ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

ผู้วิจัย : นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

- : รศ. ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, พธ.บ. (การบริหารการศึกษา)
M.Phil. (Interdisciplinary), M.Ed. (Guidance and Counselling),
Ph.D. (Guidance and Counselling)
- : พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ. ดร., พธ.บ. (บริหารการศึกษา), ศศ.ม.
(จิตวิทยาชุมชน), Ph.D (Psychology)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒) ศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๓) เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม และ ๔) เสนอแนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม จำนวน ๓๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ทดสอบสมมติฐานโดยสถิติ Paired samples t-test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

๑) ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม นักศึกษามีความเป็นกัลยาณมิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก

๒) หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม นักศึกษามีความเป็นกัลยาณมิตร โดยภาพรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักศึกษามีความเป็นกัลยาณมิตรสูงขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ๒ ด้าน คือ ด้านน่ารัก และด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ส่วนความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่าเคารพ ด้านน่าเจริญใจ ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ด้านอดทน ต่อถ้อยคำ และด้านแถลงเรื่องล้าลึก สูงขึ้นอยู่ในระดับมาก

๓) แนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยภาพรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสารส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย และด้านแถลงเรื่องล้าลึก ส่วนการผูกมิตรส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก และด้านน่าเจริญใจ

Thesis Title : Development of Kalyānamitta through Social Skills Training Process of Students in Dhammakāya Open University, California, Thailand Center

Researcher : Miss Uraiwan Kotara

Degree : Master of Arts (Educational Psychology and Guidance)

Thesis Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Chartchai Phitaktanakhom, B.A. (Educational Administration), M.Phil. (Interdisciplinary), M.Ed. (Guidance and Counselling), Ph.D. (Guidance and Counselling)

: Asst. Prof. Dr. Phrapalad Soravit Ahipanyo, B.A. (Educational Administration), M.A. (Community Psychology), Ph.D. (Psychology)

Date of Graduation: March 19, 2019

Abstract

The research's title was the Development of Kalyānamitta through Social Training Process of Students in Dhammakāya Open University, California, Thailand Center. Its objectives were: 1) to study the level of Kalyānamitta of students before joining the process to train the social skills, 2) to study the level of kalyānamitta of students after joining the process to train the social skills, 3) to compare the level of kalyānamitta of students before and after joining to train the social skills and 4) to present the guidance of development of kalyānamitta by using the process to train the social skills to students. Its format was the quasi-experimental design by evaluating it before and after test. The sampling was the 38 students who applied to join the training of the social skills. The research's tools were the questionnaires and statistics was used as the data analysis, mean, standard deviation and hypothesis, paired sample t-test and the content analysis.

The Results were found that:

1) Before and after students joined the training process of social skills of students who have friendliness, its level was at the high in the overview.

2) After the social skills training process, the students had overall kalyānamitta level higher statistical significance at level 0.01. When considering each aspect, it was found that the students had higher kalyānamitta level in highest level specific in lovable and never exhorting groundlessly. Nevertheless, kalyānamitta level specific in respectable, adorable, being a counsellor, being a patient listener and able to deliver deep discourses or to treat profound subjects higher in the high level

3) Guidelines for the development of kalyānamitta through social skills training process that effected the development of kalyānamitta by overall higher statistical significance at the level of 0.05. The communication skills affected the development of kalyānamitta specific in never exhorting groundlessly and able to deliver deep discourses or to treat profound subjects. Make friends skills affected the development of kalyānamitta specific in lovable and adorable.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้เมตตาแนะนำ อันประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และพระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ. ดร. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขด้วยดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องที่ได้ช่วยเหลืองานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.ลลิตา กฤษสำราญ รองศาสตราจารย์ มณฑรา ธรรมบุศย์ และผศ. ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าแก้ไขและตรวจสอบความถูกต้องเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และระเบียบวิธีวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณ พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย, ดร. คณบดีมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบประเมินทั้ง ๕ รูป/คน จากคณะพุทธศาสตร์ คณะครุศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนคณะวิทยาการผู้เชี่ยวชาญและผู้เข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมในครั้งนี้ ทุกท่าน

อานิสงส์และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา อุทิศให้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ หมุ่ญาติ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ที่สนับสนุน ด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ
๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๘
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะทางสังคม	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของทักษะทางสังคม	๑๐
๒.๑.๒ ความสำคัญของทักษะทางสังคม	๑๒
๒.๑.๓ องค์ประกอบของทักษะทางสังคม	๑๔
๒.๑.๔ กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม	๑๗
๒.๑.๕ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	๒๓
๒.๑.๖ การผูกมิตร	๓๑
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์	๓๗
๒.๒.๑ ทฤษฎีพัฒนาการตามวัยของฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst)	๔๑
๒.๒.๒ ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของ فروยด์ (Freud)	๔๕
๒.๒.๓ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget)	๔๘
๒.๒.๔ ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดของวีก็อตสกี (Vygotsky)	๕๐
๒.๒.๕ ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจิตใจ-สังคมของอีริกสัน (Erikson)	๕๓
๒.๒.๖ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg)	๕๕
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร	๕๗
๒.๓.๑ ความหมายของกัลยาณมิตร	๕๗

๒.๓.๒ ความสำคัญของกัลยาณมิตร	๕๙
๒.๓.๓ ลักษณะของกัลยาณมิตร	๖๐
๒.๓.๔ ประเภทของกัลยาณมิตร	๖๒
๒.๓.๕ ประโยชน์ของกัลยาณมิตร	๖๔
๒.๓.๖ การทำหน้าที่กัลยาณมิตร	๖๔
๒.๔ บริบทของมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย	๗๗
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๒
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๕
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๕
๓.๓ เครื่องมือในการวิจัย	๘๕
๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๘
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๐
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๙๑
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	
๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	๙๓
๔.๒ วิเคราะห์ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทาง สังคม	๙๔
๔.๓ เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทาง สังคม จำแนกโดยภาพรวมและรายด้าน	๙๖
๔.๔ ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ก่อนและ หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ตามสมมติฐานการวิจัยที่ ๑-๘	๑๐๑
๔.๕ ผลการสนทนากลุ่มจากการติดตามความเป็นกัลยาณมิตร หลังเข้ากระบวนการ ฝึกทักษะทางสังคม เสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน	๑๐๓
๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๐๖
๔.๗ เสนอแนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทาง สังคม	๑๐๗
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๘
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๑๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๖

(จ)

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๑๖
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปวิจัยต่อไป	๑๑๗

บรรณานุกรม	๑๑๘
------------	-----

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๒๕
ภาคผนวก ข ผลการหาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (IOC)	๑๓๑
ภาคผนวก ค ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Alpha)	๑๓๔
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง ของแบบสอบถาม (Try-out)	๑๓๗
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบประเมินเพื่อการวิจัย	๑๓๙
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือในการเก็บข้อมูลงานวิจัย	๑๔๑
ภาคผนวก ช การสร้างหลักสูตรกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม	๑๔๖

ประวัติผู้วิจัย	๑๕๖
-----------------	-----

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	๙๓
๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและลำดับความเป็นกัลยาณมิตร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้า กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม	๙๔
๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและลำดับความเป็นกัลยาณมิตร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้า กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม	๙๕
๔.๔ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและ หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที่ (t-test) รายด้าน	๙๖
๔.๕ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ทดสอบสมมติฐาน วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ตามสมมติฐานที่ ๑-๘	๙๗
๔.๖ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ด้านนำเคารพของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ ไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบ ค่าที่ (t-test)	๙๘
๔.๗ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ด้านนำเจริญใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติ ทดสอบค่าที่ (t-test)	๙๘
๔.๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ด้านรู้จักพูดให้ได้ผลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติ ทดสอบค่าที่ (t-test)	๙๙
๔.๙ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ด้านอดทนต่อถ้อยคำของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติ ทดสอบค่าที่ (t-test)	๙๙
๔.๑๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร ด้านแถลงเรื่องล้าลึกของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติ	๑๐๐

(ซ)

ทดสอบค่าที (t-test)

- ๔.๑๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร
ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสียของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย
แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดย
การทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) ๑๐๐
- ๔.๑๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตร
โดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ
ไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบ
ค่าที (t-test) ๑๐๑
- ๔.๑๓ ตารางแสดงผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปร
ตาม ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๑๐๑

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๒.๑ ภาพลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs)	๑๙
๒.๒ ตารางแสดง 7C's model for communication	๒๙
๒.๓ ตารางแสดงตะแกรงกายสิทธิ์ ร่อนทั้งมิตรเทียมร่อนหามิตรแท้	๖๓
๒.๔ ตราประจำมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย	๗๗
๒.๕ ตารางแสดงการประเมินผลการศึกษา	๘๑
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๔
๓.๑ ตารางการจัดกิจกรรม	๙๐
๔.๑ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย	๑๐๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ/และหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖ หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก

ขุ.ธ.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ม.ม.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตถก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อญญก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อญญกนิบาต	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ม.ม.อ.	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี	มูลปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
--------	---	------------------------	-------------------	-----------

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ.	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	อัญญาสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	---	------------------------	--------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเดินทางในยามราตรี จำเป็นต้องมีแสงสว่าง คือ ผู้คอยชี้ทางสว่างให้เดินไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ชีวิตของมนุษยชาติที่กำลังเดินทางไกลในสังสารวัฏ เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร คอยชี้เส้นทางสวรรค์และนิพพาน เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรของโลก แนะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้ข้ามพ้นจากทุกขในสังสารวัฏไปสู่ฝั่งนิพพาน เพราะมนุษยชาติทั้งหลายล้วนถูกความมืด คือ อวิชชา ห่อหุ้มดวงจิตเอาไว้ น้อยคนนักจะรู้จักเส้นทางไปสู่สวรรค์และนิพพานได้ด้วยตนเอง เมื่อเกิดมาแล้วต้องเจออุปสรรคและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ มากมาย ทั้งภัยในชีวิตและภัยในสังสารวัฏ หากประมาทพลาดพลั้งไปสร้างบาปอกุศล ก็จะได้รับผลที่เป็นความทุกข์ตามมา ถ้าได้พบเจอบัณฑิตที่เป็นกัลยาณมิตร คอยชี้แนะทางสว่างให้ จากผู้ที่เคยหลงผิดก็จะหวนมาสู่เส้นทางที่ถูกต้อง ดังามได้ ดังนั้น บุคคลจึงต้องหมั่นเข้าหากัลยาณมิตร โดยเป็นทั้งกัลยาณมิตรให้กับตัวเอง และเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น เป็นผู้ไม่ประมาท ในการประคับประคองชีวิตให้ดำเนินอยู่บนหนทางที่ถูกต้อง อย่างมีความสุข เพราะกัลยาณมิตร คือ ผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก^๑

การที่คนเราจะ เป็น “กัลยาณมิตร” ได้นั้น ต้องมี กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ที่เป็นลักษณะที่แสดงออกของกัลยาณมิตร เป็นนิสัยพฤติกรรมที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนกันได้ง่าย ต้องอาศัยการสะสมปลูกฝังแนวคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นเวลานาน การอบรมไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้กันอย่างถาวร เพราะหากไม่ได้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การเป็นกัลยาณมิตร ไม่เคยทุกข์เคียดใจจนต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาก่อน หรือเคยมีกัลยาณมิตรที่ดีมาเป็นเพื่อนนำทาง เป็นต้นบุญต้นแบบให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นกัลยาณมิตร ก็มีโอกาสน้อยที่จะเปลี่ยนนิสัยพฤติกรรมให้มาเป็นกัลยาณมิตร การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในเชิงพุทธศาสนาตามหลักกัลยาณมิตร ๗ ประการ ยังต้องมีหลักธรรมอื่นประกอบอีกหลายประการ เช่น สัมมาทิฐิ (ทานมีผล ยัญมีผล) กฎแห่งกรรม ประโยชน์ ๓ สังคหวัตถุ ๔ เคารพ ๖ (ปฏิสันถาร) อริยมรรคมีองค์ ๘ อบายมุข ๖ ธรรมทำให้งาม ความอดทน ความเสถียร การเป็นพุทธมามกะและอุบาสกธรรม บุญกิริยาวัตถุ ๓ วัฒนธรรมชาวพุทธ เช่น การรับประทานอาหาร การลูกนั่ง การแต่งกาย (เสขียวัตถ์) กุศลกรรมบถ ๑๐ และมีพรหมวิหารธรรม ฯลฯ เมื่อตนเองสามารถสอนตนเองได้ ก็จะพัฒนาตนเองให้สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้รู้ได้ปฏิบัติมา โดยให้มีการฝึกกถาวัตถุ ๑๐ (ถ้อยคำที่ควรพูด) ให้กลายเป็นวาจาสุภาสิต ทั้งนี้ อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตรมีมาก จึงต้องปลูกฝังอุดมการณ์ให้มั่นคง มีเป้าหมายชัดเจน มีความ

^๑ คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น, การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น, (พี.เอส.ก๊อปปี, ๒๕๖๑), หน้า ๖๕.

อดทน สามารถสร้างขวัญกำลังใจของตนเองด้วยตนเองตามหลักสังคี่ติสูตร ๔ อันประกอบด้วย ๑) สัมปยุตตสังเสวะ (การคบสัตบุรุษ) ๒) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ๓) โยนิโสมนสิการ (การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย) และ ๔) อัมมานุสรมะปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) โดยทำตนให้เปรียบเหมือนเป็นพระโพธิสัตว์หรือเป็นพระโพธิสัตว์ที่ต้องการเอื้อประโยชน์ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์อย่างจริงใจและสร้างสันติภาพของโลกให้เกิดขึ้น

การจะพัฒนาพื้นฐานทั้งหมดที่กล่าวมาให้กับกัลยาณมิตร ตั้งแต่เริ่มต้น คงไม่ต้องเผยแพร่เป็นแน่ เพราะกว่าคนจะมีนิสัยพฤติกรรมดังกล่าว ต้องใช้เวลาเกือบชั่วชีวิตของคนเราเลยทีเดียว ดังนั้น แนวทางของวัดพระธรรมกายจึงใช้หลักการ (OJT (On the Job Training)^๒ คือ เริ่มเผยแพร่และดำเนินการไป ก็ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนิสัยกันไปพร้อม ๆ กับหน้าที่ของคนดี มี ๒ ประการ คือ หน้าที่ ที่ต้องทำแก่ตนเองอย่างหนึ่ง และหน้าที่ที่ต้องทำให้แก่คนอื่น โดยในเบื้องต้น ต้องพยายามสร้างตนให้มีหลักฐาน สมกับที่ได้เกิดมาในโลกนี้ โดยบำเพ็ญคุณธรรม ๔ ข้อ อันเป็นหลักประกอบสิ่งที่ต้องการในปัจจุบันให้สำเร็จ หนึ่งใน ๔ ข้อนั้น คือ กัลยาณมิตรตदा คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนาสำเนียง ศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณ มีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ในทางโลก แต่เนื่องด้วย คนในโลกนี้ มีสติปัญญา มีบุญบารมีแก่กล้าไม่เท่ากัน อยู่ในเพศภาวะไม่เหมือนกัน เช่น ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ พระภิกษุ คฤหัสถ์ พระพุทธศาสนามีหลักการวัดความเป็นคนดี คนชั่วอย่างไร ให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง วิธีการที่เป็นกลาง ๆ ที่วัดความดีของตัวเอง ให้เห็นชัดเจนว่าดี หรือไม่ดี โดยไม่ต้องมีใครมาช่วยตัดสิน นั่นคือ การวัดด้วยการทำหน้าที่ของคนดีอย่างสมบูรณ์ คนดีต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ครบถ้วนบริบูรณ์ หากใครทำหน้าที่ของตนเองได้ ครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง คนนั้นได้ชื่อว่า เป็นคนดี แต่ถ้าใครทำหน้าที่ของตนเองขาดตกบกพร่อง คนนั้นได้ชื่อว่า เป็นคนไม่ดี กัลยาณมิตร ในแง่การทำหน้าที่ต่อผู้อื่น สมควรมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะสำหรับการทำหน้าที่นั้น อีกส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะคุณสมบัติพื้นฐาน ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗^๓ ดังนี้ ๑) ปิโย (น่ารัก) ๒) ครุ (น่าเคารพ) ๓) ภาวนีย (น่าเจริญใจ) ๔) วตตา (รู้จักพูดให้ได้ผล) ๕) วจนุขโม (อดทนต่อถ้อยคำ) ๖) คมกิริย (กล้า กตดา (แกล้งเรื่องล้าลึก) ๗) โน จภูฐาน (ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย) การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การคบหาสมาคมกับมิตรต่าง ๆ หากมิตรใด มีอิทธิพลชักจูงให้เกิดมิจฉาทิฐิ ก็เป็นมิตรไม่ดี เรียกว่า บาปมิตร มิตรใด ชักนำให้เกิดสัมมาทิฐิ ก็เป็นมิตรดี มิตรแท้ เรียกว่า กัลยาณมิตร

วัดพระธรรมกาย สร้างขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยมีกัลยาณมิตรคนแรก คือ คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง และพระภิกษุ คือ หลวงพ่อธัมมชโย หลวงพ่อตตชิว ซึ่ง เป็นต้นแบบ ผู้นำการสร้างบารมีเรื่อยมา จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ วัดพระธรรมกาย ในฐานะองค์กร ศีลธรรมและจิตสาธารณะ ที่เน้นการฝึกฝนตนเอง ดังผลงานและโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก ที่สร้างคนดีมากมาย เช่น ๑) โครงการเผยแพร่ธรรมะผ่านดาวเทียมทางช่อง DMC ๒) โครงการตอบปัญหาธรรมะทางก้าวหน้า ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า ๓) โครงการเด็กดี V-Star ๔) โครงการ

^๒ แมลโคลัม เอส โนลส์, อังโน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘-๑๙.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

ทอดกฐินตักขังทุกวัดทั่วประเทศไทย ๕) โครงการตักบาตรพระ ๑ ล้านรูป ๖) โครงการบวชพระ ๑ แสนรูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย นอกจากนี้ ยังมีโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับชาวต่างประเทศ The Middle Way ผลจากโครงการนี้ ทำให้คุณไมค์ ภู เล่ สัตวแพทย์จากมหาวิทยาลัยมอนทรีโอ ได้รับผลการปฏิบัติธรรมที่ดี มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ มีอภัยภัยดี อารมณ์เยือกเย็น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นมากขึ้น สามารถเจรจาธุรกิจได้อย่างสุขุม รอบคอบมากกว่าเดิม และเข้าใจในด้านอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น จะเห็นได้ว่า ในโลกนี้ ยังมีผู้คนอีกมากมายที่กำลังรอคอยยอถ้อยกัลยาณมิตรที่จะไปทำหน้าที่สร้างสันติภาพให้เกิด เพื่อเป็นการรวบรวมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและฝึกตนตามรอยพระศาสดา จึงได้มีการจัดตั้งสถาบันการศึกษาพระพุทธศาสนาขึ้นอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมในปีพุทธศักราช ๒๕๔๖

Dhammakaya Open University, California: DOU หรือมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ตามคำริของหลวงพ่อดมขโย (ไชยบูลย์ สุขธิผล) ซึ่งได้เล็งเห็นความสำคัญของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก อันเป็นการวางรากฐานทางศีลธรรมที่มั่นคง และนำไปสู่การสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติ ทำให้มนุษย์ค้นพบความสุขที่แท้จริง มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย เป็นมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาในระบบการศึกษาทางไกล ก่อตั้งขึ้นเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยอาศัยอำนาจตามความในอนุบัญญัติ 10 บรรพ 59 ของรัฐบัญญัติว่าด้วยการศึกษาแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 865 E. Monrovia Pl., Azusa, California 91702, USA สำหรับประเทศไทยได้มอบหมายให้ “ชมรมประสานงานดีโอยู” เป็นตัวแทนในการจัดการด้านระบบการศึกษาแก่มหาวิทยาลัย และจัดการด้านการศึกษแก่นักศึกษาในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรม ๒) เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางพุทธศาสตร์ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน สร้างความสุขให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นได้ตลอดชีวิต ๓) เพื่อสร้างนักศึกษาให้เป็นผู้นำและเป็นต้นแบบทางศีลธรรมแก่สังคม ซึ่งประกอบด้วย ๖ กลุ่มวิชาหลัก คือ ๑) กลุ่มวิชาเป้าหมายชีวิต ๒) กลุ่มวิชาสมาธิ ๓) กลุ่มวิชาความรู้พื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ๔) กลุ่มวิชาพุทธวิธีพัฒนานิสัย ๕) กลุ่มวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และ ๖) กลุ่มวิชาฝึกประสบการณ์พุทธศาสตร์ เป็นการศึกษาควบคู่กับการดำเนินชีวิตแก่ผู้สนใจ ไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ การศึกษาที่สมบูรณ์ คือ กระบวนการที่ทุ่มเทเอาใจใส่ฝึกฝนอบรมผู้เรียน ให้มีความพยายามป้องกัน กำจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปอย่างถาวรด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สำเร็จการศึกษาในแต่ละระดับเป็นบัณฑิตผู้มีนิสัยดีแท้ พร้อมจะบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ให้สมบูรณ์ไปตลอดชีวิต สมกับระดับการศึกษาของตน การให้ความรู้ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติเป็นหัวใจหลักของการฝึกตน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจเลือกทักษะทางสังคมซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน และเพื่อการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความขัดแย้ง และเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะในการทำนุบำรุงกัลยาณมิตรการปรับใช้ในชีวิตประจำวันมาพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรให้มีความสามารถและทักษะที่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Social Skills^๔ คือ ความสามารถในการสื่อสารชักจูง และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสังคม โดยปราศจากความขัดแย้งหรือการไม่ลงรอยกัน ทักษะทางสังคมเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของทักษะชีวิต^๕ ที่มีความสำคัญต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ต้องการการดูแลและวัยผู้ใหญ่ที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถปรับตัว ถ้าพบในวัยเด็กก็จะมีผลต่อเนื่องไปสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ไม่จบสิ้น ดังนั้น จึงมีการนำทักษะทางสังคมมาช่วยพัฒนาบุคคล^๖ ให้มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ในการจัดการเรียนรู้ก็ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการของมนุษย์ควบคู่ไปด้วย เพื่อให้สามารถประเมินผู้เรียนในเบื้องต้นและสามารถจัดการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย โดยอาศัยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ให้ประสบความสำเร็จในทุกระดับ ที่จะทำให้นักศึกษาสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับสาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัย ให้กับนักศึกษาตลอดจนพุทธศาสนิกชนที่สนใจ และเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาวัฒนธรรมขององค์กรวัดพระธรรมกายให้ยั่งยืนสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมโดยภาพรวม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมโดยภาพรวม

๑.๒.๓ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมโดยภาพรวม และรายด้าน

๑.๒.๔ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตรอยู่ในระดับใด

^๔ L.C. Nanassy and W.selden./Business Dictionary, By: Nanassy, Louis C./ Publication: Englewood Cliffs., Prentice-Heall, 1960: p.263.

^๕ มัณฑรา ธรรมบุศย์, แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

^๖ ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์, “ผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒”, วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

๑.๓.๒ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตรอยู่ในระดับใด

๑.๓.๓ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตรสูงขึ้นหรือไม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental designs) โดยมุ่งเน้นพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยอาศัยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย” ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของความเป็นกัลยาณมิตร จากการสังเคราะห์พฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกในทศตยमितตสูตร ว่าด้วยองค์แห่งมิตร และประมวลธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ กัลยาณมิตรธรรม ๗^๗ ได้แก่ ๑) ด้านนารัก (ปิโย) ๒) ด้านนาคเรพ (ครุ) ๓) ด้านนาคเรญใจ (ภาวนีโย) ๔) ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล (วตตะ) ๕) ด้านอดทนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) ๖) ด้านแถลงเรื่องล้าลึก (คมภีรณฺจ กถํ กตตะ) ๗) ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โน จญฺฐาเน นิโยชเย) กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ผู้วิจัยเลือกทักษะทางสังคม ๒ ด้านประกอบด้วย ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends) เพราะเป็นปัญหาที่สำคัญของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends)^๘ และข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ได้แก่ ๑) ด้านนารัก (ปิโย) ๒) ด้านนาคเรพ (ครุ) ๓) ด้านนาคเรญใจ (ภาวนีโย) ๔) ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล (วตตะ) ๕) ด้านอดทนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) ๖) ด้านแถลงเรื่องล้าลึก (คมภีรณฺจ กถํ กตตะ) ๗) ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โน จญฺฐาเน นิโยชเย)

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

^๘ มัณฑรา ธรรมบุศย์, แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ที่เป็นฆราวาสเท่านั้น จำนวน ๙๙๐ คน

๒) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ที่เป็นฆราวาสเท่านั้น จำนวน ๓๘ คน ได้จากการสุ่มครี (Volunteer Sampling) เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยอาศัยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านสถานที่

พื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย จังหวัดปทุมธานี

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ รวมเป็นระยะเวลา ๗ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านน่ารักสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๒ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านน่ารักสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๓ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านน่ารักใจสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๔ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านรู้จักพูดให้ได้ผลสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๕ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านอดทนต่อถ้อยคำสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๖ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านแกล้งเรื่องล้อลึงสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๗ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตร ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสียสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๕.๘ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยรวมทั้ง ๗ ด้านสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ความเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง ความเป็นมิตรดีหรือมิตรแท้ ในการวิจัยนี้ อ้างอิงจากหลักธรรมในทศพิธยมิตรสูตร ว่าด้วยองค์แห่งมิตร^๙ และประมวลธรรมตามหลักกัลยาณมิตรธรรม^{๑๐} ซึ่งหมายถึง องค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือ ผู้ที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ประกอบด้วย ๑) น่ารัก (ปิโย) ๒) น่าเคารพ (ครุ) ๓) น่าเจริญใจ (ภาวนีโย) ๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (วตฺตา) ๕) อุดหนุนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) ๖) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ (คมภีรณฺจ กถํ กตฺตา) ๗) ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โน จฏฐาเน นิโยชเย) ทั้งนี้

๑) น่ารัก (ปิโย) หมายถึง น่ารักในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ถาม

๒) น่าเคารพ (ครุ) หมายถึง น่าเคารพในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้ความรู้สึกรอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจและปลอดภัย

๓) น่าเจริญใจ (ภาวนีโย) หมายถึง น่ายกย่องในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (วตฺตา) หมายถึง รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕) อุดหนุนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) หมายถึง พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อุดหนุนฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

๖) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ (คมภีรณฺจ กถํ กตฺตา) หมายถึง สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗) ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โน จฏฐาเน นิโยชเย) หมายถึง ไม่ชักนำไปในฐานะ คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

๑.๖.๒ ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึง หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งโดยการใช้ถ้อยคำ (Verbal) และไม่ใช่ถ้อยคำ (Non-Verbal) ความสามารถในการปรับตัวได้ในสังคม สามารถหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดจากการพูดและการกระทำต่อผู้อื่น ความสามารถแสดงบทบาทของตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้ กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends)

^๙ คุรยลละเอียดยใน อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

๑.๖.๓ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย คือ อายุตั้งแต่ ๑๖ ปีขึ้นไป โดยไม่จำกัด เพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ ลงทะเบียนเรียนพระพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

๑.๖.๔ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หมายถึง Dhammakaya Open University, California: (DOU) หรือมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย เป็นมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาในระบบทางไกล โดยอาศัยอำนาจตามความในอนุบัญญัติ ๑๐ บรรพ ๕๙ และมาตรา ๙๔๗๓๙ (b) ของรัฐบัญญัติสถาบันการศึกษาด้านอาชีวและอุดมศึกษาเอกชน ปี ๒๐๐๗ และมาตรา ๙๔๘๗๔ (e) ภายใต้รัฐบัญญัติสถาบันการศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน (ฉบับปรับปรุง) ปี ๒๐๐๙ และได้รับการรับรองเป็นสถาบันการศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนด้านศาสนาให้เปิดการเรียนการสอนได้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบผลของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends) ที่มีต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ได้หรือไม่

๑.๗.๒ สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย โดยรวมได้ ตลอดจนนักศึกษาอื่น ๆ ทั่วไป ซึ่งจะเป็นส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี

๑.๗.๓ ทำให้ได้ข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมหรือกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าดำเนินไปตามความมุ่งหมาย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะทางสังคม
- ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร
- ๒.๔ บริบทของมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิต ซึ่งเป็นกลุ่มทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นทักษะที่มีความสำคัญ และจำเป็นกับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน และวัยผู้ใหญ่ที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคม การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและโดยทั่วไป ซึ่งต้องอาศัยการควบคุมตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยปราศจากข้อขัดแย้ง ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษา และทบทวนแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะทางสังคม ตามลำดับดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของทักษะทางสังคม

นักวิชาการได้ให้ความหมายของทักษะทางสังคมไว้หลากหลาย ดังนี้

เอล.ซี. แนนซี่ และ ดับบลิว.เซลเดน (L.C. Nanassy and W.selden) ได้ให้ความหมายของ Social Skills คือ ความสามารถในการสื่อสารชักจูง และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสังคม โดยปราศจากความขัดแย้งหรือการไม่ลงรอยกัน^{๑๑}

จรีลักษณ์ รัตนพันธ์ ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกับบุคคลอื่นตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ภายใต้ระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม^{๑๒}

นพรัตน์ นาชาสิงห์ ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสาร และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งโดยการใช้ถ้อยคำ (Verbal) และไม่ใช่ถ้อยคำ (Non-Verbal) ซึ่งครอบคลุมในการรับ การส่งและการควบคุมการสื่อสารระหว่างบุคคล^{๑๓}

อัจจิมา ศิริพิบูลย์ผล ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักรับผิดชอบ รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักปฏิบัติต่อผู้อื่น ได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคมและสร้างประโยชน์แก่สังคม^{๑๔}

^{๑๑} L.C. Nanassy and W.selden./Business Dictionary, By: Nanassy, Louis C./ Publication: Englewood Cliffs., Prentice-Heall, 1960: p.263.

^{๑๒} จรีลักษณ์ รัตนพันธ์, **ทักษะทางสังคม**, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, [ออนไลน์] <https://bit.ly/2UuwvLL> [๒๗ กันยายน ๑๕๕๗].

^{๑๓} นพรัตน์ นาชาสิงห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จังหวัดสุโขทัยที่มีระดับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านพรหมวิหารสี่ และประสบการณ์ทางสังคมแตกต่างกัน”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕.

^{๑๔} อัจจิมา ศิริพิบูลย์ผล, “ทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์**, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

ฮาร์กีย์และแมคคาร์ตัน ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม เป็นทักษะในการติดต่อสื่อสารทางสังคม ในด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งจัดหมวดหมู่ไว้ ๓ ด้าน คือ ทักษะในการรับสาร ทักษะในการส่งสารและทักษะในการควบคุมการสื่อสารระหว่างบุคคล^{๑๕}

ลอเรนซ์ อี.ชาปิโร (Lawrence E. Shapiro, Ph.D.) ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม คือความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น รู้จักบทบาทของตนในสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ รู้จักแก้ปัญหา และควบคุมตัวเอง^{๑๖}

มัทนา บุญสิงห์ ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเข้าสังคมและเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ด้วยการรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน การรักษาสัมพันธภาพ การควบคุมตนเอง และการแก้ปัญหา^{๑๗}

วุฒิชัย ใจนะ ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น รู้จักบทบาทของตนในสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ รู้จักแก้ปัญหา และควบคุมตัวเอง^{๑๘}

อัจฉรา ไชยูปถัมภ์ ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสังคม สามารถหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ อันเกิดจากการพูดและการกระทำต่อผู้อื่น เช่น การสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยอาศัยการสื่อสารด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการใช้ถ้อยคำและการไม่ใช้ถ้อยคำ บุคคลจะต้องสามารถแสดงบทบาทของตนเอง ควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม^{๑๙}

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ได้กล่าวถึง ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง

^{๑๕} ฮาร์กีย์และแมคคาร์ตัน, อังโน วนิดา เตียวพานิช, “ผลของการฝึกทักษะทางสังคมที่มีต่อการสื่อสารกับผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๒, วิทยาลัยพยาบาล สภาวิชาชีพพยาบาล, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๗), หน้า ๓๒.

^{๑๖} Lawrence E. Shapiro, Ph.D., 101 Way to teach children social skills a ready-to-use, Reproducible Activity Book, Printed in the United States of America: ISBN10: 1-56688-725-9.

^{๑๗} มัทนา บุญสิงห์, “บทบาทครอบครัวต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กสมาธิสั้นศึกษา: กรุงเทพมหานครเฉพาะกรณีศึกษา สมาชิกชมรมผู้ปกครองบุคคลสมาธิสั้นแห่งประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗.

^{๑๘} วุฒิชัย ใจนะ, “การฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษาออกทัศนศึกษาโดยใช้บัตรพลังร่วมกับสถานการณ์จำลอง”, วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๖), หน้า ๒๒.

^{๑๙} อัจฉรา ไชยูปถัมภ์, “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษา”, วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตร สาขาวิชาอุดมศึกษา, (ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๓.

ตามประสิทธิภาพและความพึงพอใจ ตลอดจนทำให้ความต้องการแห่งตนสามารถบรรลุได้โดยไม่ละเมิดสิทธิและความพึงพอใจของผู้อื่น^{๒๐}

เอมจันทร์ สุวินทวงศ์ ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมซึ่งประกอบด้วย ทักษะทางกระบวนการกลุ่ม และทักษะในการดำเนินชีวิตในสังคม^{๒๑}

จากความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งโดยการใช้ถ้อยคำ (Verbal) และไม่ใช่ถ้อยคำ (Non-Verbal) ความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสังคม สามารถหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดจากการพูดและการกระทำต่อผู้อื่น ความสามารถแสดงบทบาทของตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

๒.๑.๒ ความสำคัญของทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคมเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลในทุกด้าน นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะทางสังคมไว้หลากหลาย ดังนี้

จริลักษณ์ รัตนพันธ์ ได้กล่าวว่า เป็นกลุ่มของทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม ซึ่งได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้นเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงคนรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัวและต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทักษะสังคมเป็นทักษะที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเช่นเดียวกับทักษะอื่น ๆ^{๒๒}

อัจฉรา ไชยูปถัมภ์ ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ซึ่งช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในวัยนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งมีความอ่อนไหวในทุก ๆ มิติ การขาดทักษะทางสังคมอาจก่อให้เกิดผลลบต่าง ๆ เช่น ไม่สามารถปรับตัวได้ มีปัญหาในการเรียนรู้ ก่อให้เกิดความขัดแย้งและปัญหาในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้^{๒๓}

^{๒๐} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, *การพัฒนาทักษะทางสังคม*, เอกสารในการอบรมหลักสูตร ณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์, (ปทุมธานี, ๒๐ เมษายน ๒๕๔๐), หน้า ๒.

^{๒๑} เอมจันทร์ สุวินทวงศ์, *กลวิธีสอนสังคมศึกษา: การพัฒนาความคิดและค่านิยม*, (ภาควิชามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๖), หน้า ๑๔๖.

^{๒๒} จริลักษณ์ รัตนพันธ์, “ทักษะทางสังคม” *ใครว่าไม่สำคัญ*, ฉบับวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๑; [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2F74ocb> [๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๑].

^{๒๓} อัจฉรา ไชยูปถัมภ์, “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษา”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา*, (ภาควิชานโยบาย, การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕.

สุขุมล เกษมสุข ได้กล่าวถึง ความสำคัญของทักษะทางสังคม ดังนี้

๑) ความสำคัญทางด้านบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปมาก ทักษะทางสังคมยังมีความจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น เพราะบุคคลต้องสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สื่อความหมายทำงานร่วมกันแก้ปัญหาของตนเอง และสังคมได้สามารถปรับตัวได้ทุกสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒) ความสำคัญทางด้านสังคม สังคมใดมีสมาชิกที่เป็นผู้มีทักษะทางสังคมดี รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาสังคมที่ตนอยู่สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่สงบสุข มีความเจริญมั่นคง แต่ถ้าสังคมใดมีลักษณะตรงกันข้ามสมาชิกขาดทักษะทางสังคม สังคมนั้นย่อมมีปัญหา ไม่สงบสุขและมีความเสื่อม^{๒๔}

ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์ ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพัฒนาบุคคล และสังคมต่อบุคคลได้แก่ การที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ตลอดจนนำไปแสวงหาความรู้ใหม่ต่อสังคม ได้แก่ การที่ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้และพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น^{๒๕}

สมยศ มัทธโนบล ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาบุคคลและสังคม การพัฒนาบุคคล ได้แก่ การที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ตลอดจนนำไปใช้แสวงหาความรู้ใหม่ การพัฒนาต่อสังคม ได้แก่ การที่ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้และพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น^{๒๖}

หงษ์ฟ้า อีรวงศ์บุญกุล ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพัฒนาบุคคล ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ตลอดจนนำไปใช้แสวงหาความรู้ใหม่ การพัฒนาให้สังคมดำรงอยู่ได้และพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นในสังคม การแต่งกาย การรู้จักคำนียามในสังคม ความรอบรู้ กฎระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมายและความต้องการของสังคม^{๒๗}

จึงสรุปได้ว่า ทักษะทางสังคมมีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การขาดทักษะทางสังคมอาจก่อให้เกิดผลลบต่าง ๆ เช่น

^{๒๔} สุขุมล เกษมสุข, การสอนทักษะทางสังคมในชั้นประถมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑.

^{๒๕} ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์, “ผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒”, วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

^{๒๖} สมยศ มัทธโนบล, “การพัฒนาแบบทดสอบวัดการปฏิบัติทักษะทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา ๓”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔.

^{๒๗} หงษ์ฟ้า อีรวงศ์บุญกุล, “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคม สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน, (ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๑.

การไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งและปัญหาในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การเรียนรู้ทักษะทางสังคมจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ

ทักษะทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ๒ ประการ คือ

๑) ด้านบุคคล ควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม อันจะช่วยพัฒนาบุคคลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวได้ในทุกสภาพแวดล้อม สามารถทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ตลอดจนนำไปแสวงหาความรู้ใหม่

๒) ด้านสังคม ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพัฒนาบุคคลให้สามารถเข้าใจสถานการณ์ที่หลากหลาย การคำนึงถึงคนรอบข้าง กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม เช่น การแต่งกาย การรู้จักคำนียามในสังคม ความรอบรู้กฎระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมาย และความต้องการของสังคม

๒.๑.๓ องค์ประกอบของทักษะทางสังคม

ทักษะทางสังคมมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคคลและสังคม ดังนั้นก่อนที่จะพัฒนาทักษะทางสังคมใด ๆ ให้เกิดขึ้นกับบุคคล ต้องมีการศึกษาองค์ประกอบของทักษะทางสังคม เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาบุคคล องค์ประกอบของทักษะทางสังคมมีนักวิชาการได้กล่าวไว้หลากหลาย ดังนี้

พิมพิล สุทธิมูลนาม ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย^{๒๘}

- ๑) ทักษะการสื่อสาร พูดคุย
- ๒) ทักษะการคิด และแสดงความคิดเห็น
- ๓) ทักษะการฟัง
- ๔) ทักษะการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา
- ๕) ทักษะการร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น
- ๖) ทักษะทางด้านอารมณ์ และการแสดงออก

โกลแมน (Goleman) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบทักษะทางสังคมประกอบด้วย^{๒๙}

- ๑) การโน้มน้าว (Influence)
- ๒) การสื่อสารที่ดี (Communication)
- ๓) ความเป็นผู้นำ (Leadership)
- ๔) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change catalyst)
- ๕) การจัดการความขัดแย้ง (Conflict management)
- ๖) การสร้างความสัมพันธ์ (Building bonds)

^{๒๘} พิมพิล สุทธิมูลนาม, Social skill training คืออะไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/472075> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒].

^{๒๙} โกลแมน, อังโน ขวลิต ศรีคำ, “การพัฒนาแบบวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา”, ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗-๑๘.

๗) การร่วมมือร่วมใจกัน (Collaboration and cooperation)

๘) ความสามารถในการทำงานเป็นทีม (Team capabilities)

ริกจิโอ (Riggio) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะทางสังคม ประกอบด้วย ๖ ด้าน ได้แก่^{๓๐}

๑) การแสดงออกทางอารมณ์ (emotional expressivity) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกในการสื่อความกับคนอื่นโดยไม่ใช้ถ้อยคำเป็นการสื่อความด้วยอารมณ์ รวมทั้งการแสดงทัศนคติและการแสดงระหว่างบุคคลโดยไม่ใช้ถ้อยคำ

๒) ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (emotional sensitivity) หมายถึง ความสามารถในการรับและแปลความหมายอารมณ์ของผู้อื่น โดยบุคคลนั้นไม่ต้องใช้คำพูด

๓) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (emotional control) หมายถึง ความสามารถในการแสดงถ้อยคำหรือการสนทนากับบุคคลอื่นอย่างคล่องแคล่ว

๔) การแสดงออกทางสังคม (social expressivity) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้อย่างดี

๕) ความไวในการรับรู้ทางอารมณ์ (social sensitivity) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจข้อความที่ผู้อื่นพูด มีความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับปทัสถานทางสังคม

๖) การควบคุมทางสังคม (social control) หมายถึง ความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคม มีทักษะในการแสดงตนและการแนะนำผู้อื่น

ทักษะทางสังคม ๑๐ ประการ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ^{๓๑}

๑) ความมุ่งมั่น

๒) ระเบียบวินัย

๓) ความพากเพียร

๔) เข้าสังคม

๕) ความเป็นผู้นำ

๖) ความยืดหยุ่น

๗) เป็นคนดี

๘) ความรับผิดชอบ

๙) รู้จักให้อภัย

๑๐) รู้จักอดทน

^{๓๐} ริกจิโอ, อังโน หงส์ฟ้า อีรวงศ์กุล, “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน, (ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๔.

^{๓๑} The Asianparent Editorial Team, ทักษะทางสังคม ๑๐ ประการ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2O087v6> [๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒].

วรพจน์ สมานมิตร องค์ประกอบของทักษะทางสังคม โดยกรมฝึกหัดครูและโครงการ
เอตส์สภาภาษาไทย (อ้างถึงใน พิมพ์ใจ บุญยัง ๒๕๔๐: ๒๙) ได้แบ่งทักษะทางสังคมไว้ดังนี้^{๓๒}

- ๑) การประเมินสถานการณ์และระบุปัญหา
- ๒) การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
- ๓) การคิดทางเลือกและจัดลำดับทางเลือก
- ๔) การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม
- ๕) การสื่อสารแจ้งความคิดและการตัดสินใจ
- ๖) การปฏิเสธและต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและประโยชน์ของตนเอง
- ๗) การควบคุมอารมณ์และสถานการณ์ภายใต้แรงกดดัน
- ๘) การพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติ
- ๙) การสื่อสารโน้มน้าวใจไปสู่ทิศทางที่ต้องการ

มณฑรา ธรรมบุศย์ กล่าวว่า ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นส่วนหนึ่งของทักษะ
ชีวิต เพื่อความสำเร็จในอาชีพ ประกอบด้วย^{๓๓}

- ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills)
- ๒) การจัดการกับความโกรธ (Anger management)
- ๓) การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict resolution)
- ๔) การผูกมิตร (Make friends)
- ๕) การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Get along with co-workers)
- ๖) ทักษะในการใช้เวลาว่าง (Leisure skills)

สมเดช มุงเมือง ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and social skills)
เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่^{๓๔}

๑) ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self-awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการ
ด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะอารมณ์ของตนได้ รู้วิธี
ดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

๒) การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) เช่น สามารถทำให้ผู้อื่นเห็นถึง
คุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้

^{๓๒} วรพจน์ สมานมิตร, “ทักษะทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดเพชรบุรี”,
ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๖), หน้า
๓๐.

^{๓๓} มณฑรา ธรรมบุศย์, แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

^{๓๔} สมเดช มุงเมือง, แบบเรียนวิชา: ทักษะชีวิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, (กรุงเทพมหานคร:
สุตราพิศาลบิวเดอร์, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๙.

๓) การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially responsible behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และมารยาทในการรับประทานอาหาร

๔) ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good interpersonal) เช่น รู้จักฟังและโต้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

๕) ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชนได้ตามลำพัง รู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหาเพื่อน ฯลฯ

๖) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem-solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

จึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะทางสังคม คือ กลุ่มของทักษะทางสังคม ที่ประกอบกันเป็นชุด ๆ มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น กลุ่มทักษะเพื่อการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ กลุ่มทักษะทางสังคมเพื่อความสำเร็จในอาชีพ กลุ่มทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ หากบุคคลขาดองค์ประกอบของทักษะทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจไม่ถึงกับต้องประสบความล้มเหลวในชีวิต หากแต่อาจทำให้เกิดปัญหาบางประการ ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพื่อให้สามารถปรับตัว ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การวิจัยนี้จึงเลือกทักษะทางสังคมเพื่อกำหนดกิจกรรมการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑.๔ กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของ กระบวนการ คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบไปสู่ผลอย่างหนึ่ง เช่น กระบวนการเจริญเติบโตของเด็ก กรรมวิธี หรือ ลำดับการกระทำ ซึ่งดำเนินต่อเนื่องกันไปจนสำเร็จลง ณ ระดับหนึ่ง เช่น กระบวนการเคมีเพื่อผลิตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (อ. process).^{๓๕}

Thai-English: NECTEC's Lexitron-2 Dictionary ได้อธิบาย กระบวนการ procedure See also: process method system วิธีการ ขั้นตอน Example: กระบวนการทางวิทยาศาสตร์มีทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ การสังเกต การตั้งสมมติฐาน การรวบรวมข้อมูล และการทดสอบ Count unit: ขั้น ตอน^{๓๖}

^{๓๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒].

