



การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ  
เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

DEVELOPMENT AND THE EFFECT OF THE BUDDHIST GROUP COUNSELING MODEL  
IN ENHANCE IDDHIPADA FOUR AMONG POLICE NURSING STUDENTS

กาญจนา คงมั่น

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ  
เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ



ปฏิญานีพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

DEVELOPMENT AND THE EFFECT OF THE BUDDHIST GROUP COUNSELING MODEL  
IN ENHANCE IDDHIPADA FOUR AMONG POLICE NURSING STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ  
เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ของ

กาญจนา คมมัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตราชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์) (รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.กัญญ์รัฐ  
ตา ศรีภา)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาสุกรณ์ จันประเสริฐ) (อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
ผู้วิจัย	กาญจนา คงมัน
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิภากร จันประเสริฐ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้การวิจัยผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง 2 ระยะ ระยะแรกศึกษาและพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ระยะที่ 2 ศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่สร้างขึ้นโดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 มีค่าคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ระดับปานกลางลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 32 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 (IOC=1.00) แบบวัดอิทธิบาท 4 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 และข้อคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 และ 4 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ 1 ปัจจัย (Repeated Measure ANOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ผลการวิจัยระยะแรกพบว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีโครงสร้างหลักจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4F-TIR) หลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ โยนิสมานสิการ และกัลยาณมิตรธรรม ประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ ทั้งในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 4 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาผลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง พบการเปลี่ยนแปลงอิทธิบาท 4 ซึ่งเกิดจากการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ แสดงว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ สามารถเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจให้เพิ่มขึ้นได้

คำสำคัญ : อิทธิบาท 4, หลักธรรมทางพุทธศาสนา, รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ, นักศึกษาพยาบาลตำรวจ

Title	DEVELOPMENT AND THE EFFECT OF THE BUDDHIST GROUP COUNSELING MODEL IN ENHANCE IDDHIPADA FOUR AMONG POLICE NURSING STUDENTS
Author	KANJANA KONGMAN
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Sittiporn Kramanon
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Thasuk Junprasert

This study aims to develop and examine the effectiveness of a Buddhist group counseling model in enhancing Iddhipada Four among police nursing students, using a mixed-method intervention design. The research consisted of two phases. In the first phase, a Buddhist group counseling model was studied and developed to enhance Iddhipada Four. The second phase involved examining the effects of the Buddhist group counseling model using both quantitative and qualitative research approaches. A total of 32 third-year police nursing student volunteers had medium scores on the Iddhipada Four questionnaire and were recruited in the 2021 academic year. They were randomly assigned to either the experimental or control group, with 16 students in each group. The research instruments included the following: (1) a Buddhist group counseling model was used to enhance Iddhipada Four (IOC = 1.00); (2) the Iddhipada Four questionnaire ( $\alpha = .93$ ); and (3) questions for conducting in-depth interviews. The data analysis was performed using Repeated Measure ANOVA and thematic analysis. The results of the first phase revealed that the Buddhist group counseling model was developed based on Buddhist group counseling (4F-TIR) and principles, including the Four Noble Truths, the Three Characteristics, the Principle of Reasoned Attention, and the qualities of a good friend. The counseling sessions were conducted over eight weeks, with each session lasting three hours. In the second phase, the average scores of the Iddhipada Four in the experimental group showed a significant increase compared to the pre-experimental phase, as well as in all post-experiment phases and after the one-and four-month follow-up, with a statistically significant level of 0.05. Furthermore, the average scores of Iddhipada Four in the experimental group were consistently higher than those in the control group during all post-experiment phases and the one-and four-month follow-up, with a statistically significant level of 0.05. The qualitative interviews conducted with the experimental group participants revealed that they reported noticeable changes in Iddhipada Four after engaging in the Buddhist group counseling model. These findings suggest that the Buddhist group counseling model is a suitable intervention for enhancing Iddhipada Four among police nursing students.

Keyword : Iddhipada 4, Buddhist Principles, Buddhist group counseling model, police nursing students

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาระดับปริญญาเอก เป็นความใฝ่ฝันสูงสุดอย่างหนึ่งในชีวิตของผู้วิจัย ถึงแม้เป็นเส้นทางที่ยาวนานและเป็นความยากลำบากอย่างยิ่งสำหรับผู้วิจัย ที่ต้องทุ่มเทแรงกาย แรงใจ สติปัญญาและวันเวลา และแม้จะมีความหวั่นใจนานัปการถึงความสำเร็จ แต่ผู้วิจัยก็ยังคงมุ่งมั่นที่จะก้าวเดินต่อไป เพื่อให้ถึงวันแห่งความสำเร็จที่เส้นขอบฟ้านั้น การเข้าศึกษาในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์แห่งนี้ ทำให้ได้เปิดโลกกว้างด้านวิชาการ ด้านงานวิจัยและทำให้ได้สัมผัสกับความเมตตา ความช่วยเหลือในการบ่มเพาะให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้นจากคณาจารย์ ทั้งได้รับรู้ถึงความรักและความเอื้อเฟื้อจากเพื่อนร่วมรุ่น และกัลยาณมิตรทุกท่าน และเมื่อการเดินทางอันยาวนานมาถึงวันแห่งความสำเร็จ ผู้วิจัยขอกล่าวนามเพื่อระลึกถึงและขอบคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่าน อาจารย์ ดร.สิทธิพร ความมานน্থ และ ผศ.ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ ที่ให้ความเมตตา ให้คำปรึกษา และชี้แนะแนวทางในทุกขั้นตอนและกระบวนการวิจัย แม้ในยามที่ผู้วิจัยท้อแท้หรือไม่มั่นใจในเส้นทางของการวิจัย ผู้วิจัยจะได้รับกำลังใจและความช่วยเหลือจนมาถึงความสำเร็จในวันนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รศ.ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา ประธานกรรมการสอบปริญญาโท อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่คอยเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา และ ผศ.ดร.พลเทพ พูนพล ซึ่งเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาโท และกรุณาให้คำชี้แนะในการปรับปรุงปริญญาโทฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.โสริษฐ์ โภธิแก้ว อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและเป็นต้นแบบในการทำความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง พระครูธรรมธรรานน্থ กนฺตวิโร (ช้างแรงगर) ดร. ผศ.ดร.สวระ มุขตี ผศ.ดร.วิษณุดา ลูติโชติรัตนนา รศ.ดร.นิรนาท แสนสา ดร.เพริศพรพรรณ แดนศิลป์ พ.ต.ท.หญิงปาริชาติ สุขสวัสดิ์พิพร ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.พล.ต.ต.หญิง สุรัสมิภา รอดมณี ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจและขอขอบคุณพี่น้องผู้ร่วมงานทุกท่านที่เป็นกำลังใจ สนับสนุน ช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดการศึกษา และนักศึกษาพยาบาลตำรวจ รุ่นที่ 48 ทุกคนที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาประยุกต์รุ่น 3 ทุกท่าน ที่ร่วมเรียน ร่วมแบ่งปันเรื่องราวซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ขอขอบคุณอย่างที่สุดสำหรับน้อง ๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 3 ที่รักทุกคน คุณ ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ คุณพงษ์มาศ ทองเจือ และคุณสันติภาพ นันทะสาร ที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ แบ่งปันความสุข ความทุกข์ ความสนุกสนาน และเกื้อกูลที่สาวคนนี่จนทำให้เดินทางมาสู่ความสำเร็จเช่นเดียวกัน

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เตี่ย แม่ ที่เป็นแบบอย่างของการให้ความรักและบ่มเพาะให้ข้าพเจ้ามีความงอกงามในชีวิต ขอขอบคุณความรักของพี่ ๆ น้อง ๆ ทุกท่าน และขอขอบคุณ น.อ.ตรีพล คงมั่น ภัทรพล คงมั่น (พัตเตอร์) และ ฌานิศา คงมั่น (พริม) สามีและลูกๆ ที่มอบความรัก ความห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยในทุกขณะของการเดินทางอันยาวนานนี้

กาญจนา คงมั่น

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
คำถามการวิจัย.....	7
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย .....	8
ขอบเขตของการวิจัย .....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	10
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม.....	12
ตอนที่ 1 หลักธรรมอิทธิบาท 4 .....	13
1.1 ความหมายและองค์ประกอบของอิทธิบาท 4.....	13
1.2 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4.....	14
1.3 แบบวัดอิทธิบาท 4 .....	18
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอิทธิบาท 4.....	18
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริม อิทธิบาท 421	



2.1 หลักธรรมที่นำมาบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ .....	21
2.2 กระบวนการศึกษากลุ่มแนวพุทธ .....	28
ตอนที่ 3 บริบทของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ .....	37
3.1 ธรรมชาติของการเรียนพยาบาล .....	37
3.2. มาตรฐานผลการเรียนรู้ (Learning outcome) .....	38
3.3 คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์.....	39
3.4 วิถีชีวิตของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ .....	40
3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาล .....	43
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัยและสมมติฐานการวิจัย .....	46
4.1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	46
4.2 สมมติฐานการวิจัย .....	50
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	51
การวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ .....	51
การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ .....	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	65
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	65
การนำเสนอผลการวิเคราะห์.....	65
ตอนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	65
ตอนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่ 2 .....	75
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	98
สรุปผลการวิจัย.....	98
1.สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1.....	98

2.สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2.....	100
อภิปรายผลการวิจัย .....	101
ข้อเสนอแนะ .....	104
บรรณานุกรม .....	106
ภาคผนวก.....	115
ประวัติผู้เขียน.....	173



## สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แนวคิดหลักในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ.....	54
ตาราง 2 การให้คะแนนแบบวัดอิทธิบาท 4.....	59
ตาราง 3 เกณฑ์การประเมินความหมายของแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล.....	59
ตาราง 4 แสดงข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ.....	66
ตาราง 5 รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจฉบับปรับปรุง.....	69
ตาราง 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	76
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาของการวัด (n = 32).....	77
ตาราง 8 การตรวจสอบการแจกแจงปกติด้วยสถิติ Shapiro-Wilk.....	78
ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอิทธิบาท 4 ในระยะก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ สถิติ Independent-Samples T-Test และ Levene's Test for Equality of Variances.....	79
ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน....	80
ตาราง 11 ผลการทดสอบการวัดซ้ำรายคู่ของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน....	80
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือนและการติดตามผล 4 เดือน.....	82

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (pairwise comparison) ของอิทธิบาท 4 ด้วยวิธี Bonferroni ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม.....	83
ตาราง 14 ภาพรวมของผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	85



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 .....	48
ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 .....	49
ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัย .....	55
ภาพประกอบ 4 แสดงตัวอย่างแบบวัดอิทธิบาท 4.....	58
ภาพประกอบ 5 แสดงตัวอย่างภาพแบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 .....	60
ภาพประกอบ 6 แสดงตัวอย่างภาพแบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 .....	60
ภาพประกอบ 7 กราฟแสดง ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน .....	81
ภาพประกอบ 8 กราฟแสดง ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน .....	84

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

นักศึกษาพยาบาลถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับวิชาชีพพยาบาล การส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีความมุ่งมั่น ตั้งใจและพากเพียรไปถึงเป้าหมายจนประสบความสำเร็จในการเรียนนั้น ถือเป็นหน้าที่สำคัญของอาจารย์และสถาบันการศึกษา ที่จะเป็นเสมือนคนสวน ฝ้าดูแล รดน้ำ พรวนดิน จนถึงวันที่ต้นกล้าเหล่านั้นจะเติบโตและกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรง ผลิดอก ออกผลและให้ร่มเงา เป็นความสวยงามและเป็นประโยชน์กับผู้คนทั้งหลาย ฉะนั้นคั้งนั้น นักศึกษาพยาบาลซึ่งเปรียบเสมือนต้นกล้า ต่างพร้อมที่จะเติบโตงอกงาม หากได้รับการบ่มเพาะ และเสริมสร้างศักยภาพที่มีในตนเองอย่างเหมาะสม (Sverdlik, Rahimi, & Vallerand, 2021) นำไปสู่การเป็นบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพ มีความรู้ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นอกจากนี้พัฒนาด้านความรู้ ควรส่งเสริมด้านใจรักหรือเห็นคุณค่าของวิชาชีพเพื่อให้เกิดความพากเพียรและฝึกฝนจนเกิดทักษะการพยาบาล (Terry & Peck, 2020) ทำงานด้วยใจที่มุ่งมั่น และละเอียดรอบคอบ (จิตต์จุฑา ชัยเสนา ดัลลาส, สายใจ พัวพันธ์ และ ดวงใจ วัฒนสินธ์, 2558) ตระหนักในคุณค่าของการพยาบาล พัฒนาตนเองสู่ความเจริญงอกงาม และค้นพบความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง เพื่อประโยชน์สูงสุดคือความปลอดภัยของผู้ป่วย

นักศึกษาพยาบาล ต้องเผชิญกับการเรียนที่เข้มข้นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตลอดระยะเวลาเรียนทั้ง 4 ปี ก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด (ภาณุทัต, 2017)(ธนพล บรรดาศักดิ์, 2560) รวมถึงเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย มักไม่มั่นใจในความรู้ ความสามารถของตนเอง (มณี อาภานันท์กุล และ อัจฉรียา ปทุมวัน, 2560) กลัวทำผิดพลาด (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2558) ไม่มั่นใจในการทำงานกับผู้อื่น (Momayyezi, Fallahzadeh, & Momayyezi, 2016) และหากพบอุปสรรคหรือประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ประทับใจ อาจส่งผลให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเป็นพยาบาล และขาดความรักในวิชาชีพ (ชุดิภาญจน์ แซ่ตันและ ศศิธร คำพันธ์, 2559) เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าการเรียนในสาขาอื่น (Bartlett, Taylor, & Nelson, 2016)

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจเป็นสถาบันทางการพยาบาลที่เปิดสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพมาอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีการเรียนในเนื้อหาวิชาทางการพยาบาลในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นอกเหนือจากการเรียนในเนื้อหาการพยาบาลดังเช่นสถาบันการศึกษาพยาบาลอื่น ๆ แล้วนั้น ยังมีการเรียนในหมวดวิชาตำรวจ (วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ, 2561) เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีบุคลิกภาพและ

คุณลักษณะตำรวจตามที่สถาบันกำหนดไว้ เช่น มีบุคลิกภาพที่สง่างาม เข้มแข็ง อดทน มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของพยาบาลวิชาชีพ จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านการเรียนที่ต้องพัฒนาความรับผิดชอบส่วนตน การทำความเข้าใจเนื้อหาการเรียนที่มีความเข้มข้นมากขึ้นตามแต่ละชั้นปี และการใช้ชีวิตที่ต้องอยู่ในกฎระเบียบของตำรวจ ที่มีความเข้มงวดเพื่อสร้างวินัยและความรับผิดชอบนั้น อาจเป็นผลให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจ และเครียดได้ พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความเครียดโดยเฉลี่ย 18.58 จากคะแนนเต็ม 20 (พรพรรณ ภูสาหัส และสมสุข ภาณุรัตน์, 2559) และมีความคับข้องใจด้านการเรียนและชีวิตความเป็นอยู่ (สุรัฎมา รอดมณี, 2559) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่านักเรียนพยาบาลทหารบก ซึ่งต้องอยู่ในกฎระเบียบของทหารระหว่างการเรียนเช่นเดียวกัน มีแนวโน้มของการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม อาจหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อปัญหา (พจนา เปลี่ยนเกิด, 2563) และจากข้อมูลการให้การปรึกษา (Counseling) แก่นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ของภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ในระยะ 5 ปี พ.ศ. 2560-2566 พบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านจิตใจ เช่น เครียดจากการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และคนในครอบครัว ชีวิตความเป็นอยู่ในสถานศึกษา ทำให้เกิดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและมีบางรายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและทวีความรุนแรงมากขึ้น

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เป็นช่วงวัยของการเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญในการเรียนพยาบาลและเส้นทางสู่วิชาชีพพยาบาลในอนาคต เนื่องจากเป็นเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงจากการมีประสบการณ์ทางคลินิกในระดับกลางไปสู่ระดับที่สูงขึ้น พบว่านักศึกษาเครียดและวิตกกังวล (ธนพล บรรดาศักดิ์ และคณะ, 2560) จากความคาดหวังของอาจารย์พยาบาล และพยาบาลประจำหอผู้ป่วย ส่งผลต่อการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติงาน โดยเป็นการคาดหวังด้านความสามารถในการฝึกปฏิบัติ ที่น่าจะทำให้การพยาบาลผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีตามประสบการณ์ที่มี (วิราพรพรรณ วิโรจนรัตน์ และ พัสมณต์ คุ่มทวีพร, 2547) รวมถึงการที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ต้องขึ้นฝึกประสบการณ์ภาคปฏิบัติในรายวิชาใหม่ ได้แก่ วิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้สูงอายุ วิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ และวิชาปฏิบัติการพยาบาลฉุกเฉิน ซึ่งนักศึกษายังไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน ทำให้นักศึกษาเกิดความกังวล (รุ่งฤดี กล้าหาญ, 2557) ดังข้อมูลที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ นักศึกษาพยาบาล ก่อนการทดลองถึงความรู้สึกก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกกังวลมาก กลัวทำผิดพลาด รู้สึกว่าไม่มั่นใจในความรู้ของตนเอง จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการ

เผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถใช้ปัญญาในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จนนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนพยาบาลได้

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ ส่วนหนึ่งคือต้องเป็นผู้มีความขยัน หมั่นเพียร มีระเบียบวินัย มีความพยายามและตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (ธนภุต ผลโกศล และ สมเกียรติ ไชยภูมิ, 2564) มีความอดทน สามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ขยัน หมั่นหาความรู้ ลงมือทำในสิ่งที่เหมาะสม และรู้จักการพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการทำงาน เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเอง จะสามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ทั้งด้านจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมได้ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จ และอีกส่วนหนึ่งการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างยั่งยืน คือการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งระบบการพัฒนาคนตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยการพัฒนาใน 3 ด้านคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , 2541) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำหลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่าหลักอิทธิบาท 4 มาเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนานักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จในงาน เกิดการตระหนักรู้ในการกระทำ สามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลง พัฒนาตนไปในทางที่ดีขึ้น และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ (ปิ่นมณี ขวัญเมือง, 2557)

หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย มี 4 องค์ประกอบ คือ ฉันทะ (ความพอใจ) หมายถึง ความพอใจ หรือการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ ต้องการที่จะทำในสิ่งนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้น วิริยะ (ความเพียร) หมายถึง ความขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความอดทน พยายาม ไม่ทอดทิ้งในการทำงาน จิตตะ (ความเอาใจใส่) หมายถึง การตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาใจใส่ไม่ปล่อยใจเลือนลอย ฟุ้งซ่าน และวิมังสา (ความไตร่ตรอง) หมายถึง การหมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบตรวหาเหตุผลและตรวจสอบข้อบกพร่องในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2553) ได้กล่าวถึง หลักธรรมอิทธิบาท 4 ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงานได้ ว่าเป็นธรรมประเภทเครื่องมือที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ เมื่อบุคคลจะทำสิ่งใด ขอให้สร้างอิทธิบาทเพื่อกิจนั้นๆ ให้เต็มที่ ให้เกิดฉันทะ พอใจในสิ่งที่ทำ มีวิริยะ ความเพียร จิตตะ เอาใจใส่ทำและมีวิมังสา สอดส่องกระทำ เมื่อนั้นกิจก็จะสำเร็จ และอิทธิบาท 4 ยังเป็นหลักธรรมที่สอนให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถเอาชนะ อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในงาน



จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการนำอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในหลายบริบท เช่น ด้านการเรียน เช่น ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาการเรียน (สุพรรณ จันทมาศ, 2551) การใช้หลักอิทธิบาท 4 กับการเรียน ของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (ประสิทธิ์ ชาระ, 2562) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (สมพร อินทรพาเพียร, 2561) สำหรับการศึกษาลัทธิอิทธิบาท 4 ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ได้แก่ การประยุกต์ใช้อิทธิบาท 4 ในการปฏิบัติงานของบุคลากร (นิพนธ์ โอภาสี, 2557; พระถวิล ยสินุทธโร (แสงสุด), 2558) และการนำอิทธิบาท 4 ไปใช้ในการทำงานของพนักงานศูนย์ควบคุมการบินภูเก็ต (บุญมี บุญเยี่ยม, 2544) เป็นต้น และมีการศึกษาถึงหลักอิทธิบาท 4 ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทำให้การพยาบาลตามบทบาทพยาบาลวิชาชีพ (ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์, สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล, และ ดวงใจ รัตนธัญญา, 2554) ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ (ธนิดา คงสมัย, 2554) และมีการนำหลักอิทธิบาท 4 มาพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างความสามารถถ่ายทอดความรู้ของนักศึกษาพยาบาล (ปรียะดา ภัทรสัจธรรม, 2561) สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย เนื่องจากพบว่าแบบวัดอิทธิบาท 4 ที่มีผู้พัฒนาขึ้นนั้น (บุญมี บุญเยี่ยม, 2544; สุพรรณ จันทมาศ, 2551; ประสิทธิ์ ชาระ, 2562) เป็นแบบวัดสำหรับการทำงานหรือสำหรับผู้เรียนในช่วงชั้นหรือในสาขาวิชาอื่นๆ ทำให้ขาดความเฉพาะเจาะจงในการวัดอิทธิบาท 4 ด้านการเรียนเฉพาะของสาขาการพยาบาล และจากการทบทวนงานข้างต้นเห็นได้ว่าการนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนหรือการทำงานสามารถนำมาใช้ได้จริง จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาลัทธิอิทธิบาท 4 ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

แนวทางการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาพยาบาลเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต และสามารถพัฒนาการเรียนนั้น ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาทางจิตวิทยา(Counseling) ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของบุคคล แก้ไขปัญหาชีวิต พัฒนาสุขภาวะและความผาสุกในชีวิต (APA, 2018) โดยเป็นกระบวนการด้านสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษา มีการใช้ศาสตร์ทางจิตวิทยา เพื่อการพัฒนา การรักษา และช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้รับบริการ (โสรัช โปธิแก้ว, 2565) สำหรับการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการดูแลและพัฒนาจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ให้สำรวจภายในจิตใจตนเอง ค้นหาทรัพยากรหรือจุดแข็งของตน เน้นการสื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากมุมมองและประสบการณ์ที่หลากหลายระหว่างสมาชิกด้วยกันเกิดการตระหนักรู้ทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ภายใต้

บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร และเป็นปัจจุบันขณะ (Corey, 2012) ดังผลการศึกษาที่พบว่า การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น (วรางคณา รัชตะวรรณ, 2554) พัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่นตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล (สุรัมย์ภา รอดมณี, 2559) ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนผู้กระทำผิด (วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2561) และพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและการยอมรับในตนเองและผู้อื่น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าทั้งหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาและการปรึกษาทางจิตวิทยามีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกันอย่างชัดเจน คือเพื่อเอื้อให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองไปสู่การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม มาบูรณาการร่วมกัน เพื่อส่งเสริมในมิติของความงอกงาม (growth) และมิติของการแก้ปัญหา (counseling) ของนักศึกษาพยาบาลที่อาจประสบปัญหาหรือความทุกข์ใจระหว่างการเรียนให้คลี่คลายจากภาวะทุกข์เป็นภาวะพ้นทุกข์ ดังที่ ไสริศ โภธิแก้ว (2565) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและเป็นผู้บุกเบิกการปรึกษาแนวพุทธ แสดงทรรศนะว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist counseling) เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งนำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานในการพาผู้รับการปรึกษาจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิจากผู้ที่มีความทุกข์ใจ มาสู่ความสุขใจ โดยการจัดการกับจิตใจฝ่ายทุกข์หรืออกุศล และเสริมสร้างจิตใจอันเป็นกุศลให้เพิ่มมากขึ้น จนจิตใจฝ่ายอกุศลลดกำลังที่จะพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษ และค้นหาศักยภาพของผู้รับการปรึกษาให้กลับมามีประสิทธิภาพ มีปัญญา และความรู้สึกลึกซึ้ง (ไสริศ โภธิแก้ว, 2565; ดลดาว บุรณานนท์, 2551; ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549; สิทธิพร ครามานนท์, 2562)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์หลักการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ 4 F-TIR ของ ไสริศ โภธิแก้ว (2565) ที่ประกอบด้วย มิติของกระแสดกลุ่ม (4F) ได้แก่ Facilitate Disclosure (การเปิดเผยตนเอง) Facilitate Interaction (การมีปฏิสัมพันธ์) Facilitate Growth (การงอกงามในตนเอง) Facilitate Counseling (การแก้ไข้ปัญหา) และมิติของกระแสนบุคคล (TIR) ได้แก่ 1) T: Tuning in (การเชื่อมสมาน) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวของสมาชิกอย่างเข้าใจลึกซึ้ง Identify Split เป็นการค้นหาปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้ทุกข์ และ Realization ด้วย กลุ่มรอยกับความจริง) เป็นการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง คลายความยึดมั่นถือมั่น จากปัญหาในใจและในทำที่สูงสุดจะเอื้อให้เกิดยอมรับกับความจริง มีปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไข้ปัญหา เพื่อการใช้ชีวิตอย่างสงบและสันติ (ไสริศ โภธิแก้ว, 2565) และในการวิจัยนี้ใช้หลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ (ความทุกข์) สมุทัย(เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค

(แนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์) หลักโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยกคาย) หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งหลักธรรมทั้งหมด ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มนั้น เป็นไปเพื่อการพิจารณาโดยถูกวิธี นำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่น เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ตามจริง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การปรึกษาแนวพุทธ มีรูปแบบในการนำไปใช้อย่างหลากหลาย เช่น เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในนักศึกษา มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่านักศึกษากลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิตา ต้นไพบูลย์ (2562) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลพบว่า หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และยังพบงานวิจัยอีกหลายฉบับที่แสดงถึงผลของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตาในพนักงาน (ดลดาว ปุณณานนท์, 2551) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และการเผชิญปัญหาด้านบวกของนักเรียน (วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, 2555) ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มสติ ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (สมพร รุ่งเรืองกลกิจและคณะ, 2557) ช่วยฟื้นฟูด้านจิตใจและพัฒนาจิตวิญญาณได้ (Leea, J. Jae., Clarke. L. C., & Carson. N. M. (2015) จะเห็นได้ว่างานวิจัยส่วนใหญ่มีการนำการปรึกษากลุ่มแนวพุทธไปเพื่อพัฒนาตัวแปรอื่น ๆ แต่ยังไม่พบการพัฒนาตัวแปรอิทธิบาท 4 โดยตรง ทั้งนี้พบงานวิจัยไม่มากนักที่มีการบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 เข้าไปในการสร้างโปรแกรมฉบับแรกเป็นโปรแกรมพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรสายวิศวกรรมในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ (ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์, 2562) งานวิจัยฉบับที่สอง เป็นการพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาสมรรถนะการบริหารของนักธุรกิจชายตรง (แมนเหมือน สิริศักดิ์, 2560) และงานวิจัยฉบับที่สามเป็นการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม(สุวรรณา เชียงขุนทด, 2561) แต่ทั้งนี้ งานวิจัยทั้ง 3 ฉบับนี้ไม่ได้ทำการวัดอิทธิบาท 4 ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้นทำให้พบช่องว่างงานวิจัย ที่ยังไม่พบการนำ การปรึกษาแนวพุทธมาเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยตรง จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาและศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธโดยมีหลักธรรมอริยสัจ 4 หลักโยนิโสมนสิการ หลักไตรลักษณ์ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 นำไปบูรณาการในการออกแบบรูปแบบ

การปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ด้วยระเบียบวิธีการวิจัยผลฐานวิธีแบบแทรกแซง เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณและทำความเข้าใจเพิ่มเติมในเชิงคุณภาพ ทั้งนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเห็นคุณค่าของอิทธิบาท 4 ที่มีอยู่ในตนเอง ผ่านรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น จะสามารถเสริมสร้างให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในด้านการเรียนในวิชาชีพพยาบาล เริ่มต้นจากส่งเสริมให้เกิดใจรัก เห็นคุณค่าในวิชาชีพ เป็นการพัฒนาด้านฉันทะในการเรียน เมื่อนักศึกษาเกิดฉันทะก็จะนำไปสู่การมีวิริยะที่จะเป็นความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในด้านต่างๆ มีใจจดจ่อ มุ่งมั่นและมีสมาธิ ซึ่งเรียกว่ามีจิตตะในขณะปฏิบัติ และในท้ายที่สุดเมื่อนักศึกษาพยาบาลมีทั้งฉันทะ วิริยะ จิตตะ ก็จะทำให้เกิดปัญญาในการใคร่ครวญ พิจารณา ตรวจสอบ ให้อบรมรอบในทุกงานที่ทำคือการเกิดวิมังสา ทั้งก่อนและหลังการลงมือปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีนั้นคือเกิดความปลอดภัยแก่ผู้ป่วย ซึ่งหมายถึงคุณค่าที่สำคัญที่สุดในวิชาชีพพยาบาลนั่นเอง

### คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ควรเป็นอย่างไร
2. ผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เป็นอย่างไร และประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองระหว่างและหลังการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 เป็นอย่างไร

### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองระหว่างและหลังการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

### 1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ ดังนี้

1.1 ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่มีการบูรณาการแนวคิดการปรึกษาทางจิตวิทยา 4F-TIR และหลักธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งเป็นทั้งเครื่องมือในการพัฒนาการทำงานไปสู่ความสำเร็จและมีแนวทางการแก้ไขปัญหาส่วนตนของนักศึกษาพยาบาล และได้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่มีความเฉพาะสำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

### 2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ดังนี้

2.1 สถาบันการศึกษาพยาบาลอื่น ๆ สามารถนำแบบวัดอิทธิบาท 4 ไปใช้เป็นเครื่องมือเบื้องต้นสำหรับประเมินคุณลักษณะด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้

2.2 สถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดเหล่าทัพอื่น ๆ สามารถนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่มีการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และแนวคิด 4 F-TIR ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ให้กับนักศึกษาพยาบาลมีการพัฒนาตนเองในวิชาชีพพยาบาลผ่านการมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสาในการเรียนพยาบาลได้ และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาพยาบาลได้

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ผู้วิจัยใช้การวิจัยผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง (Mixed Methods intervention design) (Creswell, 2015) โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้าง อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ**

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและประยุกต์องค์ความรู้จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4F-TIR) ตามแนวคิดของ ไสริศ โภธิแก้ว (2565) และนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักกัลยาณมิตรธรรม มาเป็นฐานในการพัฒนารูปแบบกลุ่มการปรึกษา โดยผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรม และพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธธรรมในระดับหนึ่ง มาเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากการ

หาค่า Index of Item Objective Congruence: IOC โดยนำร่างรูปแบบการปฐกษากลุ่มฯ ที่พัฒนาขึ้น นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธที่ได้ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ปรับแก้จนได้รูปแบบการปฐกษากลุ่มที่เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย

1. อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปฐกษาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อย่างน้อย 15 ปี จำนวน 3 ท่าน

2. อาจารย์พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปฐกษาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อย่างน้อย 15 ปี จำนวน 1 ท่าน

3. พระสงฆ์ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาศาสนาจิตวิทยาการปฐกษาและเชี่ยวชาญด้านการปฐกษาแนวพุทธ จำนวน 1 รูป

**ระยะที่ 2 ศึกษาผลของรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างและหลังการทดลอง**

เป็นการใช้รูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยศึกษาผลของรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธฯ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างและหลังการทดลอง (Creswell, 2015) เริ่มต้นจากการวิจัยเชิงปริมาณแนวพุทธฯ ที่พัฒนาขึ้นในระยะที่ 1 มาใช้กับกลุ่มทดลองและใช้แบบวัดอิทธิบาท 4 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิบาท 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 4 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือนและ 4 เดือน (Experimental Intervention with treatment and control group) ตามด้วย การเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพแบบวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างและหลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธ (Qualitative During and After Experiment)

**เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) มีดังนี้** 1) เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 2) มีค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิบาท 4 ระดับปานกลางลงมา 3) สมัครใจเข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มฯ กับผู้วิจัยโดยไม่ขัดต่อหลักศาสนา และ 4) เข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธฯ ได้ทุกครั้ง โดยสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มแนวพุทธ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มฯ

**เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)** มีดังนี้ 1) ขอยุติการเข้าร่วมวิจัย 2) มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวชภายในระยะเวลา 1 ปีก่อนการเข้าร่วมวิจัย 3) มีอาการรุนแรง มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

**เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มทดลองเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ** มีดังนี้ 1) เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธครบ 8 ครั้ง และ 2) เป็นผู้มีคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 เปลี่ยนแปลงมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนการเข้าร่วมหลังการเข้าร่วม และระยะติดตามผล 1 เดือนและ 4 เดือน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักศึกษาพยาบาลตำรวจ** หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2564

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. อิทธิบาท 4 หมายถึง วิธีทาง หรือ คุณธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ประสงค์ ซึ่งอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) ฉันทะ เป็นความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น 2) วิริยะ เป็นความขยันหมั่นเพียร มีลักษณะใจสู้ เมื่อเริ่มทำกิจการงานใด ๆ จะไม่ทอดถอย 3) จิตตะ เป็นจิตใจที่จดจ่อ รับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น 4) วิมังสา เป็นการไตร่ตรอง พิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ซึ่งเป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ หมายถึง รูปแบบการปรึกษากลุ่ม ที่ประยุกต์แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4F-TIR (โสริฐ์ โทธิแก้ว, 2565) และนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตรธรรม มาเป็นกรอบในการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ด้านอิทธิบาท 4 เกี่ยวกับการเรียนพยาบาล โดยรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม 8 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 24 ชั่วโมง มีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง เป็นมิตร รู้สึกไว้วางใจ พร้อมเปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งผ่านการบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยใช้หลัก 4F-TIR ในการดำเนินกลุ่มทั้งในมิตติกลุ่มและมิตติรายบุคคล โดยมีติติกลุ่ม (4 F) มีดังนี้ F1 การเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) F2 การมี

ปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) F3 การเกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) และ F4 การแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) และมีติบุคคล (TIR) มีดังนี้ T การเชื่อมสมาน (Tuning in) I การพิจารณาแยก (Identify split) และ R การเข้าใจเห็นจริง (Realization) (โสริช โพธิแก้ว, 2565) โดยใช้กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ผสานหลักธรรมอริยสัจ 4 เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในการเกิดและการดับทุกข์ ใช้หลักโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นการคิดอย่างแยกกาย เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในธรรมชาติของความจริงและการเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งสมาชิกจะคลี่คลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่สภาวะใจที่เป็นกุศล เกิดความงอกงามในจิตใจ และส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักและพัฒนาอิทธิบาท 4 ด้านการเรียนรู้ที่มีอยู่ในตนเองได้

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง เพิ่มกำลังของจิตด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิและแผ่เมตตาพร้อมกัน





## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ “การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ” โดยแบ่งการนำเสนอการทบทวนวรรณกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็น 3 ตอน ต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 หลักธรรมอิทธิบาท 4

- 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของอิทธิบาท 4
- 1.2 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4
- 1.3 แบบวัดอิทธิบาท 4
- 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิบาท 4

#### ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4

- 2.1 หลักธรรมที่นำมาบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ
  - 2.1.1 อริยสัจ 4
  - 2.1.2 ไตรลักษณ์
  - 2.1.3 โยนิโสมนสิการ
  - 2.1.4 กัลยาณมิตตธรรม 7
- 2.2 กระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ
  - 2.2.1 กระบวนการปรึกษา 4FTIR
  - 2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

#### ตอนที่ 3 บริบทของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

- 3.1 ธรรมชาติของการเรียนพยาบาล
- 3.2 มาตรฐานผลการเรียนรู้
- 3.3 คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- 3.4 วิถีชีวิตของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
- 3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาล

#### ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย และสมมติฐานการวิจัย

## ตอนที่ 1 หลักธรรมอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ คำว่า “อิทธิ” แปลว่า ความสำเร็จ สำหรับคำว่า “บาท” แปลว่า ทางหรือสิ่งที่ช่วยนำทาง ดังนั้น อิทธิบาท 4 จึงหมายถึง หนทางแห่งความสำเร็จ จึงถือเป็นหลักธรรมที่บุคคลควรนำมาใช้ในการสร้างความสำเร็จในชีวิต

### 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 เป็นคุณธรรมที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จ ตามที่ตั้งใจหรือเป็นเป้าหมาย เกี่ยวข้องกับสมาธิที่จะทำงานให้สำเร็จ มี 4 องค์ธรรมที่ประกอบอยู่ ได้แก่ 1) ฉันทะ เป็นความรู้สึกพอใจ ความรักในสิ่งนั้น บุคคลจะปรารถนาหรือต้องการที่จะทำในสิ่งนั้นอยู่เสมอ และมุ่งทำให้เกิดผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ เป็น ความเพียร ความขยันที่จะทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามอย่างยิ่งอดทน ไม่ท้อถอย 3) จิตตะ เป็นด้านความคิด ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามที่มีจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ เป็นการมีสติ สมาธิรับรู้ในสิ่งที่ทำ ไม่ฟุ้งซ่านหรือใจลอย และ 4) วิมังสา เป็นการบุคคลจะใช้ปัญญาของตนเองในการพิจารณาไตร่ตรอง ทั้งเหตุผลที่ทำ ผลที่เกิดขึ้น และตรวจสอบในสิ่งที่ทำ เพื่อปรับปรุงให้งานดีขึ้น (พระธรรมปิฎก, 2541) สอดคล้องกับที่พุทธทาสภิกขุ (2553) แสดงทัศนะว่า อิทธิบาท 4 เป็นธรรมะประเภทเครื่องมือที่จะนำทางให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้นอย่างเต็มที่กับงานที่ต้องทำนั้น เริ่มต้นจากการสร้าง ฉันทะ คือความพอใจในสิ่งที่ทำ ถัดมาคือมีวิริยะ ความเพียร และมีจิตตะ คือเอาใจใส่ในการทำงานนั้นเสมอ และสุดท้ายคือสอดส่องกระทำเพื่อประเมิน ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น จึงจะทำให้งานสำเร็จไปถึงเป้าหมายได้ง่าย และสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2550, 2553) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า แก่นแท้ของอิทธิบาท คือการมีจิตแน่วแน่จนเกิดเป็นสมาธิและนำไปสู่ความสำเร็จ นั้นกล่าวย่อ ๆ ได้ว่า ต้อง 1) รักงาน 2) สู้งาน 3) ใส่ใจในงาน และ 4) ทำงานด้วยปัญญา โดยฉันทะ เป็นความรัก ความต้องการให้สิ่งนั้นๆ สมบูรณ์ที่สุดตามภาวะของสิ่งนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับภาระกระทำ ซึ่งตรงข้ามกับความต้องการในกลุ่มตัณหา ที่เป็นไปเพื่อความสุขสบายของตนเอง หากทำงานด้วยฉันทะ เมื่องานบรรลุเป้าหมาย จะรู้สึกยินดี ไปร่งโล่งใจ และมีจิตใจที่ผ่องใส เกิดจากรู้จักคิด ไคร่ครวญอย่างถูกวิธีโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ นำไปสู่ความขยัน อดทน และตั้งใจในการทำงาน ซึ่งนำไปสู่การมีวิริยะ ที่หมายถึงมีความเพียรในการทำสิ่งนั้น ขยันและสู้งาน ไม่ท้อถอยจากอุปสรรค เปรียบได้ว่าเป็นการพัฒนาปัญญาจากการพบเจอปัญหา และมองเห็นว่างานเป็นเรื่องที่ท้าทาย ถัดจากนั้นก็ทำงานด้วยใจที่จดจ่อ มีสมาธิ ทำงานอย่างเต็มที่ เรียกว่ามีจิตตะ ซึ่งสามารถสร้างจิตตะได้จากการทำให้เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของงานนั้นว่ามีผลต่อชีวิต ต่อสังคม ต่อประเทศชาติหรือต่อโลกอย่างไรเพราะเมื่อนั้นบุคคลจะรับรู้ว่างานที่ตนเองทำนั้นสำคัญและเพิ่ม

ความตั้งใจที่จะทำ ลำดับสุดท้าย คือต้องมีวิม้งสาในการทำงาน แปลว่า ทดลอง หรือทดสอบ บาง คนอาจเกิดความอยากรู้ อยากเห็น ชอบทดลอง ชอบคิดสืบสวนว่าทำเช่นนี้แล้วจะให้ผลเป็นเช่นไร หรือทำวิธีอื่นจะเกิดผลอย่างไร ดังนั้นในขั้นตอนนี้จะเป็นการใช้วิม้งสา คือทำงานด้วยปัญญา เป็นการกระทำอย่างไตร่ตรอง รอบคอบและหาทางพัฒนางานให้ดีขึ้นเสมอ