^{๓๖} Dictionary, Thai-English: NECTEC's Lexitron-2 Dictionary [with local updates] [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dict.longdo.com/search/กระบวนการ> [๒๗ มกราคม ๒๕๖๒].

process หมายถึง กระบวนการฝึกอบรม หรือการอบรมสัมมนา คือ กระบวนการ หรือ ขั้นตอนการปฏิบัติ ในอันที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ หรือ ความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ก. การฝึกอบรมและการเรียนรู้ (Training and Learning)

ผู้จัดการเรียนการสอนต้องให้ความสำคัญกับผู้เรียน จะต้องพยายามค้นคว้าว่าการเรียนรู้ จะเกิดได้ดีที่สุดอย่างไร และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ หลักในการฝึกอบรมผู้ใหญ่ ภารกิจที่สำคัญของวิทยากรและ ผู้ดำเนินการอบรม คือ การช่วยให้เขาเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาได้อย่างไร มีวิธีการส่งเสริมการ พัฒนาใดบ้างที่จะสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ในที่นี้จะขอกล่าวถึงนิยามของการเรียนรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การเรียนรู้เป็นการสะสมข้อเท็จจริง (Facts) และแนวคิด (Ideas) ที่ได้รับจาก โรงเรียน และอาจจะหามาเพิ่มเติมจนตลอดชีวิตของบุคคลนั้น เป็นนิยามที่ให้ความสำคัญกับการเรียน จากทางโรงเรียน และสนับสนุนความเชื่อว่าบุคคลได้เรียนรู้เต็มที่ได้มาจากทางโรงเรียนแล้ว และอาจจะ หาความรู้เพิ่มเติมในแต่ละปีที่ผ่านมาในชีวิต

๒) การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญา (Mental) หรือกระบวนการทาง ร่างกาย (Physical) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นิยามนี้มีความแปรผันและพลวัต (Dynamic) ต่อการเรียนรู้ในการทำงานและสามารถดำเนินต่อไปโดยตลอดชีวิต โดยเฉพาะมีความ สัมพันธ์กับการวิจัยทางด้านสติปัญญาได้อย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าสติปัญญาของมนุษย์เราจะไม่ หยุดนิ่ง แต่มันจะเคลื่อนไหวและแปรเปลี่ยน (พัฒนาการ) ไปตลอดช่วงชีวิต โดยอาจจะขึ้นอยู่กับ ภารกิจที่ปฏิบัติของบุคคลนั้น ดังนั้น นิยามนี้จะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Change in Behavior) และพัฒนาการไปอย่างต่อเนื่อง^{๓๗}

ข. หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ๑๐ ประการ (Adult Learning Ten Principles)

ผู้ใหญ่มีความแตกต่างจากเด็ก โดยเฉพาะในด้านประสบการณ์ที่มีมากกว่า ในสถานการณ์ หนึ่งการเรียนรู้ย่อมแตกต่างกัน การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning) ต้องคำนึงถึง ปัจจัยที่จะช่วยให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ หรือหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ๑๐ ประการ^{๓๘} ดังต่อไปนี้

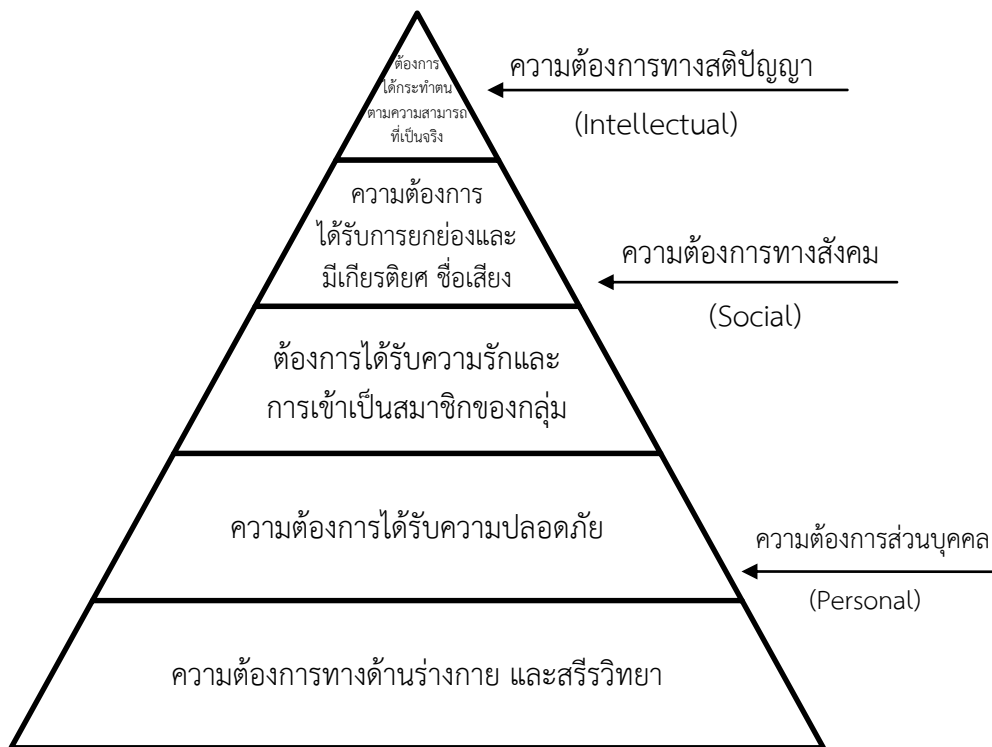
๑) ควรพิจารณาและให้ความสำคัญกับแรงจูงใจในการเรียน (Motivation to Learn) นั่น คือบุคคลจะเรียนรู้ได้ดีถ้ามีความต้องการในการเรียนสิ่งนั้น ๆ

^{๓๗} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒-๔.

^{๓๘} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, หน้า ๗-๒๖.

(๑) ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ (Theory of Human Motivation)

มาสโลว์ (Abraham H. Maslow, 1943) ได้เสนอทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ในลักษณะของลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) โดยแยกออกเป็นลำดับขั้นที่สำคัญ ๕ ขั้นตอน



ภาพที่ ๒.๑ ลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs)

ขั้นที่ ๑: ความต้องการทางด้านการร่างกายหรือทางสรีรวิทยา (Bodily Needs of Physiological Needs)

เป็นความต้องการที่มาสโลว์ และนักจิตวิทยาเห็นว่า เป็นความต้องการระดับแรกสุด ได้แก่ อาหาร น้ำ เพื่อบรรเทาความหิว ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน นอนหลับ การได้หย่อนใจ

ขั้นที่ ๒: ความต้องการได้รับความปลอดภัย (Safety Needs)

จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการขั้นที่ ๑ ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะแสวงหาความมั่นคง การป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ถ้าหากไม่ได้รับการสนองตอบ คนเราอาจหาทางหลบหนีไปจากสภาพนั้น ๆ ก็ได้

ขั้นที่ ๓: ต้องการความรักและการเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม (Love and Belonging Needs)

เพราะว่าต้องการได้รับความอบอุ่น การยอมรับจากสมาชิกหรือเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ต้องการทราบว่าตนเองมีฐานะอย่างไรในกลุ่มนั้น

ขั้นที่ ๔: ต้องการได้รับการยกย่องในด้านความมีชื่อเสียงและเกียรติยศ (Self-esteem Needs)

ซึ่งหมายถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเคารพ ความเชื่อมั่นอื่น ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด มีเสรีภาพและความมีชื่อเสียงในด้านต่าง ๆ

ขั้นที่ ๕: ต้องการได้กระทำตนตามความสามารถที่เป็นจริง (Self actualization)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของความต้องการและเป็นความต้องการสูงสุดของบุคคลเพื่อแสดงถึงสิ่งที่เขามีความสามารถและศักยภาพที่จะกระทำได้

มาสโลว์ ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ความต้องการเหล่านี้จะเริ่มจากขั้นต่ำสุด แล้วจึงแสวงหาเพิ่มขึ้นในระดับความพอใจ (Satisfaction) สูงขึ้นเรื่อย ๆ จากขั้นที่ ๑ ๒ ๓ และ ๔ ต่อไป ดังนั้น การจัดการฝึกอบรมจึงต้องให้ผู้เข้ารับการอบรมต้องคำนึงถึงความพร้อมของอาหาร (ไม่หิว) มีความปลอดภัยในสถานที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวกตามความเหมาะสม มีการยอมรับในกลุ่มสมาชิก หลังจากนั้นจึงดำเนินการด้านการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการพัฒนางานอื่น ๆ ต่อไป

(๒) รูปแบบแรงจูงใจของเคลเลอร์ (Keller's ARCS Model)

แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของเคลเลอร์ได้รับการนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม และการพัฒนาบุคคลมากยิ่งขึ้น เขาได้เสนอรูปแบบ ARCS เพื่อชักจูงใจและกระตุ้นให้เกิดความสนใจโครงการฝึกอบรม ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้มีองค์ประกอบ ๔ ประการ ดังนี้

(๑) ความตั้งใจ (Attention) สิ่งสำคัญประการแรกสุดก็คือ ความตั้งใจและความสนใจของผู้เรียน การเอาใจใส่และการเอาใจจริงอาจเป็นปัจจัยกระตุ้นการฝึกอบรมแรกสุด

(๒) ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง (Relevance) ผู้เรียนจะต้องมองเห็นความสัมพันธ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงาน (ภารกิจ หน้าที่) ที่เขารับผิดชอบอยู่ ตลอดจนความสำคัญของการฝึกอบรม

(๓) ความเชื่อมั่น (Confidence) แรงจูงใจในการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้น เนื่องจากความเชื่อมั่นของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถบรรลุเป้าหมาย และประสบความสำเร็จในกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้

(๔) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ผู้เรียนที่ได้รับรางวัลจากภายนอก เช่น ประกาศนียบัตร วุฒิบัตร จะมีความพึงพอใจในการเรียน การฝึกอบรมนั้น ๆ แม้ว่าความพึงพอใจที่เกิดจากภายใน (Internal Satisfaction) จะมีความสำคัญมากกว่าเพราะสามารถจูงใจบุคคลไปสู่การเรียนรู้เพิ่มขึ้นในกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต

๒) สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ (Learning Environment) ต้องมีความสะดวกสบายเหมาะสม ตลอดจนได้รับความไว้วางใจและการให้เกียรติผู้เรียน (Trust and Respect)

๓) ควรคำนึงถึงความต้องการในการเรียน ของแต่ละบุคคล และรูปแบบของการเรียนรู้ (Learning Styles) ที่มีความหลากหลาย

๔) คำนึงถึงความรู้เดิมและประสบการณ์ (Experience) อันมีคุณค่า

๕) ควรได้พิจารณาถึงการดูแล และให้ความสำคัญกับเนื้อหา และกิจกรรมในการเรียนรู้ (Learning Content and Activities)

๖) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาที่สอดคล้องกับความจริง (Realistic Problems) และ นำการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหา

๗) ต้องให้การเอาใจใส่กับการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านสติปัญญา และทางด้านร่างกาย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๘) ควรให้มีเวลาอย่างพอเพียงในการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ การฝึกทักษะใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

๙) ให้โอกาสในการฝึกภาคปฏิบัติจนเกิดผลดี หรือการนำความรู้ไปประยุกต์ได้

๑๐) ให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพ หรือสมรรถภาพในการเรียนรู้ จนกระทั่งเขาได้แลเห็นถึงความก้าวหน้าว่าสามารถบรรลุเป้าหมายได้

ค. อิทธิพลต่าง ๆ ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

๑) ผู้ใหญ่ส่วนมากมักจะประเมินความสามารถของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Underestimate the Ability to Learn) โดยเฉพาะกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

๒) ประสบการณ์ในการเรียนที่ผ่านมาของผู้ใหญ่ (Previous Educational Experience) สามารถจะก่อให้เกิดผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้ หากผู้ใหญ่มีโอกาสเรียนในระบบโรงเรียน นานมากขึ้น เขาจะสามารถแก้ไขปัญหาด้านการเรียนในสถานะเป็นผู้ใหญ่ได้ดี ทั้งนี้เพราะเขาจะมีกรอบความคิดในการแก้ปัญหา (Intellectual Framework) ค่อนข้างสมบูรณ์ และยังสามารถนำไปผสมผสานความรู้ใหม่ ๆ เข้ากับความรู้เดิมได้ดียิ่งขึ้น

๓) การศึกษาและพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจ (Socio-economic Background) ซึ่งเป็นองค์ประกอบต่อทัศนคติและแรงจูงใจของผู้ใหญ่ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

๔) แนวทางในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-perception) เป็นอิทธิพลที่สำคัญต่อการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของผู้เรียนจะมีผลต่อการแปลความหมายไปยังบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๕) ควรใช้วิธีการสอนที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะในการสอนนักศึกษาผู้ใหญ่แบบมีชั้นเรียน การสอนด้วยเทคนิคหลาย ๆ แบบจะช่วยให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น นอกจากการบรรยาย หรือวิธีการปาฐกถาแล้วยังสามารถใช้วิธีการสัมมนา การสอนเป็นรายบุคคล (Tutorial) การฝึกภาคปฏิบัติการเรียนรู้โดยอิสระ (Independent Learning) และวิธีการอื่น ๆ ทั้งนี้ โดยให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและความต้องการของผู้เรียน^{๓๙}

^{๓๙} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๖๘-๗๐.

ง. ประโยชน์ของจิตวิทยาการเรียนรู้ในการสอนผู้ใหญ่

คุณค่าและประโยชน์ของจิตวิทยาการเรียนรู้มีความสำคัญ และจำเป็นต่ออาชีพนักการศึกษาผู้ใหญ่ กล่าวคือ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการพัฒนาผู้เรียนรู้ให้สอดคล้องกับเป้าหมาย ดังที่ อุ่นตา นพคุณ ได้สรุปไว้ในหนังสือ “การเรียนรู้การสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ได้กล่าวถึงประโยชน์ดังต่อไปนี้^{๔๐}

- ๑) ช่วยให้ผู้สอน หรือวิทยากรมีความรู้และความเข้าใจว่า การเรียนรู้มันเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๒) ช่วยให้ผู้สอน หรือวิทยากรเข้าใจหลักปฏิบัติ หรือการปฏิบัติตัวในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามความเชื่อถือหรือทฤษฎีการเรียนรู้ที่ตนเองเข้าใจและนิยมที่จะปฏิบัติ
- ๓) ช่วยให้ผู้สอน หรือวิทยากรสามารถตัดสินใจเลือกกิจกรรม และวิธีการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญก็คือ ทฤษฎีการเรียนรู้จะช่วยให้วิทยากรสามารถคาดการณ์ได้ว่า ควรจะปฏิบัติกรอย่างไรให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด

หัวใจสำคัญของการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ โนลส์ ได้เสนอแนะให้ใช้กระบวนการ ประกอบด้วยงานตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้ คือ

- (๑) การสร้างบรรยากาศเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียน
- (๒) การจัดโครงสร้างองค์การเพื่อวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
- (๓) การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน
- (๔) การกำหนดวัตถุประสงค์ในการสอน
- (๕) การจัดแผนการเรียนการสอน
- (๖) การดำเนินการสอน
- (๗) การประเมินผลผู้เรียน

จึงสรุปได้ว่า กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม หมายถึง กระบวนการ หรือขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่ โดยนักจัดการศึกษา หรือผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงความสำคัญของการฝึกอบรม และการเรียนรู้ ความต้องการ หรือความจำเป็นในฝึกทักษะอะไร ฝึกอย่างไรจึงจะเหมาะสม มีความสอดคล้องกับความต้องการในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงเพียงใด ทั้งนี้โดยยึดหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ๑๐ ประการ (Adult Learning Ten Principles) ตลอดจนต้องคำนึงถึงอิทธิพลต่าง ๆ ในการเรียนรู้ และประโยชน์ที่แท้จริงของการจัดการเรียนการสอนในวัยผู้ใหญ่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย เนื่องด้วยความต้องการเพิ่มเติมทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นสำหรับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพื่อให้มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารปฏิสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความขัดแย้ง สามารถผูกมิตร และเป็นกัลยาณมิตรที่เข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

^{๔๐} อุ่นตา นพคุณ, อังโน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๓.

๒.๑.๕ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร

รากฐานของความสำเร็จทางสังคมประกอบด้วยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ภายใต้วัฒนธรรมที่ความแตกต่างหลากหลายในสังคม การสื่อสารจึงเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลต่อการส่งผ่านข่าวสาร เพื่อให้มนุษย์มีความเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๑) ความหมายและหน้าที่ของการติดต่อสื่อสาร

การสื่อสาร (communication) ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Communication มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Communis หมายถึง การร่วม (Common) เมื่อมีการสื่อสาร หรือการสื่อสาร ความหมาย ก็หมายถึงว่า มีการกระทำร่วมกันในบางสิ่งบางอย่าง นั่นคือ การถ่ายทอด หรือการแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิด ของคนเรานั้นเอง กระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ข้อมูล ข่าวสาร ทักษะ ความรู้สึก และอารมณ์ของบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป หรือมากกว่านั้น ซึ่งสามารถสรุปให้เข้าใจได้ง่าย ๆ คือ การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่า ผู้ส่งสาร ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่า ผู้รับสาร โดยผ่านช่องทางในการสื่อสาร ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ผู้ส่งสาร (Sender) สาร (Message) ช่องทาง (Channel) และตัวผู้รับสาร (Receiver) โดยทั่วไปเรียกกันว่า SMCR ^{๔๑}

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ^{๔๒} ได้สรุปความหมายของการสื่อสารไว้ว่า การสื่อสาร หมายถึง การติดต่อระหว่างมนุษย์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ อันทำให้ฝ่ายหนึ่งรับรู้ความหมายจากอีกฝ่ายหนึ่ง และเกิดการตอบสนอง

ราชบัณฑิตยสถาน ได้กล่าวถึง วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่ง หรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกสถานที่หนึ่ง ^{๔๓}

ประมะ สตะเวทิน ได้กล่าวว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการของการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อ (Channel) ^{๔๔}

วิรัช ลภีรัตนกุล ได้กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการในการส่งสาร หรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความคิด ความรู้สึกระหว่างบุคคล เน้นความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้นเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ^{๔๕}

^{๔๑} ทฤษฎีการสื่อสาร, Theory of communication, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2EWY1qN> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

^{๔๒} กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕.

^{๔๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑].

^{๔๔} ประมะ สตะเวทิน, เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่ ๑-๘, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๗), หน้า ๗.

อริสโตเติล ได้ให้ความหมายว่า การสื่อสาร คือ การแสวงหาวิธีการจงใจที่พึงมีอยู่ทุกรูปแบบ ส่วนเอ็ดเวิร์ด สะเพียร์ (Edward Sapir) นิยามว่า การสื่อสาร คือ การตีความโดยสัญชาตญาณต่อท่าทางที่แสดงเป็นสัญลักษณ์โดยไม่รู้ตัว ต่อความคิดและพฤติกรรมของวัฒนธรรมบุคคล จอร์จ เอ มิลเลอร์ (George A. Miller) นิยามว่า การสื่อสาร หมายถึง การถ่ายทอดข่าวสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง สอดคล้องกับ คาร์ล ไอ โฮฟแลนด์ (Carl I. Hovland) และคณะที่นิยามว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการที่บุคคลหนึ่ง ส่งสิ่งเร้าเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ กล่าวโดยสรุป การสื่อสาร คือ กระบวนการที่บุคคลสองฝ่ายมีอิทธิพลต่อกัน โดยมีสื่อหรือสัญลักษณ์เป็นตัวกลางและเกิดความเข้าใจร่วมกัน^{๔๖}

มัลลิกา คณานุรักษ์ ได้กล่าวว่า การสื่อสารเป็นพฤติกรรมหนึ่งของมนุษย์ซึ่งกระทำ หรือแสดงออกด้วยสัญลักษณ์อันเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ และพฤติกรรมสื่อสารของมนุษย์ในทุกรูปแบบมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยา กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ^{๔๗}

ราตรี พัฒนรังสรรค์ ได้กล่าวว่า การติดต่อสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยน ความคิด ข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือความรู้สึก ซึ่งอาจเป็นรูปของคำ ตัวอักษร สัญลักษณ์ เรียกว่า ข่าวสาร บุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร ส่งไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียก ผู้รับสาร โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้บุคคล หรือกลุ่มบุคคลอื่นได้เข้าใจความหมายตามเจตนาที่ต้องการ และช่วยป้องกันความเข้าใจผิดระหว่างกันและกันอีกด้วย^{๔๘}

มณฑรา ธรรมบุศย์ ได้กล่าวไว้ว่า การติดต่อสื่อสารเป็นกระบวนการส่ง และรับข้อมูล สารสนเทศ ความคิด และประสบการณ์ระหว่างผู้สื่อสารกับผู้รับสาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ซึ่งในปัจจุบันได้มีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาใช้ในการติดต่อสื่อสารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการติดต่อสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปด้วยความรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูง^{๔๙}

จึงสรุปได้ว่า การติดต่อสื่อสาร หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกถึงกระบวนการถ่ายทอดสาร และส่งสาร โดยมีองค์ประกอบ คือ สาร ผู้รับ ช่องทาง และปฏิกิริยาตอบสนองของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งแสดงออกถึงความเข้าใจ หรือไม่เข้าใจกัน เป็นไปในทางบวกหรือทางลบ

^{๔๕} วิรัช ลภีรัตนกุล, การประชาสัมพันธ์ ฉบับสมบูรณ์ (ปรับปรุงเพิ่มเติมใหม่), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๙.

^{๔๖} มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร, (กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี้, ๒๕๖๐), หน้า ๔๑.

^{๔๗} มัลลิกา คณานุรักษ์, จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮาส์, ๒๕๔๗), หน้า ๔.

^{๔๘} ราตรี พัฒนรังสรรค์, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๕.

^{๔๙} มณฑรา ธรรมบุศย์, ทักษะในการติดต่อสื่อสาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

๒) หน้าที่ของการติดต่อสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการบริหารทุกขั้นตอน ทำให้ผู้บริหารสามารถดำเนินงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบให้สำเร็จตามเป้าหมาย นับตั้งแต่การใช้ข้อมูลข่าวสารสำหรับการวางแผน การติดต่อสื่อสารแผนงานไปยังผู้ปฏิบัติงานให้เข้าใจ การจัดองค์การที่ต้องการ การติดต่อสื่อสารสำหรับการมอบหมายงาน ต้องมีการติดต่อสื่อสารเพื่อสั่งการ และประสานงานให้ผู้ใต้บังคับบัญชาดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุเป้าหมายในเรื่องนี้ บิตเติล ได้เสนอแนวคิดว่า ผู้บริหารจะต้องสามารถใช้ภาษาพูด และภาษาเขียนได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย เพื่อการถ่ายทอดข่าวสาร คำสั่ง และแนวทางปฏิบัติไปยังผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่มีผิดพลาด พร้อมทั้งใช้กระบวนการติดต่อสื่อสารในการควบคุมงาน การติดต่อสื่อสารจึงมีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้การบริหารมีประสิทธิภาพ เวลาส่วนใหญ่ของผู้บริหารจึงใช้ในกิจกรรมการติดต่อสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารเป็นส่วนสำคัญเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหาร นับว่าผู้บริหารจำเป็นต้องมีบทบาทของผู้บริหารที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การติดต่อสื่อสาร และการตัดสินใจ บทบาทด้านสารสนเทศ (Informational role) ผู้บริหารอาจจะต้องแสวงหาข้อมูลข่าวสารจากเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญ และเป็นผู้เผยแพร่ข่าวสารต่าง ๆ แก่ผู้อื่น เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่อาจจะมีความกระทบต่องาน และความรับผิดชอบของพวกเขา ในขณะเดียวกันคนเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้นำข้อมูลข่าวสารไปเผยแพร่ติดต่อสื่อสารกับคนอื่นอีก หรืออาจเป็นผู้ประชาสัมพันธ์ภาพพจน์ขององค์การต่อสังคมภายนอกอีกด้วย

โรบบินส์ (Robbins) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของการติดต่อสื่อสารว่า การติดต่อสื่อสารทำหน้าที่หลักสำคัญในกลุ่ม หรือองค์การ ๔ ประการ คือ

๑) การควบคุม การติดต่อสื่อสารในองค์การของผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชาจะอยู่ในรูปของการบังคับบัญชาการทำงานการติดตามงาน และการประเมินผลการทำงานเพื่อให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพ

๒) การจูงใจ ผู้บังคับบัญชาสามารถจูงใจผู้ใต้บังคับบัญชา โดยการบอกถึงความก้าวหน้าในการทำงานของผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีประสิทธิภาพ เช่น การเลื่อนขั้น การขึ้นเงินเดือน เป็นต้น หรือการใช้คำพูดเพื่อเสริมแรงบวก เช่น การชมเชย เป็นต้น

๓) การแสดงออกทางอารมณ์ การติดต่อสื่อสารสามารถที่จะช่วยลดความคับข้องใจทางด้านอารมณ์ โดยการพูดคุยกับผู้อื่น

๔) การให้ข้อมูล การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นนั้นทำให้องค์การได้รับทราบข้อมูลต่าง ๆ ความต้องการของลูกค้าหรือข้อมูลของคู่แข่งทางธุรกิจ ซึ่งเป็นประโยชน์เพื่อนำมาตัดสินใจในการกำหนดกลยุทธ์ต่าง ๆ ขององค์การ

ก. วัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร วัตถุประสงค์หลัก ๆ ของผู้ส่งสารในการทำการติดต่อสื่อสาร ได้แก่

๑) เพื่อแจ้งให้ทราบ (Inform) ซึ่งหมายความว่า ในการทำการติดต่อสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารมีความต้องการที่จะบอกแจ้ง หรือชี้แจงข่าวสารเรื่องราวเหตุการณ์ ข้อมูล หรือสิ่งอื่นใดให้ผู้รับสารได้รับทราบ หรือเกิดความเข้าใจ

๒) เพื่อสอน หรือให้การศึกษา (Teach or Educate) ซึ่งหมายความว่า ผู้ส่งสารมีความต้องการที่จะสอนวิชาความรู้หรือเรื่องราวที่มีลักษณะเป็นวิชาการ เพื่อให้ผู้รับสารได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิม

๓) เพื่อสร้างความพอใจหรือให้ความบันเทิง (Please or Entertain) ซึ่งหมายความว่า ในการติดต่อสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารมีความต้องการที่จะทำให้ผู้รับสารเกิดความรื่นเริงบันเทิงใจจากสารที่ตนส่งออกไป ไม่ว่าจะเป็นรูปของการพูด การเขียน หรือการแสดงกิริยาท่าทาง

๔) เพื่อเสนอ หรือชักจูงใจ (Propose or Persuade) ซึ่งหมายความว่า ผู้ส่งสารได้เสนอแนะสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อผู้รับสาร และมีความต้องการชักจูงใจให้ผู้รับสารมีความคิดคล้อยตาม หรือยอมรับปฏิบัติตามการเสนอแนะของตน

ข. วัตถุประสงค์ของผู้รับสาร สำหรับผู้รับสาร เมื่อผู้รับสารได้เข้าร่วมในกิจกรรมทางการติดต่อสื่อสารกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ผู้รับสารก็มีวัตถุประสงค์ หรือความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างจากการติดต่อสื่อสารนั้น ๆ กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลัก ๆ ของผู้รับสารในการทำการติดต่อสื่อสาร ได้แก่

๑) เพื่อทราบ (Understand) ซึ่งหมายความว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางการติดต่อสื่อสารนั้น ผู้รับสารมีความต้องการที่จะทราบเรื่องราว ข่าวสาร เหตุการณ์ ข้อมูล หรือสิ่งอื่นใดที่มีผู้แจ้ง หรือรายงาน หรือชี้แจง หากข่าวสารที่ได้รับทราบนั้นเป็นของใหม่ก็ทำให้ผู้รับสารได้ข่าวสารเพิ่มเติม หากข่าวสารที่ได้รับทราบนั้นเป็นสิ่งที่ตนได้เคยทราบมาก่อน ก็เป็นการยืนยันความถูกต้องของข่าวสารที่ตนมีอยู่ให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากข่าวสารที่ได้มาใหม่ขัดแย้งกับข่าวสารที่ตนมีอยู่เดิม ผู้รับสารก็จะได้ใคร่ครวญว่าข่าวสารใดมีความน่าเชื่อถือ หรือมีความถูกต้องมากกว่ากัน

๒) เพื่อเรียนรู้ (Learn) ซึ่งหมายความว่า การแสวงหาความรู้ของผู้รับสารจากการติดต่อสื่อสาร ลักษณะของสารในกรณีนี้มักจะเป็นสารที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับวิชาความรู้ และวิชาการ เป็นการหาความรู้เพิ่มเติม และเป็นการทำความเข้าใจกับเนื้อหาสาระในการสอนของผู้ส่งสาร

๓) เพื่อหาความพอใจ (Enjoy) ซึ่งหมายความว่า โดยปกติคนเรานั้นนอกจากต้องการจะทราบข่าวสาร เหตุการณ์ และศึกษาหาความรู้แล้ว เรายังต้องการความบันเทิง ต้องการการพักผ่อนหย่อนใจด้วย ดังนั้นในบางโอกาส ในบางสถานการณ์คนเราในฐานะผู้รับสาร จึงมีความต้องการที่จะแสวงหาสิ่งที่สามารถสร้างความขบขันบันเทิง และความสบายใจให้แก่ตนเองด้วย

๔) เพื่อกระทำ หรือตัดสินใจ (Dispose or Decide) ซึ่งหมายความว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรานั้น สิ่งหนึ่งที่เราต้องกระทำอยู่เสมอก็คือ การตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการตัดสินใจของเรานั้น มักจะได้รับการเสนอแนะ หรือชักจูงใจให้กระทำอย่างนั้น อย่างนี้ จากบุคคลอื่นอยู่เสมอ ทางเลือกในการตัดสินใจของเราขึ้นอยู่กับว่าข้อเสนอแนะนั้น ๆ มีความน่าเชื่อถือ และเป็นไปได้เพียงใด รวมทั้งอาศัยจากข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ และความเชื่อที่เราสั่งสมมาเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจของเรา

เราจะเห็นได้ว่า ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างก็มีวัตถุประสงค์ของตนเอง มีความต้องการของตนเอง เมื่อใดก็ตามที่วัตถุประสงค์ หรือความต้องการของทั้งสองฝ่ายสอดคล้องต้องกัน การติดต่อสื่อสารก็ประสบผลสำเร็จ ทั้งสองฝ่ายได้สิ่งที่ตนต้องการ ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดก็ตามที่วัตถุประสงค์ หรือความต้องการของทั้งสองฝ่ายไม่สอดคล้องต้องกัน หรือขัดแย้งกัน การติดต่อสื่อสารก็ประสบความล้มเหลว ใน^{๕๐}

จึงสรุป วัตถุประสงค์ของผู้ส่งสารในการติดต่อสื่อสาร ๔ ประการ ดังนี้ ๑) เพื่อแจ้งให้ทราบ ๒) เพื่อสอนหรือให้การศึกษา ๓) เพื่อสร้างความพอใจหรือให้ความบันเทิง และ ๔) เพื่อเสนอหรือชักจูงใจ และสรุปวัตถุประสงค์ของผู้รับสารในการติดต่อสื่อสาร ๔ ประการ ดังนี้ ๑) เพื่อทราบ คือ หากข่าวสารที่ได้รับทราบนั้นเป็นของใหม่ ก็ถือเป็นการเรียนรู้เพิ่มเติม แต่หากเป็นข่าวสารที่เคยทราบมาก่อนแล้ว ก็เป็นการยืนยันความถูกต้องของข่าวสารที่ตนมีอยู่ และหากข่าวสารที่ได้มาใหม่ขัดแย้งกับข่าวสารที่ตนมีอยู่เดิม ผู้รับสารก็จะได้ใคร่ครวญว่าข่าวสารใดมีความน่าเชื่อถือ หรือมีความถูกต้องมากกว่ากัน ๒) เพื่อเรียนรู้ ๓) เพื่อหาความพอใจ เช่น ความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น และ ๔) เพื่อกระทำหรือตัดสินใจ

ค. ทักษะในการติดต่อสื่อสาร

การสื่อสารตามจำนวนหรือลักษณะของผู้รับสาร แบ่งออกเป็น ๗ ประเภท ได้แก่

๑) การสื่อสารภายในบุคคล (Intra-personal Communication) คือ การสื่อสารของบุคคลคนเดียว อาจเป็นการพูดกับตนเอง การมีปฏิภพของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ การร้องเพลงฟังคนเดียว การเขียนแล้วอ่านคนเดียว เป็นต้น

๒) การสื่อสารระหว่างบุคคล (Inter-personal Communication) คือ การสื่อสารที่ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนสื่อสารกันในลักษณะบุคคลต่อบุคคล อย่างมีวัตถุประสงค์ หรือเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๓) การสื่อสารกลุ่มย่อย (Small-group Communication) คือ การสื่อสารระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป แต่ไม่เกิน ๒๕ คน มารวมกัน เพื่อการประชุม หรือทำกิจกรรมใด ๆ มีการแสดงกริยาโต้ตอบกัน การลงมติเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย และเกิดการมีส่วนร่วมในการสื่อสาร

^{๕๐}

มณฑรา ธรรมบุศย์, ทักษะในการติดต่อสื่อสาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

๔) การสื่อสารกลุ่มใหญ่ (Large-group Communication) คือ การสื่อสารระหว่างคนจำนวนมาก ซึ่งอยู่ในที่เดียวกันหรือใกล้เคียงกัน เช่น การอภิปรายในห้องประชุม การพูดหาเสียง การสอนนักศึกษา การเข้าชมการแสดงต่าง ๆ เป็นต้น การสื่อสารกลุ่มใหญ่โอกาสที่ผู้ส่งสาร และผู้รับสาร จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยตรงมีน้อย

๕) การสื่อสารในองค์กร (Organization Communication) คือ การสื่อสารระหว่างบุคคลที่เป็นสมาชิกขององค์กรหรือหน่วยงาน ให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรหรือหน่วยงาน

๖) การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) คือ การสื่อสารกับมวลชนจำนวนมาก ในขณะเดียวกันพร้อม ๆ กัน โดยมีสมาชิกของมวลชนแต่ละคนอยู่ในที่ต่างกัน เพื่อให้ข่าวสารไปถึงมวลชนได้พร้อมกัน จึงต้องอาศัยสื่อที่เข้าถึงประชาชนจำนวนมากได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๗) การสื่อสารระหว่างประเทศ (International Communication) คือ การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเชื้อชาติ ภาษา วัฒนธรรม การเมือง หรือสังคมระหว่างประเทศต่าง ๆ

พฤติกรรมกรรมการสื่อสาร คือ การแสดงออกเพื่อสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ การกระทำ ท่าทาง ฯลฯ เป็นพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ที่ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพ จิตวิทยาส่วนบุคคล ความสัมพันธ์กับสังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นผลบวกหรือลบก็ได้ ในการติดต่อกับบุคคลอื่น พฤติกรรมการสื่อสารของมนุษย์มีทั้งที่เป็นวัจนภาษา (ถ้อยคำ) และอวัจนภาษา (ไม่ใช่ถ้อยคำ) โดยมนุษย์พยายามจะอาศัยกระบวนการต่าง ๆ ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิด รวมถึงประสบการณ์ของตนเองแก่กันและกัน เพื่อหวังความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งพฤติกรรมกรรมการสื่อสารนี้จะเกิดขึ้นโดยที่มนุษย์เองก็ไม่รู้ บางครั้งก็ไม่ได้ตั้งใจ แต่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เหมือนกับการหายใจที่มนุษย์จะต้องมีกันทุกคน เพียงแต่มีพฤติกรรมกรรมการสื่อสารบางอย่างที่มนุษย์ถ่ายทอดโดยการดูแบบจากบุคคลอื่นในสังคมร่วมด้วย

ภาษาถ้อยคำ หรือวัจนภาษา (Verbal Language) มีทั้งที่เป็นเสียง และเป็นลายลักษณ์อักษรที่มนุษย์สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์ทางภาษา หรือมีไวยากรณ์ ซึ่งคนในแต่ละสังคมสามารถจะเรียนรู้เข้าใจทั้งฟัง อ่าน พูด เขียนได้

ภาษาถ้อยคำมีทั้งที่อาศัยตาเป็นสื่อรับรู้ คือ ต้องใช้ตาดูจึงจะเข้าใจ ได้แก่ การดูตัวอักษรในภาษาเขียน และเข้าใจความหมายตามตัวอักษรนั้น ๆ ในแต่ละสังคม เช่น ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ฯลฯ เมื่อใดที่มนุษย์ได้ศึกษาเรียนรู้ภาษาใดก็แสดงว่าได้ไปตกลงรับรู้ความหมายของถ้อยคำภาษาในสังคมนั้น ๆ แล้ว จึงสามารถเข้าใจความหมายของภาษาในสังคมนั้น ๆ ได้ ภาษาถ้อยคำที่ใช้ตาเป็นสื่อรับรู้ เรียกว่า จักษภาษา (Eye Language)

ส่วนภาษาที่ใช้หูเป็นสื่อรับรู้ คือ ต้องใช้หูฟังเสียงถ้อยคำจึงจะเข้าใจความหมายได้ ได้แก่ การฟังเสียงถ้อยคำในภาษาพูดซึ่งแต่ละสังคม แต่ละชาติจะมีการออกเสียง ภาษาพูดแตกต่างกันไปตามไวยากรณ์ของตนเอง ผู้รับสารจะเข้าใจได้ต้องไปเรียนรู้ หรือไปตกลงรับรู้ความหมายของถ้อยคำในภาษาพูดของสังคมนั้น ๆ ก่อน จึงจะเข้าใจความหมายได้ ภาษาที่ใช้หูเป็นสื่อรับรู้เรียกว่า โสตภาษา (Ear Language)

นอกจากนี้ยังมีภาษาถ้อยคำที่เป็นตัวอักษรสำหรับคนตาบอดใช้มือคลำตัวอักษรนั้น ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจความหมายได้

การสื่อสารที่ดี เพื่อให้สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และพัฒนานวัตกรรม 7C's model for communication เป็นการพัฒนานวัตกรรมการสื่อสารในยุคนี้ ศศิมา สุขสว่าง มีรายละเอียดดังนี้^{๕๑}

7 C's communication	ความหมาย	การสื่อสารที่ดี
C1-Complete	มีความสมบูรณ์ครบถ้วน	สารที่ส่งควรมีความครบถ้วนสมบูรณ์เสียก่อน ที่จะส่งออกไปยังผู้รับสาร เพื่อให้เข้าใจจุดมุ่งหมายของการสื่อสารตรงกัน
C2-Conciseness	กระชับ	ไม่จำเป็นจะต้องเขียนหรือพูดยาวหรือต้องปริมาณมาก ๆ แต่การสื่อสารที่ดีควรพูดหรือเขียนให้มีความสั้นกระชับ
C3-Consideration	พินิจพิเคราะห์/เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ต้องพิจารณา ถึงมุมมองของผู้รับสารในด้านความคิด ความเชื่อ ระดับการศึกษา พยายามทำความเข้าใจผู้รับสาร
C4-Clarity	ชัดเจน	การสื่อสารไม่ว่าจะด้วยการพูด การเขียน จะต้องเป็นการสื่อสารที่มีความชัดเจน เรียบง่าย เมื่อสื่อสารออกไปแล้ว ผู้รับสารต้องมีความเข้าใจที่ชัดเจนเช่นเดียวกับผู้ส่งสาร ความชัดเจนในการสื่อสารมีคุณสมบัติดังนี้: ทำให้เข้าใจง่ายขึ้น ความชัดเจนและความคิดที่สมบูรณ์จะช่วยเพิ่มความหมายของข้อความ เหมาะสม และเห็นเป็นรูปธรรม
C5-Concrete	เป็นรูปธรรม	การสื่อสารแบบชัดเจนและเป็นรูปธรรม ด้วยข้อความประกอบด้วยข้อเท็จจริงและตัวเลขที่ชัดเจน ช่วยเพิ่มความมั่นใจ ซึ่งจะทำให้ไม่ถูกตีความผิด ๆ

^{๕๑} ศศิมา สุขสว่าง, 7C's model for communication, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2Xm0PGI> [๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑].

7 C's communication	ความหมาย	การสื่อสารที่ดี
C6-Courtesy	สุภาพ	การสื่อสารที่สุภาพ เป็นมารยาทอย่างหนึ่งในการแสดงออกถึงความคิด และความรู้สึกของผู้ส่งสาร ที่จะถึงผู้รับสาร ดังนั้น จึงควรให้เคารพสิทธิของผู้รับสารที่จะได้สารที่ดี มีความสุภาพ โดยการคำนึงถึงมุมมองทั้งสองฝ่ายรวมทั้งความรู้สึกของผู้รับข้อความด้วย
C7-Correct	ถูกต้อง	ความถูกต้องเป็นสิ่งที่ผู้ส่งสารควรพิจารณา และตรวจสอบก่อนที่จะส่งสารออกไป ว่าสารที่ผู้ส่งสารต้องการจะสื่อสารออกไป เป็นข้อมูลข่าวสารที่มีความถูกต้องชัดเจนหรือไม่ หากไม่ถูกต้องควรแก้ไขให้ถูกต้องก่อนที่จะส่งสารออกไป ความถูกต้องของการสื่อสาร หมายถึงไม่มีข้อผิดพลาดทั้งทางไวยากรณ์ในการสื่อสาร และข้อเท็จจริง

ตารางที่ ๒.๒ 7C's model for communication

จึงสรุปได้ว่า ทักษะในการติดต่อสื่อสาร คือ ความสามารถในการแสดงออก หรือความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ทั้งโดยการใช้ถ้อยคำ และไม่ใช้ถ้อยคำ เป็นกระบวนการสื่อสารที่ดีนำไปสู่ความเข้าใจระหว่างกันทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทำให้ได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย นอกจากนี้ การสื่อสารที่ดีตามหลัก 7C's model for communication ประกอบด้วย ๑) ความสมบูรณ์ครบถ้วน ๒) กระชับ ๓) พินิจพิเคราะห์/เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ๔) ชัดเจน ๕) เป็นรูปธรรม ๖) สุภาพ และ ๗) ถูกต้อง

การวิจัยครั้งนี้จึงเลือกทักษะทางสังคมด้านทักษะในการติดต่อสื่อสาร เพื่อพัฒนาความสามารถในการติดต่อสื่อสารของนักศึกษา อันจะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล (วตตะ) ๒) อดทนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) ๓) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ (คมภียญจ กถิ กตตะ) และ ๔) ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โนจฺจุฏฺฐาเน นิโยชเย)

๒.๑.๖ การผูกมิตร

๑) การผูกมิตร (Make friends)

มณฑรา ธรรมบุศย์ กล่าวไว้ว่า การผูกมิตร เป็นทักษะทางสังคมและเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิต เพื่อความสำเร็จในอาชีพ^{๕๒} การผูกมิตร มีความหมายใกล้เคียงกับสร้างสัมพันธ์ ผูกมิตร คบหา คบหาสมาคม และสร้างมิตร มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกระดับ เพราะเพื่อน หรือมิตรภาพมีอิทธิพลในการชักนำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ **เดล คาร์เนกี** ได้กล่าวไว้ในวิธีชนะมิตรและจูงใจคน เป็นวิธีที่จำเป็นสำหรับการผูกมิตร ๖ วิธี ดังนี้

- ๑) ให้ความสนใจคนอื่นอย่างจริงจัง
- ๒) ยิ้ม
- ๓) ชื่อของคนเป็นคำที่ไพเราะที่สุด/สำคัญที่สุดสำหรับคน ๆ นั้น
- ๔) จงเป็นผู้ฟังที่ดี สนับสนุนให้คนอื่นพูดเกี่ยวกับตัวเอง
- ๕) พูดในสิ่งที่อีกฝ่ายสนใจ
- ๖) ทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเขามีความสำคัญ และทำอย่างจริงจัง

กฎข้อที่ ๒ ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสิ่งมีค่าที่เราให้คนอื่นได้ฟรี ๆ หมั่นยิ้มทักทายให้ทุกคนที่ท่านอยากผูกมิตรด้วย รอยยิ้มเปรียบเสมือนเป็นประตูแห่งความสัมพันธ์ เมื่อรอยยิ้มปรากฏมาบนรอยหน้าของคนใดคนหนึ่งเรื่องต่อ ๆ ไปก็จะง่ายเอง^{๕๓}

การผูกมิตรด้วยการยิ้มที่สามารถสร้างความประทับใจตั้งแต่แรกพบนั้น ต้องเป็นแสดงออกอย่างจริงใจ ออกจากใจ ไม่ใช่การยิ้มแยะยิ้ม หรือฝืนยิ้ม คนที่มีรอยยิ้มหรือเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ บ่งบอกได้ว่าเป็นคนที่อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมด้วย ตรงกันข้ามกับคนที่ทำหน้าบึ้งตึงอยู่ตลอดเวลา เพราะดูแล้วไม่น่าใกล้ชิด ดูเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้ไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้หรือคบหาสมาคมด้วย

"สยามเมืองยิ้ม" เป็นชื่อเรียกที่ชาวต่างชาติมอบให้กับคนไทย เพราะคนไทยยิ้มเก่ง ยิ้มง่าย เป็นเอกลักษณ์ แต่เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป รอยยิ้มของคนไทยก็เริ่มหายไป ไม่เหมือนแต่ก่อน การยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นลักษณะอาการยิ้มอย่างชื่นบาน ที่บ่งบอกถึงความสุข และเป็นบุคลิกภาพภายนอกที่ทำให้ดูดี มีเสน่ห์ ทำให้เป็นที่รัก ใครเห็นก็อยากคบหา อยากเข้าใกล้ รู้สึกเบิกบานใจ

๒) คุณลักษณะของการผูกมิตร

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้กล่าวถึง ความเป็นมิตร ได้แก่ ความผูกมิตร คือ ไมตรี ความสนิทรักใคร่กัน คนผู้มีเมตตาในกัน^{๕๔}

^{๕๒} มณฑรา ธรรมบุศย์, ทักษะในการติดต่อสื่อสาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

^{๕๓} เดล คาร์เนกี. อังใน อาษา ขอจิตต์เมตต์, วิธีชนะมิตรและจูงใจคน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2CsLT0e> [๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒].