กล่าวโดยสรุป อิทธิบาท 4 จึงเป็นวิถีทาง หรือ คุณธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ตามที่ประสงค์ ซึ่งอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) ฉันทะ เป็นความพอใจ รักใคร่ในสิ่งนั้น 2) วิริยะ เป็นความขยันหมั่นเพียร มีลักษณะใจสู้ เมื่อเริ่มทำกิจการงานใด ๆ จะไม่ ท้อถอย 3) จิตตะ เป็นจิตใจที่จดจ่อ รับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น 4) วิม้งสา เป็นการ ไตร่ตรอง พิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ซึ่งเป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา

## 1.2 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า อิทธิบาท 4 ถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาบุคคลใน หลากหลาย ๆ ด้าน สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในการนำอิทธิบาท 4 ประยุกต์ใช้ในการ การศึกษาในวิชาชีพพยาบาล

การเรียนรู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเริ่มจากการพัฒนาการรับรู้ภายในของ ตนเอง Hamilton, P. (2022). โดยหากเริ่มต้นด้วยการเรียนในสิ่งที่รักหรือพอใจ และเห็นคุณค่าหรือ ประโยชน์จากการเรียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้น ในระหว่างที่ศึกษาเล่าเรียนนั้นก็มีความ ขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่ย่อท้ออุปสรรค ระหว่างการเรียน หรือปฏิบัติสิ่งใดก็มีใจที่จดจ่อต่อสิ่งนั้น รวมถึงหมั่นตรวจสอบ พิจารณาและพัฒนาผลการเรียนของตนเองให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ ก็ จะ นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน (สุพวรรณ จันทมาศ, 2551; สุกิจ มูลสวัสดิ์, 2560; พระมหาบรรจง ดิสรโณ (ศรีสุข), 2560; ประสิทธิ์ ชาระ, 2562) ดังทัศนะของพระธรรมปิฎก (2541) ที่กล่าวถึง การ นำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการเรียนว่าหากมีฉันทะ เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาแล้ว จะนำไป บุคคลเกิดการพัฒนา อยากรู้ อยากรู้ และจะสู้ไม่ท้อถอย แม้จะเจอกับปัญหา ดังนั้นถือ ว่าฉันทะจึงถือเป็น จิตสำนึกของการศึกษา ทั้งนี้ทุกคนอาจไม่ได้พึงพอใจหรือมีความรักในสิ่งที่ เรียน ดังเช่น นักศึกษาพยาบาลที่มาเข้าเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์นั้น บางคนอาจมาด้วยใจรัก ในการเป็นพยาบาล สุขใจ พึงพอใจในการที่จะได้ดูแลช่วยเหลือบุคคลที่เจ็บป่วย หากมาด้วยเหตุ เหล่านี้แสดงว่าเป็นผู้ที่มีฉันทะในการเรียนพยาบาลตั้งแต่เริ่มต้น หมายถึงมีใจรัก ต้องการเรียนรู้อยู่ และศึกษา แต่หากมีนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าเรียนเพราะมีใจรัก หรือต้องเข้าเรียนจากเหตุผล อื่นใด หากไม่พัฒนาให้นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้มีใจรักในวิชาชีพพยาบาล อาจส่งผลทำให้เกิด

ปัญหาอุปสรรคระหว่างการเรียนได้ แต่หากสามารถสร้างให้เกิดฉันทะในการเรียนได้ย่อมจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนพยาบาล (Pierre C, P., Morin. S.A, Colombat, P. & Gillet. N., 2023) โดยตั้งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2550) บรรยายไว้ว่า หากปลูกฝังความพอใจในการศึกษาเล่าเรียน ในหน้าที่การงานและอาชีพ นั้นหมายถึงการสร้างฉันทะ แต่หากบุคคลใดไม่มีความพอใจในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนในสิ่งนั้นมาก่อน ควรให้ได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในเรื่องเหล่านั้น ก็จะเป็นการปลูกฝังความพอใจให้เกิดขึ้น นับเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทีกระทำ ดังเช่นนักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาเรียนโดยไม่มีใจรักในการเรียนพยาบาลนั้น ก็สามารถพัฒนาให้เกิดฉันทะได้จากการทำให้ผู้เรียนเหล่านั้นเห็นคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล เห็นประโยชน์ของงานที่ทำว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมหรือต่อประเทศชาติอย่างไร โดยพัฒนาได้ตั้งแต่การเรียนในภาคทฤษฎีและเมื่อได้ปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย อาจารย์ผู้สอนชวนให้พิจารณารับรู้ตนเองด้านการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกต่อวิชาชีพ เมื่อนั้นนักศึกษาเหล่านั้นอาจเริ่มเห็นคุณค่า เกิดความรักพอใจในการเล่าเรียนได้ นับเป็นการพัฒนาให้เกิดฉันทะเป็นลำดับแรกแล้ว ซึ่งพบว่าประโยชน์ของฉันทะ จะทำงานโดยไม่เบื่อ ไม่ท้อ จะเกิดความรักในงานที่ทำ หากขาดซึ่งฉันทะ ทำให้ขาดกำลังใจ เบื่อหน่ายในงานซึ่งเป็นหน้าที่ของตน ทำสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นความสำคัญคือ เมื่อเริ่มต้นทำสิ่งใด ต้องสร้างให้ฉันทะเกิดขึ้น เช่นให้พิจารณาผลดีผลเสีย ถ้าทำงานนี้แล้วจะเกิดผลดีเช่นไรและถ้าไม่ทำจะเกิดผลเสียอย่างไร เมื่อเห็นผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นแล้ว ฉันทะก็อาจเกิดขึ้นได้

ถัดจากนั้น ในหลักธรรมอิทธิบาท 4 ข้อที่ 2 คือ การมีวิริยะในการเรียน เป็นความเพียรพยายาม หมั่นฝึกในการทำงานนั้น ซึ่งจะมีทั้งความพอใจและไม่พอใจ เช่น ความเหนื่อย ความง่วง ความลำบาก หรือต้องฝืนความสบาย ต้องอดนอน ขาดความเพลิดเพลินใจ ดังเช่น วิถีชีวิตของการเรียนพยาบาลนั้น ต้องใช้ความวิริยะและอดทนเป็นอย่างมาก ทั้งในเรื่องการค้นคว้าหาความรู้ในทางทฤษฎี ศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ และฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จนเกิดทักษะการพยาบาลที่ชำนาญ จนสามารถให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องปลอดภัย ดังที่ ท่านพุทธทาส (2553) กล่าวว่า วิริยะ เป็นความพากเพียรกระทำ เพื่อผลงานสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงจะนำสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจึงเป็นความสำคัญที่จะต้องส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมี วิริยะ สมาธิและปัญญาตลอดการศึกษาเล่าเรียน โดยไม่ทอดทิ้งต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคใด ๆ เพื่อให้เกิดผลงานที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียนมากที่สุด ซึ่งประโยชน์ของผู้มีวิริยะ คือสามารถทำงานได้ตามแผนงานที่วางไว้ กำจัดความเกียจคร้าน จนงานนั้นประสบความสำเร็จตามจุดหมายเสมอ ดังนั้นในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ขาดวิริยะ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบาก ทำสิ่งใดมักไม่สำเร็จและ

อาจขาดความน่าเชื่อถือในสังคมนั้น ๆ โดยสรุปคือการสร้างให้เกิดวิริยะ คือต้องเร่งสร้างให้เกิด ฉันทะหรือรักในงานนั้นมากพอ จนเกิดวิริยะ รวมถึงต้องอยู่ใกล้ชิดหรือปฏิบัติกับผู้ที่มีความขยัน ชำนาญหรือการได้รับความรู้ เห็นการปฏิบัติจากอาจารย์ผู้ดูแลการฝึกปฏิบัติ (อาภา หวังสุขไพศาล, รัชนิภาภรณ์ ทรัพย์กรานนท์, และ กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2557) จึงจะสามารถสร้างวิริยะได้อีกทางหนึ่ง

เมื่อเสริมสร้างให้บุคคลมีฉันทะ และวิริยะแล้ว ก็จะต้องเสริมด้านสมาธิซึ่งเป็น หลักธรรมอิทธิบาท 4 ข้อที่ 3 คือการมีจิตตะ เป็น การเอาใจใส่ในงานที่ทำ มุ่งมั่น ไม่ปล่อยใจให้ ฟุ้งซ่าน หากบุคคลมีจิตตะหรือใจที่จดจ่อกับการเรียนให้มากและสม่ำเสมอ จะทำให้การเรียนนั้น บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ สำหรับการเรียนพยาบาลนั้น การให้ใจอย่างจดจ่อกับการเรียนรู้ การ ฝึกฝนทักษะการพยาบาลต่าง ๆ ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากในการเรียนหรือการ ปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ แล้ว ไม่มีใจที่จดจ่อก็อาจทำให้เกิดความผิดพลาดเสียหายและเป็นอันตราย กับชีวิตของผู้ป่วยได้ นอกจากการมีใจจดจ่อแล้ว สิ่งที่สำคัญคือสิ่งที่ต้องเฝ้าสังเกต เอาใจใส่ ตรวจสอบว่ามีความเสียหายหรือผิดพลาดอย่างไรหรือไม่ เพื่อจะได้แก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ทันที เช่นการฝึกในการวัดสัญญาณชีพให้แก่ผู้ป่วยนั้น ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นที่นักศึกษาพยาบาลทุกคน จะต้องหมั่นฝึกฝนให้คล่องแคล่วว่องไว เพราะเป็นทักษะการพยาบาลที่ต้องใช้กับผู้ป่วยทุกคน การ ที่มีใจจดจ่อ เช่น การวัดความดันโลหิตให้กับผู้ป่วย หากขณะเรียนหรือขณะปฏิบัติ นักศึกษา พยาบาลขาดจิตตะก็อาจทำให้วางตำแหน่งการพันผ้าสำหรับวัดความดันโลหิตผิดตำแหน่งไป ค่าที่ ได้ก็จะเป็นค่าที่ไม่ถูกต้อง และแม้แต่เมื่อวัดความดันโลหิตเรียบร้อยแล้ว นักศึกษาก็ยังต้องเอาใจใส่ ตรวจสอบค่าที่ได้ว่าปกติ หรือผิดปกติอย่างไรหรือไม่ รวมถึงต้องเอาใจใส่สังเกตอาการของผู้ป่วย การ มีจิตตะ หรือใจจดจ่อกับงานที่ทำนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรระลึกและต้องถือปฏิบัติตลอดเวลาในการ กระทำสิ่งต่าง ๆ ดังที่ พระพรหมคุณวราภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2550) ได้ยกตัวอย่างว่า การมีใจจดจ่อกับงานนั้น ต้องมีสมาธิ มีใจที่แน่วแน่ เปรียบเหมือนผู้ที่กำลังจะก้าวกระโดด ใจจะนิ่ง แน่วแน่ จดจ่อ เพราะมีผลต่อความปลอดภัยของชีวิต ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ใจจะแน่วแน่กับงานก้าวกระโดดเพียง อย่างเดียว ดังนั้นหากผู้เรียนมีใจที่จดจ่อกับงานที่จะกระทำหรืองานที่ทำอยู่ เมื่อนั้นจะเกิดสมาธิใน การทำงานจนทำให้งานนั้นสำเร็จได้ผลดีแน่นอน โดยวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดจิตตะ คือ เมื่อจะเริ่ม ทำงานสิ่งใด จงพยายามศึกษารายละเอียดของงานนั้นให้เข้าใจ ดังที่ สมพร อินทรพาเพียร (2561) กล่าวว่า ต้องรู้ “ความต้องการของงาน” หมายถึง ต้องรู้ว่างานที่กำลังจะทำนั้นต้องการอะไรบ้าง เช่น งานในการวัดความดันโลหิตให้แก่ผู้ป่วยนั้น นักศึกษาพยาบาลต้องศึกษาให้เข้าใจตั้งแต่ เหตุผลของการวัดความดัน กลไกการเกิดความดันโลหิต วิธีการวัด ท่าทางของผู้ป่วย ระดับความ

ต้นโลหิตที่ปกติและผิดปกติ ผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้มีใจจดจ่อและเฝ้าระวังไม่ให้เกิดความเสียหายของงานหรือความผิดพลาดในการดูแลผู้ป่วยในขณะนั้น

โดยการทำงานหรือการเรียนต้องมีการพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้ผลของงานเกิดขึ้นอย่างดีที่สุด ซึ่งต้องใช้หลักธรรมข้อที่ 4 ในหลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่การมี วิมังสา เป็นการใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาใคร่ครวญ และไตร่ตรอง ซึ่งการเรียนในหลักสูตรพยาบาลนั้น ก่อนที่จะปฏิบัติการพยาบาลใด ๆ กับผู้ป่วยหรือผู้รับบริการนั้น ต้องมีวิมังสา และใช้ปัญญาเป็นตัวกำกับดูแลในทุกการกระทำ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเพราะงานของพยาบาล คืองานที่ต้องดูแลชีวิตมนุษย์ ไม่สามารถเกิดความผิดพลาดในการกระทำได้ ดังนั้นจึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างหรือทำให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเห็นถึงความสำคัญในการน้อมนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาเพื่อเป็นแนวทางกำกับดูแลตนเองขณะเรียน หรือในทุกขณะของการปฏิบัติพยาบาล แสดงว่า การทำงานด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากบุคคลเกิดเพียงการ รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน แต่ไม่ทำงานด้วยปัญญา ก็อาจส่งผลให้ทำงานต่าง ๆ ไม่สำเร็จ หรืออาจจะมีผลเสียเกิดขึ้นแทน ดังนั้นการทำงานจึงต้องทำด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) ซึ่งประโยชน์ของการมีวิมังสา คือใช้ปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้เข้าใจชัดเจน จนเห็นแนวทางในการกระทำ งานนั้นให้ สำเร็จได้อย่างราบรื่น และรอบคอบ ได้ผลดียิ่งขึ้น ส่วนโทษของการขาดวิมังสา คือจะเป็นผู้ที่ทำงานอย่างผิด ๆ ถูก ๆ ขาดจุดหมายของการกระทำ ขาดการวางแผนงานที่ดี ขาดเหตุผล และส่งผลทำให้ขาดความเชี่ยวชาญในการทำงาน ดังนั้น แนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิมังสา คือ เมื่อจะทำงานสิ่งใดต้องศึกษาวิธีทำให้แม่นยำ และสืบค้นในวิธีการทำงานที่ดีกว่า รวมทั้งต้องพิจารณาไตร่ตรองและมีการปรับปรุงงานนั้น ๆ อยู่เสมอ อาจใช้การประชุมร่วมกันเพื่อระดมสมอง หรือระดมปัญญา หรือใช้การปรึกษาหารือหรือผู้รอบรู้ประกอบเพิ่ม เพื่อให้มีปัญญาในการพิจารณาสิ่งนั้น

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างการทำกิจใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ โดยอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน การนำหลักอิทธิบาททั้ง 4 ประการนี้มาประยุกต์ใช้ในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เกิดสมาธิและ ปัญญา เพื่อเป็นเครื่องกำกับให้สามารถประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดความสำเร็จในชีวิตอย่างมั่นคง และถาวรตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนั้นการนำพาให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรู้ มีความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจในหลักธรรมอย่างถ่องแท้ ให้สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้จนเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตแล้วนั้น ก็ย่อมจะเกิดเป็นความสำเร็จที่สร้างความเจริญให้แก่นักศึกษาพยาบาลและครอบครัวได้อย่างแท้จริง

### 1.3 แบบวัดอภิติบาท 4

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาแบบวัดอภิติบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย เนื่องจากพบว่าแบบวัดอภิติบาท 4 ที่มีผู้พัฒนาขึ้นนั้น (บุญมี บุญเยี่ยม, 2544; สุพวรรณ จันทมาศ, 2551; ประสิทธิ์ ชาระ, 2562) เป็นแบบวัดสำหรับการทำงานหรือสำหรับผู้เรียนในช่วงชั้นหรือในสาขาวิชาอื่นๆ ทำให้ขาดความเฉพาะเจาะจงในการวัดอภิติบาท 4 ด้านการเรียนเฉพาะของสาขาการพยาบาล ดังนั้น สุพวรรณ จันทมาศ (2551) ศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอภิติบาท 4 และได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนโดยอาศัยหลักอภิติบาท 4 สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบบวัดมีจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยด้านฉันท์ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา ด้านละ 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.363 – 0.701 โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.951 ส่วนบุญมี บุญเยี่ยม (2544) ได้พัฒนาแบบวัดเพื่อวัดระดับการนำอภิติบาท 4 ไปใช้ในการทำงานของพนักงานศูนย์ควบคุมการบินภูเก็ต บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทย แบบวัดมีจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยด้านฉันท์ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา ด้านละ 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .943 และประสิทธิ์ ชาระ (2562) ได้พัฒนาแบบวัดการใช้หลักธรรมอภิติบาท 4 สำหรับนักศึกษา คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร แบบวัดมีจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยด้านฉันท์ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา ด้านละ 10 ข้อ แต่ไม่พบการนำเสนอมีค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

โดยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบแบบวัดที่มีความเฉพาะเจาะจงในการวัดอภิติบาท 4 ด้านการเรียนของสาขาการพยาบาล ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาข้อคำถามของแบบวัดอภิติบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยแบบวัดที่พัฒนาขึ้นมีจำนวน 39 ข้อ ประกอบด้วยด้านฉันท์ จำนวน 10 ข้อ ด้านวิริยะ จำนวน 10 ข้อ ด้านจิตตะ จำนวน 10 ข้อ และด้านวิมังสาจำนวน 9 ข้อ โดยผ่านการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .211 - .805 มีค่าความเชื่อมั่น .930

### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอภิติบาท 4

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับอภิติบาท 4 โดยพบการศึกษาในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ซึ่งจากที่พบส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เกี่ยวกับการนำอภิติบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนหรือการทำงาน ส่วนที่สองพบการ

สร้างโปรแกรมทางจิตวิทยาแนวพุทธที่มีการบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 ในโปรแกรมแต่พบได้ไม่มากนัก ดังนี้

ประเด็นแรกเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ในด้านการพัฒนาการเรียน สุกิจ มูลสวัสดิ์ (2560) ศึกษา กับ นักเรียนระดับชั้น ม. 1-6 โรงเรียนพระบรมธาตุพิทักษ์วิทยา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 132 รูป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ในการเรียนอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา อยู่ในระดับมากทุกด้าน สอดคล้องกับสมพร อินทรพาเพียร (2561) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการใช้หลักอิทธิบาท 4 ด้านการเรียนในระดับมากทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับ ประสิทธิ์ ชาระ, 2562; สิทธิพร เกษจ้อยและคณะ (2563) ที่ศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัย พบว่านักศึกษามีการนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในการเรียนทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยงานวิจัยฉบับนี้ได้เสนอแนวทางการปรับปรุงการเรียนเพื่อพัฒนานักศึกษา ตามหลักอิทธิบาท 4 ดังนี้ การสร้างฉันทะ ควรเพิ่มความน่าสนใจ และอธิบายถึงความสำคัญของอาชีพ ด้านวิริยะ ควรมีกิจกรรมเสริมการเรียน เพื่อให้ให้นักศึกษาเกิดความพยายามที่จะเรียนรู้ ได้ทดลองปฏิบัติก่อนปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ส่วนด้านจิตตะ ควรมีการทดสอบหลังบทเรียนทุกครั้งเพื่อทดสอบ การเอาใจใส่ ความตั้งใจและความเข้าใจในการเรียน และสุดท้ายด้านวิมังสา ควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นด้านการเรียนเพื่อปรับปรุงและต้องได้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อจะเกิดมีประสบการณ์ตรงต่อสิ่งที่เรียนรู้ สามารถคิดพิจารณาอย่างใคร่ครวญ ด้วยตนเอง นำการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ ในวิถีชีวิตประจำวันได้ เกิดการพัฒนา ทักษะการคิด การตัดสินใจ ตลอดจน การกระทำได้อย่างถูกต้อง และการศึกษาของนิสิตภัทร เงินจัตุรัส (2555) ที่ศึกษากับนักเรียนประถมศึกษา พบว่า การอบรมคุณธรรมจริยธรรมทุกวัน การจัดค่ายคุณธรรมและการประกาศยกย่องนักเรียนที่ได้คะแนนดีเยี่ยมหรือได้รับรางวัลช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนเห็นประโยชน์และคุณค่าของอิทธิบาท 4 ได้ ทั้งนี้พบงานวิจัยของปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์, สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล, และ ดวงใจ รัตนธัญญา (2554) ในการศึกษาถึงหลักอิทธิบาท 4 กับพฤติกรรมบริการของพยาบาลวิชาชีพพบว่ามีคุณลักษณะของพยาบาลวิชาชีพที่สอดคล้องกับหลักอิทธิบาทสี่ในระดับมาก โดยพบว่าด้านจิตตะมีคะแนนสูงสุด และด้านฉันทะมีคะแนนต่ำสุด จากงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าในการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลจะกระทำด้วยใจที่จดจ่อ มีสมาธิเพื่อให้เกิดผลที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดกับผู้ป่วย ทั้งนี้หากมีการพัฒนาให้เกิดใจรักและมีความพึงพอใจในงานที่ทำ จะยิ่งส่งเสริมให้งานนั้นสมบูรณ์ที่สุด