^{๕๔}

การผูกมิตร ด้วยการยิ้มเป็นการแสดงออกถึงมิตรจิตที่พร้อมจะหยิบยื่นให้ผู้อื่นด้วย อากาการยิ้มแย้มแจ่มใส รอยยิ้มนั้นมีความหมายเท่ากับคำว่า “ฉันชอบท่าน” และสามารถสร้างพลังดึงดูดให้ผู้อื่นอยากเข้ามาทำความรู้จักเรา แต่ต้องเป็นรอยยิ้มที่จริงใจและเบิกบาน ไม่ใช่ยิ้มแหย ๆ แบบไม่บริสุทธิ์ใจ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะทำให้อื่นประทับใจตั้งแต่แรกพบ^{๕๕}

อินทิรา ปัทมินทร ได้กล่าวว่า ยิ้ม เป็นภาษาสากลที่ให้ความหมายเหมือนกันทุกชาติทุกภาษา ดังที่คนทั่วโลกยิ้มเมื่อมีความสุข ดังนั้น การยิ้มจึงถือเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของความสุข คนที่มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นนิจ แสดงว่าเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน ร่าเริง มั่นใจในตัวเอง มีวุฒิภาวะ กล้าแสดงออก เปิดเผย ไม่มีลัษลคมใน มีเสน่ห์ เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย น่ารัก อ่อนน้อม เอื้อเฟื้อ ผิดกับคนหน้าตาเคร่งขรึม ซึ่งมักจะถูกมองว่าเป็นคนหยิ่ง ไร้วัว หัวเก่า เย็นชา เจ้าระเบียบ เก็บตัว ไม่น่าคบ^{๕๖}

จากคำถามที่ว่า คนเรามีความสุขแล้วจึงยิ้ม หรือยิ้มก่อนแล้วจึงจะมีความสุข พบว่าเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง เพราะเมื่อคนเรารู้สึกมีความสุข เราจะแสดงออกทางสีหน้า เมื่อกล้ามเนื้อใบหน้าเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นรอยยิ้ม จะส่งผลทำให้โลหิตแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีอุณหภูมิต่ำลง และเมื่อสมองมีอุณหภูมิต่ำลง จะทำให้เกิดความรู้สึกสบาย และผ่อนคลาย ตรงข้ามกับการทำหน้านิ่งตัวขมวด ที่การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้าจะทำให้สมองมีอุณหภูมิสูงขึ้น และเกิดความรู้สึกที่ไม่สบาย เมื่อคนเรายิ้ม หัวใจจะเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะผ่อนคลายลง ต่อมหมวกไตจะทำงานน้อยลง ฮอร์โมนอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดจะถูกขับออกมาน้อยลง การยิ้มจึงช่วยลดความเครียดได้

ก่อนที่จะเรายิ้มได้อย่างเบิกบานนั้น ทราบหรือไม่ว่ารอยยิ้มเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ ๒ มัดใหญ่ คือ ไชโกเมติก เมเจอร์ (Zygomatic major) ที่จะช่วยดึงมุมปากให้ยกขึ้นไปหาโหนกแก้ม และออร์บิคูลาริสออคิวไล (Orbicularis Oculi) ที่จะช่วยดึงเนื้อแก้มและเปลือกตาให้ยกขึ้น เมื่อเปรียบเทียบการยิ้มกับการแสดงสีหน้าแบบอื่น เช่น โกรธเศร้า เคร่งขรึม วิดกกังวล ฯลฯ แล้ว พบว่า การยิ้มใช้กล้ามเนื้อใบหน้าน้อยกว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่นมาก การยิ้มจึงเป็นเรื่องที่ง่ายกว่า ใช้พลังงานน้อยกว่า และทำให้ใบหน้าดูดีว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่น

นอกจากนี้รอยยิ้มยังสามารถแสดงได้หลายแบบ แต่ละแบบมีลักษณะที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อหรือระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไรบ้างนั้น ใน

^{๕๕} SaroopBook Team, สรุปหนังสือ: วิธีชนะมิตร และจูงใจคน - How to Win Friends and Influence People, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2CsLT0e> [๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒].

^{๕๖} อินทิรา ปัทมินทร, อ้างใน สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.winnews.tv/news/3341> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

วิจิตร บุญยะโทตระ ได้กล่าวว่า ศาสตร์ของการยิ้ม จำแนกการยิ้มเป็น ๓ แบบ คือ ยิ้มจริงใจ ยิ้มเสแสร้ง ยิ้มเศร้า^{๕๗} ดังนี้

๑) ยิ้มจริงใจ คือ ยิ้มที่เปี่ยมล้นไปด้วยความรู้สึกที่ดีงาม ยิ้มจริงใจเป็นการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกอย่างแท้จริง เกิดขึ้นหลังจากได้รับรู้สภาวะของอารมณ์ซึ่งรวมทั้งความยินดีจากสิ่งกระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัสอย่างรักใคร่ก็สามารถเรียกรอยยิ้มอย่างจริงใจออกมาได้ รอยยิ้มอย่างจริงใจนี้สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อหายจากเจ็บปวดจากแรงกดดันที่อัดอั้นได้เหมือนกัน ยิ้มอย่างจริงใจนี้นอกจากจะใช้กล่อมเนื้อยิ้มตามปกติ คือ กล่อมเนื้อขากรรไกรแล้ว ยังใช้กล่อมเนื้อรอบดวงตาอีกด้วย ผลของการยิ้มจริงใจทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมน "ความสุข" (เอนโดर्फิน) ออกมา ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปออกฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อตาขยายตัว และตามีประกายของความสุขที่เราเรียกว่า "ตายิ้ม" ซึ่งตานี้เองจะแสดงออกถึงความรัก ความเป็นมิตรและความอบอุ่น

๒) ยิ้มเสแสร้ง ก็คือ รอยยิ้มที่ประดิษฐ์ขึ้น โดยเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด ทำให้ผู้อื่นคิดว่าเรารู้สึกว่าอย่างนั้นจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ ยิ้มเสแสร้ง คือ การเจตนาที่จะพยายามกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในด้านดี ยิ้มเสแสร้งจะปรากฏบนใบหน้านานกว่ายิ้มจริงใจ

๓) ยิ้มเศร้า มนุษย์เราเป็นทุกข์เพราะเราทำตัวเองให้เป็นทุกข์ และเรายังทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์อีกด้วย คนที่หัวเราะมาก ๆ จะมีชีวิตยืนนาน คนที่มีความสุขจะมีอายุยืนกว่าคนที่อมทุกข์ การที่จะให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำเป็นจะต้องมีการแบ่งปัน คนที่รู้จักหัวเราะ ก็คือ คนที่รู้จักแบ่งปันนั่นเอง แต่ละคนจะมีรอยยิ้มเป็นเอกลักษณ์ของตัวเองแตกต่างกันออกไป ยิ้มแบบไหนจึงจะเหมาะสมสำหรับคุณ ลองสังเกตว่า รอยยิ้มแบบไหนที่ทำให้คุณดูอ่อนวัยลง มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ขึ้น วิธีการสร้างรอยยิ้มสดใส รอยยิ้มเปรียบเหมือนดอกไม้ที่แย้มบาน ดูแล้วสดชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นความสำคัญของการยิ้มอย่างนี้แล้วก็ต้องหมั่นยิ้มให้บ่อยขึ้น ยิ้มให้มาก ความสุขก็จะมากขึ้นควบคู่ไปด้วย

๓) ความสำคัญและประโยชน์ของรอยยิ้มต่อบุคคล สามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ระดับบุคคล

๑) ด้านร่างกาย มีหลักฐานการศึกษาวิจัยหลายเรื่อง ที่แสดงถึงผลของการยิ้มที่มีต่อสุขภาพร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นจากอาการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น

๒) ด้านจิตใจ รอยยิ้มทำให้จิตใจเป็นสุข อารมณ์ดี รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้มองโลกในแง่ดีขึ้น และการยิ้มในสถานการณ์ที่คับขันยังช่วยเพิ่มความกล้าในจิตใจ ทำให้มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น

ระดับครอบครัว

๑) ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันในบรรยากาศแห่งรอยยิ้ม ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่นใจ และมีความสุข เป็นครอบครัวที่น่าอยู่ ส่งผลกระทบให้เกิดความมั่นคงในครอบครัว

^{๕๗} วิจิตร บุญยะโทตระ, **นิตยสาร Fitness**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2VYRQJH> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๒) ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส จะเสริมสร้างคุณภาพจิตใจที่ดีให้แก่สมาชิก ทำให้อารมณ์ดี มีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กจะเติบโตเป็นคนที่มีความประพฤติดี

๓) ครอบครัวที่มีเรื่องขัดแย้ง หรือความไม่เข้าใจกัน รอยยิ้มจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความบาดหมาง และลดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวให้น้อยลง

ระดับสังคม

๑) เป็นที่ยอมรับว่า การยิ้มเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการสร้างมิตร เพราะช่วยลดความแปลกหน้า ทำให้เกิดความไว้วางใจ ทำให้คนอื่นอยากพูดคุยด้วย

๒) คนที่มีบุคลิกลักษณะยิ้มแย้มอยู่เป็นนิตย์ จะช่วยให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขเพิ่มขึ้น เพิ่มเสน่ห์ให้ตัวเองและได้ภาพลักษณ์ที่ประทับใจผู้อื่น

๓) การยิ้มแย้มทำให้การทำงานร่วมกันง่ายขึ้น ลดปัญหาอุปสรรค ความขัดแย้งหรืออคติต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เกิดการประสานงานที่ดี รวดเร็ว

๔) สังคมที่มีแต่คนยิ้มแย้ม เป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคม และยิ่งไปกว่านั้น การยิ้มยังเป็นเอกลักษณ์ของชาติที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว ทำให้ส่งผลที่ดีต่อเศรษฐกิจของประเทศ

๕) มีเสน่ห์ หลายคนที่ไม่ได้หล่อไม่ได้สวย แต่ทุกครั้งที่ยิ้ม ก็เหมือนกับว่าโลกทั้งโลกสว่างไสวไปกับรอยยิ้มของเขา หลายคนไม่รู้ตัวหรอกว่า ตัวเองยิ้มสวยแค่ไหน ต้องลองยิ้มกับกระจกดูบ้าง

๖) มีมิตรมากกว่าศัตรู รอยยิ้มที่จริงใจ และถูกกาลเทศะ จะสร้างมิตรมากกว่าสร้างศัตรู กล่าวคือ รอยยิ้มเปรียบเสมือนเครื่องมือกะเทาะกำแพงน้ำแข็ง หรือความเย็นชา ความแปลกหน้าที่ผู้คนมีต่อกันได้เป็นอย่างดี ใครจะรู้ว่ารอยยิ้มเล็ก ๆ ที่ส่งให้กันในวันนี้ อาจนำพาเพื่อนที่ดีหรือมิตรภาพที่สุดในชีวิตมาให้ก็ได้

๗) มีความสดชื่น รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ของอารมณ์ที่สดชื่น เหมือนกับความสดชื่นนั้น คือ ต้นไม้ และรอยยิ้ม ก็คือ ดอกไม้ อารมณ์และสภาพจิตใจของคนเรา ปลุกต้นอะไรไว้ก็ย่อมจะออกดอกเป็นเช่นนั้น

๘) มีกำลังใจ หลายคนบอกว่า เมื่อเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ หรือความยากลำบาก ให้ยิ้มเข้าไว้ จะทำให้มีแรงกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะว่ารอยยิ้ม คือ กำลังของชีวิตอย่างหนึ่ง

๙) มีมุมมองที่ดี คนที่มีอุปนิสัยยิ้มแย้ม จะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี แม้ในเวลาที่มีปัญหา ก็จะยิ้มสู้ และพลิกปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นให้กลายเป็นโอกาสขึ้นมาได้

๔) วิธีการสร้างรอยยิ้ม

ความลับของรอยยิ้ม วิธีการกระตุ้นให้ยิ้มอย่างง่าย ๆ ได้แก่^{๕๘}

๑) เวลาพบปะเพื่อนให้พูดคุยในเรื่องที่สนุกสนาน

๒) การอ่านหนังสือประเภทซ้ำชั้น เช่น ข่ายหัวเราะ ดูละคร หรือภาพยนตร์ การแสดงตลก และการหาเรื่องราวสนุกสนานเก็บไว้ดู ฯลฯ

๓) ยิ้มให้กับตนเอง ฝึกยิ้มบ่อย ๆ จะทำให้มีพลังมากขึ้น

๔) การเตือนตัวเอง เช่น ยิ้มทุกครั้งเมื่อตื่นนอน ยิ้มทุกครั้งเมื่อพบหน้าคนใกล้ชิด ยิ้มทุกครั้งเมื่อก้าวเท้าออกจากบ้าน ยิ้มทุกครั้งเมื่อเข้าสำนักงาน หรือยิ้มตอบคนที่ยิ้มให้ เป็นต้น

๕) รักษากายและใจให้แข็งแรง สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

๖) ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ มีความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย คิดแต่เรื่องที่ดี

นอกจากนี้ ในทางธุรกิจนิยมนำภาพของคนที่มีรอยยิ้มไปใช้ในการประชาสัมพันธ์การให้บริการต่าง ๆ การพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับหน้าที่การงาน จึงเป็นการสร้างภาพลักษณ์ภายนอกที่สำคัญ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

บุคลิกภาพที่ดีย่อมส่งผลโดยตรงต่อภาพพจน์ที่ดีที่มีต่อสายตาของลูกค้า การมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถดึงดูดใจ สร้างความประทับใจเมื่อแรกพบ เป็นเสมือนโชคล่องใจ ให้เกิดความมั่นใจในตัวผู้ให้บริการ และยังสามารถบ่งบอกถึงการเตรียมความพร้อมที่มีต่อการทำงาน เป็นผู้พร้อมที่จะรับผิดชอบงานในทุกรูปแบบ พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคนานาประการ รวมถึงมีความพร้อมต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์และการพูดคุยกับผู้อื่น^{๕๙}

๘ วิธีการผูกมิตร ในที่ทำงาน

การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ต้องอาศัยการผูกมิตรที่ดีต่อกัน พึงระลึกเสมอว่าเมื่ออยากได้สิ่งไหนจากใคร ก็จงให้สิ่งนั้นกับเขาไปก่อน การทำให้คนอื่นประทับใจในตัวเราจึงเป็นศิลปะการผูกมิตรอย่างหนึ่ง ซึ่งทุกคนสามารถทำได้โดยมีวิธีการดังนี้

๑) ซินชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่ตำหนิหรือดักเตือนผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาเกินไป เพราะมนุษย์เราล้วนไม่ชอบคำตำหนิเตือน

๒) ให้พูดถึงความผิดของตัวเองก่อนที่จะตำหนิคนอื่น เพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าใครก็สามารถทำผิดพลาดได้เหมือนกัน

๓) ไม่ออกคำสั่งโดยตรง อาจจะเลี่ยงโดยการขอความเห็นแทน เช่น "เราควรจะทำสิ่งนี้กันดีไหม"

^{๕๘} ทันโลก ทันธรรม, ความลับของรอยยิ้ม: พระธรรมเทศนา พระมหา ดร.สมชาย ฐานวุฑฺโฒ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2VUpwln> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

^{๕๙} Categories, การมอบรอยยิ้ม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: บุคลิกภาพ.COM <https://bit.ly/2TKoBwl> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

- ๔) จงกู่หน้าอีกฝ่ายไว้ อย่าให้เขาได้รับความอับอายไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม
 ๕) ให้กำลังใจและชมเชยเขาอย่างจริงใจ เมื่อเขาทำสิ่งใดสำเร็จแม้ว่าจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย
- ๖) พูดถึงคนอื่นแต่ในสิ่งที่ดีงามทั้งต่อหน้า และลับหลัง
 ๗) เมื่อเขาทำผิด จงอย่าซ้ำเติม แต่ให้ช่วยหาวิธีแก้ไขร่วมกัน
 ๘) จงทำให้เขามีความสุขเมื่อต้องได้ร่วมงานกับเรา^{๖๐}

จึงสรุปได้ว่า การผูกมิตร เป็นลักษณะของกัลยาณมิตร คือ เป็นลักษณะของการสร้างมิตร การสร้างความสัมพันธ์ ผูกไมตรี การผูกมิตรด้วยการยืมนับเป็นภาษากายที่สำคัญที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจ เพื่อรับความสุขและให้ความสุขแก่ผู้อื่น ถือเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ความสุข มิตรภาพที่ถูกต้อง และง่ายที่สุด การยืม ต้องยืมด้วยจิตใจที่ชื่นชมคนอื่น และชื่นชมตัวเอง การยืมให้กับความดีของคนอื่น จึงควรยืมอย่างสดชื่น อารมณ์ดี มีชีวิตชีวา เวลาสมควรยืมทั้งตัว อย่ายืมเฉพาะปาก กล่าวคือ ให้ยืมด้วยใจ ด้วยแววตา ด้วยการแสดงสีหน้า และท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบ Open Personality คือ บุคลิกภาพแบบเปิดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ให้มองโลกในแง่ดี และทำให้ผู้ที่เราจะไปหาได้รับรอยยิ้ม รู้สึกเป็นสุข อบอุ่น ร่าเริง เบิกบาน การยืมอย่างจริงใจเป็นยืมที่เปี่ยมล้นไปด้วยความรู้สึที่ดีงาม เป็นการแสดงความรู้สึกเข้าถึงจิตใจอย่างแท้จริง ดังนั้น การผูกมิตร ด้วยการมอบรอยยิ้มจึงเป็นวิธีที่ทำให้ชนะใจคน ทำให้เกิดความประทับใจตั้งแต่แรกพบ สรุปวิธีการผูกมิตรง่าย ๆ ๖ วิธี ของเดล คาร์เนกี คือ ๑) ให้ความสนใจคนอื่นอย่างจริงใจ ๒) ยิ้ม ๓) จดจำชื่อ ๔) จงเป็นผู้ฟังที่ดี ๕) พูดในสิ่งที่อีกฝ่ายสนใจ ๖) ทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเขามีความสำคัญ และทำอย่างจริงใจ และ ๘ วิธีการผูกมิตรในที่ทำงาน คือ ๑) ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ ๒) พูดถึงความผิดพลาดของตนเองก่อนที่จะตำหนิผู้อื่น ๓) ไม่ออกคำสั่งโดยตรง แต่เป็นการขอความคิดเห็นแทน ๔) ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้า ๕) ให้กำลังใจและชมเชยอย่างจริงใจ ๖) พูดถึงคนอื่นในสิ่งที่ดีทั้งต่อหน้า และลับหลัง ๗) ไม่ซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นทำผิด ๘) ทำให้เขามีความสุขเมื่อได้ร่วมงานกับเรา การยืมมีประโยชน์ในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม นอกจากนี้ “ยิ้มสยาม” เป็นรอยยิ้มที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมความเป็นไทยที่ทำให้ใคร ๆ รู้จัก ดินแดนแห่งความสุขและมิตรไมตรีแห่งนี้

การวิจัยนี้จึงเลือกทักษะทางสังคมด้านการผูกมิตร เพื่อจัดกิจกรรมการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ให้ได้ฝึกฝนวิธีการผูกมิตรที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่ความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านน่ารัก (ปิโย) ๒) ด้านน่าเคารพ (ครุ) และ ๓) ด้านน่าเจริญใจ (ภาวนิโย) มีสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าถึงจิตใจ เป็นที่รัก น่าคบหา น่าเข้าใกล้ และสามารถทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างมีความสุขทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

^{๖๐} lifeWakeUp, ๘ วิธีการผูกมิตร ในที่ทำงาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2Jjnhga> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโตของมนุษย์มีลำดับขั้นและทิศทางที่ต่อเนื่องตลอดเวลา โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ค่อยเป็นค่อยไป ในรูปแบบที่เป็นแบบแผน การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์จะนำไปสู่ความเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย และเข้าใจชีวิตแบบองค์รวมทั้งระบบ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เข้าใจความหมาย หลักพัฒนาการของมนุษย์ จึงต้องศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งมีนักวิชาการและนักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายและหลักพัฒนาการของมนุษย์ไว้หลากหลาย ดังนี้

ความหมายของพัฒนาการ

สุวรี ศิวะแพทย์ ได้กล่าวว่า พัฒนาการ (Development) ในทางจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดช่วงอายุคน (Life Span) ทั้งทางด้านร่างกายหรือพฤติกรรม ไม่ว่าทางเจริญงอกงาม (Positive) หรือเสื่อมสลาย (Negative) หรือแม้แต่สถานะที่ไม่เป็นทั้งความเจริญ หรือเสื่อมลง (Neutral) อาจกล่าวได้ว่า เป็นสถานะหยุดนิ่ง หรือคงที่ชั่วคราว เพื่อรอการเปลี่ยนแปลงในทิศทางต่อไป^{๖๑}

นุชลี อุปภัย ได้กล่าวว่า พัฒนาการ เป็นการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะดำเนินไปอย่างมีลำดับขั้นตอนที่แน่นอน และดำรงอยู่เป็นระยะเวลาที่แน่นอนก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงในขั้นต่อไป แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ๒) พัฒนาการส่วนบุคคล (Personal Development) ๓) พัฒนาการทางสังคม (Social Development) ๔) พัฒนาการทางความคิด (Cognitive Development)^{๖๒}

คัคณางค์ มณีศรี ได้กล่าวว่า มนุษย์มีพัฒนาการหลายด้าน แบ่งด้านเด่น ๆ ได้แก่ พัฒนาการทางร่างกาย (Physical development) พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว (Motor development) พัฒนาการทางปัญญา (Cognitive development) พัฒนาการทางสังคม (Social development) พัฒนาการทางจริยธรรม (Moral development)^{๖๓}

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิตย์ ได้กล่าวว่า พัฒนาการ หมายถึง ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีระเบียบแบบแผน งานพัฒนาการต่าง ๆ จะเป็นกระบวนการเฉพาะอย่าง

^{๖๑} สุวรี ศิวะแพทย์, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์), ๒๕๔๙, หน้า ๑๓.

^{๖๒} นุชลี อุปภัย, *จิตวิทยาการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๘.

^{๖๓} คัคณางค์ มณีศรี, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ช่อระกา การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ แ่ง เช่น ทางด้านสรีระ ทางโครงสร้างของรูปร่าง และอื่น ๆ^{๖๔}

ลักขณา สรวิวัฒน์ ได้กล่าวถึง การพัฒนาการของมนุษย์ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมนุษย์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงตาย เกิดขึ้นจากภายในร่างกาย ประกอบด้วยกระบวนการของความงอกงาม Growth และความเสื่อม Decline โดยมีพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดผลของพัฒนาการ^{๖๕}

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ได้กล่าวถึง การพัฒนาการของมนุษย์ เราหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ด้านพร้อมกัน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในเวลาเดียวกัน^{๖๖}

มาลี จุฑา ได้กล่าวถึง การพัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไปในลักษณะต่อเนื่องกัน ตามลำดับขั้น มีทิศทาง โดยเฉพาะจากบนลงล่าง ส่วนกลางสู่ภายนอก การพัฒนาการของแต่ละคนและแต่ละวัยจะแตกต่างกัน การพัฒนาการในช่วงอยู่ในครรภ์มารดาจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงอื่น ในวัยเด็กหญิงต่อวัยรุ่นตอนต้น เด็กหญิงจะเจริญเร็วกว่าเด็กชาย แต่จะทันกันที่อายุประมาณ ๑๕ ปี ในวัยรุ่นตอนปลายเด็กชายจะเจริญเร็วกว่าเด็กหญิง จนถึงอายุ ๑๘ ปี^{๖๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึง การพัฒนาการของบุคคล ว่าเป็นกระบวนการก่อทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาท เริ่มตั้งแต่การรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้ว วางท่าทีต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างผิดพลาด ปลอ่ยให้กระแสนะวัตรธรรมดำเนินไปตามแนวทางของอวิชชา-ตัณหาอยู่เสมอ จนกลายเป็นการสั่งสมอันเคยชิน จะเรียกว่าง่าย ๆ ว่า การสั่งสมความพร้อมที่จะมีทุกข์ หรือความพร้อมที่จะมี และก่อปัญหา^{๖๘}

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การพัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ตั้งแต่เกิดจนตาย มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป มีระเบียบแบบแผนที่แน่นอน มีลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) การพัฒนาการทางร่างกาย ๒) การพัฒนาการทางการเคลื่อนไหว ๓) การพัฒนาการทางปัญญา ๔) การพัฒนาการทางสังคม และ ๕) การพัฒนาการทางจริยธรรม โดยเป็นไปในทิศทางเฉพาะที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต การพัฒนาการในทางพระพุทธศาสนา

^{๖๔} อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, *จิตวิทยาพัฒนาการ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๓.

^{๖๕} ลักขณา สรวิวัฒน์, *จิตวิทยาสำหรับครู*, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๕-๔๖.

^{๖๖} พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, *จิตวิทยาการศึกษา*, ไม่ระบุครั้งที่พิมพ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๕.

^{๖๗} มาลี จุฑา, *จิตวิทยาการเรียนการสอน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร? ชื่อเดิม “พุทธศาสนากับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์”*, บทความบรรยาย ณ (สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม, เขาสำโรงดงยาง, อำเภอพนมสารคาม, จังหวัดฉะเชิงเทรา, ๒๓ เมษายน ๒๕๓๖) ๒๕๕๑, หน้า ๓๐.

หมายถึง กระบวนการก่อทุกข์ตามหลักปัจจุสมุพบาท ที่เริ่มจากการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ กระทั่งกลายเป็นการสั่งสมจนเคยชิน

หลักพัฒนาการของมนุษย์

มาลี จุฑา กล่าวถึง หลักพัฒนาการของมนุษย์ ในช่วงชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงแก่ หรือวัยชรา จะมีพัฒนาการเป็นไปตามขั้นตอน มีหลักการสำคัญ^{๖๙} ดังนี้

๑) พัฒนาการจะเป็นไปในลักษณะต่อเนื่องกัน (Continuity) หลังจากมีการปฏิสนธิแล้ว จะโดยธรรมชาติ หรือจากหลุดแค้นก็ตาม จะเกิดเป็นตัวอ่อนขึ้น แล้วพัฒนาเป็นทารก เป็นเด็กวัยร่อน และเป็นผู้ใหญ่ในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน

๒) พัฒนาการจะพัฒนาไปตามขั้นตอนตามลำดับ (Sequence) พัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไปตามขั้นตอน เช่น ทารกจะเอียงตัว หลิกหงาย พลิกคว่ำ คลาน นั่ง ตั้งไข่ ยืน และเดินตามลำดับ

๓) พัฒนาการจะพัฒนาตามทิศทางโดยเฉพาะ (Development Direction) ซึ่งจะเป็นไปตามกฎเกณฑ์ต่อไปนี้

(๑) กฎจากส่วนบนลงสู่ส่วนล่าง (The cephalocaudal Law) มนุษย์จะพัฒนาที่ศีรษะ ลำตัว และปลายเท้า ตามลำดับ

(๒) กฎจากส่วนกลางสู่ภายนอก (The proximodistal Law) มนุษย์จะพัฒนาจากส่วนนอกสู่ส่วนแขน และมือตามลำดับ เช่น ทารกจะใช้แขนได้ก่อนใช้นิ้วมือ เป็นต้น

๔) อัตราของพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกัน (Difference Ratio) เด็กวัยร่อนบางคนเป็นหนุ่มสาวเร็ว แต่บางคนเป็นหนุ่มสาวช้า

๕) อัตราของพัฒนาการของแต่ละวัยจะแตกต่างกัน (Difference Age) วัยก่อนคลอด อัตราของพัฒนาการจะสูงที่สุด (๑-๙ เดือน) เฉลี่ยน้ำหนักจาก ๑ กรัม เป็น ๒,๘๐๐ กรัม และสูงจาก ๑ เซนติเมตร เป็น ๕๐ เซนติเมตร อัตราพัฒนาการของวัยทารกอยู่ในอัตราสูง ต่อจากนั้นจะลดลง และอัตราของพัฒนาการจะสูงอีกในวัยร่อน แต่จะค่อย ๆ ช้าลงในวัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ตามลำดับ

๖) อัตราการเจริญเติบโตของอวัยวะของแต่ละคนจะแตกต่างกัน (Difference Organs) อวัยวะที่สำคัญมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน จัดแบ่งเป็น ๔ ประเภท คือ

(๑) อวัยวะที่เจริญเติบโตของร่างกายทั่วไป (general type) เป็นการเติบโตของร่างกายด้าน น้ำหนัก ส่วนสูง ระบบการหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบไหลเวียน ไขมันใต้ผิวหนัง ตับ ม้าม กล้ามเนื้อ โครงกระดูก และหลอดเลือด ซึ่งจะเติบโตรวดเร็วมากในขวบปีแรกแล้วค่อย ๆ ช้าลง และเข้าสู่อัตราการเติบโตที่เร็วอีกครั้งหนึ่งในระยะวัยร่อน

^{๖๙} มาลี จุฑา, จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๓-๔)

(๒) การเจริญเติบโตของระบบประสาท (neural type) ได้แก่ สมอง ไขสันหลัง ตา และประสาทของตา ศีรษะ อวัยวะเหล่านี้เติบโตรวดเร็วในระยะ ๒ ปีแรก หลังเกิด และเติบโตเกือบเต็มที่เมื่อเด็กอายุประมาณ ๖ ปี

(๓) การเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ น้ำเหลือง (lymphoid type) ได้แก่ ต่อม้ำน้ำเหลือง ต่อมไทมัส ต่อมทอนซิล และอะดีนอยด์ ต่อมเหล่านี้โตเร็วมากเป็น ๒ เท่าของผู้ใหญ่ เมื่อเด็กอายุ ๑๐-๑๒ ปี หลังจากนั้นแล้วต่อมเหล่านี้จะค่อย ๆ เล็กลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

(๔) การเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ (genital type) ได้แก่ ลูกอัณฑะ ต่อมลูกหมากในเด็กชาย รังไข่และมดลูกในเด็กหญิง อวัยวะเหล่านี้จะเติบโตอย่างช้า ๆ ภายหลังเกิด และจะเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และระยะหนุ่มสาว (puberty)

๗) อัตราการเจริญเติบโตของเด็กชาย และเด็กหญิงจะแตกต่างกัน (Difference Sex)

อาร์โนลด์ จีเซลล์ อธิบายหลักพัฒนาการของมนุษย์^{๗๐} ดังนี้

๑) พัฒนาการของมนุษย์มีทิศทาง (Principle of Directions) ทิศทางของพัฒนาการของมนุษย์ โดยธรรมชาติ สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ทิศทาง ได้แก่

(๑) ทิศทางจากส่วนบนลงสู่ส่วนกลาง (Cephalocaudal Law) เป็นการพัฒนาในแนวดิ่ง โดยยึดศีรษะเป็นอวัยวะหลัก คือ อวัยวะใดที่อยู่ใกล้ศีรษะมากที่สุด บุคคลก็จะสามารถควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนนั้นได้ก่อนอวัยวะอื่น ๆ

(๒) ทิศทางจากส่วนใกล้ไปสู่ส่วนไกล (Proximodistal Law) เป็นการพัฒนาในแนวขวาง โดยยึดลำตัวเป็นอวัยวะหลัก คือ อวัยวะใดก็ตามที่อยู่ใกล้ร่างกายมากที่สุดจะสามารถควบคุมได้ก่อนส่วนอื่น ๆ

๒) พัฒนาการของมนุษย์มีลักษณะต่อเนื่อง (Principle of Continuity)

พัฒนาการด้านใดก็ตามต้องอาศัยระยะเวลา และความต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่เกิดได้โดยฉับพลันทันทีทันใด โดยเริ่มพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก และพัฒนาการถึงขีดสุดในวัยผู้ใหญ่ และเสื่อมลงเมื่อถึงวัยชรา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตามลำดับ และนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่ร่างกาย

๓) พัฒนาการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น (Principle of Developmental Sequence) เด็กจะเริ่มพัฒนาการจากหางย คลำ คืบ คลาน นั่ง ยืน เดิน และวิ่ง เป็นต้น

๔) พัฒนาการของมนุษย์ต้องอาศัยวุฒิภาวะ และการเรียนรู้ (Principle of Maturation and Learning)

^{๗๐} อาร์โนลด์ จีเซลล์, พัฒนาการของมนุษย์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2HDGZ3Z> [๗ มีนาคม ๒๕๖๒].

ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) ได้กล่าวว่า เราไม่มีทางแยกวุฒิภาวะกับการเรียนรู้ออกจากกันได้โดยเด็ดขาด วุฒิภาวะนั้นเป็นความพยายามขั้นต้นของสิ่งมีชีวิตในการจัดระบบเพื่อเตรียมให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ อันยังประโยชน์ให้กับตนเอง ส่วนการเรียนรู้เป็นการเพิ่มความชำนาญให้กับประสบการณ์นั้น ๆ

๕) พัฒนาการของมนุษย์แต่ละบุคคลมีอัตราแตกต่างกัน (Principle of Individual Growth Rate) ในเด็กหญิงจะถึงวุฒิภาวะของความเป็นสาวเร็วกว่าการถึงวุฒิภาวะความเป็นหนุ่มของเด็กชาย เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้พัฒนาการของบุคคลนั้นมีอัตราที่ไม่เท่าเทียมกัน

หลักพัฒนาการดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า พัฒนาการของมนุษย์ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ตามเพศ วัย เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมีทิศทาง ๒ ด้าน คือ ทิศทางจากลงสู่ส่วนล่าง และส่วนกลางสู่ภายนอก (The proximodistal Law) มีความสัมพันธ์กัน เป็นไปตามลำดับขั้นต่อเนื่องกัน

จึงสรุปได้ว่า การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์เป็นแนวทางการศึกษาธรรมชาติของมนุษย์เพื่อนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ซึ่งผู้สอนต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน เพื่อให้สามารถวางแผนการพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม ในบทนี้ผู้วิจัยเลือกแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการที่สำคัญ ๖ ทฤษฎี ดังนี้ ๑) พัฒนาการตามวัยของฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst) ๒) พัฒนาการบุคลิกภาพของ فروยด์ (Freud) ๓) ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget) ๔) พัฒนาการด้านความคิดของวีก็อตสกี (Vygotsky) ๕) พัฒนาการด้านจิตใจ-สังคมของอีริกสัน (Erikson) ๖) พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg) เพื่อประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน โดยนำเสนอเนื้อหาเป็นลำดับดังนี้

๒.๒.๑ ทฤษฎีพัฒนาการตามวัยของฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst)

การศึกษาพัฒนาการตามวัยมีความสำคัญต่อการศึกษาความเจริญ และความเสื่อมสำหรับช่วงชีวิต ที่เรียกว่า “ผู้ใหญ่” เป็นช่วงชีวิตที่ถือว่ามีความสำคัญซับซ้อนและยาวนานมาก มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้น ซึ่งต้องการการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเพื่อให้เห็นได้ชัดขึ้นในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จึงแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกเป็น ๓ ระยะ โดยพิจารณาจากบทบาทภารกิจเชิงพัฒนาการที่สังคมยอมรับ ตามแนวของฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst)^{๗๑} ดังนี้ คือ

- ๑) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยฉกรรจ์ (Early Adulthood) อายุ ๑๘-๓๕ ปี
- ๒) วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน (Middle Adulthood) อายุ ๓๕-๖๐ ปี
- ๓) วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา (Late Adulthood) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๑) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยฉกรรจ์ (Early Adulthood) อายุ ๑๘-๓๕ ปี

เนื่องจากวัยเด็กกับวัยรุ่น เป็นระยะของความงอกงาม มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจมาก มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ตลอดเวลา พอถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ก็จะเป็น

^{๗๑} อ้างแล้ว. (จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๓๐-๓๒)

ระยะที่บุคคลเจริญเติบโตเต็มที่ บรรลุวุฒิภาวะโดยสมบูรณ์ ดังนั้น บุคคลวัยนี้ จะเริ่มมีพฤติกรรมที่แน่นอนขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะมีน้อยลง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีดังนี้

(๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความเจริญเติบโตทางกายสมบูรณ์ และพัฒนาเต็มที่ ประสิทธิภาพและความสามารถของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสูงสุด รวมทั้งความสามารถทางด้านการสืบพันธุ์เต็มที่ ประสิทธิภาพทางร่างกายจะมีสูงสุด ในช่วงอายุประมาณ ๒๐-๓๐ ปี หลังจากนั้นความสามารถต่าง ๆ ก็ลดลงอย่างช้า ๆ และจะทรงตัวในอายุ ๔๐-๔๕ ปี แล้วจึงลดลงต่ออีก ความสามารถและความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะมีมากที่สุด ในช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี อัตราการตอบสนองสูงสุด ในช่วงอายุ ๒๕ ปี หลังจากนั้น ก็เริ่มลดลง

(๒) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าระยะวัยรุ่น แต่ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงมาก ไม่คงที่ และต้องประสบกับความตึงเครียดทางอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ เพราะเป็นวัยที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน วัยนี้ เป็นวัยแห่งการเริ่มสร้างหลักฐานในชีวิต การประกอบอาชีพการงาน มีคู่ครอง มีบุตร ฯลฯ ต้องปรับตัวหลายอย่าง เช่น ปรับตัวให้เหมาะสมกับงาน อาชีพ ชีวิตคู่ เป็นต้น

(๔) การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา วัยนี้ จะมีประสิทธิภาพทางสมองพัฒนาเต็มที่ และคงอยู่สูงสุดไปจนถึงวัยกลางคน จากการวิจัยของ ธอร์นไดค์ (Thorndike) ได้พบว่า ระยะเวลาที่บุคคลเรียนรู้ได้ดีที่สุด คือ อายุระหว่าง ๒๐-๒๕ ปี

ลักษณะทั่วไปของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

(๑) เป็นวัยของการบรรลุวุฒิภาวะ วัยเด็กกับวัยรุ่น เป็นระยะของความงอกงามมีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจอย่างต่อเนื่อง และจะเจริญเต็มที่ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยบุคคลจะบรรลุวุฒิภาวะทั้งทางกายและจิตใจ ดังนั้น เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ บุคคลจะเริ่มมีพฤติกรรมที่แน่นอนขึ้น

(๒) เป็นวัยแห่งปัญญา วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ จะพบกับปัญหาชีวิตแบบใหม่ และถูกคาดหวัง เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเริ่มชีวิต เผชิญปัญหาต่าง ๆ การที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่ และการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เหมือนเมื่อยังอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น การที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่ และการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ได้น่าพอใจหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจต่อสถานการณ์ชีวิตของตนเองช่วงนี้ด้วย ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการปรับตัวอยู่พอสมควร

(๓) เป็นวัยแห่งการสำรวจ เนื่องจากเป็นวัยที่การพัฒนาการทางกายและจิตใจ เริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เริ่มต้นชีวิตอย่างผู้ใหญ่ แบบชีวิตเริ่มแรกจะยังไม่เข้ารูปเข้ารอย จึงต้องเรียนรู้และปรับตัวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะใกล้สิ้นสุด วัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะรู้จักตัวเองดีขึ้น จะทราบแนวทางและจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่แน่นอนของตน

(๔) เป็นวัยแห่งการมีความตึงเครียดทางอารมณ์ เพราะช่วงชีวิตวัยนี้ ต้องพบกับการแก้ปัญหาและตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ หลายอย่าง เช่น การเลือกอาชีพ การเลือกคู่ครอง หรือความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้

(๕) เป็นวัยแห่งการเริ่มสร้างหลักฐานของชีวิต หรือเป็นวัยแห่งการทำงาน โดยเริ่มลงมือประกอบอาชีพ เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตของตน และเป็นการวางรากฐานในการแต่งงาน เพื่อชีวิตครอบครัวต่อไป

(๖) เป็นวัยของช่วงเวลาสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นวัยที่มีชีวิต แต่งงานมีครอบครัว และมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อบรมเลี้ยงลูก ทัศนคติของผู้เป็นพ่อแม่ที่ดี ต่อการอบรมเลี้ยงดูลูก จะมีบทบาทต่อสวัสดิภาพ และการพัฒนาของชีวิตใหม่

ภารกิจเชิงพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: อายุตั้งแต่ ๑๘-๓๕ ปี ดังนี้

- (๑) เลือกเพื่อนสนิท
- (๒) การแสดงบทบาททางเพศที่เหมาะสม
- (๓) การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคู่ครอง
- (๔) การเริ่มต้นครอบครัว
- (๕) การเลี้ยงดูบุตร
- (๖) การดูแลบ้าน
- (๗) การเริ่มต้นฐานะอาชีพ
- (๘) การรับผิดชอบต่อสังคม
- (๙) การค้นพบกลุ่มสังคมที่รู้ใจ

๒) วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน (Middle Adulthood) อายุ ๓๕-๖๐ ปี

บุคคลวัยนี้ จะบรรลุถึงจุดยอดแห่งความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจ ความมีหน้าตาทางสังคม และจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจไปในทางเสื่อมลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย ในระยะแรก ๆ การเปลี่ยนแปลงจะยังเห็นได้ชัด เพราะเป็นไปทีละน้อยและช้ามาก แต่จะเริ่มเสื่อมลงเห็นได้ชัด เมื่อเข้าสู่ตอนปลายของวัยนี้ คือ เริ่มเข้าสู่วัยชรา วัยนี้ จะเป็นระยะที่บุคคลเริ่มประเมินผลการดำเนินชีวิตในอดีต เป็นต้นว่า ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเพียงใด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีดังนี้

(๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเคลื่อนไหวทางด้านกล้ามเนื้อทำงานช้าลง และกำลังเริ่มน้อยลง เหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่าง ๆ รับรู้ช้า สายตาเริ่มสั้นหรือยาว รูปร่างเปลี่ยนแปลง ผมเริ่มหงอก ความต้องการทางเพศลดลง ผู้หญิงอายุประมาณ ๔๕-๖๐ ปี ประจำเดือนจะหมด วัยนี้ โรคภัยไข้เจ็บเริ่มรบกวน เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความไม่แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่มีแรง เกิดความเฉื่อยชา

(๒) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เนื่องจากบุคคลวัยนี้ มีความกังวลใจในด้านสุขภาพที่เปลี่ยนไป และยังเป็นห่วงงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน จึงทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจาก

เดิม โดยเฉพาะผู้หญิงจะมีมากกว่าผู้ชาย และเรื่องที่คนในวัยกลางคนวิตกกังวลมาก ก็คือ ความยุ่งยากของชีวิตสมรส และความสัมพันธ์ในครอบครัว

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน คนที่อยู่ในวัยกลางคน มักจะประสบความสำเร็จในด้านอาชีพ หรือมีการโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัว ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน คนในวัยกลางคนนี้ จะมีความรับผิดชอบต่องานที่การงานสูงกว่าคนหนุ่มสาว

(๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ความจำเป็นเกี่ยวกับตัวเลข และการคิดคำนวณค่อย ๆ ลดลง แต่ความสามารถทางสมองด้านอื่น ๆ ยังสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การจำจำนวน คำศัพท์ และจากผลการค้นคว้า พบว่า ผลงานของผู้ที่มีความสามารถพิเศษระยะอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่มีผลงานมากที่สุด และผลงานจะลดลง เมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ภารกิจเชิงพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง: อายุตั้งแต่ ๓๕-๖๐ ปี

(๑) การช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบมีความสุขในชีวิต

(๒) การรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม

(๓) การมีงานทำและประกอบอาชีพที่ตนพอใจ

(๔) การมีกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสม

(๕) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ครอง

(๖) การยอมรับและสามารถปรับตัวกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยผู้ใหญ่

(๗) การปรับตัวเข้ากับพ่อแม่ที่สูงอายุ

๓) วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา (Late Adulthood) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุ เป็นช่วงสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ เริ่มประมาณอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จนถึงสิ้นชีวิต ทั้งนี้ ความชราจะมีความแตกต่างกัน ในแต่ละบุคคล เช่น มีอาการชราภาพเร็ว อายุสั้น หรืออายุยืน เป็นต้น วัยนี้ จะมีร่างกายและจิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว แต่แนวโน้มของคนในปัจจุบันนี้ จะมีอายุยืนยาวกว่าสมัยก่อน เพราะวิทยาการต่าง ๆ โดยเฉพาะการแพทย์เจริญก้าวหน้ามาก ช่วยส่งเสริมป้องกัน รักษาชีวิตมนุษย์ให้ยืนยาว

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในบรรดาคนชราทั่ว ๆ ไป มีจำนวนผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แม้ว่าอัตราส่วนระหว่างเพศ เมื่อเกิดนั้น จะเป็นชายมากกว่าหญิง หรือถ้ามีทารกเกิดเป็นเพศหญิง ๑๐๐ คน ก็จะมีเพศชาย ๑๐๖ คน ชายมีจำนวนมากกว่าหญิง เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป จนอายุ ๓๐ ปี แต่เมื่ออายุมากขึ้นกว่านี้ ชายจะตายมากกว่าหญิง ดังนั้น ผู้หญิงจึงมีอายุยืนยาวกว่าผู้ชาย

ก. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่วัยชรา

การเปลี่ยนแปลงทางกายและประสาทสัมผัส ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนวัยชราจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมโทรม ลักษณะที่เป็นเครื่องบ่งชี้ ถึงความชราภาพ ที่เห็นได้ชัดที่สุด คือ

- ๑) ผิวหนังจะแห้งเหี่ยว
- ๒) ฟันในวัยชราจะร่อนหรือไปหมด
- ๓) ดวงตาจะฝ้าฟาง
- ๔) ผมจะบางและหงอก

ข. การกิจเชิงพัฒนาการในช่วงวัยสุดท้าย: อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

- ๑) การปรับตัวต่อความเสื่อมถอยของร่างกายและสุขภาพ
- ๒) การปรับตัวกับชีวิตหลังทำงาน (เกษียณอายุ) และการมีรายได้ที่ลดลง
- ๓) การปรับตัวต่อการจากไปของคู่ครอง
- ๔) การสร้างความผูกพันที่แน่นแฟ้นกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน
- ๕) การปรับบทบาททางสังคมให้มีความยืดหยุ่น
- ๖) การจัดเตรียมสภาพความเป็นอยู่ให้กับชีวิตตามความพอใจ

วัยชราหรือวัยผู้ใหญ่สูงอายุ จัดเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทุกด้าน มีปัญหาต้องยอมรับและรู้จักปรับตัว มีระเบียบแบบแผน มีชีวิตทั้งที่เป็นสุขและสิ้นหวัง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีความต้องการเช่นเดียวกับคนในวัยอื่น ๆ ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่ในวัยตอนต้นและวัยกลางคนจะมีช่วงชีวิตที่สดชื่น น่าชื่นชมและสดใสกว่าวัยชรา ซึ่งมักจะนำความผิดหวังเศร้าใจมาสู่คนชรา อย่างไรก็ตามการเข้าสู่ภาวะชราภาพนั้น แตกต่างไปในแต่ละบุคคล เนื่องจากอัตราความเสื่อมถอยทางร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้น ความชราจึงเป็นผลของการพัฒนาการที่สืบเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตในวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว และวัยกลางคน

๒.๒.๒ ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของฟรอยด์ (Freud)

แนวคิดที่สำคัญ ฟรอยด์ เชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์ มีแรงจูงใจมาจากจิตไร้สำนึก ซึ่งมักจะผลักดันออกมาในรูปความฝัน การพูดพลั้งปากหรืออาการผิดปกติทางด้านจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น เขาเป็นบุคคลแรกที่ได้อธิบายทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพซึ่งมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงขับทางสัญชาตญาณ (Instinctual drive) และแรงขับดังกล่าวเป็นพลังงานที่สามารถเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนที่ได้ อันเป็นความเชื่อที่ได้รับอิทธิพลจากความรู้ทางฟิสิกส์ จึงทำให้เชื่อว่าจิตเป็นพลังงานรูปหนึ่ง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและไม่หยุดนิ่ง (Psycho-Dynamic) สัญชาตญาณดังกล่าว ได้แก่

สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Eros or Life) เป็นสัญชาตญาณที่แสดงออกมาในรูปแบบของสัญชาตญาณทางเพศ (Sexual Instinct) แต่ฟรอยด์ไม่ได้หมายถึงความต้องการทางเพศตามความเรียกร้องทางด้านสรีระเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสัญชาตญาณที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิดและเป็นสัญชาตญาณ ที่แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาและความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจในรูปแบบต่าง ๆ และสัญชาตญาณในการป้องกันตนเอง อันเป็นสัญชาตญาณที่ทำให้มนุษย์แสวงหาความพึงพอใจให้แก่ตนเองและสัญชาตญาณแห่งความตาย (Thanatos or Death instinct) ที่แสดงออกมาในรูปของสัญชาตญาณในการทำลายหรือความก้าวร้าว (Destructive instinct or aggressive instinct) ฟรอยด์มองธรรมชาติในแง่ลบ (Pessimism) กล่าวคือ มนุษย์ไม่มีเหตุผล (Irrational) ไม่มี

การขัดเกลา (Unsocialized) โดยมุ่งที่จะตอบสนองและแสวงหาความพึงพอใจให้กับตนเองเป็นสำคัญ (Self-gratification) นอกจากนี้ فروยด์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในเรื่องความหมายของสัญชาตญาณ พื้นฐานของมนุษย์ว่าสัญชาตญาณ จะแสดงออกมาในรูปของพลังทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพลังขับเคลื่อนทางเพศ เรียกว่า พลังลิบิโด (Libido) ที่ทำให้มนุษย์มีความปรารถนาและความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถเคลื่อนที่ เปลี่ยนรูป และสามารถจะเคลื่อนที่ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามระยะเวลาของพัฒนาการจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง และยังสามารถเคลื่อนที่ไปยังวัตถุหรือบุคคลนอกตัวเราได้ เช่น หากพลังลิบิโด เคลื่อนไปอยู่ที่แม่ ก็จะทำให้เด็กเกิดความรักและความห่วงแหนแม่ เป็นต้น

ก. การทำงานของจิตแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) เป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์โดยเฉพาะพฤติกรรมบางอย่างที่บุคคลแสดงออกไปโดยไม่รู้ตัว ที่เกิดมาจากพลังของจิตไร้สำนึกซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงออกไปตามหลักแห่งความพึงพอใจของตน และการทำงานของจิตไร้สำนึกเกิดจากความปรารถนา หรือความต้องการของบุคคลที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก ที่ไม่ได้รับการยอมรับ เช่น การถูกห้าม หรือถูกลงโทษ จะถูกเก็บกดไว้ในจิตส่วนนี้ ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวเมื่อเกิดความขัดแย้งทางจิตที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาโดยไม่รู้ตัว เช่น การพูดพลั้งปาก ความฝัน เป็นต้น นอกจากนี้ สิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึกอาจมีอิทธิพลต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ไปตามแรงกระตุ้น เช่น เด็กที่ถูกเก็บกดความรู้สึกมั่งร่ำรวยในเรื่องเพศในวัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นก็อาจหมดความรู้สึกทางเพศได้ ส่วนจิตไร้สำนึกเปรียบเสมือนก้อนน้ำแข็ง ส่วนใหญ่ที่อยู่ใต้ผิวน้ำ โดยมีจิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นส่วนของน้ำแข็งที่อยู่เหนือน้ำที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย

๒) จิตสำนึก (Conscious Mind) ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตามประสาทสัมผัสทั้งห้า ที่บุคคลจะมีการรู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ คิดอย่างไรเป็นการรับรู้โดยทั่วไปของมนุษย์ ที่ควบคุมการกระทำส่วนใหญ่ให้อยู่ในระดับรู้ตัว (Awareness) และเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมีเจตนาและมีจุดมุ่งหมาย จิตสำนึกเป็นส่วนที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสอดคล้องกับหลักความเป็นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักแห่งเหตุผล และศีลธรรมที่ตนเองเชื่อถือเพื่อเป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรม

๓) จิตก่อนสำนึก (Preconscious Mind) เป็นส่วนของประสบการณ์ที่สะสมไว้แต่มีลักษณะเลื่อนกลาง เมื่อถูกสภาวะหรือสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสม หรือเมื่อบุคคลต้องการนำกลับมาใช้ใหม่ก็สามารถระลึกได้และสามารถนำกลับมาใช้ในระดับจิตสำนึกได้ และเป็นส่วนที่อยู่ใกล้ชิดกับจิตไร้สำนึกมากกว่าจิตไร้สำนึก

จะเห็นได้ว่าการทำงานของจิตทั้ง ๓ ระดับ มาจากทั้งส่วนของจิตไร้สำนึกที่มีพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามกระบวนการขั้นปฐมภูมิ (Primary Process) เป็นไปตามแรงขับสัญชาตญาณ (Instinctual Drives) และเมื่อมีการรับรู้กว้างไกลมากขึ้นจากตนเองไปยังบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

พลังในส่วนของจิตก่อนสำนึกและจิตสำนึก จะพัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการขั้นทุติยภูมิ (Secondary Process)

ข. โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structure of Personality)

ฟรอยด์ เชื่อว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพจะประกอบด้วย อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego)

๑) อิด (Id) จะเป็นต้นกำเนิดของบุคลิกภาพ และเป็นส่วนที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด Id ประกอบด้วยแรงขับทางสัญชาตญาณ (Instinct) ที่กระตุ้นให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการ ความสุข ความพอใจ ในขณะเดียวกันก็จะทำหน้าที่ลดความเครียดที่เกิดขึ้น การทำงานของ Id จึงเป็นไปตามหลักความพอใจ (Pleasure Principle) ที่ไม่คำนึงถึงความเหมาะสมตามความเป็นจริง จะเป็นไปในลักษณะของการใช้ความคิดในขั้นปฐมภูมิ (Primary Process of Thinking) เช่น เด็กหิวก็จะร้องไห้ทันที เพื่อตอบสนองความต้องการของเขา และส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก

๒) อีโก้ (Ego) จะเป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ทำหน้าที่ประสาน อิด และ ซูเปอร์อีโก้ ให้แสดงบุคลิกภาพออกมาเพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นจริง และขอบเขตที่สังคมกำหนดเป็นส่วนที่ทารกเริ่มรู้จักตนเองว่า ฉันเป็นใคร Ego ขึ้นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) ที่มีลักษณะของการใช้ความคิดในขั้นทุติยภูมิ (Secondary Process of Thinking) ซึ่งมีการใช้เหตุผล มีการใช้สติปัญญา และการรับรู้ที่เหมาะสม และอีโก้ (Ego) เป็นส่วนที่อยู่ในระดับจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่

๓) ซูเปอร์อีโก้ (Superego) นั้นเป็นส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมจรรยา บรรทัดฐานของสังคม ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่ผลักดันให้บุคคลประเมิณพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมโนธรรม จริยธรรมที่พัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดู โดยเด็กจะรับเอา ค่านิยม บรรทัดฐานทางศีลธรรมจรรยา และอุดมคติที่พ่อแม่สอนเข้ามาไว้ในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะที่เด็กมีอายุประมาณ ๓-๕ ขวบ (ระยะ Oedipus Complex) และเด็กจะพัฒนาความรู้สึกเหล่านี้ไปตามวัย โดยมีสภาพแวดล้อมทางบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญการทำงานของ Superego จะขึ้นอยู่กับหลักแห่งจริยธรรม (Moral Principle) ที่ห้ามควบคุม และจัดการไม่ให้ Id ได้รับการตอบสนองโดยไม่คำนึงถึงความผิดชอบชั่วดี โดยมี Ego เป็นตัวกลางที่ประสานการทำงานของแรงผลักดันจาก Id และ Superego

โดยทั่วไปแล้ว Superego จะเป็นเรื่องของการมีมโนธรรม (Conscience) ที่พัฒนามาจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ หรือผู้อบรมเลี้ยงดู ซึ่งเป็นค่านิยมที่พ่อแม่ถ่ายทอดให้ลูกว่าสิ่งใดดีควรประพฤติปฏิบัติหรือไม่อย่างไร ส่วนนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกผิด (Guilt Feeling) ที่จะติดตามรบกวนจิตใจของบุคคล เมื่อกระทำการสิ่งใดที่ขัดต่อมโนธรรมของตนเอง และส่วนที่เรียกว่า อุดมคติแห่งตน (Ego-Ideal) ที่พัฒนามาจากการเอาแบบอย่าง (Identification) จากบุคคลที่เคารพรัก เช่น พ่อแม่ ผู้อบรมเลี้ยงดู และคนใกล้ชิด ทำให้เด็กรับรู้ว่าการสิ่งใดควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้รับการยอมรับและความชื่นชมยกย่องซึ่งทำให้เกิดความอึดอึดใจ เมื่อได้ทำตามอุดมคติของตน บางส่วนของ Superego จะอยู่ในระดับจิตสำนึกและบางส่วนจะอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก

ค. พัฒนาการทางเพศของบุคคล สรุปลไว้ ๕ ขั้นตอน^{๗๒} คือ

๑) ความสุขอยู่ที่ปาก (Oral stage) เริ่มตั้งแต่ทารกเกิดถึง ๒ ขวบ จะทำการสนองความต้องการเพื่อให้เกิดความพอใจและเป็นความสุขของตน โดยใช้ปากในการเปล่งเสียงต่าง ๆ กิน อม ดูด กัด และแทะ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “ทารกจะมีความสุขกับการดูด” ความสุขเช่นนี้อาจติดตัวเด็กมาถึงวัยผู้ใหญ่ได้

๒) ความสุขอยู่ที่การใช้ทวารหนัก (Anal stage) ความพอใจและความสุขของเด็กวัย ๒-๓ ขวบ อยู่กับการขับถ่ายและสามารถบังคับอวัยวะขับถ่ายของตนได้

๓) ความสุขอยู่ที่การผูกพันกับบิดาหรือมารดา (Phallic Stage) ความพอใจและความสุขของเด็กวัย ๔-๖ ขวบ จะมีความรู้สึกผูกพันกับมารดาและห้วงมารดาเป็นพิเศษ ในทางตรงกันข้ามเด็กหญิงจะรักใคร่ผูกพันกับบิดาและห้วงบิดาเป็นพิเศษ ซึ่ง فروยด์ เรียกพฤติกรรมนี้ว่า “ปมโอดิปุส” (Oedipus Complex)

๔) ความสุขอยู่ที่การเก็บกักความแฝงเร้นทางเพศ (Latency Stage) ความพอใจและความสุขของเด็กวัย ๖-๑๒ ปี อยู่กับการเก็บกักความแฝงเร้นทางเพศไว้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรมีเพื่อน ต้องการเข้าสังคม ใช้กลวิธีในการปรับตัวแบบต่าง ๆ ทั้งแบบต่อสู้และแบบถอยหนี

๕) ความสุขอยู่ที่การได้สนใจเพศตรงข้าม (Genital Stage) ความพอใจและความสุขของเด็กวัยรุ่น ๑๓-๑๘ ปี อยู่กับความสนใจเพศตรงข้าม จึงอาจเรียกวัยนี้ว่า “วัยหวาน” เด็กชายจะเริ่มหำแม่ แต่หันมาสนใจและเลียนแบบพ่อ เด็กหญิงจะเริ่มหำพ่อแต่หันมาสนใจและเลียนแบบแม่ พฤติกรรมดังกล่าวจะติดตัวเด็กวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ พฤติกรรมที่ปรากฏชัดเจนก็คือ ผู้ใหญ่ที่เป็นหนุ่มสาวจะผูกพันรักใคร่กับเพศตรงข้ามจนถึงขั้นแต่งงานเป็นสามีภรรยา และสร้างครอบครัวพร้อมให้กำเนิดบุตรจนครบวงจรชีวิต

๒.๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ Piaget

เพียเจต์ กล่าวถึง พัฒนาการทางความรู้และความเข้าใจหรือทางสติปัญญาว่า ความคิดหรือสติปัญญา หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สามารถดัดแปลงความคิดและการแสดงออกของตนได้ดี ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการ ๒ ชนิด คือ

๑) การรับ (Assimilation) เป็นกระบวนการที่เด็กรับเอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาเป็นประสบการณ์เฉพาะตน ทำให้เด็กมีพฤติกรรมต่อสิ่งใหม่ ๆ ตามประสบการณ์ของตน เช่น เด็ก ๒ ขวบที่ชอบเล่นของเล่นตุ๊กตา ด้วยการโยนหรือเขย่า เมื่อนำเครื่องบินหรือเครื่องบินอื่นมาให้เล่น ก็อาจจะเล่นแบบโยนหรือเขย่าเหมือนเดิม

๒) การเก็บและการปรุงแต่ง (Accommodation) เป็นกระบวนการในการปรับความเข้าใจหรือประสบการณ์เดิมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เช่น เด็กที่เล่นเครื่องบิน โดยการโยนหรือเขย่า ถ้าเด็กเรียนรู้ว่า เครื่องบิน

^{๗๒} อ้างแล้ว. (จิตวิทยาการเรียนการสอน, หน้า ๑๐-๑๒)

สามารถเล่นได้ เด็กก็จะเปลี่ยนวิธีเล่นเสียใหม่ โดยการร่อนเครื่องเล่น แทนที่จะโยนหรือเขย่าเล่นเหมือนเดิม

เพียเจท์ แบ่งพัฒนาการทางความรู้ ความเข้าใจ ความคิด หรือสติปัญญา ออกเป็น ๔ ระยะ คือ

(๑) ระยะของการใช้ร่างกายและประสาทสัมผัส (sensor motor period) อายุ ๐-๒ ปี

ในขั้นนี้ พฤติกรรมของเด็กอยู่กับการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การดูด การมอง การไขว่คว้า พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นลักษณะปฏิกิริยาสะท้อน มีพฤติกรรมน้อยมากที่แสดงออกถึงความเข้าใจ เพราะเด็กยังไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ ตัวตน (Self) ของเด็กยังไม่ได้พัฒนาจนกว่าเด็กจะได้รับประสบการณ์ ทำให้ได้พัฒนาตัวตนขึ้นมา เด็กจึงสามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้จนกระทั่งเด็กอายุประมาณ ๑๘ เดือน จึงจะเริ่มแก้ปัญหาด้วยตนเองได้บ้าง และรับรู้เท่าที่สายตามองเห็น เช่น จะหยิบของที่อยู่ไกลตัวได้อย่างไร จะเอาผ้าปิดหน้าอยู่ได้อย่างไร เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะค่อย ๆ เข้าใจสภาพแวดล้อม และเริ่มสนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

(๒) ระยะของการเริ่มมีความคิดความเข้าใจ (Preconception thought) อายุ ๒-๔ ปี เด็กยังไม่สามารถใช้สติปัญญากะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ระยะนี้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ขั้น คือ

(๑) ขั้นก่อนเกิดสำนึกกับ (Preconception thought) อายุ ๒-๔ ปี

ในระยะนี้ เด็กพัฒนาการทางด้านการใช้ภาษา รู้จักใช้คำสัมพันธ์กับสิ่งของ เด็กมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ แต่ยังไม่สมบูรณ์ และยังไม่มียุติผล เด็กชอบเล่นสมมติ โดยสร้างเป็นจินตนาการ เช่น ให้ตุ๊กตาเป็นเด็กจริง ๆ หรือสมมติให้ของเล่นเป็นสิ่งมีชีวิต เด็กจะอยู่น้อยอยู่ในระยะของโลกแห่งจินตนาการ

(๒) ขั้นการคิดแบบสัญชาตญาณ (Intuitive thought) อายุ ๔-๗ ปี

ความคิดของเด็กในระยะนี้ มีเหตุผลขึ้น แต่การคิดยังออกมาในลักษณะการรับรู้มากกว่าความเข้าใจ เด็กจะพัฒนาการรับรู้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นหมวดหมู่ ทั้งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน ในขั้นนี้ เด็กมีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่ง คือ เชื่อตัวเอง โดยไม่ยอมเปลี่ยนความคิด หรือเชื่อในเรื่องการทรงภาวะเดิมของวัตถุ (Conservation) ซึ่งเพียเจท์เรียกว่า principle of invariance เช่น เมื่อเด็กรับรู้เกี่ยวกับขนาดและน้ำหนักของวัตถุทรงกลมแล้ว เมื่อให้เด็กทำเป็นแท่งยาว เด็กจะบอกว่าทำไม่ได้เพราะแท่งยาวจะต้องใช้จำนวนวัสดุที่มีปริมาณมากกว่าเดิม เป็นต้น

(๓) ขั้นของการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete operational period) อายุ ๗-๑๑ ปี ระยะนี้ เป็นระยะที่เด็กสามารถคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน และเริ่มเข้าใจลักษณะมวลสารที่เท่ากัน และเปลี่ยนแปลงรูปร่างไป ว่ายังมีน้ำหนักหรือปริมาตรคงเดิม เป็นระยะที่เด็กสามารถนำความรู้ หรือประสบการณ์ในอดีต มาแก้ปัญหาในเหตุการณ์

ใหม่ ๆ ได้ มีการถ่ายโยงการเรียนรู้ (transfer of learning) แต่ปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น จะต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม ส่วนปัญหาที่เป็นนามธรรมนั้น เด็กยังไม่สามารถแก้ได้

(๔) ขั้นของการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม (Formal operational period)

เด็กจะมีอายุระหว่าง ๑๑-๑๕ ปี ขั้นนี้ เป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาความเข้าใจของเด็ก เด็กสามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นนามธรรม สามารถแก้ปัญหา โดยใช้วิธีการหลาย ๆ อย่าง รู้จักทดลอง รู้จักใช้เหตุผล เริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ คือ สามารถทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างสลับซับซ้อนได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่า การพัฒนาความเข้าใจจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา

Piaget's Theory of Intellectual Development พบว่า พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิด เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ปะทะสังสรรค์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อม และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นได้ การพัฒนา ดังกล่าวจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง (Continuous Interaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เป้าหมายของพัฒนาการ คือ

- (๑) ความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม
- (๒) ความสามารถที่จะคิดตั้งกฎเกณฑ์และการแก้ปัญหา
- (๓) ความสามารถที่จะตั้งกฎเกณฑ์และการแก้ปัญหา

๒.๒.๔ ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดของวีก็อตสกี (Vygotsky)

วีก็อตสกี (Lev Semenovitch Vygotsky) เป็นนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย เชื้อสายยิว เกิดในปี ค.ศ.1896 สร้างแนวคิดทางจิตวิทยาขึ้นมาใหม่ตามแนวทางมาร์กซิสต์ และประยุกต์ใช้จิตวิทยา โดยเฉพาะในสาขาจิตวิทยาการศึกษา ในปี ค.ศ.1962 ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่หนังสือ การคิดและภาษา (Thought and Language) เขาเสียชีวิตด้วยวัย ๓๘ ปี^{๗๓}

วีก็อตสกี เชื่อว่าการเรียนรู้ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาโครงสร้างทางความคิด โดยการเรียนรู้เป็นผลมาจากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมแวดล้อมที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ กิจกรรมทางสังคมที่บุคคลมีส่วนร่วมจะซึมซาบเข้าสู่กระบวนการภายในของบุคคล (Internalized Processes) เกิดเป็นการพัฒนาโครงสร้างทางความคิดขึ้น เขาอธิบายว่ากระบวนการทางสังคมที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาโครงสร้างทางความคิดไว้ ๒ ประเด็น คือ

๑) แหล่งหรือที่มาทางสังคมที่มีผลต่อความคิดของบุคคล แหล่งที่มาที่สำคัญได้แก่ การปะทะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หากเด็กได้ร่วมกิจกรรมกับบุคคลที่มีศักยภาพทางความคิดที่สูงกว่าหรือมีวิจรรย์ญาณที่ดีกว่า เช่น ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน ก็จะช่วยสนับสนุนให้การเรียนรู้ทางสังคมในขั้นแรกเป็นไปได้ง่าย และทำให้เด็กสามารถดำเนินกระบวนการทางความคิดภายในตนเองในขั้นที่ ๒ (Internalized Processes) ได้ดี

๒) เครื่องมือที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และการพัฒนา เครื่องมือทางวัฒนธรรม (Cultural Tools) เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ ฯลฯ เครื่องมือที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Tools) ได้แก่ ภาษา

^{๗๓} อ่างแล้ว. (จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๔๙-๕๑)

มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางความคิดของบุคคล กระบวนการทางความคิดขั้นสูง ได้แก่ การคิดเชิงเหตุผลและการคิดเพื่อแก้ปัญหา

เขาอธิบายว่ามนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิดซึ่งนอกจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแล้ว ก็ยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งก็คือ วัฒนธรรมที่แต่ละสังคมสร้างขึ้น ดังนั้น สถาบันสังคมต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาของแต่ละบุคคล นอกจากนั้น ภาษายังเป็นเครื่องมือสำคัญของการคิดและพัฒนาปัญญาขั้นสูง

พัฒนาการทางภาษาและทางความคิดของเด็กเริ่มด้วยการพัฒนาที่แยกจากกัน แต่เมื่ออายุมากขึ้นพัฒนาทั้งสองด้านจะไปด้วยกัน

แบ่งระดับเชาวน์ปัญญาออกเป็น ๒ ชั้น คือ

(๑) เชาวน์ปัญญาชั้นเบื้องต้น คือเชาวน์ปัญญามูลฐานตามธรรมชาติโดยไม่ต้องเรียนรู้

(๒) เชาวน์ปัญญาขั้นสูง คือเชาวน์ปัญญาที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นใหญ่ที่ให้การอบรม เลี้ยงดู ถ่ายทอดวัฒนธรรมให้โดยใช้ภาษา

วิก็อตสกี ได้แบ่งพัฒนาการทางภาษาเป็น ๓ ชั้น คือ

(๑) ภาษาที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียกว่า ภาษาสังคม (social speech) เป็นภาษาที่เด็กใช้ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงอายุ ๐-๓ ปี เพื่อสื่อสารความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนนั้นกำลังนึกคิดและต้องการที่จะแสดง ความต้องการอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่น

(๒) ภาษาที่พูดกับตนเอง ๓-๗ ขวบ (egocentric speech) เป็นภาษาที่เด็กใช้พูดกับตนเองในช่วงอายุ ๓-๗ ปี โดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อช่วยในการคิด ตัดสินใจแสดงพฤติกรรม

(๓) ภาษาที่พูดในใจเฉพาะตน ๗ ขวบขึ้นไป (inner speech)

ทฤษฎีพื้นที่รอยต่อพัฒนาการของวิก็อตสกี (Zone of Proximal Development)

วิก็อตสกี อธิบายว่า การจัดการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงระดับพัฒนาการ ๒ ระดับ คือระดับพัฒนาการที่เป็นจริง (Actual Development Level) และระดับพัฒนาการที่สามารถจะเป็นไปได้ (Potential Development Level) ระยะห่างระหว่างระดับพัฒนาการที่เป็นจริงและระดับพัฒนาการที่สามารถจะเป็นไปได้ เรียกว่า พื้นที่รอยต่อพัฒนาการ (Zone of Proximal Development) ซึ่งวิก็อตสกีเปรียบเทียบการเรียนรู้กับพัฒนาการไว้ดังนี้^{๗๔}

Past Learning : Actual Development Level

Present Learning : Zone of Proximal Development

Future Learning : Potential Development Level

พื้นที่รอยต่อพัฒนาการ คือ บริเวณที่เด็กกำลังจะเข้าใจในบางสิ่งบางอย่าง วิก็อตสกีได้ให้คำนิยามพื้นที่รอยต่อพัฒนาการนี้ว่า “ระยะห่างระหว่างระดับพัฒนาการที่แท้จริง ซึ่งกำหนดโดยลักษณะการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลกับระดับของศักยภาพแห่งพัฒนาการ ซึ่งพื้นที่รอยต่อ

^{๗๔} อ้างแล้ว. (จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๖๑-๖๔)

พัฒนาการในวันนี้ จะเป็นระดับของพัฒนาการในวันพรุ่งนี้ อะไรก็ตามที่เด็กสามารถทำได้โดยอยู่ภายใต้ความช่วยเหลือในวันนี้ วันพรุ่งนี้ เขาจะสามารถทำได้ด้วยตัวของเขาเอง เพียงได้รับการเรียนรู้ที่ดีก็จะนำมาซึ่งพัฒนาการที่เจริญขึ้น”

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเรียนรู้และเชาวน์ปัญญา

วิก็อตสกี อธิบายว่า พัฒนาการและการเรียนรู้มีลักษณะที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน การเรียนรู้นำไปสู่พัฒนาการและผลักดันให้พัฒนาการเป็นไปในระดับที่สูงขึ้น เป็นการขยายระดับพัฒนาการออกไปอย่างไม่มีขีดจำกัด โดยเกิดจากการเรียนรู้โนทัศน์ ๒ ประการ คือ มโนทัศน์โดยธรรมชาติ (Spontaneous or Everyday Concepts) และมโนทัศน์ที่เป็นระบบ (Scientific or Schooled Concepts)

พื้นที่รอยต่อจะประสบผลสำเร็จต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๕ ประการ ดังนี้

๑) ภาษา (Language)

วิก็อตสกี ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ภาษาเกิดขึ้นครั้งแรกเป็นภาษาที่ไม่ได้แสดงถึงความคิด เป็นช่วงระยะเวลาที่ความคิดกับภาษาไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่เมื่อเด็กมีพัฒนาการมากขึ้น ความคิดกับภาษาจะเริ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ความคิดถูกแสดงให้เห็นออกมาผ่านทางภาษา ซึ่งภาษาที่แสดงออกมาจะมีความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการใช้ความคิดที่มากขึ้น ดังนั้น ภาษาจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความคิดและในขณะเดียวกันเราก็พัฒนาภาษาโดยผ่านการคิดเช่นกัน ความสัมพันธ์ที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมทางสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ภาษา สามารถนำไปสู่การเพิ่มพัฒนาการทางความคิดได้ และนี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้ทฤษฎีของวิก็อตสกี มีความแตกต่างไปจากนักจิตวิทยารุ่นเดียวกับเขา

๒) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

การที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) กับพ่อแม่ ครู และคนอื่น ๆ ที่ให้ความเอาใจใส่ ดูแล ช่วยเหลือแก่เด็ก จะทำให้เด็กได้สร้างและเด็กสามารถเรียนรู้ได้ เด็กจะพัฒนาในกลุ่มของสังคมที่จัดขึ้น การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ควรจะเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันมากกว่าที่จะแยกผู้เรียนจากคนอื่น ๆ ครูควรสร้างบริบทสำหรับการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถได้รับการส่งเสริมในกิจกรรมที่น่าสนใจ ซึ่งกระตุ้นและเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ แทนที่ครูผู้สอนที่เข้ามาสู่กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน ไม่ใช่เข้ามาเฝ้ามองเด็กสำรวจและค้นพบเท่านั้น แต่ครูควรแนะนำเมื่อผู้เรียนประสบปัญหา กระตุ้นให้ผู้เรียนปฏิบัติ

๓) วัฒนธรรม (Culture)

วิก็อตสกี อธิบายว่า เด็กจะปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจไปตามประสบการณ์ที่ได้รับจากสังคมและวัฒนธรรมของเขา จนกระทั่งสร้างความรู้ขึ้นมาทำให้เด็กมีกระบวนการทางปัญญาในระดับที่สูงขึ้น (Higher Mental Functions)

๔) การเลียนแบบ (Imitation)

วิกิออตสกี อธิบายว่า บทบาทของการเลียนแบบมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และพัฒนาการ เช่น ถ้าเด็กกำลังเกิดอุปสรรคในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ครูจึงจำเป็นต้องแก้ปัญหานั้นด้วยวิธีคิดที่คล้ายคลึงกันหลายๆ ครั้ง เพื่อให้เด็กค่อยๆ เลียนแบบวิธีการแก้ปัญหานั้นไป

๕) การชี้แนะหรือการช่วยเหลือ (Guidance or Assistance)

เป็นการร่วมมือทางสังคม (Social Collaborative) ที่สนับสนุนให้พัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจเกิดการเจริญงอกงาม

คุณลักษณะของผู้เรียนตามทฤษฎีพื้นที่รอยต่อพัฒนาการ

- (๑) ผู้เรียนมีความสามารถในการสื่อสารทางภาษาอย่างน้อย ๒ ภาษา
- (๒) ผู้เรียนเป็นผู้ตระหนักในสำคัญของปราชญ์ชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น
- (๓) ผู้เรียนเป็นผู้เสียสละมีน้ำใจและให้อภัย
- (๔) ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- (๕) ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางบวก
- (๖) ผู้เรียนมีจิตอาสา
- (๗) ผู้เรียนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- (๘) ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์
- (๙) ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้เหตุผล

๒.๒.๕ ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจิตใจ-สังคมของอีริก อีริกสัน (Erikson)

อีริก อีริกสัน (Erik H. Erikson) นักจิตวิทยาวิเคราะห์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) เดิมเป็นลูกศิษย์ของ فروยด์ แต่ภายหลังได้เปลี่ยนแนวความคิดใหม่ คือ แทนที่จะเน้น อิด (Id) เหมือนกับ فروยด์ เขากลับไปเน้นเรื่องอีโก้ (Ego) สภาพแวดล้อมความสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กแต่ละคน อีริกสัน ก็ยังเชื่อเหมือนกับ فروยด์ และเปียเจต์ ในเรื่องพัฒนาการของแต่ละวัย ว่าถ้าเด็กไม่ได้รับความสุขความพอใจในวัยใด ก็จะทำให้เด็กเกิดปัญหาสะสมต่อมา หรือชี้ให้เห็นถึงบุคลิกภาพของเด็กในวัยต่อมาจนถึงวัยผู้ใหญ่^{๗๕}

อีริกสัน ได้ศึกษาพัฒนาการของเด็ก โดยเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดา เขาสรุปว่า ประสบการณ์จากการเลี้ยงดู ที่ทารกได้รับมีส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพให้กับเด็ก ความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา จะทำให้ทารกเติบโตมีความมั่นใจในตนเอง มีความไว้วางใจ เชื่อใจ บิดามารดาและบุคคลอื่น แต่ในทางตรงข้าม ถ้าทารกไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดา จะทำให้เป็นเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

อีริกสัน ได้แบ่ง พัฒนาการตามความต้องการทางสังคมของบุคคล ที่เรียกว่า Psychosocial stage ออกเป็น ๘ ระยะ คือ

^{๗๕} อ้างแล้ว. (จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๕๑-๕๘)

๑) ระยะเชื่อถือว่าไว้วางใจกับความระแวงไม่ไว้วางใจ (trust vs. mistrust) อายุตั้งแต่แรกเกิด-๑ ปี วัยนี้ เด็กต้องอาศัยผู้อื่น โดยเฉพาะแม่ เป็นผู้เอาใจใส่ดูแลให้นม อุ้มชู แต่งตัวและสอนให้เด็กพบกับสิ่งเร้าใหม่ ๆ พ่อแม่จะกอดรัด สัมผัส พูดคุย เล่นด้วยตลอดเวลา ถ้าเด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น ความพอใจ เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนสามารถอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข เกิดความเชื่อถือว่าไว้วางใจต่อโลก ทำให้กล้า กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ และรู้สึกไว้วางใจคนอื่น แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นเท่าที่ควร เขาจะเกิดความกลัว ว่าเหว่ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ทำให้ไม่เชื่อถือว่าไว้วางใจใคร กลายเป็นเด็กเฉื่อยชา หรือไม่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ดังนั้น พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ขั้นพื้นฐานจึงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของเด็กกับแม่

๒) ระยะที่มีความอิสระกับความสงสัยไม่แน่ใจ (Autonomy vs. doubt) อายุ ๑-๓ ปี เด็กเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง เช่น การกินอาหาร การขับถ่าย การเดิน การพูด และทำอะไรได้ตามอิสระ เป็นระยะที่เด็กพยายามใช้คำพูดของตนเองและพยายามสำรวจโลกรอบ ๆ ตัว ถ้าพ่อแม่ให้การสนับสนุน กระตุ้นให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง จะทำให้เด็กมีความสามารถไม่ต้องพึ่งผู้ใหญ่ และมีอิสระ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าพ่อแม่คอยห้ามปรามหรือกีดกัน หรือปกป้อง ไม่ยอมรับ จะทำให้เด็กรู้สึกละอาย และสงสัยตัวเอง

๓) ระยะความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. guilt) อายุระหว่าง ๔-๕ ปี

วัยนี้ เด็กจะชอบเล่น และเด็กจะเริ่มเรียนรู้บทบาททางสังคม เช่น การรับผิดชอบต่อสมบัติของตน เด็กจะมีพัฒนาการทางความคิดริเริ่มจากการเล่น เด็กจะผูกพันกับพ่อแม่แน่นแฟ้น แต่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียนหรือญาติพี่น้องเพิ่มขึ้น ถ้ากิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กทำ ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ จะทำให้เด็กสบายใจ มีความคิดริเริ่ม แต่ถ้าพ่อแม่เข้มงวดกวดขัน หรือคอยควบคุมตลอดเวลา จะทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองทำผิด ขาดความคิดริเริ่ม

๔) ระยะมีความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกมีปมด้อย (Industry vs. inferiority) อายุระหว่าง ๖-๑๑ ปี ในระยะนี้ เด็กมีทักษะทางร่างกายและสังคมมากขึ้น สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เด็กเริ่มมีการแข่งขันกันทำงาน เด็กผู้ชายมักจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเครื่องยนต์กลไก ขณะที่เด็กหญิงเรียนรู้ทางการบ้าน การครัว เย็บปักถักร้อย แต่ทั้งสองเพศก็มีโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนสนใจเท่ากัน ถ้าหากพ่อแม่ ครูอาจารย์ได้กระตุ้น ส่งเสริมและสนับสนุนอย่างถูกต้อง เด็กก็จะกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จ แต่ถ้าพ่อแม่ หรือครูอาจารย์คอยขัดขวาง เด็กก็อาจไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานและเกิดความรู้สึกมีปมด้อย

๕) ระยะการมีเอกลักษณ์ของตนเองกับความไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. diffusion) อายุระหว่าง ๑๒-๒๐ ปี เป็นระยะเวลาที่เด็กเริ่มสนใจเรื่องเพศ รู้จักตนเองว่าตนเป็นใคร มีความสามารถหรือความถนัดทางใด รู้ว่าตัวเองมีความเชื่ออย่างไร ต้องการอะไร อันจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตวัยรุ่น เด็กอาจจะเลียนแบบจากบุคคลที่ตนนับถือยกย่อง แต่ถ้าเด็กมีความรู้สึกไม่เข้าใจตนเอง จะเกิดการสับสน พบกับความขัดแย้ง และประสบความล้มเหลวในการทำงาน

๖) ระยะความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (intimacy vs. isolation) อายุระหว่าง ๒๑-๒๕ ปี เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ใช้ชีวิตแบบผู้ใหญ่ มีความสนใจเพศตรงข้าม เพื่หาคู่ครอง เริ่มทำงานเพื่อประกอบอาชีพ สร้างหลักฐาน สร้างครอบครัว มีความรัก ความผูกพัน หากแต่ละคนได้พัฒนาขั้นการรู้จักตนเองดีพอ บุคคลก็จะพัฒนาความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ประสบความสำเร็จในการมีคู่รัก มีเพื่อน ตลอดจนหน้าที่การงาน แต่ถ้าเขาล้มเหลว ก็จะไม่แยกตัวเองออกจากสังคม เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และไม่มี ความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลใดเป็นพิเศษ

๗) ระยะการให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตรกับการใฝ่ใจอยู่กับตนเอง (generativity vs. self absorption) อายุตั้งแต่ ๒๖ ปีขึ้นไป เป็นวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เป็นระยะที่แต่ละบุคคลมีครอบครัว มีบุตรและจะต้องเลี้ยงดูบุตร ด้วยความรัก ความเอาใจใส่อย่างแท้จริง ต้องสามารถรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาครอบครัวหรือปัญหาที่ขัดแย้งกับโลกภายนอก เป็นระยะที่บุคคลตั้งใจทำงานเพื่อให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น แต่ถ้าบุคคลใด ไม่สามารถผูกพันกับคนอื่น ไม่ได้ทำหน้าที่ตามบทบาทของพ่อแม่ ไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว อันอาจเนื่องมาจากตนเอง ไม่สามารถแก้ปัญหาขัดแย้งในอดีตของตนได้ พวกนี้จะหันเหความสนใจจากผู้อื่นมาสนใจตัวเอง และใฝ่หาแต่ความสุขเฉพาะตน

๘) ระยะความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (integrity vs. despair)

ระยะนี้ คือ ระยะเข้าสู่วัยชรา อายุประมาณ ๕๐ ปี เป็นต้นไป เป็นวัยของการยอมรับความจริงของชีวิต บุคคลจะระลึกถึงความทรงจำในอดีต ถ้าหากในอดีตที่ผ่านมาเขามีความสุข ความสบาย ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ก็จะทำให้ความรู้สึกไว้วางใจเพื่อนร่วมโลกและตัวเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ แต่ถ้าเขามีความทรงจำเกี่ยวกับความผิดหวังอยู่ตลอดเวลา เขาก็จะไม่สามารถพัฒนาชีวิตในวัยชราให้มีความสุขได้ มีความขัดแย้งกับการดำเนินชีวิตของตนและมีความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต

๒.๒.๖ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก Kohlberg

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในตัวผู้เรียนถือเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของการศึกษาที่ได้รับการกล่าวถึงตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ปัญหาสังคมส่วนใหญ่เกิดจากความเสื่อมถอยทางศีลธรรมจรรยาของบุคคลในสังคม ดังนั้น การพัฒนาด้านสติปัญญา ความคิด และบุคลิกภาพของผู้เรียนเพียงอย่างเดียว โดยละเลยการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมไปในเวลาเดียวกัน อาจจะเป็นที่มาของปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่สังคมเองในที่สุด

Lawrence Kohlberg นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ทำการศึกษาวิจัยไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดย Kohlberg ได้รับแรงบันดาลใจมาจากการศึกษาพัฒนาการทางความคิดของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Piaget และได้สรุปมาเป็นทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมตามลำดับขั้นได้อย่างน่าสนใจ

Kohlberg แบ่งการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมหรือการตัดสินใจเชิงจริยธรรมของบุคคลออกเป็นขั้น ๆ โดยจัดเป็นกลุ่มพัฒนาการด้านจริยธรรมได้ ๓ ระดับใหญ่ ๆ^{๗๖} คือ

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘-๖๓.

๑) ระดับก่อนมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (Preconvention Morality) เป็นระดับที่การตัดสินใจจริยธรรมขึ้นอยู่กับความรู้และความต้องการของตนเองเป็นหลัก

๒) ระดับการมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (Conventional Morality) เป็นการตัดสินใจจริยธรรมที่นำเอากฎระเบียบและความคาดหวังของสังคมเข้ามาประกอบการพิจารณา

๓) ระดับการมีจริยธรรมอย่างใช้วิจารณญาณ (Post conventional Morality) เป็นระดับที่บุคคลพิจารณาโดยใช้หลักการของตนเองที่มีได้กำหนดมาจากสังคม ซึ่งในแต่ละระดับจะแบ่งเป็นชั้นย่อย ๆ

ก่อนมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น) เป็นระดับที่เด็กยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centered) ในการตัดสินใจพฤติกรรมเชิงจริยธรรม เด็กยังไม่ยอมรับกระบวนการในการสร้างกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional) (Huffman) พฤติกรรมที่ดี (ถูกต้อง) หรือไม่ดี (ผิด) ถูกแปลความหมายไปในลักษณะของการลงโทษ การได้รับรางวัล การแลกเปลี่ยน และการใช้พลังอำนาจของผู้ถือกฎเกณฑ์ โดยเด็กจะคำนึงถึงผลตอบแทนที่เป็นรูปธรรมจากภายนอกที่ตนเองจะได้รับเป็นหลัก

มีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (วัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น) บุคคลเปลี่ยนจากการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มาเป็นการยึดบุคคลอื่นเป็นศูนย์กลาง (Other-Centered) โดยยอมรับกฎเกณฑ์จากภายนอกและค่านิยมของสังคม ซึ่งค่านิยมของบุคคลจะเป็นไปตามความคาดหวังของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ บุคคลจะปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นโดยสังคมด้วยดี

มีจริยธรรมอย่างมีวิจารณญาณ (วัยรุ่นใหญ่) บุคคลสามารถแยกหลักการและค่านิยมทางจริยธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริง ออกจากจริยธรรมหรือความถูกผิดที่กำหนดขึ้นโดยกลุ่มผู้มีอำนาจ บุคคลจะอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดมาจากกฎหมายที่บังคับใช้ โดยจะใช้หลักการด้านมนุษยธรรม สัญญาประชาคม สิทธิ และหน้าที่ที่ควรจะเป็นในการพิจารณาและตัดสินใจพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

จึงสรุปได้ว่า ในการจัดการเรียนการสอนให้เกิดสัมฤทธิ์ผลสูงสุดนั้น สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงในเบื้องต้นสำหรับผู้สอนก็คือ การศึกษาพัฒนาการของผู้เรียน เริ่มตั้งแต่พัฒนาการตามวัย พัฒนาการบุคลิกภาพ พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางความคิด พัฒนาการด้านจิตใจ-สังคม และพัฒนาการทางจริยธรรม เพื่อให้สามารถประเมินผู้เรียนในการวางแผนการจัดการศึกษาให้เหมาะสมกับบุคคล สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการในการเรียนที่ดี และสามารถปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้ในการพัฒนาความเป็นกลายนิมิตจึงจำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทั้ง ๖ ทฤษฎี ดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาแบบแผนพฤติกรรมของผู้เรียนแต่ละบุคคล และสามารถวัดประเมินผลผู้เรียนได้อย่างถูกต้อง

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร

๒.๓.๑ ความหมายของกัลยาณมิตร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุติยमितตสูตร ว่าด้วยองค์แห่งมิตร สูตรที่ ๒ ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรเสพ ควรคบควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม องค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑) เป็นที่รักใคร่พอใจ
- ๒) เป็นที่เคารพ
- ๓) เป็นที่ยกย่อง
- ๔) เป็นนักพูด
- ๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
- ๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้
- ๗) ไม่ชักนำไปในอธรรม

ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการนี้แล เป็นผู้ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่”^{๗๗}

ราชบัณฑิตยสถาน^{๗๘} ให้ความหมาย กัลยาณมิตร (กัณละยานะ-) ว. งาม ดี ใช้เป็นส่วนหน้าของสมาส เช่น กัลยาณคุณ=คุณอันงาม กัลยาณธรรม=ธรรมอันดี กัลยาณมิตร = มิตรดี. (ป., ส.)

มิตร มิตร- (มิต มิตฺตฺระ-) น. เพื่อนรักใคร่คุ้นเคย เช่น มิตรแท้ มิตรเทียม ฉันทมิตร. (ส.; ป. มิตฺต). มิตรจิต น. ความมีน้ำใจเอื้อเพื่อเสมือนเพื่อนรัก ความรักใคร่ประนีประนอมฐานเพื่อนรัก เช่น มิตรจิตต่อกัน มิตรจิตมิตรใจ (สำ) น. ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน เช่น ต่างก็มีมิตรจิตมิตรใจต่อกัน. มิตรภาพ น. ความเป็นเพื่อน เช่น มิตรภาพระหว่างเขาทั้งสอง (ส.). มิตรสหาย (มิต-) น. เพื่อนฝูง.

สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) กัลยาณมิตร หมายถึงกัลยาณมิตรผู้ที่ดีงามตนอยู่ในฝ่ายข้างดีมีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน มีอาทิอย่างนี้ คือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม
 คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา โน จญฺฐาเน นิโยชโก^{๗๙}

กัลยาณมิตร ในแง่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น สมควรมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะสำหรับการทำหน้าที่นั้นอีก ส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะคุณสมบัติพื้นฐาน ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ดังนี้

^{๗๗} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๕๗.

^{๗๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๘. และหน้า ๙๐๗.

^{๗๙} สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด), ๒๕๔๖-๒๕๔๖, หน้า ๑๖๑-๑๖๔.

๑) น่ารัก (ปิโย) คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ขวนใจผู้เรียนให้
อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

๒) น่าเคารพ (ครุ) คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็น
ที่พึ่งได้ และปลอดภัย

๓) น่าเจริญใจ (ภาวนีโย) คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝน
ปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่ยนาม และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง
มั่นใจ และภาคภูมิใจ

๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (วัตตา) คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร
อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕) ทนต่อถ้อยคำ (วจนักขโม) คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจน
คำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เปื้อนหาย ไม่เสียอารมณ์

๖) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ (คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา) คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง
ซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗) ไม่ชักนำไปในอสุภาน (โน จัญญานะ นโยชะเย) คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่อง
เหลวไหลไม่สมควร^{๘๐}

คุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้ หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อัน
ใหญ่แก่ชาวโลก เป็นคนศักดิ์สิทธิ์มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเย็นใจ แม้อยู่ท่ามกลาง
แสงแดดอันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้งที่หลับตา

ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัติเหล่านี้ได้ จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน ๓ ประการ คือ มี
ปัญญา มีความกรุณา และมีความบริสุทธิ์ รองรับอยู่ การจะได้ปัญญา กรุณา และบริสุทธิ์อย่าง
ครบถ้วน นอกจากจะต้องศึกษาธรรมะให้แตกฉานแล้ว ยังจะต้องหมั่นทำทาน รักษาศีล และฝึกสมาธิ
ภาวนาเป็นประจำ ไม่ยอมว่างเว้น แม้จะมีการกิจหนักหนา หนื่อยอ่อน เพียงใดก็ตาม ทำอย่างนี้ได้
จึงจะสมกับเป็นกัลยาณมิตร ผู้นำสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่างแท้จริง^{๘๑}

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึง เพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึง บุคคลผู้
เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้
ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านยกตัวอย่างเช่น
พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ
เป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗๓.

^{๘๑} กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, **การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น**,
(กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕-๓๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พรโตโฆสะหรือเสียงจากผู้อื่น ที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิได้ ก็คือ เสียงที่ดั่งาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ เฉพาะอย่างยิ่ง ที่เกิดจากความรักความปรารถนาดี^{๕๒}

เสียงดั่งามถูกต้องเช่นนี้ เกิดจากแหล่งที่ดี คือ คนดี คนมีปัญหา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรม เรียกว่า สัตบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง ถ้าคนดี คือ สัตบุรุษหรือบัณฑิตนี้ ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำ สั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

แต่บุคคลผู้แสวงหาสัมมาทิฐิ ไม่จำเป็นต้องรอให้สัตบุรุษหรือบัณฑิตมาหาตน ตรงข้าม เขาย่อมกระตือรือร้นที่จะไปหา ไปปรึกษา ไปสดับฟัง ไปขอคำแนะนำ ชี้แจง สั่งสอน เข้าร่วมหมู่อยู่ใกล้ ตลอดจนศึกษาแบบอย่าง แนวทางจากบัณฑิตหรือสัตบุรุษนั่นเอง การกระทำของเขาอย่างนี้เรียกว่า การเสวนาสัตบุรุษ หรือคบหาคนดี

พระอริป อธิปญฺโญ (ชัยสวัสดิ์อารี) กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่มีความพร้อมพร้อมแห่งคุณธรรมความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ จนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์ และความสุขในระดับต่าง ๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เป็นดังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน^{๕๓}

จึงสรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรดีหรือมิตรแท้ คือ บุคคลที่มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักพูดให้ได้ผล อดทนต่อถ้อยคำ แกล้งเรื่องล้าลึก และไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย เป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมความดีที่ทำให้ต้องเข้าไปใกล้ ไปขอคำปรึกษา และเมื่อได้คบหาแล้วก็มีศิลปะในการสั่งสอน ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังนั้น หากปรารถนาให้ชีวิตมีความสุขทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย จึงควรเลือกคบหาแต่บัณฑิตกัลยาณมิตรเท่านั้น บุคคลที่มีคุณสมบัติของการเลือกคบคนดีและฝึกฝนอบรมตนเองตามแบบอย่างของคนดี กระทั่งมีคุณธรรมของกัลยาณมิตร คือ นาคบหา นำเข้าใกล้ จากนั้นจึงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร คือ การสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ช่วยเหลือ หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น ชักจูงให้ดำเนินอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องดีงาม

๒.๓.๒ ความสำคัญของกัลยาณมิตร

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉะนั้นใด ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิการุค แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิการุค”

^{๕๒} อ่างแล้ว. (พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๕๖๕)

^{๕๓} พระอริป อธิปญฺโญ (ชัยสวัสดิ์อารี), “การศึกษาหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒.

“ดูกรอานนท์ ความมีกัลยาณมิตร ... เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร ... พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคมรรค”

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ก็พ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ก็พ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ก็พ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ก็พ้นจาก โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส”

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตมาก่อน ฉะนั้น ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ ๗ แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งโพชฌงค์ ๗”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ... ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายนอก เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย”^{๘๔}

จึงสรุปได้ว่า กัลยาณมิตรมีความสำคัญเปรียบดังแสงอรุณ หรือแสงเงินแสงทองที่คอยส่องนำทางชีวิตให้สว่างไสวในสังสารวัฏ เป็นผู้ทำกุศลให้เจริญ และทำลายอกุศลให้เสื่อมสลายไป กัลยาณมิตรจึงเป็นทั้งหมดของชีวิตที่ดำรงทั้งทางโลกและทางธรรม และเป็นผู้ดำเนินการทำความดีทั้งปวง

๒.๓.๓ ลักษณะของกัลยาณมิตร

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส เสด็จ ความเป็นมิตร โดยอรรถ ได้แก่ ความผูกมิตร กล่าวโดยสาธารณชน ผู้รักใคร่กันสนิท ชื่อว่า มิตร ได้ใน คำว่า “มาตา มิตรตสเก ฆเร” มารดาชื่อว่าเป็นมิตรในเรือนของตน คนผู้มีเมตตาในกัน ก็ชื่อว่า มิตร มิตรนั้นทั้งดีทั้งชั่ว ได้คำว่า “กัลยาณมิตรโต ปาปมิตรโต” มิตรดี เรียก กัลยาณมิตร มิตรชั่ว เรียก ปาปมิตร ลักษณะเครื่องกำหนดรู้มิตร ๒ ประเภท นั้น ในสังคาโลวาทสูตร แสดงไว้ว่า มิตรชั่ว ย่อมเป็นผู้ปกปิดอก เป็นผู้พูดไม่ได้จริง เป็นผู้ประจบ เป็นผู้ชักพาในทางฉิบหาย เรียกมิตรประกอบด้วยลักษณะ ๔ เหล่านี้ว่า มิตรปฏิรูป คือ คนเทียมมิตร มิตรดี ย่อมเป็นผู้อุปการะเกื้อหนุนกันจริง เป็นผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้ เป็นผู้แนะนำในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นผู้เอ็นดูรักใคร่จริง เรียกมิตรประกอบด้วยลักษณะ ๔ เหล่านี้ว่า

^{๘๔} อ้างแล้ว. (พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๕๖๖)

สุหัท คือ คนมีใจดี ในมิตตา มิตตชาตก ในทวาทสนิบาท แสดงลักษณะมิตรและอมิตรไว้อย่างละ ๑๖ ประการ^{๘๕}

ลักษณะอมิตร คือ เห็นเข้าแล้วไม่ยั้มแย้มไม่ยินดี มีนัยน์ตาไม่จับเขา ประพฤติขัดกัน คบหาชนผู้เป็นศัตรูของเขา ไม่คบหาชนผู้เป็นมิตรของเขา ย่อมคัดค้านชนผู้พูดยกคุณ สรรเสริญชนผู้ด่าว่าติเตียน ไม่บอกความลับของตนแก่เขา ส่วนความลับของเขาไม่ช่วยปิดบัง ไม่ชมการทำงาน ไม่สรรเสริญปัญญาของเขา เขาได้ความเสื่อมเสียกลับยินดี เขามีความเจริญกลับไม่ชอบใจ ได้ของกินแปลกมาหานึกถึงเขาไม่ มีได้มีแก่ใจเผื่อแผ่

ลักษณะมิตร คือ เขาไม่อยู่ย่อมคิดถึง กลับมาถึงย่อมยินดี ย่อมสรวลเสด้วย ย่อมสนทนาปราศรัย ผู้ใดเป็นมิตรของเขา ย่อมคบด้วย ผู้ใดด่าว่าเขาย่อมห้ามผู้ใดพูดยกคุณย่อมสนับสนุน ย่อมบอกความลับของตนแก่เขา ย่อมปิดความลับของเขา มิให้แพร่พราย เขาทำอะไรย่อมพูดเอาใจ เขาออกปัญญาความคิดอะไรย่อมสนับสนุน เขามีความเจริญย่อมพลอยยินดีด้วย เขามีความเสื่อมย่อมพลอยเป็นทุกข์ด้วย ได้ของกินแปลกมา ย่อมนึกถึง คิดจะเผื่อแผ่

มิตร เป็นปัจจัยภายนอกอันแรงกล้าที่จะพาผู้สมคบให้ถึงความเจริญหรือเสื่อมเสีย เหตุฉะนั้น สมเด็จพระโลกนาถเจ้าจึงตรัสว่า “พาหิร ภิกขเว องคนติ กริตวา นาณญ์ เอกงคปิ สมนุปปสุสา มิ, ยิ เอว มหโต อนตถาย สัตตติ, ยถยิ ภิกขเว ปาปมิตตตา” ภิกษุทั้งหลายทำปัจจัยภายนอกให้เป็นเหตุแล้ว เราอย่าไม่เห็นเหตุแม้อันหนึ่งอันอื่นเป็นไปเพื่อความเสียหายอย่างยิ่ง เหมือนความเป็นผู้มีมิตรชั่ว ความเป็นผู้มีปาปมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อความเสียหายอย่างยิ่ง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ขยายความคำว่า เพื่อน ผู้ร่วมธุระร่วมกิจกรรมร่วมการ หรือร่วมอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน ในทางธรรม เนื้อแท้ของความเป็นเพื่อน อยู่ที่ความมีใจหวังดีปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือ เมตตาหรือไมตรี เพื่อนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ ท่านเรียกว่า มิตร การคบเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำชีวิตไปสู่ความเสื่อมความพินาศ หรือสู่ความเจริญงอกงาม พึงหลีกเลี่ยงมิตรเทียมและเลือกคบหาคนที่เป้นมิตรแท้ บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูงตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบผลดีและความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกัน หรือเป็นมารดาบิดา ครูบาอาจารย์ ตลอดทั้งพระสงฆ์จนถึงพระพุทธเจ้า ก็นับว่าเป็นเพื่อน แต่เป็นเพื่อนใจดี หรือเพื่อนมีธรรม เรียกว่า กัลยาณมิตร แปลว่า “มิตรดีงาม”^{๘๖}

ในพระไตรปิฎก “กัลยาณมิตร” ได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตร และการเข้าหาบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า “กัลยาณมิตตตา” โดยพระองค์ทรงกล่าวถึง “กัลยาณมิตตตา” หรือความเป็นกัลยาณมิตรและการที่จะเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ดังความตอนหนึ่งใน

^{๘๕} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๙), หน้า ๔๐๒-๔๐๗.

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ขำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔, หน้า ๕๗๖-๕๗๗).

พินิจชาณสูตร ว่า “กัลยาณมิตตตา คือ กุลบุตรในโลกนี้วางตัวเหมาะสม เจริญ สันทนากับคนในบ้าน หรือในนิคมที่ตนอาศัยอยู่ จะเป็นคหบดี บุตรคหบดี คนหนุ่มผู้เคร่งศีล หรือคนแก่ผู้เคร่งศีลก็ตาม ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา คอยศึกษาสัทธา สัมปทาของผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาตามสมควร คอยศึกษาศีลสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยศีลตามสมควร คอยศึกษาจาคะสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะตามสมควร และคอยศึกษาปัญญาสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาตามสมควร นี่เรียกว่า กัลยาณมิตตตา”^{๘๗}

กัลยาณมิตตตา คือ ความมีกัลยาณมิตรนั้น ท่านแสดงความหมายว่า ได้แก่ การเสวนา สังเสวนา คบหา ภาวดี มีจิตผูกใจแน่วไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ คือ เป็นพหูสูต มีจาคะ และมีปัญญา^{๘๘}

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายถึง ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า “กัลยาณมิตตตา” นั้น จะต้องรู้จักเข้าไปคบหาคนดี และประพฤติปฏิบัติตามคนดีนั้น ดังความตอนหนึ่งว่า “บุคคลเหล่าใด เป็นคน มีศรัทธา มีศีล เป็นพหูสูต มีจาคะ มีปัญญา การเสวนะ การสอ่งเสพด้วยดี การคบ การคบหา ความภักดี ความจงรักภักดีต่อบุคคลเหล่านั้น ความเป็นผู้มีกายและใจ โนมน้าวไปตามบุคคลเหล่านั้น อันใด นี่เรียกว่า “กัลยาณมิตตตา”^{๘๙}

จึงสรุปได้ว่า กัลยาณมิตรมีลักษณะสำคัญ คือ การผูกมิตร หมายถึงเป็นผู้อุปการะ เกื้อหนุนกันจริง เป็นผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้ เป็นผู้แนะนำในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นผู้เอ็นดูรักใคร่จริง วิธีการสังเกต มิตรดี คือ มีลักษณะแม้ไม่อยู่ย่อมคิดถึง กลับมาถึงย่อมยินดี ย่อมสรวลเสด้วย ย่อมสนทนาปราศรัย ส่วนมิตรชั่ว ย่อมเป็นผู้ปกปิด เป็นผู้พูดไม่ได้จริง เป็นผู้ประจบ เป็นผู้ชักพาในทางฉิบหาย มีลักษณะไม่ยิ้มแย้มไม่ยินดี มีนัยน์ตาไม่จับเขา ประพฤติขัดกัน นอกจากนี้ มิตร ยังเป็นปัจจัยภายนอกที่จะนำพาผู้คบหาให้ถึงความเจริญหรือเสื่อมเสีย “กัลยาณมิตตตา” หมายถึง ความมีกัลยาณมิตร คือ การเสวนะ การสอ่งเสพด้วยดี การคบ การคบหา ความภักดี ความจงรักภักดีต่อบุคคลเหล่านั้น ความเป็นผู้มีกายและใจ โนมน้าวไปตามบุคคลเหล่านั้น ในทางธรรม ความเป็นเพื่อน อยู่ที่มีความมีใจหวังดีปรารถนาดีต่อกัน คือ เมตตาหรือไมตรี เป็นบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูงตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบผลดีและความสุขให้เจริญก้าวหน้า

๒.๓.๔ ประเภทของกัลยาณมิตร

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) กัลยาณมิตร (อ่านว่า กันละยานะมิต) แปลว่า มิตรดี คือ มิตรแท้ มิตรที่ไม่มีลักษณะบาปมิตร หรือมิตรเทียม กัลยาณมิตร ได้แก่ มิตร ๔ ประเภทเหล่านี้คือ^{๙๐}

- ๑) มิตรมีอุปการะ คือ ช่วยป้องกันเพื่อน และสมบัติของเพื่อน พึงพาอาศัยได้ตลอด

^{๘๗} อก.อภ.ฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๔-๓๔๘.

^{๘๘} อ้างแล้ว. (พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๗๓)

^{๘๙} อภ.สง.อ. ๗๖/๗๕๓/๔๕๙.

^{๙๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๕-๔๖.

๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ คือ เป็นคนเปิดเผยเก็บความลับของเพื่อนได้ ไม่ละทิ้งกัน สามารถตายแทนกันได้

๓) มิตรณะประโยชน์ คือ ห้ามเพื่อนมิให้ทำผิด แนะนำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม

๔) มิตรมีความรักใคร่ คือ เป็นเพื่อนตาย สุขทุกข์ด้วยกัน ได้ตอบคนที่ติเตียนเพื่อน

หลวงพ่отตตชีโว (พระเผด็จ ทัตตชีโว) สังเคราะห์องค์ความรู้จากพระไตรปิฎกมาเป็นวิธีสังเกตพฤติกรรมของมิตรเทียมและมิตรแท้ ๔ ประเภท^{๙๑} ดังตารางที่ ๒.๓

กลุ่มที่	ลักษณะนิสัย	พฤติกรรม			
		๑	๒	๓	๔
๑	ปกอลอก	คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว	เสียให้น้อยคิดเอาให้มาก	ตัวมีภัยจึงช่วยทำกิจของเพื่อน	คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ตน
	มีอุปการะ	เพื่อนประมาทช่วยรักษาเพื่อน	เพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน	เป็นที่พึ่งให้เพื่อนยามมีภัย	เพื่อนมีกิจจำเป็นออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ขอ
๒	ดีแต่พูด	อ้างเอาเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วมาปราศรัย	อ้างเอาเรื่องที่ยังไม่เกิดมาปราศรัย	สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์	หาเหตุปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ
	ร่วมทุกข์ร่วมสุข	บอกความลับของตนแก่เพื่อน	ปิดความลับของเพื่อน	เมื่อเพื่อนมีภัยไม่ละทิ้ง	แม้ชีวิตก็สละให้ได้
๓	หัวประจบ	จะทำชั่วก็คล้อยตาม	จะทำดีก็คล้อยตาม	ต่อหน้าก็สรรเสริญ	ลับหลังก็นินทา
	แนะนำประโยชน์	ห้ามเพื่อนให้เว้นจากความชั่ว	แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี	ให้ได้ฟัง ได้รู้สิ่งไม่เคยฟังเคยรู้	บอกทางสุขทางสวรรค์ให้
๔	ชวนฉิบหาย	ชักชวนดื่ม น้ำเมา	ชักชวนเที่ยวกลางคืน	ชักชวนให้มัวเมา กับสิ่งบันเทิงเริงรมย์	ชักชวนให้เล่นการพนัน
	มีความรักใคร่	เพื่อนทุกข์ก็ทุกข์ด้วย	เพื่อนสุขก็ยินดีด้วย	ช่วยกล่าวแก้เมื่อเพื่อนถูกติเตียน	ช่วยสนับสนุนเมื่อเพื่อนได้รับการสรรเสริญ

^{๙๑} หลวงพ่отตตชีโว (พระเผด็จ ทัตตชีโว), คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๘), ๒๓๔-๒๔๔.

ภาพที่ ๒.๓ ตารางแสดงตะแกรงกายสิทธิ์ ร่อนทั้งมิตรเทียมร่อนหามิตรแท้

๒.๓.๕ ประโยชน์ของกัลยาณมิตร

การได้คบกัลยาณมิตร เปรียบเหมือนบุญนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของคุณธรรมภายใน จะเป็นหนทางนำไปสู่การได้ประสบความสำเร็จอันสูงสุดในชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม คือ ทางโลกก็ประสบความสำเร็จในการครองเรือน ทางธรรมก็จะนำไปสู่การได้บรรลุมรรคผลนิพพาน กัลยาณมิตรมิได้หมายถึง เพื่อนที่ดีทั่วไปเท่านั้น แต่ยังหมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะชี้แนะหนทางสว่างในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องให้กับผู้อื่น บุคคลใด มีกัลยาณมิตร ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีบุญที่สั่งสมไว้ดีแล้ว ควรคบบุคคลเช่นนั้น เพราะเป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร

ครั้งหนึ่ง พระอานนท์ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มีสหายดี ความเป็นผู้มีเพื่อนดี เป็นกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์นี้ทีเดียว”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“อานนท์! เธออย่าได้กล่าวอย่างนี้เลย ๆ อานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความเป็นผู้มีสหายดี ความเป็นผู้มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นนี้ อานนท์ พรหมจรรย์นั้น อันภิกษุผู้มีมิตรดีสหายดี ความเป็นผู้มีเพื่อนดี พึงหวังได้ว่า จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งมรรคมองค์ ๘ อันเป็นของพระอรหันต์”^{๙๒}

การมีกัลยาณมิตรนั้น เป็นทั้งหมดของการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ พระผู้มีพระภาคเจ้าในอดีตชาติ ที่ท่านเกิดเป็นมาณพ ชื่อ โชติปาละ ท่านก็เคยมีความเห็นผิดในพระรัตนตรัย แต่เพราะได้เพื่อน คือ ฆฎิการะ เป็นกัลยาณมิตรชักชวนให้มาพบพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับรสแห่งอมตธรรม กลับมีความเห็นที่ถูกต้อง ชีวิตของท่านจึงเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นชีวิตที่ชุ่มเมสสร้างบารมีอย่างจริงจัง จนกระทั่งในที่สุด ภูพชาติสุดท้าย ก็ได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๙๓}

๒.๓.๖ การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ก. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง

ผู้ได้ชื่อว่า กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้ที่อุดมด้วย คุณธรรมความดีทั้งภายใน และภายนอก การจะประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เหมือนดัง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้นเสด็จออกผนวช เพื่อแสวงหาโมกขธรรม แล้วก็มุ่งมั่นทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อได้ตรัสรู้ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้แก่ตนเอง จนได้ชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ ด้วยวิชา และจรณะ ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่มนุษย์ เทวดา พรหม รวมไปถึงสรรพสัตว์อีกมากมาย นับไม่ถ้วน ตรากฎแห่งดี ดับขันธปรินิพพาน การทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่เหล่าเวไนยสัตว์ของพระองค์ จึงประสบความสำเร็จเกินควรเกินคาด

^{๙๒} ม.ม.อ. ๑๙/๓๘๖.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๒-๒๘๖/๓๓๗-๓๔๒.

๑) พระพุทธคุณ ๓ ประการ ต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน

การฝึกฝนและพัฒนา ให้เป็นผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักคุณธรรมพื้นฐานของนักสร้างบารมี ได้แก่ (๑) ความมีวินัย (๒) ความเคารพ และ (๓) ความอดทน

คุณธรรมพื้นฐานทั้ง ๓ ประการนี้ ถอดแบบมาจาก พระพุทธคุณ^{๙๔} ๓ ประการ กล่าวคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระคุณสามประการ ได้แก่ (๑) พระบริสุทธิคุณ เพราะมีวินัย คือ ศีล ที่เข้มแข็ง (๒) พระปัญญาธิคุณ เพราะมีความเคารพ อ่อนน้อมถ่อมตน จับดีผู้อื่น จนเกิดดวงปัญญา และ (๓) พระกรุณาธิคุณ ทรงมีความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งที่มากระทบ จนเกิดความเมตตา ว่าสิ่งเหล่านั้น มีความเกิดและดับ เป็นธรรมดา

การที่เรามีคุณธรรม สามประการนี้อยู่ในใจ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสังคมไหน ตำแหน่งไหน ก็สามารถอยู่ได้อย่างเป็นสุข และมีเป้าหมาย หากพลาดพลั้งประสพอุปสรรค หรือข้อขัดแย้ง กระทบกระทั้งกัน จงกลับไปที่ได้เดิม คือ คุณธรรมขั้นพื้นฐาน และเราจะสามารถสร้างความดีสร้างบารมี อย่างเป็นสุข พระพุทธเจ้านั้น พระองค์เป็นผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐเป็นอันมาก ยากที่จะจักพรรณนา ให้สิ้นสุดได้โดยง่าย แต่เมื่อประมวลกล่าวเฉพาะ พระคุณที่เป็นใหญ่ เป็นประธานแห่งพระคุณทั้งปวง พระคุณอันยิ่งใหญ่มี ๓ ประการ คือ

๑) พระบริสุทธิคุณ คือ พระพุทธองค์ทรงมี พระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจด จากอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีความขุ่นมัว เศร้าหมองภายในพระทัย ทรงดำรงอยู่อย่างคงที่ ไม่แปรผัน ท่ามกลางอารมณ์ ที่กระแทกกระทั้นจากภายนอก ไม่ว่าจะดีหรือร้าย แต่พระทัยของพระพุทธเจ้า ก็บริสุทธิ์อยู่มั่นคงอยู่อย่างนั้นไม่แปรผัน

๒) พระปัญญาธิคุณ คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญารอบรู้ ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลาย ความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นอย่างไร ก็ทรงทราบชัดถึง ความจริงเหล่านั้น และนำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยชี้แจงแสดงแก่โลก ตามพื้นเพ แห่งอริยาศัยของบุคคลเหล่านั้น

๓) พระมหากรุณาธิคุณ คือ ทรงกอบปรีย์ด้วยความกรุณา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติ ชั้น วรรณะ แต่ประการใด แม้แต่ ในศีลของพระองค์ ก็ทรงบัญญัติให้คนงดเว้น ไม่ทำสิ่งมีชีวิต ให้ตกล่วงไป และทรงแนะให้แม่เมตตาจิต ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ อย่างปกติสุข อันเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเมื่อกกล่าวโดยนัย ที่รู้กันแพร่หลายทั่วไปแล้ว พระคุณของพระพุทธเจ้า ก็สรุปรวม” ไว้ที่ นวหรรษทั้ง ๙ ประการ อย่างที่สวดสรรเสริญว่า “แม้เพราะ อย่างนี้ อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ทรงถึงพร้อมด้วย วิชชา คือ ความรู้ และจรณะ คือ ความประพฤติ เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

^{๙๔} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), นวโกวาท, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๔). ๒๒-๒๓.

พระเมตฺติง ทตฺตชีโว ให้หลักในการฝึกคุณธรรมพื้นฐาน ๓ ประการ คือ ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ โดยฝึกผู้เรียน ๓ ประการ คือ

๑) ฝึกให้รักการควบคุมตน รังเกียจการเอาแต่ใจตัว ไม่ทำร้ายทำลายตนเอง คนอื่น สิ่งของ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความมีวินัย เป็นการทำความดีสากลขั้นพื้นฐาน ๔ ประการ คือ

- (๑) รักความสะอาด
- (๒) รักความเป็นระเบียบ
- (๓) รักความสุภาพนุ่มนวล
- (๔) รักความตรงเวลา

๒) ฝึกให้รักการพึ่งตนเอง โดยให้ทำงานด้วยตนเอง สนุกและเห็นคุณค่าของการทำงานนั้น ๆ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความอดทน

๓) ฝึกให้รักการจับถูก รังเกียจการจับผิดผู้อื่น รักการแก้ไขตนเอง รักการยกย่อง คนดี มีฝีมือ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความเคารพ^{๙๕}

ข. การฝึกฝนตนเองของกัลยาณมิตร

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร คือ ผู้ที่รักในการฝึกฝนตนเอง ทั้งกาย วาจา ใจ หมั่นปรับปรุงแก้ไขตนเองในทุกรูปแบบ ยอมสละทิฐิมานะ อันจะเป็นอุปสรรคต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ตนเองจะออกไปทำหน้าที่ แนะนำ แสงสว่างแห่งธรรม และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นต่อมนุษยชาติ ดังนั้น เราจำเป็นต้องศึกษาหลักธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเอาไว้ ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ที่กล่าวถึงในบทที่ ๒ โดยมีรายละเอียดการฝึกฝน ต่อไปนี้

๑) หลักการฝึกตนให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทั้ง ๗ ประการ มีดังนี้

การฝึกฝนตนตามแนวทางของวัดพระธรรมกาย ให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทั้ง ๗ ประการ ดังนี้

(๑) การฝึกตนให้เป็นคนน่ารัก การที่กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องฝึก กิริยามารยาทให้เรียบร้อย นุ่มนวล สง่างาม ในทุกอิริยาบถ ทุกบรรยากาศ มีอัธยาศัยดีงาม ชอบให้ความช่วยเหลือ ไม่หล่อ ไม่สวย หากมีความสะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ ก็สามารถผูกใจคนทั้งโลกไว้ได้

กายสะอาด ไม่ได้หมายความว่าเอาเฉพาะสะอาด ด้วยการฟอกสบู่ถูตัว และนุ่งห่มเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อย แต่หมายถึง การไม่แปดเปื้อนด้วยอบายมุขทั้งหลาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้ เล่นहुเล่่นตา เป็นต้น

วาจาสะอาด คือ รู้จักสำรวมในการพูด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ส่อเสียดให้ร้อนหู ร้อนใจ พูดให้ถูกกาลเทศะและบุคคล

^{๙๕} พระเมตฺติง ทตฺตชีโว, หลักคิดการศึกษาที่ถูกต้อง, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.เอ็ม.เค. พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕, หน้า ๔๒-๔๓.

ใจสะอาด เป็นความบริสุทธิ์ ที่อยู่ภายใน แม้มองไม่เห็นก็รู้ได้ จากกิริยาอาการที่แจ่มใสร่าเริง ไม่มีลับลมคมใน ความน่ารักของนักปฏิบัติธรรมและกัลยาณมิตร มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งแฝงอยู่มากมาย ไม่ใช่เพียงผิวเผินอย่างชาวโลกทั่วไป เป็นความน่ารักที่ไม่มีความเสื่อมสลายไปตามวัย ตามสังขาร สมควรที่สาธุชนทั้งหลาย จะฝึกตัวให้ได้คุณสมบัติเช่นนี้ไว้ เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง และเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติข้อนี้ อุปมาเหมือน พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ มีความสว่างไสว ชุ่มเย็น ชวนมอง เป็นที่ชื่นชอบของคนทั้งหลาย

(๒) การฝึกตนให้เป็นคนน่ารัก คำว่า ครู เป็นคำเดียวกับ คำว่า คารวะ แล้วแผลงมาเป็น เคารพ คำว่า ครู ในที่นี้ แปลว่า กระจก คือ อุดมด้วยปัญญา ทั้งทางโลก และทางธรรมอย่างพร้อมมูล จนกระทั่งกระจก หรือซาบซึ้งได้ว่า อะไรดี อะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรบุญ อะไรบาป แล้วดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควร ที่เป็นบุญอย่างมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหวต่อความยั่วยวนของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือตีโพยตีพาย โทมนัสในความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มีความตั้งใจ เต็มใจ จริงใจ ที่จะชี้ทางสว่าง ให้แก่เพื่อนร่วมโลก โดยประพฤติตน เป็นต้นแบบที่ดี

อุปมา ความมั่นคง เข้มแข็ง ของกัลยาณมิตรเหมือน ขุนเขาไม่มีวัน จะหวั่นไหว เพราะแรงลม พายุร้าย เป็นที่ยึดเกาะพึ่งพิงได้อย่างปลอดภัยทุกเมื่อ ผู้ใดคบกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมมั่นใจได้ว่า ไม่มีวันหลงทาง

การที่กัลยาณมิตรจะได้ลักษณะเช่นนี้ จะต้องเป็นคนรักความยุติธรรมเป็นที่สุด ไม่มีอคติลำเอียงเพราะรัก เพราะเกลียด เพราะหลงหรือเพราะกลัวอำนาจมืด ทำอะไรคงเส้นคงวา ต่อหน้าอย่างไร ลับหลังอย่างนั้น มีความเมตตากรุณาอยู่เป็นนิจกับทุก ๆ คนที่เกี่ยวข้อง คุณสมบัตินี้ จะหล่อหลอมให้กัลยาณมิตรเป็นที่น่าเคารพของชนทั้งหลาย คนในโลกกลัวตกอยู่ในความทุกข์ ด้วยเหตุ นานาประการ การได้ที่พึ่ง แม้จะเป็นเพียง ที่พึ่งทางใจ ก็มีค่าอย่างมหาศาล ทุกคนจึงควรบำเพ็ญตน เป็นที่พึ่งของกัน และกันให้ได้ อย่าปล่อยให้เพื่อนร่วมโลกของเรา ต้องร่อนเร่ไปพึ่งเทวดา เจ้าป่า เจ้าเขา บนบานศาลกล่าว จอมปลวก ต่อไม้ เยี่ยงคนอับปัญญาเลย

(๓) การฝึกตนให้เป็นคนน่ารักใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อตระหนักว่า กัลยาณมิตรนั้น เป็นผู้ทรงความรู้ มีภูมิปัญญา เป็นเลิศ ความฉลาดปราดเปรื่อง มีมากจนเป็นที่ ยอมรับ ของทุกคนในวงการ คุณสมบัติประการนี้ ทำให้ผู้พบเห็นใกล้ชิด เกิดความเลื่อมใสว่า ได้พบผู้ ที่เพียบพร้อมไปด้วย คุณธรรมและความสามารถอันยอดเยี่ยม เป็นหนึ่งไม่มีสองแล้ว

อุปมาเหมือน กัลยาณมิตร มีเดช มีฤทธิ์ ดังดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน โชติช่วงซังวาล เป็นใหญ่ในท้องฟ้า ปราศจากเมฆหมอกมาบดบัง เห็นแล้วมีความเชื่อมั่นว่า กัลยาณมิตรย่อม แก้ปัญหายากทุกชนิดได้ อย่างสิ้นเชิง

การที่ใคร จะมีคุณสมบัติอย่างนี้ได้ ต้องเปี่ยมด้วย ภูมิปัญญาทางโลก เต็มเปี่ยมไปด้วย ภูมิปัญญาทางธรรม เมื่อจะพูด ก็พูดดี เมื่อลงมือทำ ก็ยังทำได้ดีกว่าพูดเสียอีก กัลยาณมิตร จึงต้อง ตั้งใจไฝหาความรู้อยู่เสมอ รักษาเกียรติประวัติ และเพิ่มพูนผลงานให้ดีเด่น เป็นที่เลื่องลือไปทั่วทิศ จน

ใคร ๆ ก็อยากจะฝากตัวเป็นศิษย์ และมีความอาลัยอาวรณ์ว่าเรিং ที่จะประกาศให้ชาวโลก รับรู้ถึงคุณความดีของกัลยาณมิตร ผู้ได้รับการยกย่องให้เป็นอาจารย์พลอยได้รับความเคารพเทิดทูนไปด้วย

ผู้มีคุณสมบัติข้อนี้ อาจไม่ฉลาดปราดเปรื่องมาก แต่อย่างน้อย ต้องมีความสามารถขั้นต่ำสุด คือ แก้ไขความเห็นผิดของศิษย์ได้ มีอุบายวิธีทำให้ศิษย์ ตั้งตนอยู่ในสัมมาทิฐิ เช่นนี้ เขาจึงจะเกิดความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เต็มใจเทิดทูนบูชาคุณ ของกัลยาณมิตรไปตลอดชีวิต

(๔) การฝึกตนให้เป็นคนรู้จักพูดให้ได้ผล คือ รู้จักพูด ชี้แจงให้เข้าใจ มีความสามารถพูดโน้มน้าว ให้ทำตามในสิ่งที่ดี แม้มิตรจะมีสติปัญญาค่อนข้างอับทึบ ก็สือดทนชี้แจง แสดงเหตุผลให้เข้าใจ ไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย เอือมระอา ให้เสียกำลังใจ

คุณสมบัติข้อนี้ เป็นความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ กัลยาณมิตรจึงควรศึกษาหลักจิตวิทยา ในการเข้าถึงจิตใจของบุคคลหลาย ๆ ประเภท และหาโอกาสฝึกพูด ในโอกาสที่เหมาะสม เพราะกัลยาณมิตร ย่อมต้องพบปะกับบุคคลหลายวัย หลายอาชีพ หลายฐานะ หลากอารมณ์ ข้อสำคัญ กัลยาณมิตรต้องไม่ปล่อย ให้เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่เจ็บ ตาย จากไปด้วยความประทับใจ ที่เลวร้าย หรือบากหน้ามาพบกับความผิดหวังซ้ำซ้อนซ้ำอีก แม้ไม่อาจให้คำแนะนำ ได้ก็ต้องชักนำไปหาผู้ที่สามารถอธิบาย ขยายความ ให้เขาได้รับความพอใจขึ้นมาบ้าง

อุปมาความห่วงใย พร่ำสอน ตักเตือน ของกัลยาณมิตรเสมือน แม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร ปกป้องคุ้มครองลูกน้อยให้พ้นภัย จากเหยี่ยวร้าย และงูพิษ พะวักพะวน ระแວดระวัง ไม่ให้ไกลตา

กัลยาณมิตร ก็เช่นเดียวกัน ต้องหมั่นสังเกต รู้อารมณ์มิตร ตักเตือนให้ถูกจังหวะ ถูกอารมณ์ และแสดงความห่วงใย ด้วยใจจริง

(๕) การฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้ แม้เรื่องไร้สาระ ไม่เปื้อน ไม่รำคาญ แม้จะเป็นคำถาม ที่ไม่น่าถามก็สุ่มทนอธิบาย เพราะอย่างน้อย ก็แสดงว่า มีความสนใจใคร่รู้ พอจะเรียกให้ลุก ปลุกให้ตื่นได้ ดีกว่าคนเฉื่อยชาเหมือนหัวหลักหัวตอ

กัลยาณมิตรมีหน้าที่ แนะนำ ชักชวน มิตรให้ทำความดี ส่งสมบุญกุศล ให้ติดตัวไปถึงภพชาติหน้า ภารกิจเช่นนี้ ย่อมถูกผู้ไม่เข้าใจ พุดจาเหินบ่นแถมถากถาง บ้างเป็นธรรมดา จึงต้องอดทนให้อภัย รักษาอารมณ์ ให้เยือกเย็นอยู่เสมอ

อุปมา ใจกัลยาณมิตร ต้องหนักแน่นเสมือนแผ่นดิน ไม่สะทกสะท้าน เพราะของสกปรก มาราดรด ถือเอาคำหยาบคายเหล่านั้น เป็นบพเรียนอันมีค่า ไม่สาปส่ง แต่เฝ้าเสาะหา วิธีโน้มน้าว เขามาสู่หนทางบุญให้ได้ เหมือนพนักงานเทศบาล ผู้เชี่ยวชาญฉลาด ในการเปลี่ยนขยะมาเป็นปุ๋ย

(๖) การฝึกตนให้เป็นคนสามารถแถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถนำเรื่องที่ยากมาอธิบาย ให้เกิดภาพพจน์ เข้าใจง่าย แม้เรื่องราวที่ลึกซึ้ง เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับหัวข้อธรรมะที่ยาก ๆ ก็

สามารถหาเรื่องอุปมาอุปมัย ให้เข้าใจได้อย่างง่ายดาย เกิดความซาบซึ้งในคุณธรรม เป็นหลักประกันว่า จะไม่นำความรู้ไปใช้ในทางที่ผิด ๆ ไม่ก่อปัญหา รุนแรง แก่สังคมและประเทศชาติ

ท่านอุปมาความสามารถ ในการชี้แจงแสดงธรรมอย่างแจ่มแจ้ง นี่เป็นเสมือน การจุดคบเพลิงในที่มืด หายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด ผู้ฟังย่อมคลาย ความสงสัย อย่างสิ้นเชิง สามารถเดินไปสู่หนทางพ้นทุกข์ได้ อย่างมั่นใจ

(๗) การฝึกตนให้เป็นคนไม่ชักนำไปในทางเสื่อม คือ ประพฤติตนอยู่ในท่านองคละงธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อมเสีย พุทธอย่างไร ก็ทำอย่างนั้น คงเส้นคงว่าเสมือน เครื่องชั่ง ตวง วัด ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

พฤติกรรมของกัลยาณมิตร ต้องบริสุทธิ์ ผุดผ่องใสสะอาด พร้อมทั้งจะประกาศให้ชาวโลก รู้และท้าทายให้มาพิสูจน์ได้เสมอ หากกัลยาณมิตรตกอยู่ในความเสื่อม ย่อมแนะนำใครไม่ได้ เข้าทำนอง “ว่าแต่เขา อีเหินาเป็นเอง”

คุณสมบัติทั้ง ๗ ประการของกัลยาณมิตรนี้ หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์ อันยิ่งใหญ่แก่ชาวโลก เป็นเหมือนคนศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลก รู้สึกเย็นใจได้ ในท่ามกลางแสงแดดอันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้ง ๆ หลับตา

แต่ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัติเหล่านี้ได้ทั้งหมด จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน ๓ ประการ คือ ปัญญา กรุณา บริสุทธิ์ รongรับอยู่ หากขาดแม้เพียงอย่างเดียว ก็ยากที่จะเป็นยอดกัลยาณมิตรได้

ค. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

๑) ไม่สร้างความเดือดร้อน

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ต่อหมู่ญาติ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เราต้องมีหลักอยู่ในใจเสมอว่า เราไปในฐานะของผู้ให้ ทำให้ผู้ที่เราไปพบ ได้ทราบหนทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งเป็นทางสว่างแห่งชีวิต ให้พวกเขาได้พบที่พึ่งอันเกษม ให้ได้มีโอกาสสร้างบารมี ให้มีอริยทรัพย์สำหรับติดตัว สร้างบารมีไปข้ามภพข้ามชาติ อย่างไรก็ตาม ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำ ให้เขามาวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ให้รักษาศีลหรือสร้างทานกุศลก็ดี แม้จะเป็นการแนะนำในสิ่งที่เกิดประโยชน์ และเกิดอานิสงส์ แก่ตัวของเขาเองมากเพียงใดก็ตาม เราจะต้องตระหนักไว้ในใจเสมอว่า อย่าให้เขาเกิดความเศร้าหมอง ขุ่นมัวจากการทำหน้าที่ของเรา เพราะการทำหน้าที่ ต้องทำแล้วเกิดความเบิกบานผ่องใสปิติในบุญ ดังนั้น หากเห็นว่าเขายังไม่พร้อม จากปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือช่วงเวลาไม่เหมาะสม ขอให้เราทำหน้าที่เป็นผู้นำเสนอข่าวบุญ และชี้ประโยชน์ให้เขาเห็นอย่างเต็มกำลังความสามารถของเราเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจที่จะลงมือทำความดี แต่ละประเภทนั้น ให้เป็นหน้าที่ของเขาเอง อย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่า เป็นผู้ไปสร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเขา และครอบครัวเดือดขาด ในทางตรงกันข้าม นอกจากเราจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ไปให้หนทางสวรรค์นิพพานแก่เขาแล้ว ต้องให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่นั้น เกิดความรู้สึกเฉกเช่นตัวเราอีกด้วย

พุทธพจน์ต่อไปนี้ แม้จะไม่ได้กำหนดว่า เป็นคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร แต่ก็นับได้ว่าเป็นคุณสมบัติร่วม ในการเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกัน

ในอสังสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนหลักธรรม ว่าด้วยผู้สามารถทำประโยชน์ตนและผู้อื่นว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ในธรรมวินัยนี้^{๙๖}

- (๑) ใคร่ครวญได้เร็ว ในกุศลธรรมทั้งหลาย
- (๒) ทรงจำธรรม ที่ฟังแล้วไว้ได้
- (๓) พิจารณาเนื้อความแห่งธรรม ที่ทรงจำไว้ได้
- (๔) รู้ธรรม รู้ธรรม แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
- (๕) เป็นผู้มีความงาม เจริญถ้อยคำไพเราะ ประกอบด้วยวาจาชาวเมือง ที่สละสลวย ไม่หยาบคาย ให้รู้ความหมายได้
- (๖) ชี้แจงให้เพื่อนพรหมจารีเห็นชัด ขวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบขโลมใจให้สดชื่นร่าเริง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้แล เป็นผู้สามารถสำหรับตนเอง และมีความสามารถสำหรับผู้อื่น”

๒) แนะนำธรรมะ และแจ้งข่าวบุญ

เมื่อเราได้ทราบแล้วว่า มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ต่างก็แสวงหาความสุข ต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อหมู่ญาติของเรา อันดับแรกก็คือ นำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เราได้เรียนรู้และได้ประพฤติดุติปฏิบัติมาแล้ว ไปแนะนำแก่หมู่ญาติของเรา ให้ได้ทราบว่า หนทางที่จะพบความสุขที่แท้จริงนั้น คือ การทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้ว จะเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นสรณะที่แท้จริงของมนุษย์ทุกคนในโลก ต่อจากนั้น เราค่อยแนะนำให้เขาเห็นคุณค่า ของการเกิดมาเป็นมนุษย์

๓) ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ

เมื่อเราสามารถชี้แนะ ให้เขารู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ก็ต้องให้เขาตระหนักในคุณค่าของบุญ ชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต คือ บุญกุศลที่เราได้ทำไว้อย่างดีแล้ว จะเป็นเครื่องสนับสนุน ให้ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของชีวิต เราจะเข้าถึงความเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระราชา เป็นพระเจ้าจักรพรรดิได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าหรือเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ก็เพราะบุญ ฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ยิ่งถ้าเราหมั่นชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เป็นประจำ จะเป็นเหตุให้เราเข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิต คือ เข้าถึงพระธรรมกายได้อย่างรวดเร็ว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในนิคคินทสูตร^{๙๗} ว่าด้วยการฝังขุมทรัพย์ ความว่าขุมทรัพย์ คือ บุญ ไม่สาธารณะแก่ชนเหล่าอื่น โจรลักไปไม่ได้ บุญนิจอันใดติดตามตนไปได้ ปราชญ์ พึงทำบุญนิจ

^{๙๖} อัง.อภฺรฺกฺก. (ไทย) ๒๓/๖๒/๓๕๗-๓๖๑.

^{๙๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๖/๑๗-๒๐.

อันนั้น บุญนิธินี้ ให้สมบัติที่พึงใคร่ทั้งปวง แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
ปรารถนานักซึ่งความสำเร็จใด ๆ ความสำเร็จนั้น ๆ ทั้งหมด อันเทวดาและมนุษย์เหล่านั้นย่อมได้ด้วย
บุญนิธินี้

ความเป็นผู้มีผิวพรรณงาม ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ ความเป็นผู้มีทรวดทรงดี ความเป็นผู้
มีรูปสวย ความเป็นอธิบดี ความเป็นผู้มีบิรवार ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ ย่อมได้
ด้วยบุญนิธินี้

ความเป็นพระราชาประเทศราช ความเป็นใหญ่ สุขของพระเจ้าจักรพรรดิอันเป็นที่รัก แม้
ความเป็นพระราชาแห่งเทวดาในทิพยกาย ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญ
นิธินี้

มนุษย์สมบัติ ความยินดีในเทวโลกและนิพพานสมบัติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ เทวดาและ
มนุษย์ ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ ความที่พระโยคาวจร ถ้าเมื่ออาศัยคุณเครื่องถึงพร้อม คือ มิตร แล้ว
ประกอบอยู่โดยอุบาย อันแยบคาย เป็นผู้มีมีความชำนาญในวิชาและวิมุตติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ อัน
เทวดาและมนุษย์ย่อมได้ ด้วยบุญนิธินี้

ปฏิสัมภิตา วิโมกข์ สวากขารมัญญาน ปัจเจกโพธิญาณ และพุทธภูมิ อิฐผลทั้งปวงนี้ อัน
เทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วย บุญนิธินี้ คุณสมบัติ คือ บุญนี้ เป็นไปเพื่อประโยชน์มากอย่างนี้ เพราะ
เหตุอัน บัณฑิต ผู้มีปัญญา จึงสรรเสริญความที่ บุคคลมีบุญอันทำไว้แล้ว

บุญนิธิ หมายถึง ขุมทรัพย์อันประเสริฐ ที่จะอำนวยผลทั้งโลกียทรัพย์และอริยทรัพย์ บุญที่
สั่งสมไว้มาก ๆ จะกลายเป็นทะเลบุญ ที่คอยหนุนนำเราให้ประสบความสุขและความสำเร็จ บางท่าน
อาจสงสัยว่า บุญนิธินี้ ฝังไว้ตรงไหน จะขุดมาใช้ได้อย่างไร สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรม เหมือน
ขุมทรัพย์ทั่ว ๆ ไปได้ไหม

“บุญ” ไม่ใช่เป็นเพียงคำกล่าว ในเชิงนามธรรมอย่างเดียว ถ้าหากเมื่อไรเราทำใจหยุดใจ
นิ่ง ได้อย่างสมบูรณ์ จะรู้ไปเห็นได้ว่า บุญมีลักษณะเป็นดวงกลม ๆ ใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายของ
มนุษย์ทุก ๆ คน ดวงโตบ้าง เล็กบ้าง ตามแต่กำลังบุญของแต่ละคน เป็นเรื่องที่น่าทึ่ง ที่ในกลางดวง
บุญนั้น มีสมบัติทั้งหลาย ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มรรคผล
นิพพาน คือ มีสมบัติทั้งที่เป็นโลกียทรัพย์และอริยทรัพย์ ซ่อนอยู่ในกลางดวงบุญนั้น สายสมบัติก็
เชื่อมโยงมาที่กลางกาย

บางคนสายสมบัติยาว บางคนสั้น บางคนขาดตอน เป็นช่วง ๆ สายสมบัติ มาจากต้นแหล่ง
แห่งบุญที่อยู่ลึก ๆ ละเอียด ๆ ในภพอันวิเศษมาเชื่อมโยงที่กลางกาย เมื่อสายสมบัติเชื่อมโยงติดแน่น
ก็จะดึงดูดสมบัติหายไปในเมืองมนุษย์ มาให้เราใช้สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ถ้าสายสมบัติ
เชื่อมติดกับกลางกายแล้ว มนุษย์จะพรั่งพร้อมด้วยสมบัติทั้งหลาย เป็นอยู่ได้ด้วยบุญ เมื่อปรารถนา
อะไรในสิ่งที่ดี ก็สมความปรารถนา

ประเภทของบุญ

การแนะนำบุคคลอื่นเป็นที่รักให้เข้าใจเรื่องบุญ นอกจากจะพูดถึงการบริจาคทานเป็นหลักแล้ว ต้องหาโอกาสที่เหมาะสม อธิบายให้เข้าใจถึงการทำบุญในพระพุทธศาสนาว่า ไม่ใช่เพียงแค่ “การบริจาค” เท่านั้น แต่มีอยู่ด้วยกันถึง ๑๐ ประการ ที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ”^{๙๘} คือ

- | | |
|------------------|---|
| (๑) ทานมัย | บุญที่สำเร็จด้วย การให้ |
| (๒) สีลมัย | บุญที่สำเร็จด้วย การรักษาศีล |
| (๓) ภาวนามัย | บุญที่สำเร็จด้วย การเจริญสมาธิภาวนา |
| (๔) อปายนมัย | บุญที่สำเร็จด้วย การประพาศิโอรณน้อมถ่อมตน |
| (๕) เวยยาวัจจมัย | บุญที่สำเร็จด้วย การให้ความช่วยเหลือ ขวนขวายในกิจการงาน |

ที่ถูกต้องควร

- | | |
|---------------------|---|
| (๖) ปัตติทานมัย | บุญที่สำเร็จด้วย การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น |
| (๗) ปัตตานุโมทนามัย | บุญที่สำเร็จด้วย การอนุโมทนาในการทำบุญ หรือแสดงความ |

ยินดี ต่อความสำเร็จของคนอื่น

- | | |
|------------------|---|
| (๘) ธัมมัสสนามัย | บุญที่สำเร็จด้วย การฟังธรรม |
| (๙) ธัมมเทศนามัย | บุญที่สำเร็จด้วย การแสดงธรรม |
| (๑๐) ทิฏฐุชุกัมม | บุญที่สำเร็จด้วย การทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตาม ความ |

เป็นจริง (มีสัมมาทิฐิ)

การทำบุญทั้ง ๑๐ ประการ สามารถย่อให้ง่ายขึ้นเป็นบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ ในบุญกิริยาวัตถุสูตร ว่าด้วยบุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา

๔) ศีลและกุศลกรรมบถ บทฝึกตนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เมื่อภิกษุภิกษุณีรู้จักแนะนำบุคคลอื่นเป็นที่รัก ได้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์และคุณค่าของการสั่งสมบุญแล้ว ก็ต้องแนะนำให้รู้จักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธวิธี คือ การรักษาศีล อันจะเป็นหนทางไปสู่สุคติสวรรค์ ผู้รักษาศีลนอกจากจะได้ชื่อว่า สร้างความปลอดภัยและความไว้วางใจให้กับคนอื่นแล้ว ยังได้ชื่อว่า รักษาตัวเองให้รอดจากภัยในอบายภูมิ เมื่อถึงคราวตายก็ไม่ต้องหวาดกลัวต่อปรโลก

บุคคลผู้ตั้งวาจาและใจไว้โดยชอบ ไม่ทำบาปด้วยกาย อยู่ครองเรือนอันมีข้าวและน้ำมาก เป็นผู้มีศรัทธา อ่อนโยน จำแนกแจกทาน เข้าใจความต้องการของผู้อื่น ชอบสงเคราะห์ มีวาจาน่าคบ เป็นสหายมีวาจาอ่อนหวาน ผู้ตั้งอยู่ในคุณธรรมดังกล่าวมานี้ ไม่พึงหวาดกลัวปรโลกเลย

การรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ คือ การสร้างความมั่นใจให้กับชีวิตในสังสารวัฏ ขณะเดียวกันก็ต้องประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ควบคู่กันไปด้วย เป็นพัฒนาการที่สูงขึ้นกว่าการรักษาศีล ๕ โดยทั่วไป แบ่งเป็นประพฤติกายสุจริต ๓ อย่าง ประพฤติวจีสุจริต ๔ อย่าง ประพฤติมนสุจริต ๓ อย่าง

^{๙๘} ๐. ๐. ๐. ๐. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔-๒๕๖.