ส่วนที่สอง จากการทบทวนวรรณกรรมพบบางงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาอิทธิบาท 4

โดยมีการบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 เข้าไปในการสร้างโปรแกรม จำนวนไม่มากนัก ดังการศึกษาของ สุวรรณา เชียงขุนทด (2561) ที่ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยมีการบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 ในการจัดโปรแกรมสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลพบว่า ความเครียดของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการอบรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 และจากการสัมภาษณ์ภายหลังการเข้าโปรแกรม พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้ การหายใจ การเจริญสติเพื่อลดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของปรียะดา ภัทรสังกรณ์ (2561) ที่พัฒนาและหาประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนโดยการผสมผสานหลักอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยและพัฒนา (R & D) ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลสามารถถ่ายโยงความรู้สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ ธนิตา คงสมัย (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมหลักอิทธิบาท 4 ในการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ กับพนักงานขายของโรงพยาบาล โดยโปรแกรมหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) สร้างฉันทะ คือ พอใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ 2) สร้างวิริยะ คือ สร้างความเพียร พยายามและความอดทน ต่ออุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ 3) สร้างจิตตะ คือ การเอาใจใส่ จดจ่อในเป้าหมายคือการเลิกสูบบุหรี่ และ 4) สร้างวิมังสา คือ พิจารณาข้อดี ข้อเสีย และหาแนวทางแก้ไขจนผ่านอุปสรรค โปรแกรมทั้งหมดมี 7 ครั้ง ระยะเวลา 21 วัน ผลพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมหลักอิทธิบาท 4 มีคะแนนแรงจูงใจภายในสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถลดจำนวนการสูบบุหรี่ และหยุดสูบบุหรี่ได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ยังพบว่า พระจිරศักดิ์ บุญฤทธิ (2554) ศึกษาความรับผิดชอบในการเรียน ของนักเรียน ด้วยการนำหลักอิทธิบาท 4 โดยโปรแกรมกลุ่มอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน โปรแกรมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ(ฉันทะ) นำเข้าสู่เนื้อหา ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม (วิริยะ จิตตะ) นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเอง และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียน และหน้าที่ของตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย (วิมังสา) วิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ (วิมังสา) ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล ร่วมกันประเมินผล แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน ผลวิจัยพบว่า นักเรียนสามารถพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น แสดงว่า หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องยืนยัน การสามารถนำไปใช้ได้อย่างสากล และควรต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นโดยเฉพาะในผู้ที่กำลังศึกษาเล่า เรียน เพื่อจะได้เป็นหลักธรรมหรือคุณธรรมที่จะกำกับดูแลให้สามารถนำชีวิตสู่เป้าหมายและ ความสำเร็จได้ แต่รูปแบบงานวิจัยส่วนใหญ่ยังเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งงานวิจัยที่สร้างโปรแกรม การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ และวัดระดับอิทธิบาท 4 โดยตรงยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ พัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งเป็นหลักแห่งความสำเร็จอันประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องสร้างให้มีความรักความพอใจในการเรียนพยาบาล (ฉันทะ) เพราะเมื่อเกิดความรักในการเรียนพยาบาลแล้วจะทำให้อยากได้ผลการเรียนดีที่สุด จึง ต้องมีความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดทิ้ง (วิริยะ) เอาใจใส่ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาล (จิตตะ) ซึ่ง เมื่อมีความแน่วแน่ในการเรียนพยาบาลแล้วจะทำให้เกิดสมาธิไม่วอกแวกและควรกระตุ้นให้ค้นหา แนวทางใหม่ เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนพยาบาลเดิมให้ดียิ่งขึ้น โดยการใช้สติปัญญาที่ มีอยู่นั้นก็คือ “การตรวจสอบคุณภาพ ประสิทธิภาพของการเรียนพยาบาล” (วิมังสา)

## ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริม อิทธิบาท 4

### 2.1 หลักธรรมที่นำมาบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

#### 2.1.1 หลักอริยสัจ 4

พระธรรมปิฎก (2546) แสดงความเห็นเห็นว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นคำสอนที่ครอบคลุม หลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งด้านความรู้และด้านการนำไปปฏิบัติ ถือเป็นวิธีการแห่ง ปัญญา ที่จะแก้ไขปัญหาตามหลักเหตุและผล โดยทำความเข้าใจในความจริงตามธรรมชาติ ทั้ง ทุกข์คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สมุทัย คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธคือความดับทุกข์ และ มรรค คือ ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังนั้นไม่ว่าเกิดปัญหาใด ๆ ควรยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ไขปัญหา และได้กล่าวขยายความถึง อริยสัจ 4 ดังนี้

#### 1. ทุกข์ ในพุทธธรรม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า

1.2 ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หมายถึง ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมีความสุขกับบางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจเป็นทุกข์ด้วยความกังวลและ

หวั่นไหวและพอสุขนั้นจิตจางหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้ว ก็หวนระลึกถึงด้วยความโหยหาอาลัย ซึ่งยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็จะกลับกลายเป็นทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น

1.3 ทุกข์ตามสภาพสังขาร หมายถึง ร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลง มีการเกิด การเสื่อมและการดับ จึงก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนมีหน้าที่ต้องปฏิบัติในอริยสัจข้อที่ 1 คือ ทำความเข้าใจและยอมรับความจริง เกี่ยวกับทุกข์ เพื่อจะได้รู้จักทุกข์หรือปัญหาของตนเองตามที่เป็นจริง ด้วยการยอมรับและเผชิญหน้ากับทุกข์ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาแก้ปัญหาต่อไป

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา เมื่อบุคคลรู้ว่าปัญหาหรือทุกข์ของตนคืออะไร สิ่งต่อไปที่จะต้องกระทำต่อ คือ การหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสีย เมื่อเข้าใจก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นและยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยได้

3. นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุของความทุกข์ และพิจารณาดับทุกข์ ด้วยการมีสติ ระลึกไว้ในปัจจุบันขณะ ในเหตุแห่งทุกข์นั้น ๆ

4. มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 การดับทุกข์เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา หากจะดับทุกข์ได้ ต้องรู้จักตัวทุกข์ก่อน และพิจารณาอย่างลึกซึ้งให้เห็นเหตุแห่งความทุกข์ ลักษณะของทุกข์ เช่น การสูญเสีย ความผิดหวัง หรือความดีใจ ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ซึ่งมารากฐานเดียวกัน ใน 2 ลักษณะ คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น กับความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ซึ่งเกิดจากการที่ไม่เรียนรู้และไม่เข้าใจในกระแสการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ โดยที่พระพุทธศาสนาได้ชี้ทางแห่งความจริงในเรื่องการดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ ให้กับมนุษย์ทุกคน ตามปรากฏในหลัก "อริยมรรคมีองค์ 8" หมายถึงทางอันประเสริฐ 8 อย่างได้แก่

1. สัมมาทิฐิ หมายถึง แนวคิด ทักษะ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม ในการมองสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต ตามเหตุและปัจจัยที่ตรงตามความเป็นจริงไม่บิดเบือนไป

2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิดที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์

3. สัมมาวาจา หมายถึง การแสดงออกทางวาจา เป็นการพูดที่สุจริต ตรงตามจริง ไม่โกหก ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่เหลวไหล เลื่อนลอย แต่เป็นคำพูดที่สุภาพนุ่มนวล เป็นถ้อยคำที่มีเหตุผล ก่อให้เกิดความสามัคคีกันและสร้างสรรค์

4. สัมมากัมมัตตะ หมายถึง การกระทำที่ดีงาม สุจริต สร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนต่อกัน เป็นการกระทำที่สร้างความสัมพันธ์อันดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบและเป็นสุข

5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

6. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ในทางที่ดีและเป็นกุศล เป็นความเพียรในหลักธรรมที่พึงเพียรละเว้น หลีกเลียง ป้องกัน ความไม่ดีหรือจิตที่เป็นอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และเพียรส่งเสริม ความดีงาม จิตที่เป็นกุศลธรรม ให้มีเพิ่มพูน และเจริญงอกงามขึ้น

7. สัมมาสติ หมายถึง การมีสติรู้ตัว เป็นเครื่องกำกับบุคคลให้มีใจอยู่กับสิ่งที่ต้องทำในเวลานั้น ตั้งมั่นและระลึกถึงสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์ ที่ต้องใช้ในขณะนั้น ไม่หลงใหลหรือปล่อยตัวเผอเรอ มีสติที่ควบคุม กำกับและรู้เท่าทัน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทางร่างกาย

8. สัมมาสมาธิ หมายถึง จิตที่ตั้งมั่น อยู่ในกิจ หรือในงานที่กำหนดได้ สม่่าเสมอ สงบ ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว ไม่หดหู่ ท้อแท้ เป็นสภาวะจิตที่บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว ผ่อนคลาย เข้มแข็ง และมุ่งมั่นในงาน เป็นสมาธิที่นำไปสู่การแก้ปัญหา

ทางอันประเสริฐทั้ง 8 นี้ เริ่มต้นที่ สัมมาทิฐิ บุคคลหากจะปฏิบัติให้ถึงทางแห่งการดับทุกข์จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องเสียก่อน เมื่อมีความคิดถูกต้องได้ ก็จะมีการประพฤติปฏิบัติในองค์มรรคข้ออื่น ๆ ก็จะตามมาเป็นลำดับ

โดยสรุป หน้าทีของบุคคลที่จะต้องกระทำต่ออริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ นิโรธ เป็นความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ และมรรค เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการหรือปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความดับทุกข์และเป็นหนทางที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

### 2.1.2 หลักไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์ เป็นกฎความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มี 3 ประการ ดังต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562)

1) อนิจจตา (Impermanence) เป็นภาวะความผันแปร ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ที่เกิดขึ้น และเสื่อมสลายไป

2) ทุกขตา (Stress and Conflict) คือ ความเป็นทุกข์ เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน เนื่องมาจากความไม่เที่ยง จากการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นการสลายตัว บุคคลจะฝัน

และขัดแย้งในตน เพราะมีปัจจัยปรุงแต่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน เป็นไปตามสภาวะของธรรมชาติของสิ่งนั้น ไม่สามารถบังคับ ให้เป็นหรือให้ไม่เป็นตามที่บุคคลปรารถนาได้

กล่าวโดยสรุป หลักไตรลักษณ์ เป็นกฎของธรรมชาติที่ให้ผู้ถึงความจริงของการเปลี่ยนแปลง โดยมีหลักความจริง 3 ประการ ได้แก่ 1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง 2) ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ 3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

### 2.1.3. หลักโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดฉันทะทางฝ่ายดีหรือกุศลธรรมชั้นสูง คือ โยนิโสมนสิการ สามารถใช้ประโยชน์ได้ทุกเรื่อง เช่น การทำงาน การเรียน เป็นต้น ผู้ที่มีโยนิโสมนสิการจะมีการคิดอย่างถูกวิธี มีระเบียบ และลึกซึ้ง เพื่อหาด้านที่เป็นประโยชน์มาใช้เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามให้กับตนเอง ผู้อื่นและสังคม หลักโยนิโสมนสิการ จึงหมายถึง ผู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดตามแนวทางของปัญญา พิจารณาสิ่งต่างตามจริง โดยและคิดหาเหตุผลสืบค้นตั้งแต่ต้นไปจนตลอดกระบวนการจนถึงปลายทางของเรื่องนั้น โดยไม่นำความรู้สึกด้านตัณหา ซึ่งเป็นความอยาก หรือความต้องการในฝั่งอกุศล มาคิดพิจารณา หลักโยนิโสมนสิการมีวิธีคิด 10 วิธี ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2550)

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาจากผลที่เกิดขึ้น หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน หรือจะเริ่มต้นคิดจากต้นเหตุแล้วพิจารณาไปถึงผลที่เกิดขึ้นก็ได้หรือจะจับจากจุดใดในกระแสธรรมก็ได้ แล้วสืบค้นไปปลายทาง หรือน้อยกลับไปต้นทางก็ได้

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งให้มอง และให้ผู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของสิ่งนั่นเอง

3. วิธีคิดแบบสัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ให้เข้าใจว่าทุกอย่างต้องเปลี่ยนไปตามเหตุ ปัจจัย

4. วิธีคิดแบบอริยสังข์หรือการคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีที่เป็นหลัก สามารถขยายไปสู่วิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด หรืออาจเรียกว่าเป็นวิธีดับทุกข์ โดยวิธีคิดแบบอริยสังข์มี 2 ลักษณะทั่วไป คือ

1) คิดตามเหตุและผล คือ พิจารณาจากผลที่เกิดขึ้นไปแก้ไขที่เหตุ  
จัดเป็น 2 คู่ คือ

4.1 ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่ต้องการ  
ประสบ สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา จะพ้นปัญหาได้เมื่อแก้ไขต้นเหตุ

4.2 นิโรธเป็นผล เป็นภาวะดับทุกข์ เป็นเป้าหมายที่ต้องการเข้าถึง มรรค  
เป็นหนทางหรือแนวปฏิบัติ เพื่อแก้ไขสาเหตุ คือความดับทุกข์

2) คิดแบบตรงจุด ตรงเรื่องที่ต้องปฏิบัติ ใช้แก้ปัญหา ไม่ออกนอกเรื่อง ไม่  
ฟังไปเรื่องอื่นไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ  
ต้องก่อนจะเริ่มลงมือทำ ต้องพิจารณาให้เข้าใจในหลักการ เพื่อให้ได้ผลตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่า และทางออก หรือพิจารณาให้เห็นและการมองสิ่ง  
ทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นการยอมรับความจริง ทั้งด้านดีด้านเสีย ตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ใน  
ทุกแง่มุม

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการคิดขั้นฝึกหัด หรือตัดทางกิเลส  
ไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ มักใช้กับการคิดในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้สอย การอุปโภค บริโภคต่าง ๆ  
ซึ่งควรพิจารณาถึงคุณค่าแท้ ซึ่งหมายถึงบุคคลใช้ปัญญาพิจารณาว่าของนั้นมีคุณค่า หรือมี  
ประโยชน์กับชีวิตอย่างแท้จริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เป็นไปเพื่อสนองตัณหา หรือ  
ความต้องการ

8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดเพื่อยับยั้ง บรรเทา  
และขัดเกลาตัณหา เป็นไปเพื่อส่งเสริมความเจริญแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ นั่นคือ  
แม้บุคคลจะประสบเหตุการณ์เหมือนกัน แต่อาจมองหรือมีการปรุงแต่งของจิต ว่าดีหรือร้ายต่างกัน  
ดังนั้นควรเริ่มมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ไม่ปรุงแต่ง เพื่อให้หันมโนไปในแนวทางที่ดีและเกิด  
ประโยชน์

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นความคิดในทางธรรมคือ คิดอย่างเป็น  
ปัจจุบันในหนทางที่เป็นความรู้ เป็นการคิดที่พร้อมด้วยปัญญา มีสติรู้เท่าทัน ในสิ่งที่ต้องทำอยู่  
เวลานั้น ในทุก ๆ ขณะ นับเป็นลักษณะความคิดที่อยู่ตรงข้ามกับความคิดที่ไม่อยู่ในปัจจุบัน ซึ่ง  
ย้อนกลับไปในอดีตหรือเพื่อฝันไปในอนาคต นับเป็นสภาวะความคิดในฝั่งของตัณหา เพราะเป็น  
ความไม่พึงพอใจในสภาพปัจจุบันที่เกิดขึ้น จึงย้อนไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต เมื่อจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว  
เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ นับเป็นการตกอยู่ในอดีตหลุดจากขณะปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง หมายถึง การมองและแสดงความจริง แบบแยกให้เห็นรายละเอียดในแต่ละส่วน อย่างครบถ้วน ไม่ยึดถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น

โดยสรุป วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีรูปแบบวิธีคิด 10 ประการ ได้แก่ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม 8) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท ดังนั้น สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ จัดเป็นการคิดที่ควรเสริมให้เกิดขึ้นเนื่องด้วยเป็นการคิดที่ถูกต้อง มีระเบียบ มีเหตุผล ไร้กุศลฝายดีงามโดยสกัดไม่ให้วิชชาและตัณหาเกิด ยับยั้งความคิดว่าชอบหรือไม่ชอบใจในทันที แต่ให้บุคคลพิจารณาตามสภาวะ ตามเหตุตามปัจจัย ผู้ที่มีโยนิโสมนสิการจะทำให้ฉันท์ที่ เกิดขึ้นเป็นฉันท์ในทางที่ดี มีความรักในงานที่ทำ เมื่อรับรู้สิ่งใดก็จะคิดพิจารณาตามเหตุผล มีความพอใจในผลที่มาจากกรกระทำที่ถูกต้อง มีความใฝ่รู้ดี ทำให้เป็นบุคคลที่พึ่งตนเองและนำตนเองได้

#### 2.1.4. หลักกัลยาณมิตรธรรม 7

กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้รู้ที่สามารถชี้แนะ ชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน และเป็นไปด้วยความรัก ความเมตตา ปรารถนาดี เมื่อบุคคลใด มีกัลยาณมิตรที่ดี ก็จะมีใจหรือเห็นแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อ นำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรก็มีโอกาสดำเนินชีวิตผิดพลาด เนื่องจากไม่มีผู้คอยแนะนำแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) โดยที่หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 แสดงถึงมิตรที่สร้างความสำเร็จด้านจิตใจ ไม่หวังประโยชน์ส่วนตน มุ่งที่ความสุขของผู้อื่น แนะนำให้ผู้อื่นดำรงตนอยู่ในทางที่ถูก ที่ดีงาม ส่งเสริมให้เกิดภาวะกุศลจิต และลดอกุศลจิตที่กำลังจะเกิดขึ้นหรือเกิดแล้วให้เสื่อมไป ดังนั้น คุณสมบัติของกัลยาณมิตรจึงมีถึง 7 ประการ ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 อ้างถึงใน อะติศักดิ์ สมบัติคำ, 2565)

1. ปิโย หมายถึง ผู้เป็นที่รัก มีเมตตา ทำให้ผู้ที่เข้าไปหาหรืออยู่ใกล้รู้สึกไม่อ้างว้าง เกิดความชุ่มฉ่ำใจ อบอุ่นใจ และสบายใจ
2. ครุ หมายถึง เป็นที่เคารพ มีปัญญาทั้งทางโลก และทางธรรม ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดีงาม และ เป็นกุศล ไม่หวั่นไหวต่อความย่ำแย่ของสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้จิตใจตกต่ำ มีความเมตตากรุณาอยู่เป็นนิจกับทุกคนที่เกี่ยวข้อง

3. ภาวนีโย หมายถึง เป็นที่เจริญใจ มีคุณธรรม มีความประพฤติดีงาม เป็นแบบอย่างให้ผู้ที่พบเห็น ปฏิบัติตาม และส่งผลให้มีความก้าวหน้าในชีวิต

4. วตุตา จ หมายถึง พูดอย่างเหมาะสม เลือกรู้จักพูดให้น่าฟัง มีเหตุมีผล มีหลักการ พูดถูกจังหวะ สามารถทำให้คำชี้แนะหรือนำได้เมื่อปฏิบัติไม่เหมาะสม

5. วจนกฺขโม หมายถึง เป็นผู้ที่อดทนต่อคำพูดต่าง ๆ ได้ ทั้งถ้อยคำที่ไม่ชอบใจหรือถ้อยคำที่น่าพอใจ เป็นผู้ที่ฝึกฝนจิตใจให้ไม่หวั่นไหว จากความรู้สึกด้านที่พึงพอใจหรือไม่พึงใจ

6. คมภีรญฺจ กถ กตฺตา หมายถึง สามารถอธิบายเรื่องที่ยากหรือลึกซึ้งได้ ทำให้บุคคลที่ได้ฟัง เข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้

7. ใน จฺญฺสุฏฺเณ นิชฺชเย หมายถึง ไม่ชักจูงไปในทางที่ไม่ดี หรือเสียหาย ให้ทำแต่สิ่งที่ดี เป็นประโยชน์และเกื้อกูลกับชีวิต