กายสุจริต ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒) เว้นจากการลักทรัพย์ ๓) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

วิสุจริต ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ละเว้นการพูดเท็จ ๒) เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด ๓) เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ ๔) เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

มโนสุจริต ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ๒) ไม่มีจิตคิดพยาบาทปองร้าย ๓) เป็นผู้มีความเห็นชอบ คือ มีสัมมาทิฐิ เชื่อว่า ทานที่บุคคลให้แล้วมีผล การเช่นสรวงมีผล การบูชาผู้มีผล ผลวิบากของกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่ โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามี บิดามี สัตว์ผู้เป็นอุปาทิกะมี สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินไปชอบ ผู้ปฏิบัติชอบ ผู้ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัด ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จูฬกัมมวิภังคสูตร^{๙๙} ความว่า ... บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น ...

... ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาต เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศีลตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน ...

... บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักติเบียดเบียนสัตว์ ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลตรา เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น การเบียดเบียนแต่ตาย เพราะกายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมาก ...

... บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลตรา เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย

๕) รักษาใจให้ผ่องใสในขณะทำหน้าที่

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น บางครั้งเราจะต้องพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ นานา จากการเดินทางบ้าง จากดินฟ้าอากาศบ้างหรือแม้กระทั่งจากหมู่ญาติ ที่เราตั้งใจไปพบเพื่อทำหน้าที่

^{๙๙} ม.อ. (ไทย) ๒๓/๕๘๒-๕๘๕.

กัลยาณมิตรก็ตาม เขาอาจจะมีใจที่คลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวเราเอง เกี่ยวกับหน้าที่ที่เรากำลังทำอยู่ หรือเกี่ยวกับวัด ฯลฯ เราอาจจะต้องใช้เวลาแก่เขา ในการตอบคำถามที่ยังข้องใจอยู่ ซึ่งในขณะที่กำลังสนทนากันอยู่นั้น อาจมีบางคำพูด บางคำถาม เป็นการช่วยให้เราเกิด ความชื่นเคืองใจบ้าง เราก็ต้องระมัดระวังรักษาอารมณ์ รักษาใจของเรา อย่าแสดงความขุ่นมัว ในการอธิบายชี้แจง

ดังนั้น ทุกช่วงเวลาของการออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ขอให้เราเตรียมใจไว้ให้พร้อม เพื่อยอมรับสภาพการณ์ทุกรูปแบบ โดยวางใจเบา ๆ สบาย ๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย นึกถึงบุญกุศล นึกถึง มโนปณิธาน ที่จะเป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้น แก่เพื่อนร่วมโลก แล้วรักษาใจให้เบิกบาน ผ่องใสอยู่เป็นนิตย์ นึกถึงเป้าหมายของเราที่เกิดมาสร้างบารมีและทำหน้าที่กัลยาณมิตร ให้แก่ หมู่ญาติของเรา

๖) การวางตัวของกัลยาณมิตร

บุคลิกภาพ เป็นความประทับใจอันแรก ของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้น เราจึงควร รักษา สุขภาพร่างกายของเราให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ แต่งกายให้เหมาะสม ดูสุภาพ ให้มีกิริยาอาการที่สำรวม น่ารักน่าเอ็นดู มีรอยยิ้มที่เบิกบาน แจ่มใส เราควรมีสติสำรวมระวัง ถึงแม้เราจะสนทนาอยู่กับ หมู่ญาติของเราที่คุ้นเคย แต่อย่าลืมว่าเรากำลังทำหน้าที่เป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา เพื่อ สร้างเสริมศรัทธาของเขาให้เกิดขึ้น ให้เราสร้างจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลาว่า เรากำลังเข้าไปหาญาติของเราคนหนึ่ง ซึ่งเรารัก และเป็นห่วงเป็นใย เป็นกันเองกับเขา แต่ก็อยู่ในสถานะอันเหมาะสม การเตรียม กาย หมายถึง การเตรียมตัวเรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจน การเตรียมอาการกิริยาภายนอก ให้เรียบร้อย งดงามเหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น

๗) ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร^{๑๐๐}

- | | |
|-------------------------|--|
| (๑) อับปิฉกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย |
| (๒) สันตญญิกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้ |
| (๓) ปวิเวกกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกาย สงัดใจ |
| (๔) อสังสัคคกถา | ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคน ด้วยหมู่คณะ |
| (๕) วิริยารัมภกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร |
| (๖) สีสกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล |
| (๗) สมาธิกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ |
| (๘) ปัญญาภา | ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา |
| (๙) วิมุตติกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้น จากกิเลส |
| (๑๐) วิมุตติญาณทัสสนกถา | ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภาวะที่ใจ พ้นจาก |

กิเลส

^{๑๐๐} อ้างแล้ว. (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), หน้า ๒๒๙.

ก. วาจาสุภาษิตกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

วาจาสุภาษิต ไม่ว่าจะพูดด้วยถ้อยคำสำเนียงภาษาใด วาจานั้นย่อมเป็นวาจาชั้นสูง ควรแก่การสรรเสริญของนักปราชญ์บัณฑิต เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายต่างก็ชื่นชมอนุโมทนาสาธุการ เพราะเป็นถ้อยคำที่กลั่นออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ ยิ่งถ้าเป็นวาจาของกัลยาณมิตร ผู้ประกอบด้วยจิตเมตตา แนะนำให้สร้างแต่คุณงามความดี ยิ่งนับว่าเป็นวาจาสูงสุด เพราะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ และกัลยาณมิตร ผู้กล่าวแต่วาจาสุภาษิตนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์อันเลิศ วาจาสุภาษิต หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว มิใช่สักแต่พูด พูดแล้วเป็นคุณทั้งแก่ตัวผู้พูดและผู้ฟัง

ข. องค์ประกอบของวาจาสุภาษิต^{๓๐๑}

๑) ต้องเป็นคำจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่บิดเบือนจากความจริง ไม่เสริมความ ไม่อำความ ต้องเป็นเรื่องจริง

๒) ต้องเป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดไพเราะที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ คำด่า คำประชดประชัน คำเสียดสี คำหยาบนั้นฟังก็ระคายหู แค่อคิดถึงก็ระคายใจ

๓) พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง ถึงแม้คำพูดนั้นจะจริงและเป็นคำสุภาพ แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดโทษ ก็ไม่ควรพูด

๔) พูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในข้อนี้หมายถึงว่า แม้จะพูดจริง เป็นคำสุภาพ พูดแล้วเกิดประโยชน์ แต่ถ้าจิตยังคิดโกรธ มีความริษยา ก็ยังไม่สมควรพูด เพราะผู้ฟังอาจรับไม่ได้

๕) พูดถูกกาลเทศะ แม้ใช้คำพูดที่ดี เป็นคำจริง เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่เมตตา แต่ถ้าผิดจังหวะ ไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับแล้ว จะก่อให้เกิดผลเสียได้ เช่น จะกลายเป็นประจานกันหรือจับผิดไป

๖) พูดถูกเวลา (กาล) คือ รู้ว่าเวลาไหนควรพูด เวลาไหนยังไม่ควรพูด ควรพูดนานเท่าไร ต้องคาดผล ที่จะเกิดขึ้นไว้ด้วย

๗) พูดถูกสถานที่ (เทศะ) คือ รู้ว่าในสถานที่เช่นไร เหตุการณ์แวดล้อมเช่นไร จึงสมควรที่จะพูด หากพูดออกไปแล้วจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร เช่น มีความหวังดีอยากเตือนเพื่อนไม่ให้ดื่มเหล้า แต่ไปเตือนขณะเพื่อนกำลังเมาอยู่ในหมู่เพื่อนฝูงทำให้เขาเสียหน้า อย่างนี้ นอกจากเขาจะไม่ฟังแล้ว เราเองอาจเจ็บตัวได้

คนฉลาด ไม่ใช่เป็นแต่พูด เท่านั้น ต้องนิ่งเป็นด้วย คนที่พูดเป็นนั้น ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ยิ่งกว่า สิ่งที่ควรพูด

^{๓๐๑} ๐.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๘/๓๓๘.

ค. ลักษณะของการพูดที่ดี ๘ ประการ

นอกจากเป็นคนมี วาจาสุภาพดีแล้ว ควรฝึกตนให้มีคุณสมบัติของการเป็น “นักการทูต^{๑๐๒}” ที่ดีตามแนวคำสอนที่กล่าวไว้ในพระสูตร ดังนี้

- ๑) ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ด่วนปฏิเสธ
- ๒) เมื่อถึงคราวพูด ก็สามารถทำให้ผู้อื่นฟัง
- ๓) รู้จักกำหนด ขอบเขตของการพูด ให้กะทัดรัด
- ๔) จำเนื้อความทั้งหมด ที่จะพูด
- ๕) เข้าใจเนื้อความทั้งหมด โดยละเอียด ตามความเป็นจริง
- ๖) ทำให้ผู้อื่นเข้าใจตามได้
- ๗) ฉลาดในการพูด ที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์
- ๘) ไม่พูดชวนให้เกิด การทะเลาะวิวาท

จึงสรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้หรือเพื่อนที่ดี ที่ประกอบด้วยคุณสมบัติของ กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ บุคคลที่ควรเสพ ควรเข้าไปนั่งใกล้ เนื่องจากเป็นผู้เพียบพร้อมด้วย คุณธรรมที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แนะ ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างของผู้ที่ประพฤติตนใน เส้นทางที่ดีงาม กัลยาณมิตรมีความสำคัญเปรียบเสมือนแสงอาทิตย์อุทัย ที่ส่องนำทางให้ผู้ประพฤติ ตามได้ดำเนินชีวิตไปในทางเส้นอันประเสริฐ กัลยาณมิตรต้องมีไมตรีจิตที่ดี เป็นลักษณะของการผูก มิตร มิตรที่ดี แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) มิตรมีอุปการะ ๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ ๓) มิตรแนะ ประโยชน์ และ ๔) มิตรมีความรักใคร่ นอกจากนี้กัลยาณมิตรยังมีประโยชน์ในแง่ของการสั่งสมบุญ กุศลให้เพิ่มขึ้นทับทวี ผู้ที่คบกับกัลยาณมิตรย่อมสามารถพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทั้งยังทำให้ชีวิตประสบแต่ความสุข ความสำเร็จทั้งทางโลก และทางธรรม การทำหน้าที่กัลยาณมิตร แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรกับตนเอง คือ การพัฒนาตนเองให้เป็น กัลยาณมิตร คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักพูดให้ได้ผล อดทนต่อถ้อยคำ แกล้งเรื่องล้าลึก และ ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ควบคู่กับการฝึกฝนต้นแบบคุณธรรมพื้นฐานของนักสร้างบารมี ได้แก่ ๑) ความมีวินัย ๒) ความเคารพ และ ๓) ความอดทน และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น คือ ๑) ไม่ สร้างความเดือดร้อน ๒) แนะนำธรรมะ และแจ้งข่าวบุญ ๓) ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ ๔) ศีลและกุศล กรรมบถ บพฝึกตนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๕) รักษาใจให้ผ่องใส ๖) การวางตัวของกัลยาณมิตร และ ๗) ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพื่อให้เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริง เป็นต้นแบบ ผู้นำในการสร้างความดี เป็นผู้มีทักษะทางสังคมมีความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การผูกมิตรกับ ผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับตัว แก้ไขปัญหา ควบคุมตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข โดยปราศจากความขัดแย้ง

ดังนั้น การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร เพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการผูกมิตร เพื่อให้เข้าถึงจิตใจของการเป็น มิตรแท้ สอดคล้องกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั้งกับตนเองและผู้อื่น อย่่างไรก็ตาม เมื่อได้ทราบ

^{๑๐๒} ๐.อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๖/๒๔๒-๒๔๓.

ความหมาย ความสำคัญ ลักษณะ ประเภท และประโยชน์ของกัลยาณมิตรอย่างนี้แล้ว นักศึกษาจึงควรลงมือฝึกฝนตนเองให้มีให้เป็นกัลยาณมิตรเสียก่อน แล้วจึงทำหน้าที่กัลยาณมิตรกับผู้อื่นต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบหลักสูตรการจัดกิจกรรมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร ให้เหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง โดยไม่เป็นการเพิ่มภาระสำหรับนักศึกษาและผู้ใหญ่จนเกินไป เป็นลักษณะของการศึกษาธรรมชาติควบคู่กับการนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และเป็นการส่งเสริมทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นสำหรับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

๒.๔ บริบทของมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

๒.๔.๑ ปรัชญามหาวิทยาลัยแห่งชีวิต

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (DOU) ยึดปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิตแบบไร้พรมแดน เป็นการศึกษาควบคู่กับการดำรงชีวิต มุ่งให้ผู้เรียนได้ศึกษาและฝึกฝนศาสตร์แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ได้ฝึกฝนประสบการณ์การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง มีความเข้าใจเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีอุดมการณ์เป้าหมายชีวิตในการเกิดมาเป็นมนุษย์ สามารถนำความรู้มาฝึกฝนอบรมตนเองตามพุทธวิธี นำความสุขสงบมาสู่ชีวิต และเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นให้มีวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังงามเช่นตนได้^{๑๐๓}

นอกจากนี้ยังเป็นการขยายโอกาสทางการศึกษาพระพุทธศาสนาแก่บุคคลทั่วไป เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน โดยไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (DOU) มุ่งมั่นจัดการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาอย่างมีคุณภาพ ขณะเดียวกันก็มุ่งให้นักศึกษาได้ศึกษาพุทธศาสตร์อย่างมีความสุขและสามารถนำไปปรับใช้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการบรรลุวัตถุประสงค์ทางการศึกษาได้อย่างแท้จริง

๒.๔.๒ ประวัติความเป็นมา

Dhammakaya Open University, California: (DOU) หรือมหาวิทยาลัยธรรมกาย ก่อตั้งตามดำริของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมฺมชโย (ไชยบูลย์ สุขธิผล) ที่ท่านได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกผ่านระบบการศึกษา ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางศีลธรรมให้แก่มวลมนุษยชาติได้อย่างมั่นคง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติและพบความสุขที่แท้จริง

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ได้รับการก่อตั้งและดำเนินงานโดย Dhammakaya International Meditation Center of California (DIMC) หรือวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย เพื่อจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในระบบการศึกษาทางไกล โดยอาศัยอำนาจตามความในอนุบัญญัติ ๑๐ บรรพ ๕๙ และมาตรา ๙๔๗๓๙ (b) ของรัฐบัญญัติสถาบันการศึกษาด้านอาชีวและอุดมศึกษาเอกชน ปี ๒๐๐๗ และมาตรา ๙๔๘๗๔ (e) ภายใต้รัฐบัญญัติสถาบันการศึกษามหาวิทยาลัย

^{๑๐๓} มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, คู่มือนักศึกษา ฉบับปรับปรุง, (กรุงเทพมหานคร: พีเอส. ก๊อปปี, ๒๕๖๐, หน้า ๑-๑๒.

เอกชน (ฉบับปรับปรุง) ปี ๒๐๐๙ และได้รับการรับรองเป็นสถาบันการอุดมศึกษาเอกชนด้านศาสนา ให้เปิดการเรียนการสอนได้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖

สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ตั้งอยู่ที่ ๘๖๕ E. Monrovia Pl., Azusa, California 91702, USA และมีศูนย์ประสานงานกว่า ๔๐ แห่งทั่วโลก สำหรับประเทศไทย ได้มอบหมายให้ “ชมรมประสานงานดีโอยู” เป็นตัวแทนในการประสานงานกับนักศึกษาในประเทศไทย

๑) มหาวิทยาลัย หรือ DOU หมายถึง Dhammakaya Open University, California หรือมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

๒) Dhammakaya International Meditation Center of California (DIMC) หรือวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย เป็นองค์กรด้านศาสนา ที่ไม่แสวงหาผลกำไร ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ตั้งอยู่ที่เมืองอะซูซ่า รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแผ่คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแนะนำการปฏิบัติสมาธิแก่บุคคลทั่วไป

ข้อมูลการจดทะเบียนก่อตั้งมหาวิทยาลัยเพิ่มเติม สามารถสอบถามโดยตรงได้ที่

Bureau for Private Postsecondary Education

2535 Capitol Oaks drive Suite 400, Sacramento, CA 95833

www.bppe.ca.gov Phone (916)4316959 Fax. (916)2631897



ตราประจำมหาวิทยาลัย

สีขาว หมายถึง จิตใจที่สะอาดใส บริสุทธิ์

สีแดง หมายถึง สายโลหิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สีทอง หมายถึง พระธรรมกาย

ภาพที่ ๒.๔ ตราประจำมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

๒.๔.๓ ปณิธาน

๑) มุ่งพัฒนาความเป็นเลิศด้านการศึกษาศาสตร์แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ผ่านระบบการศึกษาทางไกล

๒) มุ่งจัดการศึกษาโดยให้ทั้งความรู้ด้านวิชาการและการฝึกฝนในภาคปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถซึมซับเอาความรู้ที่ได้มาปฏิบัติจนเกิดความคุ้นเคย สามารถนำไปใช้ได้จริง นำไปสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุข

วิสัยทัศน์

เป็นสถาบันการศึกษาระดับโลกที่ให้โอกาสทางการศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ แก่ผู้สนใจพระพุทธศาสนาทั่วโลก โดยข้ามพ้นข้อจำกัดด้านภูมิศาสตร์ ภาษาและหน้าที่การงานของผู้เรียน

พันธกิจ

ให้บัณฑิตได้ศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นศาสตร์แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อให้ผู้เรียนมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง นำความสุข ความสำเร็จมาสู่ชีวิตทั้งชาตินี้ ชาติหน้า จนถึงที่สุดแห่งธรรม

จุดมุ่งหมาย

- ๑) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม
- ๒) เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางพุทธศาสตร์ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน และสร้างความสุขให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นได้ตลอดชีวิต
- ๓) เพื่อสร้างนักศึกษาให้เป็นผู้รู้และต้นแบบทางศีลธรรมแก่สังคม

การจัดการศึกษา

๑) ระบบการศึกษา ใช้ระบบการศึกษาทางไกล โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถใช้เวลาศึกษาอย่างอิสระได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียนตามปกติ ซึ่งมหาวิทยาลัยได้จัดสาระสำคัญของหลักสูตรเป็นชุดวิชาที่บูรณาการเนื้อหาสาระและประสบการณ์ต่าง ๆ ของวิชาที่มีความสัมพันธ์กันเข้าไว้ด้วยกันอย่างมีระบบ ในรูปแบบของชุดการสอน เรียกว่า ชุดวิชา แต่ละชุดวิชา มีค่า ๕ หน่วยกิต

๒) ภาคการศึกษา ใช้ระบบทวิภาค ประกอบด้วย ๒ ภาคการศึกษาปกติ และ ๑ ภาคการศึกษาพิเศษ แต่ละภาคการศึกษาปกติมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า ๑๕ สัปดาห์และภาคการศึกษาพิเศษ มีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า ๘ สัปดาห์ ดังนี้

ภาคการศึกษาที่ ๑ ตั้งแต่ เดือนมกราคม – พฤษภาคม

ภาคฤดูร้อน ตั้งแต่ เดือนมิถุนายน – สิงหาคม

ภาคการศึกษาที่ ๒ ตั้งแต่ เดือนกันยายน – ธันวาคม

วิธีการศึกษา

ศึกษาผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ได้แก่ สื่อหลัก สื่อเสริม แหล่งค้นคว้า และเข้าร่วมกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) ควรใช้เวลาศึกษาเนื้อหาในแต่ละชุดวิชา อย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบบท ภายใน ๑ สัปดาห์ จากสื่อหลักและสื่อเสริมที่มหาวิทยาลัยจัดให้

๒) เมื่อศึกษาเนื้อหาในแต่ละบทแล้ว ประมวลความรู้ที่ได้ และนำมาใช้ในการทำแบบฝึกปฏิบัติประกอบชุดวิชา หมั่นทบทวนความรู้ที่ได้รับอย่างสม่ำเสมอ และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน กระทั่งก่อเกิดเป็นอุปนิสัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การศึกษาอย่างแท้จริง

สื่อการศึกษา

มหาวิทยาลัยถ่ายทอดเนื้อหาสาระการศึกษาหลากหลายรูปแบบ ตามความเหมาะสมของแต่ละชุดวิชา ซึ่งนักศึกษาสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองจากสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ดังนี้

๑) สื่อหลัก ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่รวบรวมเนื้อหาสาระ กิจกรรม และวิธีปฏิบัติทั้งหมดของชุดวิชา ประกอบด้วย

(๑) ตำราประกอบชุดวิชา ได้แก่ แนวการศึกษาซึ่งมีทั้งส่วนแนะนำ ขอบข่ายวัตถุประสงค์และวิธีศึกษา แผนการศึกษา เนื้อหาสาระ เกณฑ์การวัดและประเมินผล

(๒) แบบฝึกปฏิบัติและสมุดกิจกรรมประกอบชุดวิชา ประกอบด้วย แผนกิจกรรมตลอดภาคการศึกษา ซึ่งผู้เรียนจะต้องศึกษาก่อนทำกิจกรรมประกอบบทเรียน ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ โครงสร้างเนื้อหาชุดวิชา การเตรียมตัวก่อนทำกิจกรรม กิจกรรมที่กำหนดให้ การส่งแบบฝึกปฏิบัติ การวัดและประเมินผล

(๓) การเรียนการสอนออนไลน์ เป็นการจัดการเรียนการสอนแบบปฏิสัมพันธ์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ได้แก่ การปฐมนิเทศชุดวิชา รายละเอียดชุดวิชา ปฏิทินการศึกษา การมอบหมายงาน การตรวจกิจกรรมและข้อมูลย้อนกลับ

๒) สื่อเสริม หมายถึง สื่อที่ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาสาระเพิ่มเติมนอกเหนือจากสื่อหลักประกอบด้วย

(๑) สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสื่อเอกสารที่แนะนำให้อ่านเพิ่มเติมเพื่อเสริมความรู้ เช่น พระไตรปิฎก หนังสืออ้างอิงต่าง ๆ เอกสารทางวิชาการ วารสารทางวิชาการ เป็นต้น

(๒) การศึกษาผ่านระบบออนไลน์ เช่น Facebook, Line

(๓) สื่อโสตทัศน์ คือ สื่อที่ถ่ายทอดเนื้อหาสาระด้วยภาพ เสียง เช่น วิดีทัศน์ แถบบันทึกเสียง สไลด์ เป็นต้น ซึ่งเป็นสื่อที่มหาวิทยาลัยจัดทำขึ้น หรือสื่อที่มหาวิทยาลัยแนะนำ

กิจกรรมปฏิสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในส่วนที่ไม่สามารถถ่ายทอดได้อย่างสมบูรณ์ผ่านสื่ออื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์และเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างนักศึกษาด้วยกัน นักศึกษาและคณาจารย์ ในการแนะแนว ตอบปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน ปรึกษาในการทำรายงาน ซึ่งกิจกรรมปฏิสัมพันธ์มีหลายรูปแบบ ดังนี้

๑) การปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษาได้รับการแนะแนวก่อนเข้าศึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจวิธีการศึกษาในระบบการศึกษาทางไกล นักศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจ

๒) กิจกรรมธรรมปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม นักศึกษาจะได้รับคำแนะนำโดยตรงจากคณะพระอาจารย์ ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นทุกภาคการศึกษา นักศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

๓) กิจกรรมตามรอยมหาปูชนียาจารย์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของมหาปูชนียาจารย์ โดยเฉพาะการศึกษาในชุดวิชามหาปูชนียาจารย์ ซึ่งจะจัดขึ้นทุกภาคการศึกษา และนักศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

๔) กิจกรรมสัมมนาประจำวิชา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้าร่วม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระของชุดวิชามากยิ่งขึ้น และเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการศึกษาระหว่างนักศึกษามากยิ่งขึ้น

การวัดและประเมินผลการศึกษา

ในแต่ละชุดวิชา จะมีการวัดและประเมินผลการศึกษาจากการสอบปลายภาค การทำแบบฝึกปฏิบัติประกอบชุดวิชา ทั้งในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์ หรือบนระบบออนไลน์ แล้วแต่ข้อกำหนดของแต่ละชุดวิชา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) การสอบปลายภาคประจำชุดวิชา

(๑) เมื่อถึงกำหนดการสอบปลายภาค สามารถรับข้อสอบด้วยตนเอง หรือทางไปรษณีย์หรือดาวน์โหลดทาง www.dou.us โดยต้องแจ้งสำนักทะเบียนก่อนสอบอย่างน้อย ๑๕ วัน

(๒) ใช้ระยะเวลาทำข้อสอบ ๗ วัน

(๓) ส่งแบบฝึกปฏิบัติประกอบชุดวิชา สมุดบันทึกธรรม กระดาษคำตอบ ตามกำหนดการส่งข้อสอบปลายภาค และส่งล่าช้าได้ไม่เกิน ๗ วัน นับจากวันสุดท้ายของกำหนดการส่งข้อสอบ สำหรับคะแนนรวมในชุดวิชาที่ส่งล่าช้าจะตัดออก ๕ คะแนน และได้รับการประเมินผลการศึกษาไม่เกินระดับผ่าน (S) หลังจากนั้นจะไม่ทำการวัดและประเมินผล เพื่อฝึกนิสัยด้านเวลาของผู้เรียน

๒) การประเมินผลการศึกษา

การประเมินผลการศึกษาในแต่ละชุดวิชา กำหนดให้ผลการประเมินเป็นระดับคะแนน (Grade) ซึ่งระดับคะแนน ค่าระดับคะแนนและผลการศึกษาเป็นดังนี้

ระดับคะแนน	ค่าระดับคะแนน	ผลการศึกษา
H	๔.๐	ยอดเยี่ยม (Honor)
S	๒.๓	ผ่าน (Satisfactory)
U	๐.๐	ไม่ผ่าน (Unsatisfactory)
I	-	การวัดผลยังไม่สมบูรณ์ (Incomplete)

ตารางที่ ๒.๕ การประเมินผลการศึกษา

การวัดระดับความรู้โดยรวม

การวัดระดับความรู้โดยรวม เป็นการประมวลองค์ความรู้ทั้งหมดที่ได้ศึกษามา เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจและเจตคติ ก่อนสำเร็จการศึกษา ซึ่งนักศึกษาสามารถเลือกทดสอบหรือสัมมนาก็ได้

ที่ตั้งปัจจุบัน

ศูนย์ประสานงานดีไอยู อาคาร ๑๐๐ ปี คุณยายฯ อาคาร ๓ ชั้น ๒ เลขที่ ๒๓/ ๒ วัดพระธรรมกาย หมู่ ๗ ถนนคลองหลวง ตำบลคลองสาม อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ ๑๒๑๒๐

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ

อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล ได้ศึกษาเรื่อง ทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ และเพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ มีทักษะทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑^{๑๐๔}

กฤษฎา สัจจันทร์ธต ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ในพระไตรปิฎกสำหรับครู” จากการศึกษาพบว่า ครูเป็นกัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ที่ดี ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ซึ่งเรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗ คือ ๑) ปิโย ครูจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นแม่พิมพ์ต้นแบบแก่ศิษย์ ๒) ครุ คือ ความน่าเคารพ ต้องประพฤติสมควรแก่ฐานะ มีแนวทางการปฏิบัติตนและหลักการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ๓) ภาวนีโย ครู คือ บัณฑิต เป็นที่ยกย่องในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ๔) วตฺตา คือ ครูต้อง รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน และเป็นที่ปรึกษาที่ดีของศิษย์ ๕) วจนฺทโม ครูจะต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคในทุกด้าน มีจิตใจที่หนักแน่น สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง ๖) คมภิรณฺจ ถ้า กตฺตา สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป เป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอย่างดีเลิศ คือ ความเป็นผู้กระทำได้จริงในสิ่งที่สอนแก่ผู้อื่น หรือได้บรรลุสำเร็จนั้น ๆ ด้วยตนเองแล้ว จึงสอนเรื่องนั้นแก่ผู้อื่น และ ๗) โน จฏฐาเน นิโยชเย คือ ไม่แนะนำหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ครูเป็นผู้นำและแบบอย่างของสังคม เป็นบุคคลที่สังคมยกย่องเลื่อมใส ครูจึงต้องเป็นคนที่บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ เป็นครูอยู่ทุกขณะ ทุกหนทุกแห่ง จงช่วยกันกระทำความดีให้เด็กเห็นเป็นเยี่ยงอย่าง เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์อย่างเคร่งครัด เพื่อศิษย์จะได้มีความเชื่อถือ ศรัทธาและถือปฏิบัติตามด้วยความรัก ครูที่ดีปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ย่อมจะมีคุณอนันต์แก่นักเรียน แต่หากว่าครูชั่วก็ย่อมมีโทษมหันต์ต่อศิษย์เช่นกัน นอกเหนือจากการให้ความรู้ทางวิชาการแล้ว การชี้นำฝึกอบรมให้มีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครู ให้ศิษย์มีแนวทางการปฏิบัติตนและ

^{๑๐๔} อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล, ทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

หลักการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ทั้งนี้ครูเองก็ต้องปรับปรุงตนเอง ในทุก ๆ ด้าน ความเป็นเลิศทั้งวิชาการและตั้งมั่นคุณธรรมและจริยธรรม ครูนั้นต้องดำรงตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์อย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์และสังคม^{๑๐๕}

คำนวน ไทยอัฐวิถิ ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา” ผลการวิจัยพบว่า ๑) กัลยาณมิตรธรรม หรือกัลยาณมิตร ในพระพุทธศาสนา หมายถึง เพื่อนที่คอยแนะนำ ชักจูงช่วยเหลือเกื้อกูล ช่วยบอกทางปัญญา และเป็นตัวอย่างที่ดี ความเป็นกัลยาณมิตรมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างชัดเจน โดยเฉพาะผู้รับผิดชอบในสังคม เช่น พ่อแม่ ทำตนเป็นพ่อแม่ที่ดี ครู อาจารย์ ประพฤติตนทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์ที่ดี เป็นต้น ผู้ที่ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าในชีวิตส่วนตัวและส่วนรวมจึงควรนำไปประพฤติปฏิบัติตามกัลยาณมิตรธรรม เพื่อนำสังคมไปสู่ความสามัคคีและสงบสุขสืบไป ๒) ความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน ๓) ความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา จำแนกสถานภาพ มีความคิดเห็นโดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน โดยนิสิตที่เป็นคฤหัสถ์มีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นสูงกว่านิสิตที่เป็นบรรพชิต^{๑๐๖}

เยาวณีย์ พานธวงศ์ ได้ศึกษาเรื่อง “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา ๒๕๕๓” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ๑) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๒) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว แบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมาก เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลน้อย และ ๓) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน^{๑๐๗}

^{๑๐๕} กฤษฎา สีจันทร์ฮอด, “ศึกษาหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ในพระไตรปิฎกสำหรับครู”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๑๐๖} คำนวน ไทยอัฐวิถิ, “การศึกษาความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๐๗} เยาวณีย์ พานธวงศ์, “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วย ตัวแปรต้น (Independent Variables) และตัวแปรตาม (Dependent Variables) ดังนี้

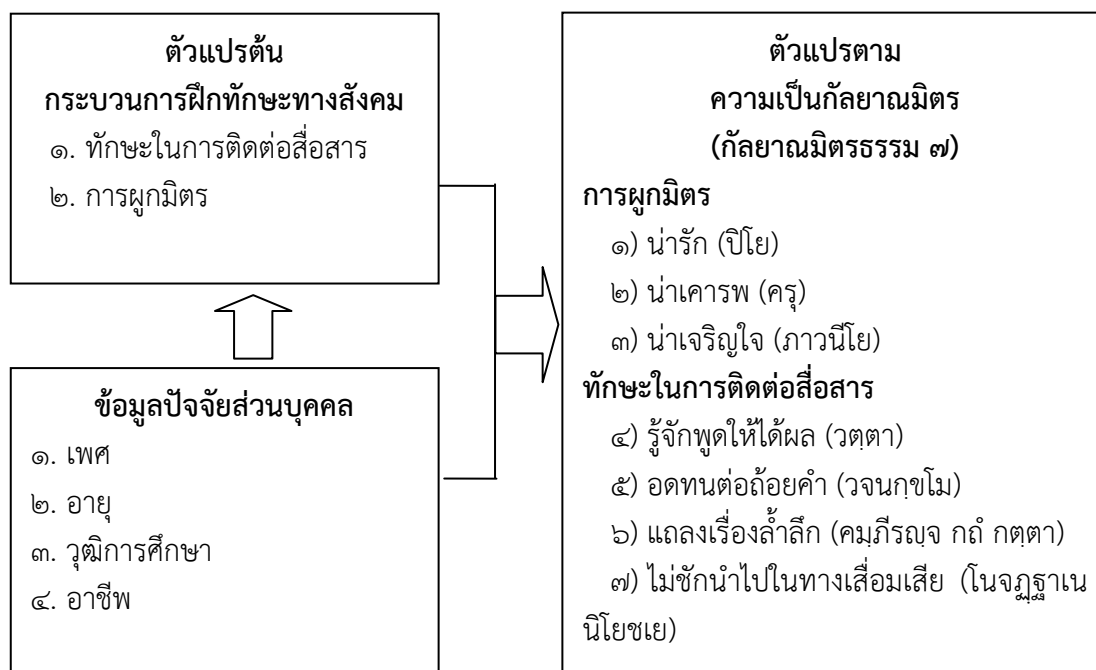
ตัวแปรต้น (Independent Variables) ประกอบด้วย

กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน ได้แก่

ทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตร

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตร ๑) น่ารัก ๒) น่าเคารพ ๓) น่าเจริญใจ ๔) รู้จักพูดให้ได้ผล ๕) อดทนต่อถ้อยคำ ๖) แลกเปลี่ยนเรื่องเล่า ๗) ไม่ชักนำไปทางเสื่อมเสีย



ภาพที่ ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ทดสอบก่อน (pre-test) หลัง (post-test) และติดตามผลของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อันหมายถึงความเป็นกัลยาณมิตร ระยะ ๔ เดือน หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอวิธีการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือในการวิจัย
- ๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้รูปแบบการ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อศึกษาผลของกระบวนการฝึกทักษะทาง สังคมของนักศึกษา โดยการเปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตร ระหว่างก่อนและหลังการ ทดลอง เพื่อศึกษาการพัฒนาระดับความเป็นกัลยาณมิตร สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เฉพาะฆราวาส จำนวน ๙๙๐ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ ไทย ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม (Volunteer Sampling) จำนวน ๓๘ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม และแบบสอบถาม ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการทดลองนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยเริ่มต้นจาก การสร้างหลักสูตรในการฝึกทักษะทางสังคม การทดลองตามกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

๑) ศึกษาหลักการและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมและการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือวิจัย

๓) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๔) สร้างเครื่องมือในการวัดระดับความเป็นกัลยาณมิตรและกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๕) นำเสนอร่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๖) นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

๗) คัดเลือกข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงและครอบคลุม IOC ของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า หรือเท่ากับ ๐.๕ ขึ้นไป

๘) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ ๐.๒ ขึ้นไป

๑๐) จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์เพื่อเก็บข้อมูลต่อไป

๑๑) รวบรวมแบบทดสอบ แล้วนำมาวิเคราะห์

๓.๓.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามกรอบของการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร อาศัยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งแบบสอบถามเป็น ๓ ตอน ดังนี้ คือ

แบบสอบถามความเป็นกัลยาณมิตร (ภาคผนวก ฉ) เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ จำนวน ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ เป็นข้อคำถามลักษณะให้เลือกตอบ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเป็นกัลยาณมิตร เป็นแบบสอบถาม มาตราส่วน ๕ ระดับ (Rating scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยวัดทั้งหมด ๗ ด้าน ดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| ๑) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก | จำนวน ๕ ข้อ |
| ๒) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก | จำนวน ๕ ข้อ |
| ๓) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักใจ | จำนวน ๕ ข้อ |

๔) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล	จำนวน ๕ ข้อ
๕) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ	จำนวน ๕ ข้อ
๖) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านแกล้งเรื่องล้อลึง	จำนวน ๕ ข้อ
๗) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	จำนวน ๕ ข้อ
	รวม ๓๕ ข้อ

ผู้วิจัยกำหนดความหมายของคะแนนข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert ชนิด ๕ ระดับ ไว้เพื่อการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยยึดเกณฑ์^{๑๐๖} ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐	หมายความว่า มีความเป็นกัลยาณมิตร มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙	หมายความว่า มีความเป็นกัลยาณมิตร มาก
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙	หมายความว่า มีความเป็นกัลยาณมิตร ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙	หมายความว่า มีความเป็นกัลยาณมิตร น้อย
ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙	หมายความว่า มีความเป็นกัลยาณมิตร น้อยที่สุด

๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ พระปลัดสรวิชัย อภิบาลบุญ ผศ.ดร. กรรมการ และผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒) หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน ๕ ท่าน

จากนั้น นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of congruence) ขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้น เกี่ยวกับข้อความหรือข้อคำถามแต่ละข้อ เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจว่าจะคงข้อความหรือคำถามนั้นไว้ หรือจะตัดออกข้อความหรือคำถามที่จะคงไว้นั้น มีดัชนีค่าความพ้องไม่ต่ำกว่า ๐.๕ โดยใช้สูตร^{๑๐๗}

$$IOC = \frac{\sum X}{N}$$

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

^{๑๐๖} ประคอง กรรณสูตร, สถิติเพื่อการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๘.

^{๑๐๗} ประคอง กรรณสูตร, สถิติเพื่อการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๗.

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

๓) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษา ป.บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓๐ คน และนำเครื่องมือที่ทดลองใช้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)^{๑๐๘} ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าเท่ากับ ๐.๙๑๑

๔) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้แจกกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัยต่อไป

๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลักสูตรกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร

ผู้วิจัยได้สร้างหลักสูตรการจัดกิจกรรมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารทางวิชาการ ออกแบบกิจกรรมเป็นลักษณะการบรรยายให้ความรู้ในด้านทฤษฎีควบคู่กับการฝึกปฏิบัติการทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends) มีลำดับขั้นตอนในการสร้างหลักสูตร ดังนี้

๓.๔.๑ ขั้นตอนในการดำเนินการ

๑) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาระดับความเป็นกัลยาณมิตร

๒) เลือกเนื้อหาของหลักสูตร และจัดลำดับของเนื้อหา ตลอดจนกิจกรรมเกี่ยวกับกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ที่มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับเนื้อเรื่อง และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ผู้วิจัยเลือกทักษะทางด้าน ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills) ๒) การผูกมิตร (Make friends)

๓) จัดทำหลักสูตรกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ลักษณะกิจกรรมเป็นการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกัลยาณมิตรธรรม ๗ จากพระอาจารย์ และการฝึกปฏิบัติทักษะทั้ง ๒ ด้าน โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

๔) กำหนดระยะเวลาของกิจกรรมเป็น ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑ วัน แต่ละกิจกรรมมีระยะเวลาให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านเป็นเวลา ๑ เดือน

^{๑๐๘} Cronbach, Lee Joseph, *Essentials of psychological testing*, 4th ed., (New York: Harper & Row, 1971), p 217.

๕) กำหนดการฝึกทักษะทางสังคม ผู้วิจัยทำการวัดระดับความเป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ด้วยแบบสอบถามและมีการติดตามผลการอบรมเพื่อประเมินพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรหลังจากการอบรมเสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน โดยทำการสนทนากลุ่ม (Group Discussion) เพื่อติดตามความคงอยู่ของพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร โดยประเมินจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

๖) จัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม

๗) การกำหนดพระอาจารย์ และวิทยากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านเกี่ยวกับทักษะนั้น ๆ

๘) จัดทำหนังสือเชิญวิทยากร

๙) การกำหนดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

๑๐) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ การขอใช้สถานที่และอุปกรณ์การจัดงาน ต่อเจ้าหน้าที่ห้องสัมมนาในวัน และเวลาตามกำหนดการ

๑๑) การจัดทำงบประมาณงบประมาณในการฝึกอบรม และยื่นเสนอต่อคณบดีมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย เพื่อขอรับการสนับสนุน

๑๒) การดำเนินการทดลอง (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามกระบวนการที่กำหนดไว้ในหลักสูตรที่สร้างขึ้น

กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ประกอบด้วย การจัดกิจกรรม ๓ ครั้ง แต่ละครั้งมีระยะเวลาห่างกัน ๑ เดือน เพื่อให้ผู้เข้ากระบวนการฝึกทักษะได้มีการฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้งอย่างต่อเนื่องในเวลาพอสมควร

กิจกรรมครั้งที่ ๑ ปฐมนิเทศกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ๒ การฝึกปฏิบัติทักษะในการติดต่อสื่อสาร

กิจกรรมครั้งที่ ๓ การฝึกปฏิบัติการผูกมิตร

กิจกรรมครั้งที่ ๔ สนทนากลุ่ม ติดตามผลกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ในการอบรมแต่ละครั้ง ใช้เวลา ๑ วัน เป็นการบรรยายธรรมะโดยพระอาจารย์ และฝึกปฏิบัติการ โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

๑๓) การประเมินผลและติดตามผลของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ประเมินผลการจัดกิจกรรมตามเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ทำขึ้น ประเมินความเป็นกัลยาณมิตรก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมทั้ง ๓ ครั้ง โดยใช้แบบสอบถามความเป็นกัลยาณมิตรชุดเดียวกัน และติดตามผลการอบรม ๔ เดือน หลังการกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม จากการสนทนากลุ่ม เพื่อดูผลการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และความประทับใจที่เกิดขึ้นจริง

๓.๔.๒ ตารางการจัดกิจกรรม

ครั้ง	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัน/เวลา
๑	ปฐมนิเทศ	ปฐมนิเทศวัตถุประสงค์ของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร	๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.
๒	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	การบรรยายกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และฝึกปฏิบัติการกิจกรรมทักษะในการติดต่อสื่อสาร	๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๙.๐๐ น.
๓	การผูกมิตร	การบรรยายกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และฝึกปฏิบัติการกิจกรรมการผูกมิตร	๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๙.๐๐ น.
๔	ติดตามผล	สนทนากลุ่ม เพื่อติดตามผลกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม	๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

ตารางที่ ๓.๑ ตารางการจัดกิจกรรม

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ

๑) ประสานงานกับคณบดีมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย เพื่อชี้แจงความเป็นมาและเหตุผลความจำเป็นที่ต้องดำเนินการศึกษา และขออนุญาตดำเนินการศึกษาวิจัย

๒) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณลักษณะที่กำหนดและดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

(๑) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

(๒) ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมกับกลุ่มตัวอย่างด้วยการจัดกิจกรรม แต่ละกิจกรรมมีการฝึกปฏิบัติการเป็นเวลา ๑ วัน และให้กลับไปฝึกด้วยตนเองที่บ้านอีก ๑ เดือน รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๓ เดือน

(๓) หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม จำนวน ๓ ครั้ง ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาอีกครั้งทันที ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกัน

(๔) ติดตามผลของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อติดตามการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ๔ เดือน ด้วยการสนทนากลุ่ม (ภาคผนวก)

(๕) เก็บข้อมูลและสรุปผลที่ได้จากการดำเนินงานทั้งหมดแล้วจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

คำตอบที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน ลงรหัส บันทึกคำตอบในคอมพิวเตอร์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑) แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ (%) ได้แก่ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

๒) หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ได้แก่ ระดับความเป็นกัลยาณมิตร ของนักศึกษา

๓) เปรียบเทียบก่อนและหลังกระบวนการฝึกทักษะ โดยการทดสอบกลุ่มเดียวกัน ก่อน และหลังกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ด้วย paired samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕

๔) วิเคราะห์และอภิปรายผลการติดตามการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดย กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสนทนากลุ่ม

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับ ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒) ศึกษาระดับความ ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๓) เปรียบเทียบระดับความ ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม และ ๔) เสนอ แนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา โดยใช้ รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง ชนิดกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมในการทดลองจำนวน ๓๘ คน ผู้วิจัยได้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

๔.๒ วิเคราะห์ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึก ทักษะทางสังคม

๔.๓ เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการ ฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวมและรายด้าน

๔.๔ สรุปผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ก่อนและ หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๔.๕ ผลการสนทนากลุ่มจากการติดตามความเป็นกัลยาณมิตร หลังเข้ากระบวนการฝึก ทักษะทางสังคมเสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน

๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๔.๗ เสนอแนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ วุฒิ การศึกษา และอาชีพ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

(n = ๓๘)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	๕	๑๓.๒
	หญิง	๓๓	๘๖.๘
	รวม	๓๘	๑๐๐.๐
อายุ			
	น้อยกว่า ๒๕ ปี	๑	๒.๖
	๒๕-๓๔ ปี	๒	๕.๓
	๓๕-๔๔ ปี	๑	๒.๖
	๔๕-๕๔ ปี	๘	๒๑.๑
	๕๕-๖๔ ปี	๑๖	๔๒.๑
	๖๕ ปี ขึ้นไป	๑๐	๒๖.๓
	รวม	๓๘	๑๐๐.๐
วุฒิการศึกษา			
	ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	๑๖	๔๒.๑
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๘	๒๑.๑
	อนุปริญญา	๑	๒.๖
	ปริญญาตรี	๑๑	๒๘.๙
	ปริญญาโทขึ้นไป	๒	๕.๓
	รวม	๓๘	๑๐๐.๐
อาชีพ			
	รับจ้างทั่วไป	๑๒	๓๑.๖
	แม่บ้าน	๑๑	๒๘.๙
	ข้าราชการบำนาญ	๕	๑๓.๒
	เจ้าของธุรกิจ	๔	๑๐.๕
	พนักงานบริษัทเอกชน	๓	๗.๙
	ค้าขาย	๓	๗.๙
	รวม	๓๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ทั้งหมด ๓๘ คน จำแนกตามข้อมูลทั่วไป พบว่า

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๘ และเพศชาย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๒

อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ ๕๕-๖๔ ปี จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ รองลงมา อายุมากกว่า ๖๕ ปี ขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๓ และอายุ ๔๕-๕๔ ปี จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๑ ตามลำดับ

วุฒิการศึกษา ส่วนใหญ่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๑ รองลงมา ปริญญาตรี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๙ และมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๑ ตามลำดับ

อาชีพ ส่วนใหญ่อาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๖ รองลงมา แม่บ้าน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๙ และข้าราชการบำนาญ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๒ ตามลำดับ

๔.๒ วิเคราะห์ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑: เพื่อศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับและลำดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย	ระดับปฏิบัติการ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านที่ ๑ น่ารัก	๔.๒๒	๐.๕๒	มาก	๕
ด้านที่ ๒ น่าเคารพ	๔.๓๙	๐.๕๒	มาก	๒
ด้านที่ ๓ น่าเจริญใจ	๔.๒๔	๐.๕๙	มาก	๔
ด้านที่ ๔ รู้จักพูดให้ได้ผล	๔.๔๘	๐.๕๕	มาก	๑
ด้านที่ ๕ อดทนต่อถ้อยคำ	๔.๑๑	๐.๖๐	มาก	๖
ด้านที่ ๖ แลกเปลี่ยนเรื่องลึกลับ	๓.๙๒	๐.๖๔	มาก	๗
ด้านที่ ๗ ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	๔.๒๗	๐.๕๙	มาก	๓
รวม	๔.๒๓	๐.๔๕	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า

- ลำดับที่ ๑ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ($\bar{x} = ๔.๔๘$, S.D. = ๐.๕๕)
- ลำดับที่ ๒ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ($\bar{x} = ๔.๓๙$, S.D. = ๐.๕๒)
- ลำดับที่ ๓ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ($\bar{x} = ๔.๒๗$, S.D. = ๐.๕๙)
- ลำดับที่ ๔ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ ($\bar{x} = ๔.๒๔$, S.D. = ๐.๕๙)
- ลำดับที่ ๕ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก ($\bar{x} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๕๒)
- ลำดับที่ ๖ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ($\bar{x} = ๔.๑๑$, S.D. = ๐.๖๐)
- ลำดับที่ ๗ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก ($\bar{x} = ๓.๙๒$, S.D. = ๐.๖๔)

วัตถุประสงค์ที่ ๒: เพื่อศึกษาระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและลำดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยภาพรวม

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย	ระดับปฏิบัติการ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านที่ ๑ น่ารัก	๔.๕๑	๐.๔๑	มากที่สุด	๒
ด้านที่ ๒ นำเคารพ	๔.๔๘	๐.๕๑	มาก	๓
ด้านที่ ๓ นำเจริญใจ	๔.๔๓	๐.๕๔	มาก	๔
ด้านที่ ๔ รู้จักพูดให้ได้ผล	๔.๔๑	๐.๕๔	มาก	๕
ด้านที่ ๕ อดทนต่อถ้อยคำ	๔.๒๗	๐.๖๓	มาก	๗
ด้านที่ ๖ แถลงเรื่องล้าลึก	๔.๓๐	๐.๕๖	มาก	๖
ด้านที่ ๗ ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	๔.๕๓	๐.๔๑	มากที่สุด	๑
รวม	๔.๔๒	๐.๔๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๔๒$, S.D. = ๐.๔๒) เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

- ลำดับที่ ๑ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ($\bar{x} = ๔.๕๓$, S.D. = ๐.๔๑)
- ลำดับที่ ๒ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก ($\bar{x} = ๔.๕๑$, S.D. = ๐.๔๑)
- ลำดับที่ ๓ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ($\bar{x} = ๔.๔๘$, S.D. = ๐.๕๑)
- ลำดับที่ ๔ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ ($\bar{x} = ๔.๔๓$, S.D. = ๐.๕๔)

ลำดับที่ ๕ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ($\bar{x} = ๔.๔๑$, S.D. = ๐.๕๔)

ลำดับที่ ๖ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก ($\bar{x} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๕๖)

ลำดับที่ ๗ ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ($\bar{x} = ๔.๒๗$, S.D. = ๐.๖๓)

๔.๓ เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม จำแนกโดยภาพรวมและรายด้าน

วัตถุประสงค์ที่ ๓: เพื่อเปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมโดยภาพรวมและรายด้าน รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ ๔.๔-๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) รายด้าน

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
น่ารัก	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๒	๐.๕๒	-๕.๖๔๐	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๕๑	๐.๔๑		
น่าเคารพ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๓๙	๐.๕๒	-๑.๓๓๗	๐.๑๘๙
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๘	๐.๕๑		
น่าเจริญใจ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๔	๐.๕๙	-๒.๙๕๓	๐.๐๐๕**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๓	๐.๕๔		
รู้จักพูดให้ได้ผล	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๘	๐.๕๕	๑.๕๕๖	๐.๑๒๘
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๑	๐.๕๔		
อดทนต่อถ้อยคำ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๑๑	๐.๖๐	-๑.๖๖๒	๐.๑๐๕
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๗	๐.๖๓		
แถลงเรื่องล้าลึก	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๓.๙๒	๐.๖๔	-๔.๒๙๕	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๓๐	๐.๕๖		
ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๗	๐.๕๙	-๓.๖๕๕	๐.๐๐๑**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๕๓	๐.๔๑		
ภาพรวม	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๓	๐.๔๕	-๑๖.๗๗๒	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๒	๐.๔๒		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ ๘ ที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็นกัลยาณมิตรรายด้าน อยู่ในระดับสูงขึ้น ๔ ด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ด้านน่ารัก รongลงมาด้านแกลงเรื่องล้าลึก รongลงมาด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย และด้านน่าเจริญใจตามลำดับ ส่วนอีก ๓ ด้านที่ไม่สูงขึ้น ได้แก่ ด้านอดทนต่อ ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล และด้านน่าเคารพ

สมมติฐานที่ ๑ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๕ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ทดสอบสมมติฐานวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) ตามสมมติฐานที่ ๑-๘

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านน่ารัก	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๒	๐.๕๒	-๕.๖๔๐	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๕๑	๐.๔๑		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่าเคารพ อยู่ในระดับสูงขึ้นหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
 นำเคารพของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลัง
 เข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test)
 (n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านนำเคารพ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๓๙	๐.๕๒	-๑.๓๓๗	๐.๑๘๙
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๘	๐.๕๑		

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็น
 กัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ไม่สูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความ
 เป็นกัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ อยู่ในระดับสูงขึ้นหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อ
 เปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
 นำเจริญใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย
 หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที
 (t-test)

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านนำเจริญใจ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๔	๐.๕๙	-๒.๙๕๓	๐.๐๐๕**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๓	๐.๕๔		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็น
 กัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๔ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตร
 ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับ
 ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
รู้จักพูดให้ได้ผลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ
ไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที่
(t-test)

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านรู้จักพูด ให้ได้ผล	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๘	๐.๕๕	๑.๕๕๖	๐.๑๒๘
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๑	๐.๕๔		

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็น
กัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ไม่สูงขึ้น หลังกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๕ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตร
ด้านอดทนต่อถ้อยคำ อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับ
ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๙ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
อดทนต่อถ้อยคำของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ
ไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที่
(t-test)

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านอดทนต่อถ้อยคำ	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๑๑	๐.๖๐	-๑.๖๖๒	๐.๑๐๕
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๗	๐.๖๓		

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็น
กัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ไม่สูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๖ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตร
ด้านแกล้งเรื่องล้อล้า อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับ
ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๑๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
 แกลงเรื่องล้าลึกของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศ
 ไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที่
 (t-test)

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านแกลงเรื่องล้าลึก	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๓.๙๒	๐.๖๔	-๔.๒๙๕	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๓๐	๐.๕๖		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านแกลงเรื่องล้าลึก ไม่สูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๗ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๑๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้าน
 ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสียของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์
 ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติ
 ทดสอบค่าที่ (t-test)

(n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๗	๐.๕๙	-๓.๖๕๕	๐.๐๐๑**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๕๓	๐.๔๑		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๘ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) (n = ๓๘)

ความเป็นกัลยาณมิตร	การทดสอบ	ระดับปฏิบัติการ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ภาพรวม	ก่อนเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๒๓	๐.๔๕	-๑๖.๗๗๒	๐.๐๐๐**
	หลังเข้ากระบวนการฝึก	๓๘	๔.๔๒	๐.๔๒		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีระดับความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงขึ้น หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๔.๔ ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ตามสมมติฐานการวิจัยที่ ๑-๘

ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางแสดงผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

(n = ๓๘)

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	ร่วมกิจกรรม	สถิติทดสอบ (t)	ค่าระดับนัยสำคัญ sig.	ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ	
						ยอมรับ	ปฏิเสธ
๑	การผูกมิตร	น่ารัก	ก่อนทำกิจกรรม	-๕.๖๔๐	<.๐๐๑**	✓	
			หลังทำกิจกรรม				
๒	การผูกมิตร	น่าเคารพ	ก่อนทำกิจกรรม	-๑.๓๓๗	.๑๘๙		✓
			หลังทำกิจกรรม				
๓	การผูกมิตร	น่าเจริญใจ	ก่อนทำกิจกรรม	-๒.๙๕๓	.๐๐๕*	✓	
			หลังทำกิจกรรม				
๔	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	รู้จักพูดให้ได้ผล	ก่อนทำกิจกรรม	๑.๕๕๖	.๑๒๘		✓
			หลังทำกิจกรรม				
๕	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	อดทนต่อถ้อยคำ	ก่อนทำกิจกรรม	-๑.๖๖๒	.๑๐๕		✓
			หลังทำกิจกรรม				

ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางแสดงผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม (ต่อ)

(n = ๓๘)

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	ร่วมกิจกรรม	สถิติทดสอบ (t)	ค่าระดับนัยสำคัญ sig.	ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ	
						ยอมรับ	ปฏิเสธ
๖	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	แถลงเรื่อง ล้ำลึก	ก่อนทำกิจกรรม	-๔.๒๙๕	<.๐๐๑**	✓	
			หลังทำกิจกรรม				
๗	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย	ก่อนทำกิจกรรม	-๓.๖๕๕	.๐๐๑**	✓	
			หลังทำกิจกรรม				
๘	กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม	ภาพรวม	ก่อนทำกิจกรรม	-๑๖.๗๗๒	<.๐๐๑**	✓	
			หลังทำกิจกรรม				

** มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๓ สรุปได้ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักพอ ไม่สูงขึ้นที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักใจ อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ไม่สูงขึ้นที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ไม่สูงขึ้นที่ระดับ ๐.๐๕ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๔.๕ ผลการสนทนากลุ่มจากการติดตามความเป็นกัลยาณมิตร หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน

ภายหลังจากนักศึกษา ผ่านกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมไปแล้วเป็นเวลา ๔ เดือน ได้มีการติดตามผลการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยการสนทนากลุ่ม (Group Discussion) มีประเด็นในการสนทนา ๓ ประเด็น คือ ๑) การฝึกตนเองและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ๒) ผลจากการอบรมในการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร และ ๓) ความประทับใจ จากกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ๒) การผูกมิตร ได้ดำเนินการในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๑๘-๑๑.๔๕ น. มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน ๙ คน

ผลจากการสนทนากลุ่ม พบว่า

ประเด็นที่ ๑ การฝึกตนเองและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง คือ การผูกมิตรด้วยรอยยิ้ม โดยการฝึกยิ้มอย่างจริงจัง สังเกตสีหน้า แววตา และท่าทางของตนเองให้มีความสัมพันธ์กัน การผูกมิตรต้องแสดงออกอย่างจริงจัง ไม่ใช่การยิ้มแยะยิ้มหรือฝืนยิ้ม หลักในการผูกมิตรด้วยการมอบรอยยิ้ม เป็นวิธีการที่ทำให้สร้างความประทับใจตั้งแต่แรกพบ เมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เห็นความสำคัญของการผูกมิตร โดยเฉพาะสำหรับกัลยาณมิตรที่ต้องทำหน้าที่ชักชวนคนทำความดี การผูกมิตรด้วยการมอบรอยยิ้มสามารถลดความตึงเครียด สร้างความรู้เป็นกันเอง ทำให้เกิดบทสนทนา นอกจากรอยยิ้มแล้ว การให้ความสนใจคนอื่นอย่างจริงจัง จดจำชื่อ เป็นผู้ฟังที่ดี ยังสามารถทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นได้ด้วยการทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเขามีความสำคัญ การยิ้มให้กับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง นับเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี เคยถามลูกว่า “แม่ยิ้มสวยไหม” ลูกก็บอกว่า “สวยคะแม่ เดียวนี้แม่ยิ้มดูน่ารัก”

บางท่านกล่าวว่า “เดี๋ยวนี้กลับหันมามองตนเอง ได้กลับมามองตนเองสำรวจตนเอง หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร ความเป็นกัลยาณมิตรสมบูรณ์หรือไม่ อย่างไร สังเกตรอยยิ้มและการสื่อสารของตนเองว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไข ทำให้การทะเลาะเบาะแว้งน้อยลง”

การสื่อสารกับคนในครอบครัว พุดจาไฟเราะ ไม่ตะคอก หรือตะโกน บางคนบอกว่า “ปัจจุบันไม่จู้จี้ขุ่นเหมือนแต่ก่อน” แต่ก่อนนั้น เมื่อมาวัด เห็นวัดมีความสะอาดเป็นระเบียบ เมื่อกลับไปทำที่บ้าน อยากให้สะอาดและเป็นระเบียบ ทำให้บ่นสามี และลูก ๆ ที่ไม่ค่อยดูแลความสะอาด

ไม่ช่วยกันทำความสะอาด “ตอนนี้กลับมาดูตนเอง รู้ตัว จึงเลิกจู้จี้ขี้บ่น รู้สึกว่าทำให้ครอบครัวอบอุ่นขึ้น”

กล้าที่จะไปชวนคนทำความดี กล้าพูด หรือเล่าธรรมะ ปัจจุบันยิ้ม พูดคุยทักทายมากขึ้น กล้าพูดธรรมะให้เพื่อนบ้านฟัง ชวนเพื่อนบ้านตักบาตรหน้าบ้าน ตื่นเช้านั่งสมาธิ สวดธรรมจักร กวาดลานหน้าบ้าน รดน้ำต้นไม้ ให้พรลูกหลานก่อนไปโรงเรียน กอดและให้กำลังใจ มีความอ่อนน้อม ยอมรับฟังมากขึ้น มีการขอโทษ เป็นต้น ดังตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนหนึ่งที่ว่า “ปกติเป็นคนยิ้ม แต่ไม่ชอบทักทายใคร ยิ้มเฉย ๆ เปิดร้านนวด ลูกค้ามาก็ยิ้ม ยิ้มอย่างเดียวไม่ค่อยได้ ทักทายพูดคุยเท่าไรนัก ตอนนี้เริ่มทักทายคนอื่น ทำให้คนอื่นก็ทักทายเรามากขึ้น”

“กล้าแสดงออก กล้าพูด นั่งคิดกับตนเองว่าเมื่อก่อนไม่กล้าทักทาย แต่เดี๋ยวนี้กล้าพูดคุย กล้ากอด กล้าเสนอตัวช่วยงาน คิดว่าเราเป็นหมู่คณะเดียวกัน” ประเด็นต่าง ๆ ที่เขาพูดมา จะตั้งใจ ฟัง และมีการตอบโต้ได้ดีขึ้น เดิมจะพูดว่า “เธออย่าพูดอย่างนี้” ตอนหลังนี้พูดได้ดีขึ้น มีข้อมูลมากขึ้น เมื่อก่อนเป็นผู้ตามทุกเรื่อง ตอนนี้สามารถเป็นผู้นำได้ การตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานบุญและบาป

มีการจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย สอนลูกหลานให้รักษาความสะอาด ล้างจานชามหลังรับประทานอาหาร สอนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดูแลคนในครอบครัวด้วยความเอาใจใส่ ให้ลูกหลานช่วยอ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง ซึ่งเขาได้ซึมซับความรู้ธรรมะไปในตัว

หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมทำให้ได้เทคนิคมาพัฒนาตนเอง กลับมามองตนเอง ยิ้มยังไม่มากพอ มีข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ปรับปรุงอารมณ์ ปัญหาจากการปฏิบัติธรรม

ทำงานกับคน ทำอย่างไรให้คนใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมาวัดให้เขามาแล้วเกิดความรู้สึกประทับใจ ให้มีหัวใจกลายมิตร อยากให้สังคมดี ทำหน้าที่เพื่อตนเองแล้วกลับไปพัฒนาบ้านตลอดจนชุมชนของตน

ประเด็นที่ ๒ ผลจากการไปทำหน้าที่กลายมิตร

กิจกรรมที่ไปทำหน้าที่กลายมิตรอย่างหนึ่ง คือ การเป็นจิตอาสาช่วยอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน และช่วยพระอาจารย์ในการเทศน์สอนนักเรียน ในการจัดระเบียบ ดูแลความเรียบร้อยของเด็กนักเรียน

กิจกรรมชวนบวช เนื่องจากในช่วงที่ผ่านมา ที่วัดมีโครงการอุปสมบทหมู่ รุ่งบูชาธรรมมหาปูชนียาจารย์ เพื่อธรรมาศราเส้นทางพระผู้ปราบมาร ปีที่ ๗ ผู้ให้ข้อมูลบอกว่าสามารถพูดธรรมะในการชวนบวชได้อย่างลื่นไหลมากขึ้น เพราะสามารถชี้ประเด็น แสดงเหตุผลได้ดีกว่าที่ผ่านมา ทำให้มีผู้ตัดสินใจสมัครบวชหลายคน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนหนึ่งบอกว่า ได้ชวนคนขึ้นฝึกคนหนึ่งกำลังอยู่ในอาการเมาสุราให้มาบวช ผลปรากฏว่า เขาให้ไปบอกแม่ผม จึงเดินไปที่บ้าน เจอน้องชายอีกคน ก็ได้พูดชวนน้องชายบวชอีก เพื่อเอาบุญให้แม่ เขาไปลางานจากเจ้านาย เพราะเป็นลูกจ้างชั่วคราวรายวัน เจ้านายให้มาทำงานอีก ๔ วัน และลาออกจากงานมาบวช ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มนี้รู้สึกแปลกใจที่การชวนบวชทำได้ง่าย ๆ หลัง

กระบวนการฝึกทักษะทางสังคมทั้ง ๒ ด้าน ทำให้มีการปรับอารมณ์ตนเอง พัฒนาตัวเอง ทำให้พูด
ชวนคนอื่นได้ง่ายขึ้น เพราะได้เทคนิคที่ดี

กิจกรรมอย่างหนึ่ง คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับเพื่อนบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
ตอนเช้าก็ชวนใส่บาตร เขาเห็นยายยิ้มให้จึงออกมาใส่บาตร

กิจกรรมความเป็นกัลยาณมิตรที่บ้านตนเอง ในครอบครัว คือ ที่บ้าน เด็ก ๆ เล่นของเล่น
แล้วไม่เก็บเข้าที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ก็บอกให้หลาน ๆ เล่นแล้วให้เก็บของเล่นเข้าที่ ซึ่งหลาน ๆ
ก็ทำตามด้วยดี บอกให้หลานสาวช่วยล้างถ้วยล้างจาน หลานสาวก็ช่วยล้างถ้วยล้างจานโดยไม่อึดอัด
เพราะสามารถปรับปรุงการสื่อสารให้เหมาะกับบุคคลได้ นอกจากนี้ ตอนเช้าก่อนหลานไปโรงเรียน ก็
จะให้มากราบยาย ยายจะให้พร ให้เป็นเด็กดี

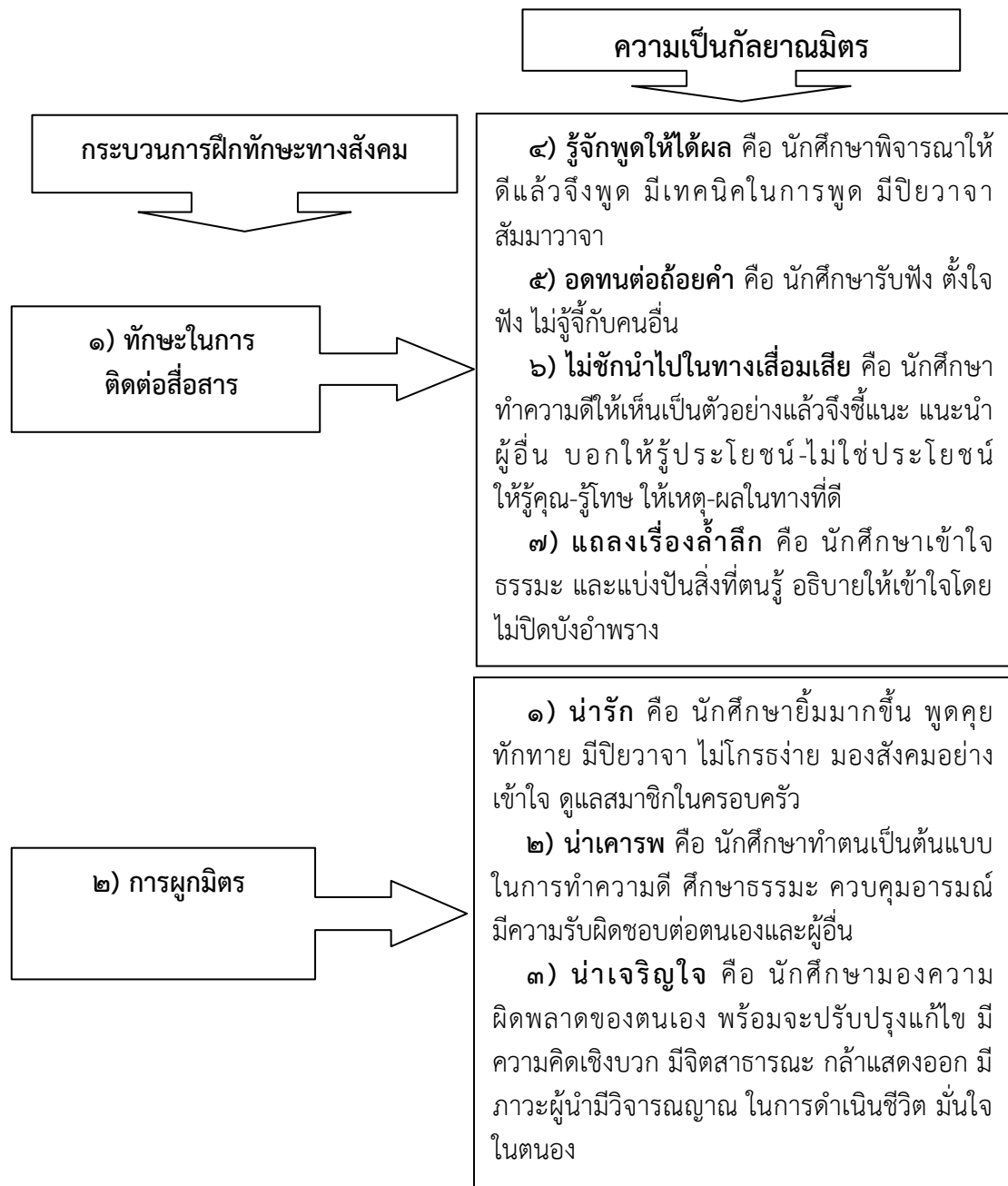
ประเด็นที่ ๓ ความประทับใจ

ประทับใจที่ให้กลับมามองตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง การให้ผู้กัมมิตรด้วยรอยยิ้มต้อง
คำนึงถึงรอยยิ้มที่จะทำให้เกิดความประทับใจ เป็นการผูกมิตรที่ประหยัดสุด ประโยชน์สูง เพราะไม่ได้
ซื้อหาอะไร การยิ้มเป็นการสื่อสารแบบอวัจนภาษาที่ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความสุขสบายใจ เมื่อไปทำหน้าที่
กัลยาณมิตรก็ทำให้เห็นความแตกต่างจากเมื่อก่อน สังเกตได้ว่าคนรอบข้างมีความเป็นมิตร พูดคุย
ทักทาย มีบทสนทนากันมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าการกัมมิตรมีส่วนช่วยให้ตนเองได้พัฒนาความเป็น
กัลยาณมิตรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนหนึ่งบอกว่า คนในบ้านเห็นว่า “ยายเปลี่ยนไป ยาย
ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ ไม่ตะโกนเสียงดังเหมือนแต่ก่อน” แม้ชาวบ้านก็เห็นว่า “ยายเปลี่ยนไป
ยิ้มมากขึ้น ชักชวนกันทำความดี สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำวัน” นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมการสนทนา
กลุ่มบางคนบอกว่า รู้สึกแปลกใจ เดิมนี่เดินตามซอยตามหมู่บ้าน คนจะมาทักมากขึ้น ซึ่งเป็น
เพราะว่า เดิมนี่ตนเองยิ้มมากขึ้น กล้าทักคนอื่นมากขึ้น จึงทำให้คนอื่นเข้ามาทักเรามากขึ้น มิตรภาพ
ก็เริ่มดีขึ้น

สรุปได้ว่า หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมด้านทักษะในการติดต่อสื่อสาร และ
การผูกมิตร ทำให้ได้นำเทคนิคในการผูกมิตร และการติดต่อสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น
สามารถประยุกต์ใช้ในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ผู้วิจัยค้นพบองค์ความรู้จากการวิจัย ดังแผนภาพที่ ๔.๑ ดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๗ เสนอแนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

แนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวมได้จริง คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสารและการผูกมิตร สามารถพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรให้สูงขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด ๒ ด้าน ดังนี้ คือ ด้านน่ารัก และด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ส่วนความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ด้านนำเจริญใจ ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ด้านอดทนต่อถ้อยคำ และด้านแถลงเรื่องลำลึก อยู่ในระดับมาก

ผลสะท้อนจากบุคคลรอบข้างทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่านักศึกษามีพัฒนาการที่ดี ทำให้เกิดกำลังใจ และมั่นใจในตนเอง ดังนั้นจึงสามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตัวบุคคลและบุคคลรอบข้าง ได้ดังนี้

ตัวบุคคล

๑) เดิมเป็นคนขี้ม แต่ไม่ชอบหักทนายใคร ขี้มเจี๊ยบ ๆ ลูกค้ามาก็ขี้ม ขี้มอย่างเดียวไม่ค่อยได้หักทนายพดคุยเท่าไรนัก เดียวนี้เริ่มหักทนายคนอื่น ทำให้คนอื่นก็หักทนายเรามากขึ้น

๒) เลิกจู้จี้ขี้บ่น

๓) ยิ้มมากขึ้น ยิ้มสวยขึ้น

๔) คำวินิจฉัยคนรอบข้าง การตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานบุญและบาป

๕) มองตนเอง สำรวจตนเอง ความเป็นกัลยาณมิตรสมบูรณ์หรือไม่ อย่างไร สังเกต รอยยิ้มและการสื่อสารของตนเองว่าเป็นอย่างไร แล้วนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น แก้ปัญหาการ ทะเลาะเบาะแว้งให้น้อยลง

๖) เห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลรอบข้าง

๑) ยายเปลี่ยนไป ยายยิ้มแย้มแจ่มใสกว่าแต่ก่อน แม้คนในชุมชนก็เห็นว่า ยายเปลี่ยนไป ชอบสวนมนต์ ยิ้มบ่อย และชวนคนอื่นทำความดี

๒) กล้าพูด หรือเล้าธรรมเนียมให้เพื่อนบ้านฟัง

๓) ทำให้ครอบครัวอบอุ่นขึ้น ให้พรลูกหลานก่อนไปโรงเรียน กอด และให้กำลังใจ เมื่อทำอะไรผิดก็กล้าที่จะขอโทษ

อย่างไรก็ตาม ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ด้านอดทนต่อถ้อยคำ อาจต้องอาศัยระยะเวลา ในการฝึกปฏิบัติมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะโดยปกติแล้วการประเมินตนเองอาจเป็นข้อจำกัดที่ทำให้ความเป็นกัลยาณมิตรดังกล่าวไม่สูงขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการให้คนรอบข้างช่วยประเมินผลร่วมด้วย เพื่อให้ได้มุมมองความคิดที่แตกต่างหลากหลาย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษา ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒) ศึกษา ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๓) เปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม และ ๔) เสนอ แนวทางการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ที่เป็นฆราวาส จำนวน ๙๙๐ คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มเจาะจงเข้าร่วมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม จำนวน ๓๘ คน ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง ชนิดกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) วัดผลก่อน และหลังการทดลอง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ทดสอบสมมติฐานโดย ทดสอบค่า Paired samples t-test และวิเคราะห์เนื้อหา สามารถสรุปผลและให้ข้อเสนอแนะได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ปัจจัยส่วนบุคคล

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง ๕๕-๖๔ ปี และ ๖๕ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุ มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย และปริญญาตรี มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และแม่บ้าน ตามลำดับ

๕.๑.๒ ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่า มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม ๗ ด้าน อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ($\bar{x} = ๔.๔๘$) ด้านน่าเคารพ ($\bar{x} = ๔.๓๙$) ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ($\bar{x} = ๔.๒๗$) ด้านน่าเจริญใจ ($\bar{x} = ๔.๒๔$) ด้านน่ารัก ($\bar{x} = ๔.๒๒$) ด้านอดทนต่อถ้อยคำ ($\bar{x} = ๔.๑๑$) และด้านแกล้งเรื่องล้อลึง ($\bar{x} = ๓.๙๒$) ตามลำดับ

๕.๑.๓ ระดับความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่า มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๔๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุด ๒ ด้าน คือ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ($\bar{x} = ๔.๕๓$) และด้านน่ารัก ($\bar{x} = ๔.๕๑$) ด้านที่เหลือทั้งหมดอีก ๕ ด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านนำเคารพ ($\bar{x} = ๔.๔๘$) ด้านน่ารักใจ ($\bar{x} = ๔.๔๓$) ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ($\bar{x} = ๔.๔๑$) ด้านแถลงเรื่องล้าลึก ($\bar{x} = ๔.๓๐$) และด้านอดทนต่อถ้อยคำ ($\bar{x} = ๔.๒๗$) ตามลำดับ

๕.๑.๔ การเปรียบเทียบความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่า มีความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวม สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรในแต่ละด้าน ระหว่างก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่า

๑) ด้านน่ารัก นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๒) ด้านนำเคารพ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๓) ด้านน่ารักใจ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักใจ สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๔) ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๕) ด้านอดทนต่อถ้อยคำ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร จึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๖) ด้านแถลงเรื่องล้าลึก นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๗) ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย มีความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕.๑.๕ ผลการสนทนากลุ่มการติดตามความเป็นกัลยาณมิตร หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน

จากการติดตามผลภายหลังกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน เกี่ยวกับการฝึกตนเอง การทำหน้าที่กัลยาณมิตร และความประทับใจ ผลที่ได้รับ ๓ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ การฝึกฝนตนเองและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง พบว่า

๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร พบว่า นักศึกษาพูดจาไพเราะ สื่อสารกันโดยใช้ปิยวาจา ไม่ตะคอกไม่ตะโกน การเลินส่อจู้จี้ขี้บ่น มีวิธีการบอก หรือสอนลูก สามี และคนในครอบครัวให้ช่วยกันรักษาความสะอาด ล้างจานชามหลังรับประทานอาหาร จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำตนเป็นผู้นำ คือ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น เก็บข้าวของเครื่องใช้เข้าที่ทุกครั้งหลังใช้เสร็จ มีการสื่อสารและตอบโต้ได้ดีขึ้น สอนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ให้ลูกหลานช่วยอ่านหนังสือ ธรรมะให้ฟังทำให้เขาได้ซึมซับความรู้ธรรมะไปด้วยในตัว ประพฤติให้มีความอ่อนน้อม ยอมรับฟัง เมื่อทำอะไรผิดก็กล้าที่จะขอโทษ ทำให้ครอบครัวอบอุ่นขึ้น นอกจากนี้การดูแลคนในครอบครัวด้วยความเอาใจใส่ การแสดงออกถึงความรักความห่วงใยด้วยการกอด และให้กำลังใจ การให้พรลูกหลานก่อนไปโรงเรียน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒) การผูกมิตร นักศึกษามีวิธีการผูกมิตรและสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางบวกมากขึ้น เมื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรชวนคนทำความดี เช่น ชวนเพื่อนบ้านใส่บาตรหน้าบ้าน ก็ชวนด้วยความยิ้มแย้ม กล้าพูด หรือเล่าธรรมะให้เพื่อนบ้านฟัง กล้าแสดงออก มีจิตอาสาเสนอตัวช่วยงานของส่วนรวม

ประเด็นที่ ๒ ผลจากการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร พบว่า นักศึกษาสามารถนำวิธีการผูกมิตรไปใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เป็นที่รัก และประทับใจของเพื่อนบ้าน และชุมชนมากขึ้น สำหรับการสื่อสาร การพูดธรรมะในการชวนบวช สามารถพูดได้อย่างลื่นไหลมากขึ้น สามารถชี้ประเด็น แสดงเหตุผลได้ดีกว่าที่ผ่านมา ทำให้มีผู้ตัดสินใจสมัครบวชหลายคน ในขณะเดียวกันบางท่านบอกว่า ได้ชวนคนเข็นผักคนหนึ่งกำลังอยู่ในอาการเมาสุราให้มาบวช ปรากฏว่า เขาบอกทันทีว่าให้ไปบอกแม่ผมก่อน จึงเดินไปที่บ้านของเขาก็ได้เจอกับน้องชายอีกคน จึงได้พูดชวนน้องชายบวชอีกคน เพื่อบวชสร้างบุญให้กับแม่ เขาจึงไปลางาน และออกจากงานมาบวช ทำให้รู้สึกแปลกใจที่การชวนบวชทำได้ง่าย ๆ หลังจากที่ได้เข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ทำให้มีการปรับอารมณ์ของตนเอง พัฒนาตัวเอง ทำให้การพูด และการสื่อสารกับผู้อื่นทำได้ง่ายขึ้น เพราะนำเทคนิคที่นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างได้ผล

ประเด็นที่ ๓ ความประทับใจ พบว่า นักศึกษามีความประทับใจที่หลักสูตรนี้สอนให้กลับมามองตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น การไปฝึกการยิ้มแย้มแจ่มใสกับสมาชิกภายในครอบครัว และเพื่อนบ้าน ฝึกการสร้างมิตรภาพง่าย ๆ ด้วยการมอบรอยยิ้ม ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในเรื่อง

ความสัมพันธ์กับทุกคนในครอบครัวและเพื่อนบ้านดีขึ้น มีการพูดคุย ทักทายกันมากขึ้น รู้สึกแปลกใจ เดี่ยวนี้เดินตามซอยในหมู่บ้าน คนจะมาทักมากขึ้น นั่นเป็นเพราะว่า ตนเองยิ้มมากขึ้น กล้าทักคนอื่นมากขึ้น จึงทำให้คนอื่นเข้ามาทักเช่นกัน เมื่อฝึกฝนไปทุกวัน ๆ ทำให้ใจเย็นมากขึ้น ใจมีความนุ่มนวล มีสติ การตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานบุญและบาป ไม่ผลิผลลาม หรือใจร่อยเหมือนที่ผ่านมา

๕.๓ อภิปรายผล

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ๒) ทักษะการผูกมิตร โดยอาศัยวิธีการฝึกอบรมในห้องอบรม และการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถนำความรู้ธรรมะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เนื่องจากส่วนใหญ่ นักศึกษาเป็นวัยผู้ใหญ่ มีอาชีพเป็นแม่บ้าน จึงออกแบบหลักสูตรให้ง่ายต่อการปรับใช้ได้จริง เป็นลักษณะของการฝึกกิจกรรมควบคู่กับการปฏิบัติภารกิจประจำวัน เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าการเรียนเป็นการเพิ่มภาระ ซึ่งจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย ดังนั้นกิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารและการผูกมิตรจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปลูกฝังบุคลิกภาพที่ดี และเทคนิคการสื่อสารต่าง ๆ ให้เหมาะสมหรือสร้างสรรค์ การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านเป็นระยะเวลา ๑ เดือน หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่าทักษะทางสังคมทั้ง ๒ ด้าน คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร และทักษะการผูกมิตร มีผลทำให้ความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวมสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กระบวนการฝึกทักษะทางสังคมตามหลักสูตรอบรมที่ผู้วิจัยออกแบบ ส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรโดยภาพรวมได้จริง สอดคล้องกับทฤษฎีของ แมลโคล์ม เอส โนลส์ (Malcolm S. Knowles)^{๑๐๒} ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมผู้ใหญ่ คำนึงถึงสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ การจัดเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ (Learning Content and Activities) ให้สัมพันธ์กับความต้องการหรือความสนใจของผู้ใหญ่ให้สามารถนำไปปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน การผูกมิตรด้วยการพูดคุย ทักทายกับคนในครอบครัว คนข้างบ้านและบุคคลที่ปฏิสัมพันธ์ด้วยในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม จากการเปรียบเทียบระดับความเป็นกัลยาณมิตรในแต่ละด้าน พบว่าความเป็นกัลยาณมิตรไม่ได้สูงขึ้นทั้ง ๗ ด้าน มีเพียง ๔ ด้านที่มีระดับสูงขึ้น และยังมีอีก ๓ ด้านที่ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม กล่าวคือ

นักศึกษาก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม พบว่า มีความเป็นกัลยาณมิตรในด้าน รู้จักพูดให้ได้ผล ด้านนำเคารพ ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ด้านน่าเจริญใจ ด้านน่ารัก ด้านอดทน ต่อถ้อยคำ และด้านแถลงเรื่องล้าลึก อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน อาจจะเป็นเพราะว่านักศึกษากลุ่มนี้เป็นพุทธศาสนิกชนที่เข้ามาเรียนวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนครอบครัวให้มีความสุข โดยมีได้หวังปริญญามาเพื่อไปประกอบอาชีพ มีการทำหน้าที่กัลยาณมิตรชักชวนคนทำความดี หรือทำบุญเนื่องในงานต่าง ๆ เช่น ขวนบวช ขวนสวดธรรมจักร ขวนทำบุญกฐิน ทอดผ้าป่า ปฏิบัติธรรมเป็นประจำอยู่แล้ว ทำให้มีความเป็นกัลยาณมิตรเป็นพื้นฐานในระดับหนึ่ง เช่น การแสดงออก เมื่อทำ

^{๑๐๒} แมลโคล์ม เอส โนลส์, อังโน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘-๑๙.

หน้าที่เชิญชวนทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่ที่น่าสังเกต คือ ความเป็นกัลยาณมิตร ด้านน่ารักและด้านแกล้งเรื่องล้อลึง แม้จะอยู่ในระดับมาก แต่ก็มีคะแนนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ สอดคล้องกับ **ศรัณยา พงศ์มันจิต**^{๑๐๓} พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความเป็นกัลยาณมิตร ของนักเรียนวัยรุ่นด้านความน่ารักอยู่ในระดับมากและด้านแกล้งเรื่องล้อลึงอยู่ในระดับปานกลาง ชี้ให้เห็นว่าแม้การพูดชวนคนทำความดีจะเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ แต่ก็ยังไม่ใช้สามารถด้านการสื่อสาร หรือการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการยืนยันให้เห็นว่ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมทั้ง ๒ ด้าน คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตร มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรสภาพตามสภาพความเป็นจริง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นใหญ่จึงควรพิจารณาให้สอดคล้องกับ**หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ๑๐ ประการ Adult Learning Ten Principles**^{๑๐๔} คือ ๑) แรงจูงใจในการเรียน (Motivation to Learn) บุคคลเรียนรู้ได้ดีหากมีความต้องการในสิ่งนั้น ๆ ๒) สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ (Learning Environment) ต้องมีความสะดวกสบายเหมาะสม ตลอดจนได้รับความไว้วางใจและการให้เกียรติผู้เรียน (Trust and Respect) ๓) ควรคำนึงถึง ความต้องการในการเรียนของแต่ละบุคคล และรูปแบบของการเรียนรู้ (Learning Styles) ที่มีความหลากหลาย ๔) คำนึงถึงความรู้เดิม และประสบการณ์ (Experience) อันมีคุณค่า ๕) ควรได้พิจารณาถึงการดูแล และให้ความสำคัญกับเนื้อหา และกิจกรรมในการเรียนรู้ (Learning Content and Activities) ๖) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาที่สอดคล้องกับความจริง (Realistic Problems) และนำ การเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหา ๗) ต้องให้การเอาใจใส่กับการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านสติปัญญา และทางด้านร่างกาย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๘) ควรให้มีเวลาอย่างพอเพียง ในการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ การฝึกทักษะใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ๙) ให้โอกาสในการฝึกภาคปฏิบัติจนเกิดผลดี หรือการนำความรู้ไปประยุกต์ได้ ๑๐) ให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพ หรือสมรรถภาพในการเรียนรู้จนกระทั่งเขาได้แลเห็นถึงความก้าวหน้า สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาในทุกด้าน อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างในด้าน **ความรู้เดิม และประสบการณ์**^{๑๐๕} (Previous Knowledge and Experience) บางคนความรู้ที่ฝังแน่นจนเกิดเป็นนิสัย และรูปแบบความคิด ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะเปิดใจและความคิด ได้น้อยกว่าคนที่เป็เด็กกว่าหรือคนวัยหนุ่มสาว ซึ่งสามารถอธิบายจากผลการศึกษาเป็นรายด้าน ดังนี้

๑) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารัก จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาหลังเข้า กระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร ระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมด้านการผูกมิตร จากกิจกรรมครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นการฝึกความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่ารักโดยตรง การปฐมนิเทศและบรรยายธรรมหัวข้อกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ทำให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตรได้ดี จึงทำให้เกิดความสนใจและหันกลับมา มองตนเอง มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร เพื่อให้เป็นที่รัก น่าคบหา น่า

^{๑๐๓} ศรัณยา พงศ์มันจิต, “โปรแกรมการฝึกความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนวัยรุ่น, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๑๐๔} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**, หน้า ๗-๘.

^{๑๐๕} อ้างแล้ว.