กล่าวโดยสรุป หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่สามารถชี้แนะชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประกอบด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ ดังนี้ 1) ปิโย หมายถึง เป็นผู้น่ารัก หรือเป็นที่รัก มีเมตตา ทำให้ผู้อื่นที่เข้าใกล้เกิดความชุ่มชื่นใจ สบายใจ เหมือนมีเพื่อนดูแลอยู่ตลอดเวลา 2) ครุ หมายถึง เป็นที่เคารพ ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ดีงาม และ เป็นกุศล 3) ภาวนีโย หมายถึง เป็นที่เจริญใจ เป็นแบบอย่างได้ เป็นแบบอย่างให้ผู้ที่พบเห็น ปฏิบัติตาม และส่งผลให้มีความก้าวหน้าในชีวิต 4) วตุตา จ เป็นผู้รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักพูดอย่างเหมาะสม ฉลาดในการใช้ถ้อยคำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี 5) วจนกฺขโม คือ พร้อมที่จะรับฟัง อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่อุนเฉียว 6) คมภีรญฺจ กถ กตฺตา หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถอธิบายเรื่องยากซับซ้อนให้เข้าใจได้ง่าย ทำให้ผู้ฟัง เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้เกิดเป็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ 7) ใน จฺญฺสุฏฺเณ นิชฺชเย แปลว่า ไม่ชักจูงในทางเสื่อมเสีย ทำแต่ในทางที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลกับชีวิต

จากการทบทวนในหลักธรรมทั้ง 4 หลักธรรมนี้ พบว่าเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิต เข้าใจในหลักของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เข้าใจการเกิดทุกข์และเห็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ผู้วิจัยจึงนำหลักธรรมทั้ง 4 หลักธรรม ได้แก่หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการและหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 มาใช้เป็นกรอบสำหรับนำมาบูรณาการกับหลักอิทธิบาท 4 โดยการนำประยุกต์ร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4F- TIR) ตามแนวคิดของโสริช โทธิแก้ว (2565) โดยในทุกระยะของการดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยใช้หลักโยนิโสมนสิการมาเป็นหลักที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลที่



เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเป็นผู้ที่เกิดการคิดอย่างถูกต้อง ดึงมา เป็นการคิดฝ่าย กุศล และผู้วิจัยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการ ที่จะ เป็นผู้ที่สามารถชี้แนะ ชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุก ด้าน และเป็นไปด้วยความรัก ความเมตตา ปราศจากอคติ ต่อสมาชิกกลุ่ม และเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

## 2.2 กระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

### 2.2.1 กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา 4F-TIR

#### 2.2.1.1 ความหมายของการปรึกษาทางจิตวิทยา

การปรึกษาทางจิตวิทยา เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้ทำความเข้าใจ ในปัญหา และเห็นแนวทางแก้ปัญหาจะสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเองอย่างสอดคล้องและ เหมาะสม ในบรรยากาศที่รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น เป็นมิตร โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษา ทำหน้าที่ เชื้ออำนวยให้เกิดการแก้ไขปัญหานั้น ผ่านการสนทนา ทบทวนประสบการณ์ เชื้อให้สำรวจปัญหา และสำรวจตนเองอีกครั้งอย่างรอบด้าน ทำความเข้าใจปัญหา วางแผนแก้ไข และสุดท้ายผู้มา ปรึกษานั้น เกิดการยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและ ผู้อื่น (วิชชุดา ลีดิโชติรัตน์, สิริวัฒน์ ศรีศรีครอง, และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์, 2560; วิชชุดา ลีดิ โชติรัตน์, 2562; กมล โพธิเย็น, 2564) โดยที่สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในการปรึกษานั้น เป็นความ เข้าใจ และความผูกพันที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งที่อยู่ในภาวะยุ่งยากใจ มาพบบุคคลที่มี ความรู้และเทคนิคทางจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง จากภาวะที่ เปราะบางไปสู่ความเข้มแข็ง และเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง เกิดความไว้วางใจ โดย นักจิตวิทยา การปรึกษาจะใช้ความเป็นกัลยาณมิตรที่จะยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้เป็นตัวเอง โดยปราศจากความกลัวการถูกปฏิเสธ หรือการทำร้ายจากผู้อื่น (Koestenbaum, 1980 อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549)

กล่าวโดยสรุป การปรึกษาทางจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา มีปฏิสัมพันธ์มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

#### 2.2.1.2 ความหมายของการปรึกษาแนวพุทธ

การปรึกษาแนวพุทธเป็นการบูรณาการร่วมกันระหว่างการศึกษาเชิง จิตวิทยาและหลักพุทธธรรม ซึ่งการเรียกชื่ออาจมีคำเรียกที่หลากหลาย ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้

ทบทวนวรรณกรรมและพบการให้ความหมายที่มีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกัน ดังนี้ ไสริษฐ์ โภธิแก้ว (2565) ให้ความหมายของการปรึกษาแนวพุทธ ว่าเป็น กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษา นำหลักพุทธธรรม อริยสัจ 4 มาเป็นฐานในการดำเนินการปรึกษา สร้างสัมพันธภาพและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้รับการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะทุกข์ เป็นจิตใจที่มีอวิชชาครอบงำ มาสู่ภาวะมีปัญญา เป็นความสงบเย็น มีจิตใจที่แจ่มใส สามารถเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้นได้จริง ด้วยใจที่เป็นกุศลธรรม ได้ให้ความหมาย การสอดคล้องกับ ชีววรรณ ชีรพงษ์ (2549) ที่ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า เป็นการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาที่อยู่ในภาวะของการไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงไปสู่การยอมรับอย่างชัดเจนถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมาย 2 ประการ ได้แก่ 1. ส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง (personal growth) และ 2. ลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง (Counseling) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะปฏิบัติงานที่เน้นทั้งมิติกลุ่ม คือ เอื้อการเปิดเผยตนเอง เอื้อปฏิสัมพันธ์ เอื้อการแก้ปัญหา และเอื้อความงอกงามและมิติบุคคล คือ การเชื่อมสมาน การพิจารณาแยก และการเข้าใจเห็นจริง คล้ายคลึงกับความเห็นของ วิชชุตตา ลูติโชติรัตนานา, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2560); วิชชุตตา ลูติโชติรัตนานา, (2562) ที่ให้ความหมาย การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาว่า เป็นการนำหลักธรรมและแนวทางวิถีพุทธ มาแก้ไขปัญหาทุกข์ภายในใจของบุคคล ตามแนวพุทธธรรม ให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ เข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยจิตที่เป็นกุศล และใช้ปัญญาไตร่ตรองเพื่อให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง นำพาชีวิตไปสู่หนทางที่งดงามและเป็นประโยชน์ เป็นไปในทางเดียวกับ ประทีป พิษทองกลาง, พระบุญทรง ปุญญธโร, และ อาภากร ปัญญาญ (2561) ที่กล่าวถึงการปรึกษาแนวพุทธว่าเป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับการสร้างศรัทธาเป็นอันดับแรก เพื่อกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษาสามารถคิดและแสวงหาทางออกจากปัญหานั้น ด้วยแนวทาง สันติ สงบภายในจิตใจโดยจะมีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรและผู้ให้การปรึกษาที่ดี เป็นต้นแบบแห่งความดี เป็นผู้นำ ในการพัฒนาตนเอง มีปัญญา มีบุคลิกภาพที่ดีและน่าเลื่อมใส สามารถสร้างศรัทธาให้กับผู้มาขอรับการปรึกษาได้ ทั้งนี้ยังได้อธิบายในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธตามหลักกัลยาณมิตรว่า จะเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาผ่านการตระหนักรู้ร่วมกัน เพื่อวิเคราะห์ปัญหา สืบสาวหาสาเหตุของปัญหา ศึกษาปัญหาให้เข้าใจ และหาทางออกร่วมกันเพื่อให้เกิดปัญญากับทุกฝ่าย ดังนั้นจึงต้องกระตุ้นกระบวนการคิดอย่างถูกวิธี แยกคาย (โยนิโสมนสิการ) ให้เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาให้ได้วิเคราะห์ปัญหา เห็นปัญหาตามความเป็นจริงตาม กฎไตรลักษณ์ พิจารณาปัญหานั้น ๆ ด้วยปัญญา จนมีแนวทาง ในการปฏิบัติต่อปัญหานั้นได้ด้วยตนเองตามเหตุและปัจจัย

โดยสรุป การปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ได้นำหลักพุทธธรรม มาเป็นฐานในการดำเนินการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาสร้างการตระหนักรู้ สามารถ วิเคราะห์ปัญหา เห็นปัญหาตามความเป็นจริง ทำให้มีทางออก หรือมีแนวทาง ในการปฏิบัติให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ด้วยตนเอง และ ส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง

### 2.2.1.3 กระบวนการการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ แบบ 4F – TIR

กระบวนการของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธนั้นสอดคล้องกับหลักการของกลุ่ม การปรึกษาทางจิตวิทยาที่เป็น การพาคนจากความทุกข์ไปสู่ความสงบเย็น พาคนจาก "there and then" มาสู่ "here and now" พาคนจากที่ "แคบ" ไปสู่ที่ "กว้าง" (โสริช โพิทแก้ว, 2565) ให้เกิดการ เรียนรู้ตนเอง และมีการแก้ปัญหาภายใต้การมีปฏิสัมพันธ์อย่างช่วยเหลือและเอื้อเพื่อ นักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธต้องมีความเข้าใจชีวิต โลก ธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม เพื่อที่จะปฏิบัติงาน โดยมุ่งให้เกิดกระแสกลุ่ม (Group Process) และกระแสบุคคล (Individual Process) อย่าง ผสมผสานกลมกลืนกัน เพื่อให้ผู้รับบริการได้พ้นทุกข์ (ในปัญหาเรื่องนั้น ในขณะนั้น) (โสริช โพิท แก้ว, 2547 อ้างถึงใน อธิวรรณ อธิระพงษ์, 2549)

#### 2.2.1.3.1 กระแสกลุ่ม (Group Process) ของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ 4F – TIR (โสริช โพิทแก้ว, 2565)

การปรึกษากลุ่มแนวพุทธนั้น จะมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธซึ่งทำ หน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม โดยกระบวนการทำงานที่เกิดขึ้นในกลุ่ม จะมีการซ้อนกันอยู่ทั้งการทำงานใน มิติของการแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ของแต่ละบุคคลในกลุ่ม ด้วยกระบวนการ TIR ดังที่จะกล่าวใน หัวข้อถัดไป และในมิติของการทำงานกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มมีความเคลื่อนไหว หรือการดำเนิน ไปของกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืน เกิดกระบวนการในการช่วยเหลือดูแล รักษาและ พัฒนาจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดี ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ มิติของการดำเนินการกลุ่ม ของผู้นำกลุ่มจะประกอบไปด้วยการกระทำ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การเอื้อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) เป็นการทำงานภายในกลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มจะสร้างบรรยากาศอันอบอุ่น และเป็นมิตร ที่เชื้อเชิญให้ สมาชิกแต่ละคน ได้แบ่งปัน ทบทวนและบอกเล่าถึงประสบการณ์ในเรื่องราวชีวิตของตนเอง อาจ มีทั้งด้านที่เป็นความสุขหรือความทุกข์ ที่ไม่เคยเปิดเผยมาก่อนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้รับรู้ นำไปสู่ การเปิดเผยตนเองเพิ่มมากขึ้น และก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในขั้นถัดไป

2. การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Facilitate Interaction) เป็น การที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์และแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผ่านการ แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะใช้หลักความเป็นกัลยาณมิตร ที่จะทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นมิตร และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก

3. การเอื้อให้เกิดภาวะแห่งความงอกงามภายในจิตใจของสมาชิก (Facilitate Growth) คือ เมื่อสมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแล้วนั้น ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการขยายทัศนคติในการมองประสบการณ์เหล่านั้นตามจริง เพื่อเพิ่ม ความรู้สึกด้านจิตที่ดีงามและเป็นกุศล เมื่อพิจารณาเรื่องราวด้วยการคิดอย่างโยนิโสมนสิการตาม หลักอริยสัจ 4 การเพิ่มความรู้สึกดีงามนี้ทำได้โดยการที่ผู้นำกลุ่มจะพิจารณาและ"ยก" เรื่องราวใน ส่วนที่ดีงามที่เป็นประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่บอกเล่าออกมา อาจเป็นเรื่องที่น่ายินดีหรือน่า ชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า เพื่อขยายโลกทัศน์ ให้สมาชิกในกลุ่มมีใจที่งอกงามเติบโต และเป็นกุศล ทำ ให้เกิดความปลื้มปิติ เห็นคุณค่าในตนเอง และนำความดีงามที่เกิดขึ้นเหล่านั้นมาเป็นหลักในการ ดำรงชีวิตด้วยความมั่นคงตามวิถีของตน

4. การเอื้อให้มีการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) เป็นกระแส ของการดำเนินกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ การ เยียวยาจิตใจ และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นกระบวนการแห่ง ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและนำไปสู่การดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ผ่านการนำเรื่องราวที่สมาชิก รู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจมาบอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันพิจารณาและแก้ไข้ปัญหา ผ่านการรับรู้ และเข้าใจเรื่องราวอย่างแท้จริง

กระบวนการทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกันไป โดยที่สิ่งสำคัญที่ ขับเคลื่อนกระบวนการไปได้อย่างราบรื่นคือการ "เชื่อมสมาน" ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอาตัวเข้าเชื่อมสมานกับผู้รับบริการ โดยการให้ความ สนใจ ใส่ใจในทุก ๆ สิ่งที่ผู้รับบริการเป็นอยู่ โดยไม่ประเมิน หรือ ตัดสิน ไม่ได้อยู่ในบทบาทผู้ที่อยู่ เหนือกว่า แต่อยู่อย่างเสมอกัน โดยเขาต้องละทิ้งความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังที่เป็นอุปสรรค ในการเข้าถึงความจริงในใจของผู้รับบริการ กระบวนการทั้ง 4 ที่มีการเชื่อมสมานเป็นปัจจัย ขับเคลื่อน สามารถเขียนออกมาในรูปสัญลักษณ์เพื่อความกระชับ และชัดเจนได้ว่า T(4F) โดยที่ T แทน เชื่อมสมาน หรือ(Tuning in) F1 แทน เอื้อการเปิดเผยตนเอง(Facilitate disclosure) F2 แทน เอื้อปฏิสัมพันธ์ Facilitate Interaction) F3 แทน เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) F4 แทน เอื้อการแก้ปัญหา(Facilitate Counseling) กระแสบุคคล (Individual Problems)

### 2.2.1.3.2 กระบวนการ (Individual Process) ของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ 4F – TIR (โลรีซ์ โฟธิแก้ว, 2565)

สำหรับกระบวนการเพื่อเยียวยา รักษาหรือทำความเข้าใจในปัญหาของบุคคล เกิดขึ้นในมิติของกระบวนการประกอบด้วย 3 ภาวะ สามารถเขียนเป็นสัญลักษณ์ได้ดังนี้ TIR โดย

T แทน การเชื่อมสมาน (Tuning in)

I แทน การพินิจรอยแยก (Identify split)

R แทน การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) หรือในภาษาธรรมเรียกว่าสมานนัตตา คือภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ใจฟัง สังเกต และรับรู้อย่างชัดเจนทั้งในกระแสแห่งความสุข หรือกระแสแห่งความทุกข์ในเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม จนอีกฝ่ายรับรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษายู่กับเขาและเข้าใจเขา ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มแนวพุทธจะมีใจที่เปิดกว้าง สงบนิ่ง ละทิ้งความคิด ความเชื่อของตนเอง และใช้ทักษะการฟัง การสังเกต การพูด ซึ่งจะมีพลังและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ก่อให้เกิดเป็นสัมพันธภาพที่อ่อนโยน จนสามารถเข้าไปรับรู้ภาวะจิตใจของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการได้อย่างครบถ้วนชัดเจน และยังช่วยยกระดับแห่งสติและปัญญาให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือการค้นหาสิ่งที่เป็นความทุกข์ ความเศร้า ความ ห่ม่มองใจ เป็นความรู้สึกที่ยังติดค้างในด้านลบ ซึ่งภาวะเหล่านี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกกระวนกระวายใจ ไม่สงบสุขและโกรธเคือง ภาวะที่เป็นความทุกข์ใจนี้ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น การไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติความจริง และไม่เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังในจิตใจและความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ฯลฯ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด เพื่อเข้าใจปมประเด็นเหล่านั้น

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) เป็นภาวะของกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธหรือผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่หรือเอื้อให้เกิดการคลี่คลายหรือเป็นการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการชวนให้ผู้รับบริการใช้ปัญญาที่จะทำความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อให้เห็นช่องว่างหรือทำความเข้าใจในความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับบริการเข้าใจอย่างชัดเจนในความจริงหรือความยึดมั่นถือมั่นที่

เกิดขึ้น จนใช้ปัญญาในการพิจารณาความจริง ก็จะทำให้ความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังคลี่คลายลง เกิดเป็นความโล่ง ความสบายและรู้สึกอิสระในใจ

โดยสรุปกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ทำงานเพื่อให้เกิดภาวะคลี่คลายจากความทุกข์หรือปัญหาของผู้รับบริการนั้น จะเริ่มจากความเข้าใจในตัวผู้รับ การปรึกษาอย่างเข้าใจเห็นจริงผ่านการเชื่อมสมาน (Tuning in) ซึ่งเป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการ ปรึกษาอยู่กับผู้รับบริการด้วยใจที่เปิดกว้าง สงบนิ่ง ละทิ้งโลกของตนเองและเข้าไปรับรู้เรื่องราว หรือโลกของผู้รับบริการอย่างแนบสนิท จนทำให้ผู้รับบริการเกิดสมาธิ สังเกต สำรวจและพิจารณา เรื่องราวของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการมองเห็นความทุกข์ ((Identify split) ที่เกิดจาก ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังและความเป็นจริง หรือเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ ยอมรับและไม่เข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จนมีปัญญาที่จะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจ เป็นการ เข้าใจเห็นจริง (Realization) ในการเปลี่ยนแปลงนั้นนำไปสู่ภาวะสิ้นสุดของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

#### 2.2.1.3.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้รับบริการ

การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดังที่กล่าวไปข้างต้น จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการ โดยการนำผู้รับบริการจากภาวะ ทุกข์(psychological unhealthy) ไปสู่ภาวะพ้นทุกข์ (psychological healthy) ในเรื่องที่เกิดขึ้น ขณะนั้นของเขา ซึ่งกระแสนการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการประกอบด้วย

1. การสังเกต (Awareness) คือ การเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักในสิ่งที่ ตนเองเผชิญ หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ซึ่งบ่อยครั้งที่ผู้รับบริการมักไม่ตระหนัก ซึ่งกระบวนการ กลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกมีการสังเกต ทั้งจากคำถามของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือจาก การได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่น และผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลับมาสังเกตตนเองมาก ขึ้น

2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการ เริ่มทำความเข้าใจ ตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเอื้อให้เปิดเผยตนเอง ในเรื่องราวที่ อาจจะไม่ค่อยได้ตระหนักถึงหรือ ไม่ได้หยิบยกมาพิจารณา อาจเป็นส่วนความเจ็บปวดที่ถูกเก็บ ซ่อนไว้ หรือเป็นความละอายใจ หรือแม้แต่เป็นเพียงเพราะหลงลืมไป แต่เมื่ออยู่ผู้นำกลุ่มสร้าง บรรยากาศที่รู้สึกปลอดภัย ก็จะทำให้ผู้รับบริการกลับมาระลึกถึงประเด็นในใจและรู้สึกมั่นใจที่จะ พุด หรือนำประเด็นในใจนั้นมาใคร่ครวญอีกครั้ง

3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการพิจารณา ถึงความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างประเด็นในใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต เริ่มจากการเปิดเผยตนเอง

และขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้นผ่านการรับรู้เรื่องราวจากประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก เพื่อให้ ความเห็นหรือทัศนคติที่ตนเองคุ้นเคย และมาจากใจที่ยึดมั่นถือมั่นนั้น จะถูกขยายให้เห็นกว้างขวางและ ชัดเจนขึ้น จนเห็นชัดเจนว่าทัศนคติที่ผ่านมาที่ยึดถือไว้ ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

4. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ เมื่อทัศนคติในการทำความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติของผู้รับบริการถูกขยายให้กว้างขึ้น ซึ่งเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มหยิบยกประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการที่ตึงเครียดและน่าชื่นใจ มากกว่าจะไปยึดมั่นถือมั่นกับส่วนที่บกพร่อง ทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือภาวะที่ผู้รับบริการเข้าใจในเรื่องราวหรือปัญหาความทุกข์ หรือความไม่สบายใจของตนเอง และมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาและเห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง จากการที่ได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ จนทำให้ผู้รับบริการเห็นถึงรอยแยกหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น จนเกิดความเข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ

6. การเข้าใจเห็นจริง (Realize) คือการที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงในความทุกข์เรื่องนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธซึ่งใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบในการพาให้ผู้รับบริการคลายความคาดหวัง และความยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริง จนความทุกข์คลี่คลาย นำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

โดยสรุป การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการของการปรึกษาโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ ตามหลักพุทธธรรม โดยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ในจิตใจให้ไปสู่ความสงบเย็น พันทุกข์ ในการนำกลุ่มจะมุ่งให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงตนเอง ในมิติของกระแกลุ่ม 4 F (Group Process) และกระแส่วนบุคคล TIR (Individual Process) อย่างผสมผสานกลมกลืนกัน เพื่อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ดังนี้ การสังเกต (Awareness) การสำรวจ (Exploration) การตรวจพิจารณา (Examination) การเกิดความงอกงาม (Growth) การแก้ปัญหา (Problem Solving) และการเข้าใจเห็นจริง (Realize) เพื่อให้สามารถจัดการกับชีวิต และพันทุกข์

## 2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มแนวพุทธอย่างหลากหลาย ทั้งตามบริบทของการศึกษา ซึ่งมีทั้งในกระบวนการส่งเสริมความเจริญงอกงาม และพัฒนาบุคคล การส่งเสริมปัญญา ความเมตตา ศีล ความสุขในบริบทพุทธธรรม สุขภาวะทางจิต และในมิติของการแก้ปัญหา และบริบทของกลุ่มประชากรที่ศึกษา ดังงานวิจัยนี้

ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554) ศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ และ 5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

วิชชุดา ลูติโชติรัตนนา, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2560) ศึกษาผลของรูปแบบการศึกษานวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ จำนวน 10 รูป และสัมภาษณ์ผู้รับบริการ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการศึกษานวพุทธจิตวิทยาแบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น 6 ด้าน คือ (1) ด้านเป้าหมายของการให้การศึกษา (2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง (3) คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา (4) กระบวนการศึกษา (5) ทักษะการศึกษา และ (6) ผลการศึกษา โดยผู้รับบริการรายงานว่ามีสติสงบ สบายใจ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่โทษผู้อื่น เห็นทางออกของปัญหา มุ่งมั่นตั้งใจจะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มการศึกษานวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาศาขาคจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คนโดยกลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษานวพุทธ เป็นเวลา 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 3 วัน ผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการศึกษาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญา เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 9 กลุ่ม เป็นกลุ่มโยนิโสมนสิการ จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มทอตเซอร์ จำนวน 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 3 กลุ่ม จำนวนสมาชิก 6-8 คน/กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลา 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุม



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และผลวิเคราะห์เชิงคุณภาพของผู้เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการ พบว่าสมาชิกเกิด 18 ประสบการณ์ เช่น เห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง และความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว เป็นต้น

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแนวพุทธต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาแนวพุทธแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่ม 1)ได้รับการปรึกษาแนวพุทธรายบุคคล 2)ได้รับการสอนम्मรรคมีองค์แปดแบบกลุ่ม และ3) ได้รับการสอนम्मรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล ตามลำดับ แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา

สุวรรณา เขียงขุนทด (2561) ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 32 คน สถิติที่ใช้ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t-test) ผลวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการอบรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 และจากการสัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่ม ภายหลังจากเข้าโปรแกรมฯ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้ การหายใจ การเจริญสติเพื่อลดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติ

ศศิษฐ์ สีมาวงศ์อนันต์ (2562) ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรสายวิศวกรรมในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรสายวิศวกรรม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 32 คน ชุดโปรแกรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 14 กิจกรรม แบ่งเป็น ระยะที่ 1 เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ระยะที่ 2 เป็นเวลา 1 เดือน และระยะติดตามผล 1 เดือน โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ ได้แก่ t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two – way repeated measures ANOVA) ผลวิจัย

พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลยืนยันได้ว่า ชุดโปรแกรมการพัฒนาค้น ตามหลักพุทธจิตวิทยา สามารถเพิ่มสมรรถนะของบุคคลได้

ชนิดา ตันไพบูลย์ (2562) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดสุขภาพจิตน้อยที่สุด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน/กลุ่ม โดยมีระยะเวลาดำเนินการปรึกษา 16 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง คะแนนสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และข้อมูลเชิงคุณภาพ สมาชิกได้รายงาน ถึงความรู้สึกและสุขภาพจิต ได้แก่ รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับและมีความงอกงามในตน มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมได้

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธร่วมกับการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาบูรณาการและใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความงอกงามในตน สุขภาวะทางจิต ช่วยพัฒนาปัญญาและแก้ไขปัญหาของบุคคลได้ แต่จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ยังไม่พบการออกแบบโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมุ่งสู่การสร้างความสำเร็จในการเรียนพยาบาล จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล เพราะการเรียนพยาบาลที่ดีและจะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้เรียนควรมีหลักธรรมเป็นพื้นฐาน เช่น นำหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนอย่างมีความสุข

### ตอนที่ 3 บริบทของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

#### 3.1 ธรรมชาติของการเรียนพยาบาล

นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 90 และมีช่วงอายุตั้งแต่ 18-23 ปี เป็นวัยรุ่นตอนปลายและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่ต้องมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และต้องปรับตัวจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ นับเป็นช่วงวัยที่สำคัญของการเปลี่ยนผ่านต้องปรับตัวเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ และในบางครั้งก็นำมาซึ่ง ความเครียด หรือความทุกข์ใจในระหว่างการเรียนรู้ได้ วิถีชีวิตของนักศึกษาพยาบาลนับตั้งแต่การก้าวเข้ามาเรียนในสถาบันการศึกษายาบาลก็ต้องเริ่มจากการปรับตัวในการย้ายจากบ้าน ที่เคยอาศัยอยู่กับครอบครัว เข้ามาพักอาศัยอยู่ใน

หอพักของสถาบันการศึกษา ซึ่งมีกฎระเบียบและข้อบังคับที่เคร่งครัด การต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย การต้องปรับตัวต่อการเรียนและเพื่อนนักศึกษา จึงอาจมีปัญหาในการปรับตัวและความเครียดได้ (นวลพรรณ เจริญชนะพงศ์ และคณะ, 2541)

นอกจากนี้เมื่อนักศึกษาพยาบาลทุกคนสำเร็จการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตแล้วต้องสอบความรู้เพื่อขอขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ตามที่สภาการพยาบาลกำหนด ในการสอบวัดความรู้ดังกล่าวผู้สอบจะต้องได้คะแนนทุกรายวิชาไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ซึ่งมีทั้งหมด 8 รายวิชา ได้แก่ 1) การผดุงครรภ์ 2) การพยาบาลมารดาและทารก 3) การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น 4) การพยาบาลผู้ใหญ่ 5) การพยาบาลผู้สูงอายุ 6) การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 7) การพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น และ 8) กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ จะเห็นได้ว่าการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลในการสอบดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 89.12 เกิดความเครียด (ยุวดี วัฒนานนท์ และคณะ, 2553) จากการศึกษาของ เพชรรัตน์ และถนอมศรี อินทนนท์ (2547) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลางเท่านั้น เนื่องจากต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้าเพื่อการเขียนรายงานจนทำให้ไม่มีเวลาทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย และจากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของปวีดา โพธิ์ทอง, สุภัตรา พุ่มพวง, และ สุนทรี ชะชาตย์. (2554) พบว่านักศึกษาพยาบาลร้อยละ 11.40 มีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 50.50 มีความเครียดระดับสูง และร้อยละ 38.10 มีความเครียดระดับปานและหากนักศึกษาพยาบาลไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้หรือจัดการได้ไม่เหมาะสมจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและเกิดภาวะซึมเศร้าได้

### 3.2. มาตรฐานผลการเรียนรู้ (Learning outcome)

มาตรฐานผลการเรียนรู้ 6 ด้านสาขาพยาบาลศาสตร์ ที่สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ดังนี้

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม: มีความรู้ ความเข้าใจในหลักศาสนา หลักจริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ แยกแยะความถูกต้อง ความดี และความชั่วได้ เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และซื่อสัตย์

2. ความรู้: มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ทางวิชาชีพการพยาบาล ศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานชีวิตและพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ รู้และความเข้าใจวัฒนธรรม สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลกที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและประชาชน

3. ทักษะทางปัญญา: ตระหนักในศักยภาพและสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของตน เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ: มีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์กับผู้ให้บริการ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา สามารถทำงานเป็นทีมในบทบาทผู้นำและสมาชิกทีม แสดงออกซึ่งภาวะผู้นำ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ต่อสังคม และรับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเอง วิชาชีพ องค์กรและสังคมอย่างต่อเนื่อง

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ: สามารถแปลง ข้อมูลให้เป็นข่าวสารที่มีคุณภาพ สามารถสื่อสารภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถอ่านวารสาร และตำราภาษาอังกฤษอย่างเข้าใจ สามารถเลือกและใช้รูปแบบการนำเสนอสารสนเทศ ตลอดจนใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ: สามารถปฏิบัติการการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การบำบัดและการบรรเทาอาการ และการฟื้นฟูสุขภาพ แก่ผู้ให้บริการทุกภาวะสุขภาพและทุกช่วงวัย ด้วยความเมตตา กรุณา และเอื้ออาทร โดยยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม กฎหมายและสิทธิของผู้ป่วย

มาตรฐานผลการเรียนรู้สาขาพยาบาลศาสตร์มี 6 ด้าน แตกต่างจากมาตรฐานผลการเรียนรู้ของการศึกษาในระดับปริญญาตรีทั่วไปซึ่งมี 5 ด้าน เนื่องจากการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์เป็นการศึกษาเชิงวิชาชีพ จึงต้องเพิ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้ข้อ 6 คือ ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนรู้และฝึกฝนมากขึ้นเพื่อให้เกิดทักษะดังกล่าว

### 3.3 คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ มีคุณลักษณะดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

1. มีความรอบรู้ในศาสตร์การพยาบาล การผดุงครรภ์และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง สามารถประยุกต์ได้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐาน

2. สามารถปฏิบัติการพยาบาล และการผดุงครรภ์ได้อย่างเป็นองค์รวม แก่ ผู้ใช้บริการทุกระดับของการบริการสุขภาพและความหลากหลายทางวัฒนธรรมโดยใช้ศาสตร์การพยาบาล การผดุงครรภ์และศาสตร์ที่เกี่ยวข้องภายใต้กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ

3. สามารถคิดอย่างเป็นระบบ คิดอย่างมีวิจารณญาณ มีมุมมองเชิงบวก มีเหตุผลและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ทั้งในการปฏิบัติการพยาบาลและสถานการณ์ทั่วไป

4. มีคุณธรรมจริยธรรม มีค่านิยมที่ดีงาม มีความรับผิดชอบ เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และมีความเอื้ออาทร

5. มีศรัทธาในวิชาชีพการพยาบาล และเห็นคุณค่าการพยาบาล

6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีภาวะผู้นำ และสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

7. สามารถบริหารจัดการในการบริการสุขภาพ ตลอดจนทำงานเป็นที่มาร่วมกับสหวิชาชีพ

8. มีทักษะการดำรงชีวิต การประกอบวิชาชีพ และปรับตัวได้ในสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง

9. มีทักษะการเรียนรู้และพัฒนานวัตกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์

10. ใฝ่รู้ และเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง วิชาชีพและสังคมอย่างต่อเนื่อง

11. สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการพยาบาลและการสื่อสาร

12. เป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตลอดจนพลเมืองดีของชาติ ภูมิภาคและของโลก

13. สื่อสารภาษาไทยและภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์เป็นคุณลักษณะขั้นพื้นฐานของบัณฑิตที่สำเร็จ การศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ทุกคนต้องมี ดังนั้นสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลจึง ควรมีการจัดการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร เพื่อส่งเสริมให้พัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่ พึงประสงค์ได้

### 3.4 วิถีชีวิตของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

การเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิตในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจนั้น มีความเฉพาะในการเรียนด้านวิชาชีพเช่นเดียวกับสถาบันการศึกษาพยาบาลแห่งอื่น แต่สิ่งหนึ่งที่ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลอื่น ๆ คือวิถี ชีวิตที่ต้องอยู่ในระเบียบวินัยอันเคร่งครัด เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านวิชาชีพ

ตำรวจ ได้แก่ บุคลิกภาพที่สง่างาม เข้มแข็ง มีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัย จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีลักษณะเป็นตารางเวลา ดังนี้

การปฏิบัติในรอบหนึ่งวัน เริ่มตั้งแต่เวลา 05.30 – 22.00 น.

เวลา 05.30 น. - ตื่นนอน จัดเตียงนอนให้เข้าระเบียบเรียบร้อย

เวลา 06.00 น. - ตรวจจำนวน ฝีกกายบริหาร

เวลา 06.30 – 07.15 น. - ทำความสะอาด ส่วนตัว – ส่วนรวม

เวลา 07.15 - 07.45 น. - รับประทานอาหารเช้า

เวลา 07.45 – 08.00 น. - เข้าแถวเคารพธงชาติ

เวลา 08.00- 12.00 น. - ศึกษาในห้องเรียน

เวลา 12.00- 13.00 น. - รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00- 16.00 น. - ศึกษาในห้องเรียน

เวลา 16.30 – 17.00 น. - ตรวจจำนวน-รับประทานอาหารเย็น

เวลา 17.00 - 17.45 น. - ศึกษาฝึกฝนตนเอง-กิจกรรมชมรมต่าง ๆ

เวลา 17.45 – 18.00 น. - ตรวจจำนวน-เคารพธงชาติ

เวลา 18.00 - 19.00 น. - ทำความสะอาดส่วนตัว-ส่วนรวม

เวลา 19.00 - 19.45 น. - ศึกษาฝึกฝนตนเอง-กิจกรรมชมรมต่าง ๆ

เวลา 20.45 - 21.45 น. - ตรวจจำนวน-สวดมนต์

เวลา 22.00 น. - ปิดไฟนอน

โดยตารางกิจวัตรประจำวันนี้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 จะต้องยึดปฏิบัติ และจะมีการเปลี่ยนแปลงตารางกิจวัตรประจำวัน เมื่อมีการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2-4 ซึ่งจากสภาพวิถีชีวิตดังกล่าวทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จะมีเวลาในการศึกษาเรียนรู้นอกเวลาค่อนข้างจำกัดไม่เหมือนนักศึกษาพยาบาลทั่วไป อีกทั้งหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ฉบับที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน (วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ, 2561) แม้จะมีการกำหนดรายวิชาที่ใกล้เคียงกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของสำนักงานการอุดมศึกษา แต่ก็ต้องมีการเรียนในหมวดวิชาตำรวจเพิ่มอีก 5 หน่วยกิต รวมเป็น 147 หน่วยกิต ซึ่งการจัดการเรียนการสอนในแต่ละชั้นปีมีดังนี้ ชั้นปีที่ 1 เน้นเรียนพื้นฐานความรู้ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สังคม และพื้นฐานวิชาชีพ ได้แก่ กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา จุลชีววิทยา และประวัติวิทยา โภชนศาสตร์และโภชนบำบัด เป็นต้น เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 จะเน้นการเรียนพื้นฐานการพยาบาล และฝึกปฏิบัติการพยาบาลเบื้องต้น (fundamental nursing) การพยาบาลเด็ก และการ

พยาบาลผู้ใหญ่ ส่วนชั้นปีที่ 3 เน้นการพยาบาลผู้ป่วย ผู้ใหญ่วิกฤต การพยาบาลผู้สูงอายุ การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช การผดุงครรภ์ และการพยาบาลมารดา-ทารก และชั้นปีที่ 4 เน้นการพยาบาลอนามัยชุมชน การบริหารการพยาบาล ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ปฏิบัติการบูรณาการทางการพยาบาล เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์นี้ เนื้อหาการเรียนรู้จะมีความซับซ้อนเพิ่มมากขึ้นตามชั้นปีที่มากขึ้นตามลำดับ

ในช่วงเวลาของการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและการขึ้นฝึกในภาคปฏิบัติการพยาบาลนั้น เป็นช่วงเวลาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาพยาบาลได้ เนื่องจากภาวะที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เช่นการปรับตัวด้านการเรียนและการปรับตัวด้านการดำเนินชีวิต โดยสิ่งสำคัญ คือการปฏิบัติการพยาบาลที่เน้นให้คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วยให้มากที่สุด ซึ่งการเรียนการสอนที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตผู้ป่วยในสถานการณ์จริงก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมีการศึกษาของ บุปผชาติ อุไรรักษ์ (2559) พบว่าระดับของความตั้งใจคงอยู่ในงานของนักศึกษาจะมีการพัฒนาที่แตกต่างกันในแต่ละชั้นปี ตั้งแต่เริ่มชั้นปีที่ 1 จนถึงชั้นปีที่ 4 และการเห็นคุณค่าในวิชาชีพ นักศึกษาพยาบาลจะเริ่มมีติดตัวมาตั้งแต่ก่อนการเข้าเรียนวิชาชีพพยาบาล ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจารย์ผู้ดูแลการเรียนการสอนหรือสถาบันการศึกษา ควรเห็นความสำคัญของการพัฒนา หรือส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเห็นคุณค่าของวิชาชีพและมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาลตั้งแต่เริ่มต้นเข้าศึกษาเพื่อเป็นการต่อยอดให้พัฒนามากยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดเป็นความรักและศรัทธาในวิชาชีพนั้นถือว่าเป็นขั้นแรกของการจะประสบความสำเร็จในการเรียน

หลักธรรมที่แสดงถึงการประสบความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงาน คือ อิทธิบาท 4 เมื่อนักศึกษามีความรัก ความพอใจในวิชาชีพนั้นคือการมีฉันทะซึ่งเป็นองค์ธรรมแรก ถัดจากนั้นเมื่อมีใจรัก และเห็นคุณค่า ก็จะนำพาให้มีความขยันหมั่นเพียรหรือมีวิริยะในการทำกิจการงานนั้น ให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งหากมีทั้งฉันทะและวิริยะแล้ว ก็จะมีใจที่จดจ่อเป็นสมาธิ มุ่งให้เกิดความสำเร็จในการทำงานนั้น ๆ การมีจิตใจจดจ่อ คือการมีจิตตะ และองค์ธรรมลำดับสุดท้ายในอิทธิบาท 4 คือวิมังสา นั่นคือการทดลองปฏิบัติโดยเป็นการกระทำในสิ่งต่าง ๆ โดยมีปัญญามาเป็นสิ่งควบคุม และในท้ายที่สุดนักศึกษาพยาบาลที่มีหลักอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องนำทางในการเรียนและการใช้ชีวิตแล้ว เมื่อนั้นก็ย่อมประสบความสำเร็จในการทำกิจต่าง ๆ ได้โดยง่ายนั่นเอง ในทางกลับกันหากนักศึกษาประสบกับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ระหว่างการเรียนภาคปฏิบัตินั้น ก็เป็นความสำคัญของผู้เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์พยาบาลผู้ให้การดูแลหรือจัดการเรียนการสอนที่ควรหาหนทางให้นักศึกษาพยาบาลคลายจากความทุกข์ ความเศร้า ความหม่นหมองในจิตใจ เป็นสภาวะใจที่ฝ่ายอกุศลจิต เข้ามาครอบงำในจิตใจ ย่อมไม่สามารถคิดแก้ไขปัญหาหรือ

อุปสรรคต่างได้ด้วยปัญญา ๆ ดังนั้นการเอื้อให้นักศึกษาพยาบาลเกิดกระบวนการคิดอย่างโยนิโสมนสิการ ควบคู่กับการใช้หลักอริยสัจ 4 มาเพื่อให้เห็นสภาวะทุกข์ เหตุของการเกิดทุกข์ แนวทางของการดับทุกข์นั้น (มรรคมีองค์ 8) และเห็นความสงบเย็นที่เกิดขึ้น(นิโรธ) หลังจากทำความเข้าใจและดับทุกข์ได้แล้วนั้น จะเห็นได้ว่า การน้อมนำหลักธรรมในพุทธศาสนา มาเป็นหลักธรรมของชีวิต เพื่อเป็นสิ่งที่เอื้อให้บุคคลเกิดความโล่ง โปร่งสบาย จากการถูกยึดมั่นถือมั่นจากกิเลส เมื่อนั้น นักศึกษาพยาบาลก็จะปราศจากเครื่องร้อยรัดในใจ เกิดความรู้ความเข้าใจในวิชาชีพ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และมีคุณธรรม จริยธรรม ดังปรัชญาของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่มุ่งหวังบ่มเพาะให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทุกคนมีความ “เมตตา กรุณา เสียสละ รับผิดชอบ อุดหนุน สามัคคี” ให้เป็นบัณฑิตพยาบาลที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีหลักธรรมที่จะดำเนินตนให้อยู่ในวิถีที่ถูกต้องและ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต ได้อย่างเป็นคนดีและมีคุณค่าในวิชาชีพต่อไป