เข้าใจ สอดคล้องกับ มาสโลว์ (Maslow)^{๑๐๖} คือ ต้องการความรัก การได้รับการยกย่อง และต้องการได้กระทำตามความสามารถที่เป็นจริง อย่างไรก็ตาม นักศึกษาวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง หรือวัยกลางคน สอดคล้องกับ ฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst)^{๑๐๗} ที่กล่าวว่า นักศึกษาวัยผู้ใหญ่ (Middle Adulthood) ต้องประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป กระบวนการฝึกทักษะทางสังคมทั้ง ๒ ด้าน จึงใช้ได้ผลกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะและมีสติปัญญาสามารถประเมินคุณค่าของทางสังคม สอดคล้องแนวคิดของ วีก็อตสกี (Vygotsky)^{๑๐๘} ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาโครงสร้างทางความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมแวดล้อมที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ สังคมไทยปลูกฝังวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา การยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นวิธีการผูกมิตรที่ดี แสดงออกถึงความเป็นมิตร เชื่อเชิญให้อยากคบหาสมาคม คุณสมบัติของกัลยาณมิตรข้อแรก คือ น่ารัก (ปิโย) ที่บุคคลควรพัฒนาให้มีและเด่นขึ้น เพราะใคร ๆ ก็ล้วนต้องการเป็นที่รักของผู้อื่นนั่นเอง ตรงกับ ราชบัณฑิตยสถาน^{๑๐๙} กัลยาณมิตร สอดคล้องกับมิตรดี ความเป็นกัลยาณมิตรในแง่ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๑๐} ขยายความว่าหมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง การกระต้นจากการฝึกอบรม บรรยาภาศ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่เต็มไปด้วยรอยยิ้ม ตลอดจนการทำแบบฝึกหัดการผูกมิตรอย่างต่อเนื่องทุกวัน หรือบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ กระทั่งทำให้รู้สึกว่ายิ้มเป็นธรรมชาติ ไม่ได้รู้สึกแกล้ง ยิ้มสวยขึ้น ยิ้มอย่างจริงใจ เข้าถึงจิตใจของผู้อื่นยิ่งขึ้น

๒) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่านาเคารพ จากการวิจัย พบว่าก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร ความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่านาเคารพ ไม่สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามในการวิจัยนี้ก็พบว่า นักศึกษามีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านน่านาเคารพ ทั้งก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากการอบรมครั้งนี้ไม่ได้ฝึกทักษะด้านนี้โดยตรง การจะทำให้เป็นผู้ที่มีความน่านาเคารพ ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น เช่น ต้องทำให้มีความเป็นครู การศึกษาของ กฤษฎา สีจันทร์ฮอด^{๑๑๑} ที่แสดงให้เห็นว่า กัลยาณมิตร คือ ครูเป็นมิตรแท้ที่ดี ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดีด้วยความ

^{๑๐๖} มาสโลว์, อังโน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๑๐.

^{๑๐๗} ฮาวิกเฮอร์ส, อังโน นุชลิ อุบลัย, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด), ๒๕๕๘, หน้า ๓๐-๓๒.

^{๑๐๘} จิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๔๙-๕๑.

^{๑๐๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๘. และหน้า ๙๐๗.

^{๑๑๐} อังแล้ว, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), หน้า ๕๖๕.

^{๑๑๑} กฤษฎา สีจันทร์ฮอด, “ศึกษาหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ในพระไตรปิฎกสำหรับครู”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

จริงใจ นอกจากนี้การศึกษาของ **ค่านวน ไทยอัฐวิถิ**^{๑๑๒} เรื่องการศึกษาความเป็นกัลยาณมิตรของ อาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา การนำกัลยาณมิตรไปปรับใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาให้คะแนนตนเองในด้านนำ เคารพน้อยกว่าด้านอื่น เพราะการพัฒนาด้านนำเคารพ ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย เช่นเดียวกับผลการวิจัย ในครั้งนี้ ในทางโลกยอมรับนับถือหรือให้ความเคารพที่บุคคลมีคุณวุฒิหรือระดับการศึกษา หรือไม่ก็ ต้องเป็นผู้ที่มีคุณงามความดีหรือทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ธรรมชาติของผู้ใหญ่วัยนี้มีการให้เหตุผล เชิงจริยธรรมหรือการตัดสินเชิงจริยธรรมตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ **โคลเบอร์ก Kohlberg**)^{๑๑๓} ที่กล่าวว่า ระดับก่อนมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (Conventional Morality) เป็นการตัดสินเชิงจริยธรรมที่นำเอากฎระเบียบ และความคาดหวังของสังคมเข้ามาประกอบการพิจารณา และมีจริยธรรมอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Post conventional Morality) เป็นระดับที่บุคคลพิจารณาโดยใช้หลักการของตนเองที่ได้กำหนดจากสังคม สอดคล้องกับ **สุวัฒน์ วัฒนวงศ์**^{๑๑๔} ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ ส่วนมากมักจะประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Underestimate the Ability to Learn) โดยเฉพาะกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

๓) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ จากการวิจัย พบว่า นักศึกษามีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเจริญใจ สูงขึ้นหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะการผูกมิตร แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการผูกมิตร ซึ่งมีผลต่อด้านนำเจริญใจ การพัฒนาการทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น นอกจากนี้การผูกมิตร ยังก่อให้เกิดการฝึกฝนความเป็นผู้มี ปัญญาอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ **เพียเจท์ (Piaget)** ^{๑๑๕} ที่กล่าวว่า บุคคลต้องมีการปรับตัวให้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีการพัฒนาการความคิด สามารถ เข้าใจสภาพสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนมีกระบวนการทางปัญญาที่สูงขึ้นกว่าผู้อื่น ทั้งนี้ การ ประเมินตนเองจากการติดตามผลพบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่น การสื่อสารกับคนในครอบครัว พูดจาไพเราะ ไม่ตะคอกไม่ตะโกน “ไม่จู้จี้ขี้บ่นเหมือนแต่ก่อน” แต่พูดคุยทักทายด้วยถ้อยคำปิยวาจา ดูแลคนในครอบครัวด้วยความเอาใจใส่ ทักทายกันมากขึ้น พูดให้กำลังใจ การกอด การให้พรลูกหลาน ก่อนไปโรงเรียน ยอมและรับฟัง เมื่อทำผิดก็กล้าที่จะขอโทษ อย่างไรก็ตาม “การจู้จี้ขี้บ่น” อาจมี อิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมมาจากการพัฒนาการในวัยทารก ตามทฤษฎีพัฒนาการทาง

^{๑๑๒} ค่านวน ไทยอัฐวิถิ, “การศึกษาความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๑๓} Lawrence Kohlberg (1927-1987) อ้างใน นุชลี อุปภัย, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวี.พรินท์, ๒๕๕๘, หน้า ๕๘-๖๓.

^{๑๑๔} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๖๘-๗๐.

^{๑๑๕} เพียเจท์, อ้างใน นุชลี อุปภัย, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด), ๒๕๕๘, หน้า ๓๘-๔๙.

บุคลิกภาพของ **ฟรอยด์ (Freud)**^{๑๑๖} กล่าวว่า ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพเรียกว่า “Oral Personality” มีลักษณะที่ชอบพูดมาก สาเหตุมาจากการได้รับความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในขั้นปาก (Oral Stage) อย่างไรก็ตาม ความสลับซับซ้อนของการเรียนรู้ในผู้ใหญ่วัย ๕๕ ปีขึ้นไป จึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่สืบเนื่องมาจากความกังวลในเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว ตรงกับ **สุวัฒน์ วัฒนวงศ์**^{๑๑๗} กล่าวว่า เป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัวเกี่ยวกับสภาพในครอบครัว

๔) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล จากการวิจัย พบว่า นักศึกษาหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร ระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผล ไม่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม อาจเนื่องมาจากทั้งก่อนและหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะ นักศึกษามีระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผลอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าอบรมเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพูดให้ได้ผลเป็นพื้นฐานอยู่บ้างแล้ว แม้จะได้รับการอบรมครั้งที่ ๒ คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ก็ตามกระบวนการฝึกเพียงระยะสั้น จึงยังไม่สามารถทำให้ผู้เข้าอบรมมีการเปลี่ยนแปลงความเป็นกัลยาณมิตรด้านนี้ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ระดับคะแนนเฉลี่ยความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผลลดลงเล็กน้อย อาจเนื่องมาจากนักศึกษาประเมินตนเองด้วยความพินิจพิจารณามากขึ้น อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนบ่อย ๆ การพูดแต่สิ่งดี เช่น ปิยวาจา สัมมาวาจาและวาจาสุภาสิต การใช้ภาษากาย น้ำเสียง การโน้มหน้าอกและการลำดับเนื้อหาในการพูดตามโครงเรื่อง เช่น มีส่วนนำ เนื้อเรื่อง สรุป มีอุปมาอุปไมยหรือทวิประกอบ ก็จะทำให้การพูดนั้นดูน่าเชื่อถือ คนฟังเกิดความสนใจและเข้าใจได้ ความเป็นกัลยาณมิตรด้านรู้จักพูดให้ได้ผลก็จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นตามลำดับ

๕) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ จากการวิจัย พบว่า นักศึกษาหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร ระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งให้เห็นว่าความเป็นกัลยาณมิตรด้านอดทนต่อถ้อยคำ ต้องมีการฝึกฝนโดยการฝึกทางใจ เช่น การปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้สอดแทรกการปฏิบัติธรรมไว้ในหลักสูตร โดยให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓๐ นาทีก่อนเข้าสู่เนื้อหาทุกครั้ง แต่เวลาอาจจะยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่จะทำให้เจียน ใจนิ่งได้ ส่วนเนื้อหาหลักในกิจกรรมเน้นการติดต่อสื่อสาร เป็นลักษณะของการสื่อสารให้ได้ผล มากกว่าที่จะเป็นการให้เทคนิคด้านอื่น และอาจเป็นเพราะการอดทนต่อถ้อยคำนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนพอสมควร และบุคคลต้องมีกาลังใจที่สูงมากจึงจะสามารถอดทนต่อถ้อยคำได้

๖) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก จากการวิจัย พบว่า นักศึกษาหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร ระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านแถลงเรื่องล้าลึก สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่ากระบวนการฝึกอบรมทั้ง ๒ กิจกรรม คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร และทักษะการผูกมิตร สามารถทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างบุคคล ทั้ง ๒ มีความ

^{๑๑๖} ฟรอยด์, อังโน สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๒-๓๙.

^{๑๑๗} สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: วี.พรินท์ (๑๙๙๑), หน้า ๕๙.

สอดคล้องกัน การผูกมิตรทำให้เกิดความประทับใจ เชื่อมมัน ทำให้เกิดการแสดงออก การพูดการสื่อสารอย่างเข้าใจกัน ทั้งนี้จากการติดตามผล และการประเมินตนเอง พบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่น กล้าพูดชวนคนทำความดี กล้าพูด หรือเล่าธรรมะให้เพื่อนบ้านฟัง กล้าชวนเพื่อนบ้านตักบาตรหน้าบ้าน กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออกมากขึ้น แสดงเนื้อหาตรงกับความสนใจของนักศึกษาทำให้สามารถพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรด้านนี้สูงขึ้น

๗) ความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย จากการวิจัย พบว่า นักศึกษา หลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร ระดับความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับความเป็นกัลยาณมิตรด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย มีการเรียนรู้และฝึกฝนตนเอง ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องเป็นต้นแบบที่ดีและทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นด้วยการทำตนเป็นกัลยาณมิตร การชักชวนเพื่อนหรือคนรู้จักให้รักชาติ ๕ การระมัดระวังการกระทำของตนเอง ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน ตลอดจนการชักชวนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และงดเว้นอบาย สอดคล้องกับแนวคิดของ **ฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst)**^{๑๑๘} พัฒนาการตามวัยช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ๓๕-๖๐ ปี วัยผู้ใหญ่มีบทบาทต่อผู้อื่น ดังนี้ คือ ๑) การช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบและมีความสุขในชีวิต ๒) การรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม ๓) การมีงานทำและประกอบอาชีพที่ตนพอใจ ๔) การมีกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสม ๕) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ครอง ๖) การยอมรับและสามารถปรับตัวกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ๗) การปรับตัวเข้ากับพ่อแม่ที่สูงอายุ ตรงกับแนวคิดของ **อีริกสัน (Erikson)**^{๑๑๙} ชี้ให้เห็นถึงบุคลิกภาพของเด็กในวัยมีผลต่อพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่ การเข้าใจขั้นตอนพัฒนาการความต้องการในแต่ละวัย จะช่วยให้ผู้ใหญ่สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อมหรือสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพื่อการเรียนรู้ความจริงของชีวิตและการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ ในทางพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาศัปปะกัมมให้บุคคลเป็นคนที่สมบูรณ์

๕.๔ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) เนื่องจากกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมส่งผลต่อความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ดังนั้น จึงสามารถนำเอาหลักสูตรนี้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ที่เหลือทั้งหมดโดยรวม ตลอดจนทั้งนักศึกษาอื่น ๆ ทั่วไป

๒) ผลของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมด้านการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตรสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาประเทศชาติ ขณะเดียวกันก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเครือข่ายทางธุรกิจได้ด้วย

^{๑๑๘} ฮาวิกเฮอร์ส, อังโน นุชลี อุปถัมภ์, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ (๑๙๙๑) จำกัด), ๒๕๕๘, หน้า ๓๒.

^{๑๑๙} อีริกสัน, อังโน นุชลี อุปถัมภ์, หน้า ๕๒-๕๘.

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) เนื่องจากการกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมในครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาเพียง ๓ เดือน ควรปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรให้มีระยะเวลายาวขึ้น เช่น ๖ เดือน หรือ ๑ ปี เพื่อให้เห็นผลจากการเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒) ควรมีการศึกษาระบวนการฝึกทักษะทางสังคมด้านอื่น ๆ ที่จะมีผลต่อการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรด้านนำเคารพ ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล และด้านอดทนต่อถ้อยคำ

๓) ควรมีการศึกษาระบวนการฝึกทักษะทางสังคมกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ เพื่อให้เห็นประสิทธิภาพประสิทธิผลของหลักสูตร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย.

กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๔.

กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น.

กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี, ๒๕๔๘.

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: พี.เอส.ก๊อปปี, ๒๕๖๑.

คณางค์ มณีศรี. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ช่อระกา การพิมพ์, ๒๕๕๕.

นุชลี อุภัย. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๕๘.

ปรมะ สตะเวทิน. เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่ ๑-๘. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๗.

ประคอง กรณสุต. สถิติเพื่อการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์, ๒๕๔๒.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. จิตวิทยาการศึกษา. ไม่ระบุครั้งที่พิมพ์ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๒.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). นวโกวาท. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘.

พระเมธีจ ตัตตชีโว (หลวงพ่อตัตตชีโว). คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์ จำกัด. ๒๕๔๘, ๒๓๔-๒๔๙.

_____. หลักคิดการศึกษาที่ถูกต้อง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.เอ็ม.เค. พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. **การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น**, กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี, ๒๕๖๑.
- _____. **คู่มือนักศึกษา ฉบับปรับปรุง**. กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี, ๒๕๖๐.
- _____. **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร: พีเอส.ก๊อปปี, ๒๕๖๐.
- มัลลิกา คณานุรักษ์. **จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์, ๒๕๔๗.
- มาลี จุฑา. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๒.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๖.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน = Human behavior and self development**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๔๒.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. **จิตวิทยาสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๗.
- วิรัช กลริตกุล. **การประชาสัมพันธ์ ฉบับสมบูรณ์ (ปรับปรุงเพิ่มเติมใหม่)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- สุขุมล เกษมสุข. **การสอนทักษะทางสังคมในชั้นประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๕.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- สุวรี ศิเวแพทย์. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: วี.พรีนติ้ง (๑๙๙๑), ๒๕๕๕.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖-๒๕๔๖.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๙.
- หลวงพ่อดัตตชีโว (พระเมธีจ ตัตตชีโว). **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.

เอมจันทร์ สุวินทวงศ์. **กลวิธีสอนสังคมศึกษา: การพัฒนาความคิดและค่านิยม**. ภาควิชา
มัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กฤษฎา สีจันทร์ฮอด. “ศึกษาหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ในพระไตรปิฎกสำหรับครู”. **สารนิพนธ์พุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

คำนวน ไทยอัฐวิถิ. “การศึกษาความเป็นกัลยาณมิตรของอาจารย์ตามความคิดเห็นของนิสิต
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ชวลิต ศรีคำ. “การพัฒนาแบบวัดสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา”. **ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔).

นพรัตน์ นาสาสิงห์. “การศึกษาเปรียบเทียบทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
จังหวัดสุโขทัยที่มีระดับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านพรหมวิหารสี่ และประสบการณ์
ทางสังคมแตกต่างกัน”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.

พระอธิป อธิปัญญา (ชัยสวัสดิ์อารี) “การศึกษาหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

มัทนา บุญสิงห์. “บทบาทครอบครัวต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กสมาธิสั้นศึกษา: เฉพาะ
กรณีศึกษา สมาชิกชมรมผู้ปกครองบุคคลสมาธิสั้นแห่งประเทศไทย”. **สังคม
สงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์**. คณะสังคมสงเคราะห์
ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔.

เยาวณีย์ พานธวงศ์ “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓.

วนิดา เตียวพานิช. “ผลของการฝึกทักษะทางสังคมที่มีต่อการสื่อสารกับผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล
ชั้นปีที่ ๒ วิทยาลัยพยาบาล สภาวิชาชีพไทย” **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (อัสสัมชัญ).

วรพจน์ สมานมิตร. “ทักษะทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติด
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดเพชรบุรี”. **ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
ชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๖.

วุฒิชัย ใจนะภา. “การฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษาออกทัศนศึกษาโดยใช้บัตรพลังร่วมกับสถานการณ์

- จำลอง”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๖.
- ศรัณยา พงศ์มันจิต “โปรแกรมการฝึกความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนวัยรุ่น”. **ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- สมยศ มหัทธโนบล. “การพัฒนาแบบทดสอบวัดการปฏิบัติทักษะทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา ๓”. **วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ**, ๒๕๔๖.
- หงส์ฟ้า ชีรวงศ์บุญกุล. “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคม สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ๒๕๕๖.
- อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล. “ทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยออทิสติกที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นแบบร่วมมือ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ๒๕๕๒.
- อัจฉรา ไชยูปถัมภ์. “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษา” **ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ๒๕๕๐.

(๓) เอกสารที่ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร? ชื่อเดิม “พุทธศาสนากับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์”**. บทความบรรยาย ณ สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม. เขาสำโรงตงยาง. อ.พนมสาคาม. จ.ฉะเชิงเทรา. ๒๓ เมษายน ๒๕๓๖), ๒๕๕๑.
- ยุภาติ ปณะราช. “การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๑**.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

- Categories. **การมอบรอยยิ้ม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. <https://bit.ly/2TKoBwI> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].
- Thai-English: **NECTEC's Lexitron-2 Dictionary [with local updates]** [ออนไลน์]. <https://dict.longdo.com/search/กระบวนการ> [๒๗ มกราคม ๒๕๖๒].
- The Asianparent Editorial Team, **ทักษะทางสังคม ๑๐ ประการ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2O087v6> [๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒].
- จริลักษณ์ รัตนพันธ์. **ทักษะทางสังคม**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2UuwvLL> [๒๗ กันยายน ๑๕๕๗].
- ทฤษฎีการสื่อสาร **Theory of communication**. [ออนไลน์]. <https://bit.ly/2EWY1qN>

[๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒].

ทันโลก ทันธรรม. **ความลับของรอยยิ้ม**. พระธรรมเทศนา พระมหา ดร.สมชาย ฐานวุฑฺโฒ,
[ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2VUpwln> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

จริลักษณ์ รัตนพันธ์. **“ทักษะทางสังคม” ใครว่าไม่สำคัญ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2F74ocb> [๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๑].

ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์. “ผลของการใช้เกมการเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อการพัฒนาทักษะ
ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒”. กรุงเทพมหานคร: **วิทยานิพนธ์บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ๒๕๓๖.

พจนานุกรมเสรี. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2TBSgsE> [๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒].

พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ออนไลน์, 2014.www.พจนานุกรมไทย.com, [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2u59hfR> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒].

พจนานุกรมแปล ไทย-อังกฤษ NECTEC's Lexitron Dictionary, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2HvEQHE> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒].

พิมพ์มล สุทธิมูลนาม, **Social skill training คืออะไร**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://www.gotoknow.org/posts/472075> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒].

มณฑรา ธรรมบุศย์. **แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2XTdT6o> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒].

วิจิตร บุญยะโหดระ. **ศาสตร์ของการยิ้ม**. จากนิตยสาร Fitness. [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2VYRQJH> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ศศิมา สุขสว่าง. **7C's model for communication**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://bit.ly/2Xm0PGl> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒].

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **การพัฒนาทักษะทางสังคม**. เอกสารในการอบรมหลักสูตร ณ โรงพยาบาล
เจริญราษฎร์ ปทุมธานี, ๒๐ เมษายน ๒๕๔๐.

อาร์โนลด์ จีเซลล์. **พัฒนาการของมนุษย์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://bit.ly/2TKKnRV>
[๗ มีนาคม ๒๕๖๒].

อินทรา ปัทมินทร. **สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล.
<https://www.winnews.tv/news/3341> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Primary Sources

Cronbach, Lee Joseph, **Essentials of psychological testing**, 4th ed., New York : Harper
& Row, 1971.

L.C. Nanassy and W.selden./Business Dictionary, By: Nanassy, Louis C./ Publication:
Englewood Cliffs., Prentice-Heall, 1960.

2. Secondary Sources

(I) Books:

Lawrence E. Shapiro, Ph.D., **101 Way to teach children social skills a ready-to-use, Reproducible Activity Book**, Printed in the United States of America: 2004.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๘๓๑๒๑๖๓
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒ / ๑๑๕ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐
 เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

นมัสการ พระมหาสมบุรณ์ สุทธิโม, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตะระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ
 นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษิตตามหลักสูตร
 ดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
 แนว พิจารณาแล้วเห็นว่าพระคุณท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญ
 พระคุณท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้
 หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อ
 ทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์นาคอม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

(พระมหาสมบุรณ์ สุทธิโม, ผศ.ดร.)

วันที่ ๓๐, พ.ย. ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างอิงผลการตรวจเครื่องมือหากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้เชี่ยวชาญที่เอื้อนามในข้างต้น
 บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๐๘๕๓๙๖๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๘๓๑๒๑๖๓

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒ / วันที่ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

นมัสการ พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตระ ระหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว พิจารณาแล้วเห็นว่าพระคุณท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญพระคุณท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

(พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.ดร.)

วันที่ ๓๐ / ๑๑ / ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างถึงการตรวจเครื่องมือหากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้เชี่ยวชาญที่เอื้อนามในข้างต้น
บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๐๘๕๓๑๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๘๓๑๒๑๖๓
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒ / ๖๙๙ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐
 เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตะระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ
 นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
 ดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
 แนว พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็น
 ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้ หลักสูตรพุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่าง
 ยิงว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อ ทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาศ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)

วันที่ ๒๖ / ๑๑ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างอิงผลการตรวจเครื่องมือหากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้เชี่ยวชาญที่เอย่านามในข้างต้น
 บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๐๘๕๓๑๖๓๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๘๓๑๒๑๖๓

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒ / ๑๑๕ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรรกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตระระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
แนว พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้ หลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่าง
ยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อ ทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ณาคม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

(ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรรกุล)

วันที่ ๕ / ๑๑ / ๒๕๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างอิงผลการตรวจเครื่องมือหากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้เชี่ยวชาญที่เอ่ยนามในข้างต้น
บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร. ๐๘๑-๐๘๕๓๑๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ โพร. ๐๘๑-๘๓๑๒๑๖๓
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒ / ๖๙๔ วันที่ ๖๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตะระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ
 นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
 ดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
 แนว พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็น
 ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้ หลักสูตรพุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่าง
 ยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อ ทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

(ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล)

วันที่ ๕ / ๑๒ / ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างอิงผลการตรวจสอบเครื่องมือหากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้เชี่ยวชาญที่แนบมาในข้างต้น
 บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ โพร. ๐๘๑-๐๘๕๓๑๖๓

ภาคผนวก ข

ผลการหาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (IOC)

ผลการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม เรื่อง “การพัฒนาความเป็น
 กัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย”

ข้อ	ความเป็นกัลยาณมิตร	ผู้เชี่ยวชาญ/ คนที่					สรุปแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	ค่า IOC	แปลผล
๑. ด้านน่ารัก								
๑	ฉันยิ้มทักทาย และยกมือไหว้ผู้อื่นก่อน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	ฉันให้กำลังใจและช่วยเหลือ เมื่อเพื่อนหรือผู้อื่นร้องขอ ด้วยความเต็มใจ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	ฉันแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อย ถูกกาลเทศะ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	ฉันพูดคุยด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้าย เช่น ค่ะ หรือ ครับ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ฉันสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อน หรือคนรู้จัก โดยการพูดคุย ในเรื่องใกล้ตัวที่เขาสนใจ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒. ด้านน่ารัก								
๖	ฉันอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ และให้เกียรติผู้อื่น แม้เขาจะอายุน้อยกว่าก็ตาม	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	ฉันอธิบายสิ่งที่ฉันรู้ให้กับเพื่อนหรือคนรู้จักฟังอย่างเต็มความสามารถ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ฉันรับฟังและให้ความสนใจกับคู่สนทนาที่อยู่ตรงหน้า	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	ฉันมีใจหนักแน่น มั่นคง ยึดมั่นในการทำ ความ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ฉันไม่ตัดสินการกระทำของบุคคลใด ๆ โดยไม่มีหลักฐานอ้างอิง	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓. ด้านน่ารัก								
๑๑	ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย พูดอย่างไรทำอย่างนั้น	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๒	ฉันทำทาน รักษาศีล และนั่งสมาธิสม่ำเสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓	ฉันรักษาความลับของเพื่อน หรือคนรู้จัก ไม่เปิดเผยให้เขาเสียหาย	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔	ฉันแนะนำหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนา ชักชวนผู้อื่นให้ทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๕	ฉันตอบข้อซักถาม ตรงประเด็น ด้วยสติปัญญาของตนเอง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้

๔. ด้านรู้จักพูดให้ได้ผล								
๑๖	ฉันอธิบายเรื่องราวที่หวังผลด้วยความจริงใจ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗	ฉันเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเพื่อน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๘	ฉันพูดคำจริง ไม่พูดโกหก อย่างใดอย่างหนึ่ง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๙	ฉันพูดด้วยความปรารถนาดี คำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้อื่น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๐	ฉันอธิบายผลดีของการเป็นผู้ให้ และชักชวนเพื่อนๆ ทำกิจกรรมจิตสาธารณะเมื่อมีโอกาส	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๕. ด้านอดทนต่อถ้อยคำ								
๒๑	ฉันไม่รู้สึกรังเกียจ เมื่อถูกเพื่อนหรือคนรู้จักวิพากษ์วิจารณ์ แต่จะนำมาปรับปรุงตนเอง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๒	ฉันนิ่งกับคำพูดดูหมิ่นผู้อื่น ไม่เก็บเอามาคิดมาก	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๓	ฉันอดทนต่อคำตำหนิของผู้อื่น รอจังหวะเหมาะสมแล้วจึงชี้แจง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๔	ฉันให้อภัยคนที่พูดถึงฉัน ด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๕	ฉันสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ด้วยการนั่งสมาธิ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖. ด้านแถลงเรื่องล้าลึก								
๒๖	ฉันอธิบายเรื่องราวที่เพื่อน หรือคนรู้จักไม่เข้าใจ ได้อย่างกระจ่างแจ้ง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๗	ฉันอธิบายหลักการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ที่เหมาะกับเพื่อนหรือคนรู้จัก	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๘	ฉันประยุกต์เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่น่าสนใจ มาสอนตนเอง และเล่าให้ผู้อื่นฟัง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๙	ฉันแจกแจงรายละเอียด หรือองค์ประกอบของปัญหาได้อย่างลึกซึ้ง	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๐	ฉันอธิบายเรื่องราวที่น่าสนใจและมีเหตุผล	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๗. ด้านไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย								
๓๑	ฉันดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด และเป็นต้นแบบที่ดี	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๒	ฉันชักชวนเพื่อน หรือคนรู้จักให้รักษาศีล ๕	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๓	ฉันระมัดระวังการกระทำของตนเอง ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๔	ฉันชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ออกกำลังกาย	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๕	ฉันงดเว้นอบายมุข ไม่ดื่มเหล้า ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เล่นการพนัน และชักชวนผู้อื่นให้เลิกสิ่งเหล่านี้	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๐.๘๐	ใช้ได้

ภาคผนวก ค

ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Alpha)

ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) เรื่อง “การพัฒนาความเป็น
กัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
ศูนย์ประเทศไทย”

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
๐.๖๙๑	๐.๙๑๑	๔๐

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
No.	๑๕.๕๐	๘.๘๐๓	๓๐
Sex.	๑.๘๐	๐.๔๐๗	๓๐
Age.	๒.๓๗	๐.๗๑๘	๓๐
Edu.	๔.๐๓	๐.๑๘๓	๓๐
Occ.	๕.๘๐	๑.๘๘๓	๓๐
๑	๔.๕๗	๐.๖๒๖	๓๐
๒	๔.๓๓	๐.๖๖๑	๓๐
๓	๔.๐๗	๐.๖๔๐	๓๐
๔	๔.๕๓	๐.๗๗๖	๓๐
๕	๔.๑๗	๐.๗๙๑	๓๐
๖	๔.๑๐	๐.๖๐๗	๓๐
๗	๓.๘๓	๐.๕๕๒	๓๐
๘	๔.๒๗	๐.๕๒๑	๓๐
๙	๓.๙๓	๐.๖๙๑	๓๐
๑๐	๔.๐๐	๐.๘๓๐	๓๐
๑๑	๓.๘๗	๐.๖๘๑	๓๐
๑๒	๔.๔๗	๐.๖๘๑	๓๐
๑๓	๔.๐๓	๐.๗๑๘	๓๐
๑๔	๔.๖๐	๐.๗๒๔	๓๐
๑๕	๔.๔๐	๐.๕๖๓	๓๐
๑๖	๔.๑๐	๐.๖๐๗	๓๐
๑๗	๓.๙๓	๐.๖๔๐	๓๐
๑๘	๔.๑๓	๐.๗๗๖	๓๐

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
၁၈	၄.၈၈	၀.၁၁၈	၈၀
၂၀	၈.၈၈	၀.၆၆၁	၈၀
၂၁	၄.၀၈	၀.၁၈၈	၈၀
၂၂	၈.၈၀	၀.၈၆၀	၈၀
၂၃	၈.၈၀	၀.၈၈၈	၈၀
၂၄	၈.၂၀	၀.၈၀၆	၈၀
၂၅	၈.၁၀	၁.၈၈၆	၈၀
၂၆	၈.၈၀	၀.၁၁၀	၈၀
၂၇	၈.၈၀	၀.၈၀၂	၈၀
၂၈	၄.၀၀	၀.၆၈၈	၈၀
၂၉	၈.၈၈	၀.၁၆၈	၈၀
၃၀	၈.၈၈	၀.၁၂၈	၈၀
၃၁	၈.၁၀	၀.၈၈၆	၈၀
၃၂	၈.၈၈	၁.၈၈၈	၈၀
၃၃	၄.၂၈	၀.၈၈၈	၈၀
၃၄	၈.၈၈	၀.၈၆၀	၈၀
၃၅	၈.၂၈	၀.၈၈၈	၈၀

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
၁၁၈.၂၀	၈၀၈.၈၆၂	၈၈.၁၀၀	၄၀

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม
(Try-out)

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒/



ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๕ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๘๑-๘๓๑-๒๓๖๖

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย

เรียน อาจารย์ผู้สอนหลักสูตร ป. บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓๐ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตะระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล เพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จาก นิสิตภายใต้การดูแลและปกครองของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม อาจารย์ผู้สอนหลักสูตร ป. บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

อาจารย์ผู้สอนหลักสูตร ป. บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓ / ๑๑ / ๒๕๖๐

ผู้ประสานงาน: นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ ๐๙๕-๔๔๑๔๔๔๓

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบประเมินเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๒/



ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๘๑-๘๓๑-๒๓๖๗

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติขอเช่าซื้อข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดี มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕๐ ชุด

ด้วย นางสาวอุไรวรรณ นามสกุล โคตะระ รหัสประจำตัว ๕๙๐๑๒๐๒๑๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล เพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์
จากนิสิต ภายใต้การดูแลและปกครองของท่าน จึงขออนุมัติขอเช่าซื้อข้อมูลจากท่าน คณบดี มหาวิทยาลัยธรรมกาย
แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่ง
จะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน คณบดี มหาวิทยาลัย
ธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ
โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณยิ่ง
ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

คณบดี มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

วันที่

...../...../.....

ผู้ประสานงาน: นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ ๐๙๕-๔๙๑๙๔๙๓

หมายเหตุ: หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปอ้างอิงงานวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้รับรองข้างต้น

ภาคผนวก ฉ

เครื่องมือในการเก็บข้อมูลงานวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย

คำชี้แจง

๑) แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเรื่อง “การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร โดยกระบวนการฝึกทักษะทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย” เป็นแบบสอบถามความเป็นกัลยาณมิตร ๗ ประการ ประกอบด้วย

- (๑) น่ารัก (ปิโย)
- (๒) น่าเคารพ (ครุ)
- (๓) น่าเจริญใจ (ภาวนีโย)
- (๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (วัตตา)
- (๕) อดทนต่อถ้อยคำ (วจนักขโม)
- (๖) แกล้งเรื่องล้าลึก (คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา)
- (๗) ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย (โน จัฏฐาเน นิโยชะเย)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความจริง

๑. เพศ

☐ ๑) ชาย

☐ ๒) หญิง

๒. อายุ

☐ ๑) น้อยกว่าถึง ๒๕ ปี

☐ ๒) ๒๕-๓๔ ปี

☐ ๓) ๓๕-๔๔ ปี

☐ ๔) ๔๕-๕๔ ปี

☐ ๕) ๕๕-๖๔ ปี

☐ ๖) มากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป

๓. การศึกษา

☐ ๑) ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ ๒) มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ ๓) อนุปริญญา

☐ ๔) ปริญญาตรี

☐ ๕) ปริญญาตรีขึ้นไป

๔. อาชีพ

☐ ๑) รับจ้างทั่วไป

☐ ๒) ข้าราชการ

☐ ๓) แม่บ้าน

☐ ๔) เจ้าของธุรกิจ

☐ ๑) พนักงานบริษัทเอกชน

☐ ๒) ค้าขาย

ตอนที่ ๒: แบบสอบถามความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมกาย
แคลิฟอร์เนีย ศูนย์ประเทศไทย จำนวน ๓๕ ข้อ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข ๑-๕ ที่
ตรงกับกรปฏิบัติของนักศึกษา โดยมีความหมายของตัวเลขแต่ละตัว ดังนี้

- ๕ มากที่สุด หมายถึง นักศึกษาได้ปฏิบัติตามข้อนั้นทุกครั้ง
 ๔ มาก หมายถึง นักศึกษาได้ปฏิบัติตามข้อนั้นอย่างสม่ำเสมอ
 ๓ ปานกลาง หมายถึง นักศึกษาได้ปฏิบัติตามข้อนั้นบ้างแล้วแต่โอกาส
 ๒ น้อย หมายถึง นักศึกษาได้ปฏิบัติตามข้อนั้นนาน ๆ ครั้ง
 ๑ น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษาได้ปฏิบัติตามข้อนั้นน้อยที่สุดหรือไม่ได้ปฏิบัติ

ข้อ	ความเป็นกัลยาณมิตร	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ฉันยิ้มทักทาย และยกมือไหว้ผู้อื่นก่อน					
๒	ฉันให้กำลังใจและช่วยเหลือ เมื่อเพื่อนหรือผู้อื่นร้องขอ ด้วยความเต็มใจ					
๓	ฉันแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อย ถูกกาลเทศะ					
๔	ฉันพูดคุยด้วยถ้อยคำสุภาพ มีคำลงท้าย เช่น ค่ะ หรือ ครับ					
๕	ฉันสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อน หรือคนรู้จัก โดยการพูดคุย ในเรื่องใกล้ตัวที่เขาสนใจ					
๖	ฉันอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ และให้เกียรติผู้อื่น แม้เขาจะอายุน้อยกว่าก็ตาม					
๗	ฉันอธิบายสิ่งที่ฉันรู้ให้กับเพื่อนหรือคนรู้จักฟังอย่างเต็มความสามารถ					
๘	ฉันรับฟังและให้ความสนใจกับคู่สนทนาที่อยู่ตรงหน้า					
๙	ฉันมีใจหนักแน่น มั่นคง ยึดมั่นในการทำความดี					
๑๐	ฉันไม่ตัดสินการกระทำของบุคคลใด ๆ โดยไม่มีหลักฐานอ้างอิง					
๑๑	ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย พูดอย่างไรทำอย่างนั้น					
๑๒	ฉันทำทาน รักษาศีล และนั่งสมาธิสม่ำเสมอ					
๑๓	ฉันรักษาความลับของเพื่อน หรือคนรู้จัก ไม่เปิดเผยให้เขาเสียหาย					
๑๔	ฉันเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเพื่อน					
๑๕	ฉันตอบข้อซักถาม ตรงประเด็น ด้วยสติปัญญาของตนเอง					

ข้อ	ความเป็นกัลยาณมิตร	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๖	ฉันอธิบายเรื่องราวที่หวังผล ด้วยความจริงใจ					
๑๗	ฉันแนะนำหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนา และชักชวนผู้อื่นให้ทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10					
๑๘	ฉันพูดคำจริง ไม่พูดโกหก แม้หวังผล อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่ง					
๑๙	ฉันพูดด้วยความปรารถนาดี คำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น					
๒๐	ฉันอธิบายผลดีของการเป็นผู้ให้ และชักชวนเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมจิตสาธารณะ เมื่อมีโอกาส					
๒๑	ฉันไม่รู้สึกรังเกียจ เมื่อถูกเพื่อนหรือคนรู้จัก วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะนำมาปรับปรุงตนเอง					
๒๒	ฉันนิ่งกับคำพูดดูหมิ่นของผู้อื่น ไม่เก็บเอามาคิดมาก					
๒๓	ฉันอดทนต่อคำตำหนิของผู้อื่น รอจังหวะเหมาะสมแล้วจึงชี้แจง					
๒๔	ฉันให้อภัยคนที่พูดถึงฉัน ด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ					
๒๕	ฉันสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ด้วยการนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม					
๒๖	ฉันอธิบายเรื่องราวที่เพื่อน หรือคนรู้จักไม่เข้าใจ ได้อย่างกระจ่างแจ้ง					
๒๗	ฉันอธิบายหลักการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ที่เหมาะกับเพื่อนหรือคนรู้จัก					
๒๘	ฉันประยุกต์เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่น่าสนใจ มาสอนตนเอง และเล่าให้ผู้อื่นฟัง					
๒๙	ฉันแจกแจงรายละเอียด หรือองค์ประกอบของปัญหาได้อย่างลึกซึ้ง					
๓๐	ฉันอธิบายเรื่องราวที่น่าสนใจและมีเหตุผล					
๓๑	ฉันดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด และเป็นต้นแบบที่ดี					
๓๒	ฉันชักชวนเพื่อน หรือคนรู้จักให้รักษาศีล 5					
๓๓	ฉันระมัดระวังการกระทำของตนเอง ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน					
๓๔	ฉันชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ออกกำลังกาย					
๓๕	ฉันงดเว้นอบายมุข ไม่ดื่มเหล้า ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เล่นการพนัน และชักชวนผู้อื่นให้เลิกสิ่งเหล่านี้					

ภาคผนวก ข

การสร้างหลักสูตรกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม
เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร

การสร้างหลักสูตรกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม

เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร

การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษา โดยอาศัยการฝึกทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ๒) การผูกมิตร มีระยะเวลาการฝึกอบรมในห้องฝึกปฏิบัติการ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑ วัน แต่ละกิจกรรมให้นักศึกษานำกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นระยะเวลา ๑ เดือน และติดตามผลหลังเข้ากระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เสร็จสิ้นแล้ว ๔ เดือน โดยการสนทนากลุ่ม (Group Discussion) เพื่อติดตามความคงอยู่ของพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนประเมินกิจกรรมร่วมกัน

ตารางที่ ๑: กำหนดการกิจกรรมครั้งที่ ๑-๓

ครั้ง	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัน/เวลา
๑	ปฐมนิเทศ	ปฐมนิเทศวัตถุประสงค์ของกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร	๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.
๒	ทักษะในการติดต่อสื่อสาร	การบรรยายกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และฝึกปฏิบัติการกิจกรรมทักษะในการติดต่อสื่อสาร	๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๙.๐๐ น.
๓	การผูกมิตร	การบรรยายกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และฝึกปฏิบัติการกิจกรรมการผูกมิตร	๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ เวลา ๘.๓๐-๑๙.๐๐ น.
๔	ติดตามผล	สนทนากลุ่ม เพื่อติดตามผลกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม	๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

หลักสูตรกิจกรรมกระบวนการฝึกทักษะทางสังคม มีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรม ครั้งที่ ๑

“การปฐมนิเทศ”

วันเสาร์ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ห้อง V-peace5 สภาธรรมกายสากล วัดพระธรรมกาย

เรื่องที่จะพัฒนา ปฐมนิเทศความรู้ ความเข้าใจหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ

ทักษะทางสังคม ๒ ด้าน คือ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตร

วัตถุประสงค์

- ๑) เข้าใจความหมาย ความสำคัญของมิตรดีหรือมิตรแท้ ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗
- ๒) เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตร
- ๓) เข้าใจวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตร

เทคนิคที่ใช้

- ๑) บรรยาย

การจัดห้องอบรม จัดโต๊ะให้นั่งโต๊ะละ ๒ คน นั่งหันหน้าไปทางพระวิทยากร

กิจกรรมภาคบ่าย ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ ๓๐ นาที

การปฐมนิเทศและการบรรยายธรรมจากพระอาจารย์ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของมิตรดีหรือมิตรแท้ ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ บทบาทและหน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตร แนวคิดเกี่ยวกับทักษะในการติดต่อสื่อสาร และการผูกมิตร

การสรุปประเด็นเนื้อหา ข้อคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์มอบหมายการบ้าน คือ check list สำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน

กิจกรรม ครั้งที่ ๒

“ทักษะในการติดต่อสื่อสาร”

วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เวลา ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ห้อง V-peace5 สภาธรรมกายสากล วัดพระธรรมกาย

เรื่องที่จะพัฒนา ทักษะในการติดต่อสื่อสาร

วัตถุประสงค์

- ๑) มีสามารถสื่อสารที่ดี
- ๒) เพื่อเพิ่มทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๓) เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- ๔) มีเทคนิคและวิธีการที่หลากหลายในการติดต่อสื่อสาร
- ๕) เพื่อลดปัญหาและจากความขัดแย้งจากการสื่อสารที่ผิดพลาด

เทคนิคที่ใช้

- ๑) กิจกรรมกลุ่ม
- ๒) การอภิปราย
- ๓) บทบาทสมมติ

สื่อที่ใช้

- ๑) Power point นำเสนอเนื้อหา
- ๒) เครื่องฉายแผ่นทึบ
- ๓) วีดีโอ

การจัดห้องอบรม จัดเก้าอี้ให้นั่งเป็นครึ่งวงกลม

กิจกรรมภาคเช้า วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน เกมการละลายพฤติกรรม เพื่อสร้างความสนใจ
และกระตุ้นอารมณ์ในการร่วมกิจกรรม

พักรับประทานอาหารกลางวัน

กิจกรรมภาคบ่าย ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ๒๐ นาที

ฝึกปฏิบัติการทักษะในการติดต่อสื่อสาร

ในช่วงท้ายเป็นการสรุปประเด็นเนื้อหา ข้อคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์ได้มอบหมายการบ้าน คือ check list
สำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน

เสร็จสิ้นกิจกรรมในครั้งที่ ๒

กิจกรรม ครั้งที่ ๓

“การผูกมิตร”

วันเสาร์ที่ ๑๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เวลา ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. ห้อง V-peace5 สภาธรรมกายสากล วัดพระธรรมกาย

วัตถุประสงค์

- ๑) นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการสร้างมิตร
- ๒) นักศึกษาแบ่งปันประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- ๓) เทคนิคและวิธีการผูกมิตรที่ทำให้เข้าถึงจิตใจ
- ๔) นักศึกษาฝึกการผูกมิตรด้วยการมอบรอยยิ้ม

เรื่องที่จะพัฒนา วิธีการผูกมิตร การสร้างมิตร การเข้าถึงจิตใจ

เทคนิคที่ใช้

- ๑) บรรยาย
- ๒) กิจกรรมกลุ่ม

สื่อที่ใช้

- ๑) Power point นำเสนอเนื้อหา
- ๒) Flip chart นำเสนอความคิดจากประสบการณ์
- ๓) กรณียศึกษา
- ๔) วิดีโอ

การจัดห้องอบรม จัดโต๊ะให้นั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน หันหน้าไปทางวิทยากร

กิจกรรมภาคเช้า วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้นักศึกษาแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกัน รับชมวิดีโอ

พักรับประทานอาหารกลางวัน

กิจกรรมภาคบ่าย ฝึกปฏิบัติการวิธีการสร้างมิตร การสร้างมิตรที่ทำให้เข้าถึงจิตใจ เทคนิคการผูกมิตรด้วยการมอบรอยยิ้ม การแบ่งปันประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในสถานการณ์ต่าง ๆ นำเสนอวิธีการสร้างมิตรในรูปแบบต่าง ๆ

ในช่วงท้ายเป็นการสรุปประเด็นเนื้อหา ข้อคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์ได้มอบหมายการบ้าน คือ check list สำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน

เสร็จสิ้นกิจกรรมในครั้งที่ ๓

ภาพประกอบกิจกรรมครั้งที่ ๑ การปฐมนิเทศ

	ลงทะเบียน
	พิธีกรแจ้งกำหนดการ
	ฟังบรรยาย
	ฟังบรรยาย

ภาพประกอบกิจกรรมครั้งที่ ๒ ทักษะในการติดต่อสื่อสาร



ภาพประกอบกิจกรรมครั้งที่ ๓ การผูกมิตร

	แนะนำเทคนิคการผูกมิตรด้วยรอยยิ้ม
	วิธีการผูกมิตรในสถานการณ์ต่าง ๆ
	
	

ภาพการสนทนากลุ่ม (Group Discussion)





ภาพรวมกิจกรรม



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางสาวอุไรวรรณ โคตะระ
วัน/เดือน/ปี เกิด : วันพุธ ที่ ๘ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๓
สถานที่เกิด : ๒๙๖ หมู่ ๙ บ้านละเอาะ ตำบลละเอาะ อำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ
การศึกษา : ปริญญาตรี ศศ.บ. (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
: ปริญญาตรี พท.บ. (พุทธศาสตร์) มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ประสบการณ์ : ๒๕๔๒-๒๕๔๔ เจ้าหน้าที่ nurse aide โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
ทำงาน : ๒๕๔๔-๒๕๔๖ เสมียนปัมน้ำมัน Q8 ปิ่นเกล้า
: ๒๕๔๙-๒๕๕๒ พนักงานขายบริษัท true vision UBC
: ๒๕๕๓ พนักงาน บมจ. คริสตอลซอฟท์
: ๒๕๕๓ - ปัจจุบัน อาสาสมัครประจำมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

อุปสมบท :
สังกัด :

หน้าที่ :

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๙
ปีที่สำเร็จ : ๒๕๖๑
การศึกษา :
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๔๖/๑๘-๑๙ หมู่บ้านฐานธุรกิจมั่นคง หมู่ที่ ๗ ถนนบางขันธ-คลองหลวง
ตำบลคลองสอง อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๒๐