### 3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลในความเชื่อมโยงของการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติงานการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ดังนี้

อาภา หวังสุขไพศาล, รัชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์, และ กนกนุช ชื่นเลิศสกุล (2557) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาแก่นสาระประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการฝึกปฏิบัติวิชาชีพในโรงพยาบาล โดยใช้วิธีวิจัยปรากฏการณ์วิทยาการตีความ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลคือนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ที่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติวิชาชีพในหอผู้ป่วย จำนวน 13 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัย พบว่า ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการฝึกปฏิบัติวิชาชีพในโรงพยาบาล คือ การพยายามประคองตนในเส้นทางสู่ความเป็นพยาบาล ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ

ประเด็นที่ 1. สิ่งดีที่พบ เป็นความรู้สึที่ดีที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ มี 4 ประเด็นย่อยได้แก่ 1) อุ่นใจเมื่อมีอาจารย์อยู่ใกล้ซิด 2) ภูมิใจในการเป็นพยาบาลที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น 3) ได้ทำความดีและทำบุญ 4) รู้สึกเหนื่อยกายแต่อิ่มเอมใจ

ประเด็นที่ 2. ผลลบที่เกิด เป็นผลกระทบทางลบจากการฝึกปฏิบัติวิชาชีพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติในหอผู้ป่วย มี 4 ประเด็นย่อย ดังนี้



1) กลัวในสภาพผู้ป่วยและ สภาพหอผู้ป่วยที่ไม่คุ้นเคย 2) รับประทานกับกลิ่นสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย บางครั้งรู้สึกทั้งโกรธตนเองและโกรธผู้ป่วยที่ทำให้ต้องทำความสะอาดซ้ำ ๆ 3) รู้สึกกดดันจาก อาจารย์นิเทศและไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมกลุ่มและบุคลากรในแหล่งฝึก 4) รู้สึกเหนื่อย ภายและใจกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากปกติ

ประเด็นที่ 3. การจัดการปัญหาที่เผชิญ เป็นการบรรเทาปัญหาจากการฝึกปฏิบัติ มี 5 ประเด็นย่อย ดังนี้ 1) อดทนอยู่กับสถานการณ์ มุ่งมั่นเรียนรู้และพยายามฝึกฝนตนเอง 2) เตรียมพร้อมในการทำงานตามมอบหมายให้ครบถ้วน และเตรียมพร้อมเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ คาดคิด 3) ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างและผู้ปกครอง 4) ปรับตัวและทำตามคำแนะนำของ อาจารย์และพยาบาลประจำการเป็นการเรียนรู้จากการกระทำของผู้มีประสบการณ์มากกว่า 5) ปรับแก้ไขและพัฒนาตนเอง หากไม่ได้ผลก็จะหนีจากสถานการณ์ชั่วคราว

ประเด็นที่ 4. พัฒนาการสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกว่าตนเองมี ความใกล้เคียงสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพ พร้อมทั้งจะไปปฏิบัติหน้าที่พยาบาลวิชาชีพหลังจบ การศึกษา มี 5 ประเด็นย่อยดังนี้ 1) เพิ่มพูนความรู้ของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลมีการเข้าใจตนเอง เพื่อ เตรียมความพร้อมและความรู้ในการปฏิบัติบทบาทพยาบาลวิชาชีพ 2) พัฒนาการดูแลผู้ป่วยจาก การลองปฏิบัติ เป็นการหาประสบการณ์จริงที่จะต้องนำมาใช้ในอนาคต 3) พัฒนาความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายการดูแลผู้ป่วยให้พันทุกข์ หลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย 4) พัฒนาความตระหนักใน คุณค่าของความรู้ที่ได้รับมาจากชีวิตจริงของผู้ป่วยและประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้น ในระหว่างการ ปฏิบัติ 5) พัฒนาทักษะที่จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ และการใช้เทคโนโลยีสืบค้น การทำงานและ การจัดการเป็นทีม 6) พัฒนาความตระหนักด้านจริยธรรมและกฎหมาย 7) เปลี่ยนความผิดพลาด ให้เป็นการเรียนรู้และเปลี่ยนความรู้สึกล้มเหลวให้เป็นความมั่นใจที่จะทำบทบาทการเป็นพยาบาล อย่างอิสระมากขึ้น งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะ ให้อาจารย์นิเทศภาคฝึกปฏิบัติและอาจารย์ฝ่าย พัฒนานักศึกษา เพิ่มประสบการณ์ที่ดีแก่นักศึกษาให้มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรม เตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันผลลบที่อาจเกิดขึ้น และเพิ่มสมรรถนะในการจัดการปัญหาและการ พัฒนาการสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ร่วมกับการปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อการปรับเปลี่ยนความหมาย ของผลลบให้เป็นผลบวก เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาประคองตนในเส้นทางสู่ความเป็นพยาบาลได้ อย่างราบรื่น

มณี อภานันท์กุล และ อัจฉรียา ปทุมวัน (2560) วิจัยเชิงคุณภาพถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลไทยชั้นปีที่ 2 ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ครั้งแรก จำนวน 30 คน ผลการศึกษา พบ 6 ประเด็นที่สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ทางคลินิก

ได้แก่ ประเด็นที่ 1. ขาดความมั่นใจ ในการมีประสบการณ์ มีความรู้ มีทักษะไม่เพียงพอ และการให้บริการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง ประเด็นที่ 2. กลัวทำผิด ได้แก่ 1) กลัวการทำหัตถการไม่ถูกต้อง 2) กลัวการปนเปื้อนเชื้อเมื่อต้องทำหัตถการ 3) กลัวมีการตัดสินใจไม่ดี เมื่อต้องให้การพยาบาล โดยมีสาเหตุจากการมีความรู้และประสบการณ์น้อย ประเด็นที่ 3. มีความรู้สึกตื่นเต้นและวิตกกังวล จากสาเหตุ 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) กังวลใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริงบนคลินิกเป็นครั้งแรก 2) ความท้าทายจากการที่ต้องเลือกการพยาบาลให้ถูกต้อง 3) เมื่อต้องให้การพยาบาลกับผู้ป่วยจริง ๆ เป็นครั้งแรก ประเด็นที่ 4. การมีความหวังที่จะทำให้ดีขึ้น มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) หวังว่าจะให้การพยาบาลที่ดีแก่ผู้ป่วยในอนาคต 2) หวังว่าจะสามารถให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ 3) ประารถนาที่จะเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีทักษะการพยาบาลที่ดีและมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ประเด็นที่ 5. ความรู้สึกภาคภูมิใจ มี 4 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) แสดงอารมณ์บวกหลังให้การพยาบาลผู้ป่วย 2) รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญเมื่อเห็นผู้ป่วยยิ้มได้ 3) รู้สึกดีเมื่อรู้ว่าผู้ป่วยต้องการให้นักศึกษามาดูแลอีก 4) เพิ่มทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล ประเด็นที่ 6. ต้องการการกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดมี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) ต้องการให้อาจารย์อยู่ด้วยขณะปฏิบัติการพยาบาล 2) ได้เห็นตัวอย่างที่อาจารย์ให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย 3) เมื่อมีอาจารย์พยาบาลมาแนะนำ ใกล้ชิดทำให้ได้ผลลัพธ์การพยาบาลตามมาตรฐานวิชาชีพ ข้อเสนอแนะ ของงานวิจัยฉบับนี้ คือ การให้ความสำคัญต่อความรู้สึกและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการฝึกปฏิบัติบนคลินิกของอาจารย์พยาบาลผู้เฝ้าติดตามการฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย

บุปผชาติ อุไรรักษ์ (2559) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1 – 4 ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลกับความตั้งใจคงอยู่ในงาน และมีความสัมพันธ์ทางบวกไปในทิศทางเดียวกัน โดยปัจจัยด้านความพึงพอใจในงาน ปัจจัยด้านวิชาชีพ และปัจจัยด้านการฝึกอบรมทั่วไป มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = .512, r = .479, r = .459, p < .05$ ) ยกเว้นปัจจัยด้านความรับผิดชอบของครูญาติมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ( $r = .285, p < .05$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์ พบว่าระดับความตั้งใจคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาลไม่แตกต่างกันระหว่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจในชั้นปีที่แตกต่างกัน และมีความตั้งใจคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาลอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงกันทุกชั้นปี

พรพรรณ ภูษาหัสและสมสุข ภาณุรัตน์ ( 2559) ศึกษาความสัมพันธ์ระดับสมรรถิิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 2 3 และ 4 จำนวน 194 คน วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนการฝึกปฏิบัติสมาธิจิต ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.74 คะแนน ความเครียด ระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.10 และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 77.84 โดยความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรรมภา รอดมณี (2559) ศึกษาการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 228 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คนคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มที่ 1 โดยมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1-4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับน้อย และ หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ระดับภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ นักศึกษาขึ้นปฏิบัติกรพยาบาล ซึ่งมีทั้งความรู้สึกที่เป็นบวก สร้างสรรค์และสามารถส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่ดี รักและศรัทธาและเห็นคุณค่าในวิชาชีพได้ แต่ในอีกทางหนึ่งก็มีผลที่เกิดในด้านลบ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่จะเป็นทุกข์ของนักศึกษาพยาบาลขึ้นได้ ดังนั้นการให้ความสำคัญกับนักศึกษาพยาบาลในระหว่างการขึ้นฝึกปฏิบัติกรพยาบาลบนหอผู้ป่วย ให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและมีจิตใจที่มุ่งมั่น รัก และศรัทธาในวิชาชีพ เมื่อนั้นก็จะสามารถเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาพยาบาลที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานและอาจส่งผลต่อการคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาลได้ต่อไป

## ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัยและสมมติฐานการวิจัย

### 4.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนาและศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ผู้วิจัยได้ออกแบบวิธีการวิจัยเป็น 2 ระยะ เป็นงานวิจัยที่เน้นการทดลองเป็นหลัก โดยมีนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ เป็นกลุ่มควบคุม แบ่งระยะการวิจัยเป็น ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง (Qualitative Before Experiment) โดยก่อนการทดลองผู้วิจัยทำการศึกษา ทบทวน แนวคิด ทฤษฎีและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรึกษาแนวพุทธ การปรึกษากลุ่มและเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 หลักอิทธิบาท 4 รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯและเครื่องมือวัดอิทธิบาท 4 ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งเริ่มจากงานวิจัยเชิงปริมาณและเพิ่มเติมด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งมีการดำเนินการโดยเริ่มต้นการวิจัยเชิงปริมาณที่นำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมาใช้กับกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าคะแนนอิทธิบาท 4 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Experimental Intervention with treatment and control group) หลังได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน นอกจากนี้ในระหว่างการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 มีการใช้การวิจัยเชิงคุณภาพระหว่างการทดลอง (Qualitative During Experiment) เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงที่มีต่ออิทธิบาท 4 จากการรายงานประสบการณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง และ ตามด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพหลังการทดลอง (Qualitative After Experiment) เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงที่มีต่ออิทธิบาท 4 จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของกลุ่มทดลอง ดังแสดงในภาพประกอบ 2

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ผู้วิจัยกำหนดกรอบการดำเนินการวิจัยดังนี้

### กระบวนการ

การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีขั้นตอนดังนี้

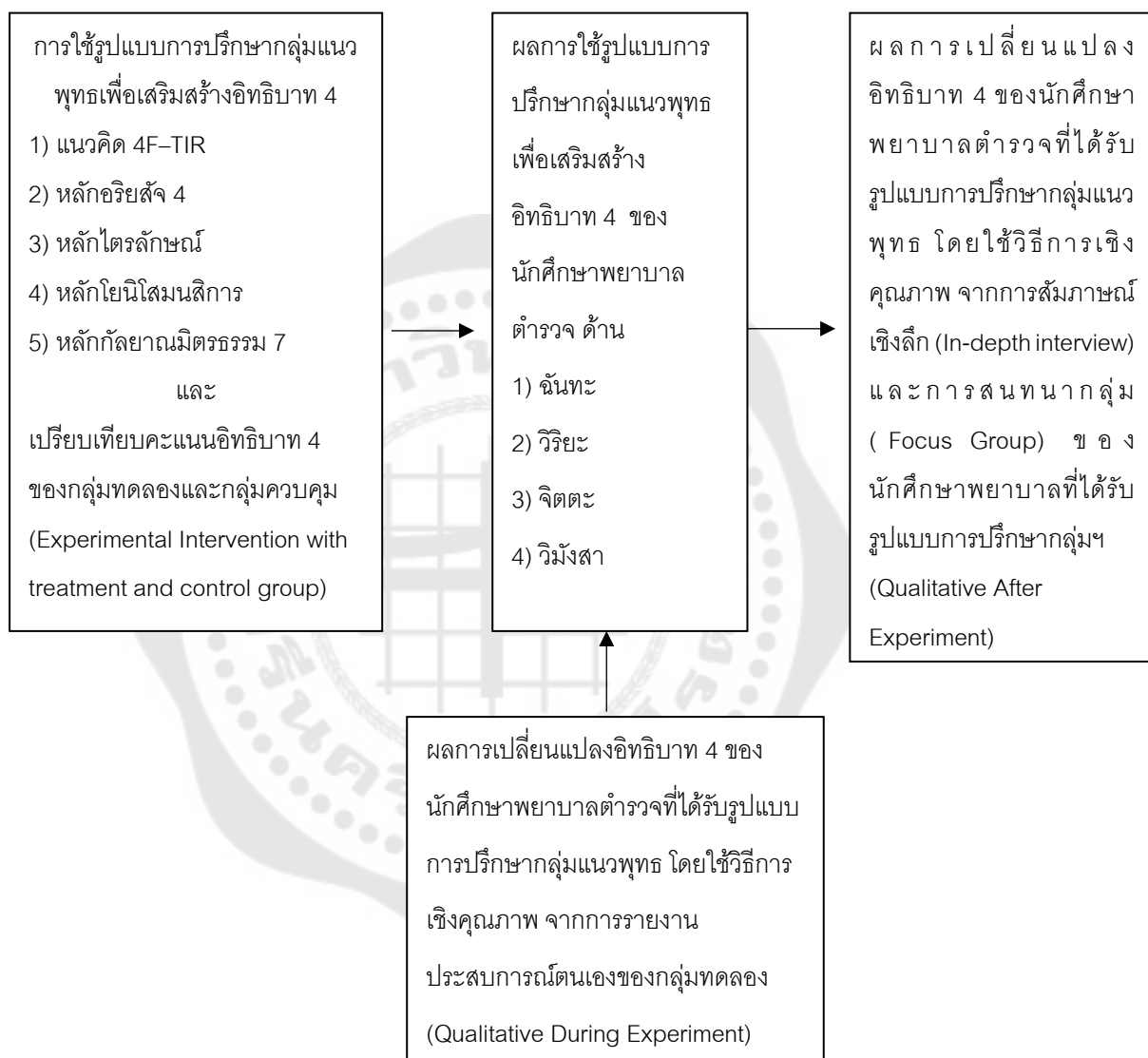
1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การปรึกษารูปแบบกลุ่มและเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตตรธรรม หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มการปรึกษา
3. ผู้วิจัยศึกษา เอกสาร แนวคิด งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ นักศึกษาพยาบาล และการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต
4. ผู้วิจัยกำหนด แนวคิด เป้าหมาย ระยะเวลา และขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ
5. ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ฯ (ฉบับที่ 1)
6. ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ (ฉบับที่ 1) ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า Index of Item Objective Congruence: IOC จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ดังนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อาจารย์พยาบาล และพระสงฆ์
7. ผู้วิจัยปรับปรุงรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ ตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและได้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ ฉบับ 2 ที่พร้อมนำไปทดลองใช้
8. นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจประกอบด้วย

- 1) แนวคิด 4F-TIR
- 2) หลักอริยสัจ 4
- 3) หลักไตรลักษณ์
- 4) หลักโยนิโสมนสิการ
- 5) หลักกัลยาณมิตตรธรรม 7

ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

ระยะที่ 2 ศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างและหลังการทดลอง



ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

#### 4.2 สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการรักษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง

2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการรักษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย อิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการรักษากลุ่มแนวพุทธ



### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและผลของรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) มีการดำเนินการเป็น 2 ระยะ โดยการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจและการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบแทรกแซง (Intervention Design) (Creswell, 2015) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยเริ่มจากการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Designs) รูปแบบ Two Group Pretest – Posttest Design (ดุขฎิ อินทรประเสริฐ, 2563) และศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างการทดลองและหลังการทดลองที่ได้เข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ ฯ ด้วยการศึกษเชิงคุณภาพ(Qualitative During and After Intervention) โดยมีรายละเอียดของการวิจัยทั้ง 2 ระยะ ดังนี้

#### การวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

##### ขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 1

1. ผู้วิจัย ทบทวน วรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทางจิตวิทยา การศึกษากลุ่มแนวพุทธ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และแนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาล การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต รวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดเป็นรูปแบบและแนวทางในการพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์มาพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
3. ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพโดย นำร่างของรูปแบบฯเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย 1) อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อย่างน้อย 15 ปี จำนวน 3 ท่าน 2) อาจารย์พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา อย่างน้อย 15 ปี จำนวน 1 ท่าน และ 3) พระสงฆ์ ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาศาสนาจิตวิทยาการศึกษาและเชี่ยวชาญด้านการ



ปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 1 รูป เพื่อให้ความเห็นตรวจสอบภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้คะแนนความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC)

4. เมื่อได้ความเห็นและคะแนนการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญครบทั้ง 5 ท่าน ผู้วิจัยนำคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบฯ และสังเคราะห์ประเด็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

5. ผู้วิจัยปรับเนื้อหา และรูปแบบของกิจกรรมตามความเห็นและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อเตรียมสำหรับการทดลองใช้

6. ผู้วิจัยนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัย 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของขั้นตอน กระบวนการ และเนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปรูปแบบ กระบวนการ และเนื้อหาของรูปแบบฯ ที่จะนำไปใช้จริงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ก่อนดำเนินการวิจัยในระยาะที่ 2 ต่อไป

### **เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 1**

รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการนำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม การปรึกษาแนวพุทธ(Buddhist group counseling: 4F-TIR) ตามแนวคิดของ โสริช โพธิแก้ว (2565) และนำหลักธรรมในพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตรธรรม มาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบกิจกรรมกลุ่ม และใช้เทคนิคพื้นฐานทางจิตวิทยาการปรึกษาในการดำเนินกลุ่ม เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และการสรุปความ โดยมีกิจกรรมหลักคือเน้นการสนทนาถึงประสบการณ์ ใช้การตั้งคำถามถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องโดยตรง หรือใช้สื่อต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ การชมคลิปวิดีโอ เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบ สำนวจถึงเรื่องราวในชีวิต ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วม เกิดการพัฒนาและเกิดความงอกงามในตนเอง รู้จัก เข้าใจ และแก้ปัญหาในใจ จัดการกับจิตใจฝ่ายอกุศล และพัฒนาจิตใจฝ่ายกุศลให้เกิดปัญญา (โสริช โพธิแก้ว, 2565) ซึ่งรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้น

ดำเนินการ และขั้นสรุป จัดกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเริ่มจากการสร้างศรัทธาโดยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เพื่อให้เกิดบรรยากาศกลุ่มที่มีความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อกัน ทำให้มีความเข้าใจหรือเห็นแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อ นำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง และใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ตลอดการดำเนินรูปแบบการปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีกระบวนการคิดอย่างแยกกาย (หลักโยนิโสมนสิการ) เป็นการใช้การคิด อย่างละเอียด ถี่ถ้วน เพื่อให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตรงความเป็นจริง เกิดความรักและความพอใจ ฝ่ายกุศลจิต

3. ผู้วิจัยพัฒนาความเห็น ความเข้าใจและมีปัญญาของผู้เข้าร่วม ในการใคร่ครวญสิ่งต่างๆตามหลักอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)และหลักไตรลักษณ์ วิเคราะห์ปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ(ปรโตโมละ) และไตร่ตรองพิจารณาปัญหาด้วยปัญญา ซึ่งกระบวนการแก้ไขปัญหของบุคคลนั้นมี 3 ภาวะ (TIR) ได้แก่ 1)การเชื่อมสมาน (T: Tuning in) 2) การพินิจ รอยแยก (I: Identify split) 3) การเข้าใจเห็นจริง (R: Realization) และผู้นำกลุ่มแนวพุทธจะดำเนินกระแสดังกลุ่มใน 4 ลักษณะ (4F) คือ 1.เอื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราว (Facilitate disclosure) 2. เอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Facilitate Interaction) 3. เอื้อให้สมาชิกเกิดความงอกงามในตนเอง(Facilitate Growth) 4. เอื้อให้สมาชิกแก้ไขปัญหาที่ไม่สบายใจ (Facilitate Counseling) เมื่อสมาชิกมีจิตใจที่เป็นกุศลก็พร้อมที่จะพัฒนาตนเองได้ โดยพิจารณาและเห็นความสำคัญของอิทธิบาท 4 ด้านการเรียนซึ่งมีอยู่ในตนเอง จนนำไปสู่การเห็นเป้าหมาย และความสำเร็จในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

ตาราง 1 แนวคิดหลักในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้	กระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ (Buddhist based 4 F-TIR)		ครั้งที่/กิจกรรม	วิธีการในการดำเนินรูปแบบกลุ่ม
	กระแสกลุ่ม (4F)	กระแสบุคคล (TIR)		
<p><b>หลักกัลยาณมิตรธรรม</b><sup>7</sup></p> <p>- เพื่อส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศกลุ่มที่มีความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อกัน</p> <p><b>หลักโยนิโสมนสิการ</b></p> <p>- เพื่อส่งเสริมการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ละเอียด ถูกวิธี ตรงความเป็นจริง เกิดความรักและความพอใจฝ่ายบุคคลใจดี</p> <p><b>หลักอริยสัจ 4</b></p> <p>- เพื่อส่งเสริมความเข้าใจลักษณะทุกข์ (ทุกข์)สาเหตุการเกิดทุกข์(สมุทัย) ภาวะสงบเย็นในจิตใจ(นิโรธ)และแนวทางการแก้ไขทุกข์(มรรค) ตามหลักอริยสัจ 4</p> <p><b>หลักไตรลักษณ์</b></p> <p>- เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ คลายความยึดมั่นถือมั่นและเพื่อให้ผู้รู้ถึงความจริงของสภาพธรรม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure)</li> <li>2. เชื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction)</li> <li>3. การเชื่อมความองกาม (Facilitate Growth)</li> <li>4. เชื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเชื่อมสมณ (T แทน Tuning in)</li> <li>2. การพินิจรอยแยก (I แทน Identify split)</li> <li>3. การเข้าใจเห็นจริง (R แทน Realization)</li> </ol>	<p>ครั้งที่ 1 สบายสัมพันธ์ฉันและเธอ (ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ)</p> <p>ครั้งที่ 2 เส้นทางชีวิตของฉัน (ส่งเสริมฉันนะ)</p> <p>ครั้งที่ 3 ครุฑในวิชาชีพ (ส่งเสริมฉันนะและจิตตะ)</p> <p>ครั้งที่ 4 ขณะอุปสรรคได้ด้วยความเป็นเพียร (ส่งเสริมวิริยะ)</p> <p>ครั้งที่ 5 ขณะอุปสรรคได้ด้วยความเป็นเพียร (ต่อ) (ส่งเสริมความเข้าใจ อริยสัจ 4)</p> <p>ครั้งที่ 6 เผชิญปัญหาด้วยปัญญา (ส่งเสริม วิริยะ)</p> <p>ครั้งที่ 7 สุขใจในการทำหน้าที่ (ส่งเสริมฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)</p> <p>ครั้งที่ 8 ปีติสุขในอิถิการเป็นพยาบาล (ส่งเสริมฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)</p>	<p>ให้ความสำคัญในการนำเรื่องราวและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิก มาสนทนาแลกเปลี่ยนกัน เพราะกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเป็นการเรียนรู้ตนเองของสมาชิก เพื่อให้เกิดการพัฒนาและความองกามในตนเอง รู้จัก เข้าใจและแก้ปัญหาในใจ สามารถจัดการกับจิตใจฝ่ายอกุศล และพัฒนาจิตใจฝ่ายกุศลให้เกิดปัญญา</p>

## การวิจัยระยะที่ 2 เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

การวิจัยระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง (Intervention Design) (Creswell, 2015) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยเริ่มจากการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Designs) รูปแบบ Two Group Pretest – Posttest Design (ดุชะฎี อินทรประเสริฐ, 2563) โดยเพิ่มการติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน (Follow up) ร่วมกับศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทดลองระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการศึกษเชิงคุณภาพ (Qualitative During and After Intervention) มีรายละเอียดดังภาพประกอบที่ 3

### แบบแผนการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Designs) รูปแบบ Two Group Pretest – Posttest Design

สุ่มก่อนการทดลอง	กลุ่ม	ทดสอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	ทดสอบหลังการทดลอง	ติดตามผล (1 เดือน)	ติดตามผล (4 เดือน)
R	E	Q <sub>1</sub>	X+Qual	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub> +Qual	Q <sub>4</sub>
	C	Q <sub>1</sub>	-	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>

R = การสุ่มแบบ Simple Random Sampling

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

Q<sub>1</sub> = ทดสอบก่อนการทดลอง

X = การเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Q<sub>2</sub> = ทดสอบหลังการทดลอง

Q<sub>3</sub> = ติดตามผล 1 เดือน

Q<sub>4</sub> = ติดตามผล 4 เดือน

Qual = การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัย

## กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์การคัดเลือก(Inclusion Criteria) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งผู้วิจัย เป็นผู้ดำเนินกลุ่มด้วยตนเอง แบ่งเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ใช้เกณฑ์แบ่งสมาชิก 8 คนต่อกลุ่ม (Corey, 2012) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และความร่วมมือภายในกลุ่มอย่างเหมาะสม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบกลุ่มการเรียนรู้

### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564
- 2) สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้วิจัยโดยไม่ขัดต่อหลักศาสนา
- 3) มีคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ระดับปานกลาง
- 4) สามารถเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มการเรียนรู้ครบทั้ง 8 ครั้ง

### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ขอยุติการเข้าร่วมวิจัย
- 2) มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวชภายในระยะเวลา 1 ปีก่อนการเข้าร่วมวิจัย
- 3) มีอาการรุนแรง มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

## ขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 2

### 1.การทดสอบแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอิทธิบาท 4 พบว่ายังไม่มีแบบวัดอิทธิบาท 4 ด้านการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยจึงทำการพัฒนาแบบวัดอิทธิบาท 4 โดยกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามตามนิยามปฏิบัติการ โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านฉันทะ 2)ด้านวิริยะ 3)ด้านจิตตะ และ4)ด้านวิมังสา จำนวน 40 ข้อ

จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดอิทธิบาท 4 ที่ได้ ไปทดลองใช้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง อยู่ระหว่าง 0.21 – 0.81 จำนวน 39 ข้อ และ 0.08 จำนวน 1 ข้อ จึงเลือกข้อคำถามไว้ 39 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลทั้งฉบับด้วยการหาค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

## 2. การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

2.1 กลุ่มประชากรคือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 78 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการใช้อุปกรณ์ G\*Power 3.1 โดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) กำหนด power ที่ .80 และ effect size ที่ระดับปานกลาง (0.6) (Tantranont, Supavitpatana, Sriarporn, Ragsakun, Suankaew, & Dhatsuwan, 2022) ค่า significant level อยู่ที่ .05 ได้ขนาดของตัวอย่างเท่ากับ 24 คน เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการสูญหายระหว่างเก็บข้อมูล (drop out) จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 20 (Gray, Grove & Burn, 2013) และเพื่อให้เกิดความร่วมมือภายในกลุ่มทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ควรมีสมาชิก 8 คนต่อกลุ่ม (Corey, 2012) จึงได้ตัวอย่างในการศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 32 ราย เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกัน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (random assignment) กลุ่มละ 16 คน และกลุ่มทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

#### 1. แบบวัดอิทธิบาท 4

แบบวัดอิทธิบาท 4 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สำหรับนักศึกษาพยาบาล มีจำนวน 39 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านฉันทะ 2)ด้านวิริยะ 3)ด้านจิตตะ และ 4)ด้านวิมังสา โดยด้านฉันทะ ด้านวิริยะและด้านจิตตะมีข้อคำถามด้านละ 10 ข้อ ส่วนด้านวิมังสา มีข้อคำถาม 9 ข้อ รวมเป็น 39 ข้อ โดยมีทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ตรงที่สุด ตรงมาก ปานกลาง ตรงน้อย และตรงน้อยที่สุด (ดูภาคผนวก ง) ผู้วิจัยนำแบบวัดอิทธิบาท 4 ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาและด้านพระพุทธศาสนา 3 ท่าน อาจารย์พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาและด้านพระพุทธศาสนา 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล 1 ท่าน รวม 5 ท่าน ตรวจสอบและให้คะแนนค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-

Objective Congruence: IOC) จากนั้นผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60–1.00 และปรับแก้ภาษาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป

**ตัวอย่างแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องคำตอบ  $\square$  ที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด โดยในแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

5 = ตรงมากที่สุด 4 = ตรงมาก 3 = ตรงปานกลาง 2 = ตรงน้อย 1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
	<b>ด้านฉันทะ</b>					
00	ฉันมีบุคคลต้นแบบในวิชาชีพพยาบาล					
00	ฉันคิดว่าอนาคตที่ดี ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นในการเรียน					
	<b>ด้านวิริยะ</b>					
00	ยากที่ฉันจะทำงานให้ลุล่วง เมื่อมีสิ่งน่าสนใจอื่น					
00	ฉันกระตือรือร้น ทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
	<b>ด้านจิตตะ</b>					
00	เมื่อทบทวนบทเรียน ฉันไม่แวกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง					
00	เมื่อตั้งเป้าหมายในเรื่องใดแล้ว ฉันตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะทำงานให้เกิดผลสำเร็จ					
	<b>ด้านวิมังสา</b>					
00	ฉันทำได้ยาก เมื่อต้องถูกให้ปรับปรุงงาน					
00	ฉันวางแผนการทำงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ					

ภาพประกอบ 4 แสดงตัวอย่างแบบวัดอิทธิบาท 4

ตาราง 2 การให้คะแนนแบบวัดอิทธิบาท 4

คำตอบ	การให้คะแนนข้อคำถามทางบวก	การให้คะแนนข้อคำถามทางลบ
ตรงที่สุด	5	1
ตรงมาก	4	2
ตรงปานกลาง	3	3
ตรงน้อย	2	4
ตรงน้อยที่สุด	1	5

โดยการนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) = 0.93

ตาราง 3 เกณฑ์การประเมินความหมายของแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51-5.00	มีอิทธิบาท 4 ระดับมากที่สุด
3.51-4.50	มีอิทธิบาท 4 ระดับมาก
2.51-3.50	มีอิทธิบาท 4 ระดับปานกลาง
1.51-2.50	มีอิทธิบาท 4 ระดับน้อย
1.00-1.50	มีอิทธิบาท 4 ระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การประเมินความหมายของแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล คิดจากคะแนนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2564 ที่ตอบแบบวัด จากนั้นทำการหาค่าคะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ (สุรรมภา รอดมณี, 2559)



### 3.แบบบันทึกประสบการณ์

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหลังการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จนครบ 8 ครั้ง โดยการบันทึกผ่าน Google form และข้อมูลเชิงคุณภาพในระหว่างการทดลอง (During the experiment) จะถูกนำไปวิเคราะห์ถึงกระบวนการที่เกิดขึ้น และประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิก ภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่ม ดังภาพตัวอย่าง

ครั้งที่ 2 แบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษา

คำถาม การตอบกลับ 16 การตั้งค่า

แบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษา

ครั้งที่ 2 "เส้นทางชีวิตของฉัน"

อีเมล \*

อีเมลที่ถูกต้อง

แบบฟอร์มนี้จะรวบรวมอีเมล เปลี่ยนการตั้งค่า

ภาพประกอบ 5 แสดงตัวอย่างภาพแบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

ครั้งที่ 3 "ศรัทธาในวิชาชีพ" แบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มฯ

คำถาม การตอบกลับ 16 การตั้งค่า

คำอธิบายแบบฟอร์ม

อีเมล \*

อีเมลที่ถูกต้อง

แบบฟอร์มนี้จะรวบรวมอีเมล เปลี่ยนการตั้งค่า

ภาพประกอบ 6 แสดงตัวอย่างภาพแบบบันทึกประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

#### 4. ข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

ตัวอย่างข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ และภายหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือนดังนี้

##### ตัวอย่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก

###### คำถามหลักที่ 1

1. หลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ นักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

###### คำถามรอง

1.1 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไรขอให้นักศึกษาอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.2 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้นักศึกษาอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.3 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความตั้งใจ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไรขอให้นักศึกษาอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.4 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการใคร่ครวญ ตรวจสอบ ในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้นักศึกษาอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

###### คำถามหลักที่ 2

2. นักศึกษาคิดว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใดในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้นักศึกษา ยกตัวอย่างประกอบ

###### คำถามรอง

2.1 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ

2.2 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ

2.3 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความตั้งใจ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ นักศึกษายกตัวอย่างประกอบ

2.4 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการใคร่ครวญ ตรวจสอบในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ นักศึกษายกตัวอย่างประกอบ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำโครงร่างปริญญาโทและเครื่องมือการวิจัย เสนอต่อ คณะกรรมการจริยธรรมและวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ เลขที่หนังสือรับรอง จว 145/64 ลง วันที่ 1 ธันวาคม 2564

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่งถึงผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เพื่อขออนุญาต ทำการวิจัยและเก็บข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล แบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล จากนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ทั้ง 78 คน โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ แจ้งสิทธิ ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ กับการเรียน ข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและนำเสนอเป็นภาพรวม นำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น ผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ลงนามใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง นัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกิจกรรม และอธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ

#### การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2

##### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูล เริ่มต้น ด้วยการให้คะแนนแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์ตามที่ กำหนด จากนั้นนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ มี ขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย โดยเพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่าง ของระดับอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ และเปรียบเทียบระดับอิทธิบาท 4 โดยรวม ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน ใช้สถิติ ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ (one-way repeated-measure ANOVA) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2560)

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในการวิจัยระยะนี้ เป็นการศึกษา การรับรู้ หรือ การเปลี่ยนแปลง ภายหลังจากการเข้าร่วม รูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยเก็บข้อมูล เชิงคุณภาพระหว่างการทำทดลอง ผ่านการบันทึกประสบการณ์ตนเอง (self report) ของกลุ่มตัวอย่างที่บันทึกทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม และเก็บข้อมูล หลังการทดลอง ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth interview) และแบบสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มฯ ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์แบบ Thematic analysis (ชาย โปธิสิตา, 2562) ขั้นตอนการวิเคราะห์มีดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การให้รหัส

ในขั้นแรกผู้วิจัยนำข้อมูลบทสนทนาที่รวบรวมและจัดระบบไว้ มาอ่าน ทบทวนข้อมูลหลาย ๆ ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจข้อมูลอย่างลึกซึ้ง จากนั้นหาข้อมูลที่เป็นข้อความสำคัญ และมีการให้ความหมายในทุกข้อความที่น่าสนใจ จดบรรทุกประเด็นความสำคัญไว้ จากนั้นจะใส่รหัสข้อมูลตามกรอบแนวคิดของกรอบความคิดวิจัย ในที่นี้ จะเป็นการใส่รหัสข้อมูลองค์ประกอบของผู้ที่มีอิทธิบาท 4 ในตัว คือ ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ ด้านวิมังสา

#### ขั้นที่ 2 การกำหนดประเด็นสำคัญ (themes)

ภายหลังจากที่ใส่รหัสจากข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยนำข้อความที่ใส่รหัสมา กำหนดประเด็นหลัก จากการอ่านและทบทวนข้อความรหัสหลาย ๆ ครั้งและนำมากำหนดประเด็นหลัก ตามคำถามวิจัยเป็นหลัก

### ขั้นที่ 3 การหาความเชื่อมโยงกันของประเด็นสำคัญทั้งหมด

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาจำแนกตามลำดับหรือที่สัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นหลักและพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลต่อกัน หรือแบ่งตามลักษณะของตามหมวดเนื้อหา ซึ่งข้อมูลที่ถูกจำแนกเหล่านั้นต้องตรวจสอบว่าสามารถจำแนกได้อย่างชัดเจนและไม่มีความซ้ำซ้อนกัน

### ขั้นที่ 4 การเขียนตีความเชื่อมโยงสัมพันธ์

เมื่อจำแนกประเด็นเนื้อหาข้อมูลทั้งหมดครบถ้วน ผู้วิจัยจึงตีความและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประเด็นย่อยมาช่วยสนับสนุนประเด็นหลักที่กำหนดไว้

### ขั้นที่ 5 การสรุปเพื่อสร้างองค์ความรู้

นำข้อมูลที่ได้จากการตีความของประเด็นหลักทั้งหมดมาสรุปเป็นองค์ความรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาและตอบคำถามการวิจัยให้ครอบคลุม นำเสนอเป็นบทสรุปของการศึกษาทั้งหมด

#### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ เพื่อขอทำการศึกษาวิจัยกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เมื่อได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิจัยได้ ตามเลขที่หนังสือรับรอง จว. 145/2564 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2564 ผู้วิจัยจึงทำการเก็บข้อมูลวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ แจ้งสิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทันที โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ กับการเรียน ข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและนำเสนอเป็นภาพรวม สำหรับนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น จากนั้นจึงให้ผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ลงนามใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและผลของรูปแบบกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบแทรกแซง (Intervention Design) (Creswell, 2015) โดยระยะที่ 1 เป็นการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจและระยะที่ 2 เป็นการศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้าง อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธ

#### ตอนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้าง อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลของข้อมูลดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ 2) รายละเอียดของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ฉบับปรับปรุง

##### 1) ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีดำเนินการ ระยะเวลาและการประเมินผลของรูปแบบกลุ่มการปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ ประเด็นความเห็นดังนี้

ตาราง 4 แสดงข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

หัวข้อที่ประเมิน	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ																								
1) ด้านชื่อกิจกรรม	<p>(1) เสนอปรับชื่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อให้กระชับและสื่อความหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น</p> <table border="1" data-bbox="555 566 1377 1330"> <thead> <tr> <th data-bbox="555 566 639 674">ครั้งที่</th> <th data-bbox="644 566 1050 674">ชื่อกิจกรรมเดิม</th> <th data-bbox="1054 566 1377 674">ชื่อกิจกรรมที่ปรับใหม่</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="555 680 639 788">1</td> <td data-bbox="644 680 1050 788">เข้าใจฉัน เข้าใจเธอ อย่างกัลยาณมิตร</td> <td data-bbox="1054 680 1377 788">สายสัมพันธ์ฉันและเธอ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 795 639 853">2</td> <td data-bbox="644 795 1050 853">เส้นทางชีวิตของฉัน</td> <td data-bbox="1054 795 1377 853">เหมาะสมแล้ว</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 860 639 918">3</td> <td data-bbox="644 860 1050 918">สร้างศรัทธาในวิชาชีพพยาบาล</td> <td data-bbox="1054 860 1377 918">ศรัทธาในวิชาชีพ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 925 639 1032">4</td> <td data-bbox="644 925 1050 1032">ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค</td> <td data-bbox="1054 925 1377 1032">ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1039 639 1146">5</td> <td data-bbox="644 1039 1050 1146">ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค</td> <td data-bbox="1054 1039 1377 1146">ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร (ต่อ)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1153 639 1211">6</td> <td data-bbox="644 1153 1050 1211">กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค</td> <td data-bbox="1054 1153 1377 1211">เผชิญปัญหาด้วยปัญญา</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1218 639 1326">7</td> <td data-bbox="644 1218 1050 1326">การดูแลผู้รับบริการด้วยใจที่เป็นสุข</td> <td data-bbox="1054 1218 1377 1326">สุขใจในการทำหน้าที่</td> </tr> </tbody> </table>	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรมเดิม	ชื่อกิจกรรมที่ปรับใหม่	1	เข้าใจฉัน เข้าใจเธอ อย่างกัลยาณมิตร	สายสัมพันธ์ฉันและเธอ	2	เส้นทางชีวิตของฉัน	เหมาะสมแล้ว	3	สร้างศรัทธาในวิชาชีพพยาบาล	ศรัทธาในวิชาชีพ	4	ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค	ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร	5	ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค	ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร (ต่อ)	6	กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค	เผชิญปัญหาด้วยปัญญา	7	การดูแลผู้รับบริการด้วยใจที่เป็นสุข	สุขใจในการทำหน้าที่
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรมเดิม	ชื่อกิจกรรมที่ปรับใหม่																							
1	เข้าใจฉัน เข้าใจเธอ อย่างกัลยาณมิตร	สายสัมพันธ์ฉันและเธอ																							
2	เส้นทางชีวิตของฉัน	เหมาะสมแล้ว																							
3	สร้างศรัทธาในวิชาชีพพยาบาล	ศรัทธาในวิชาชีพ																							
4	ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค	ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร																							
5	ความเพียรพยายามยอมชนะอุปสรรค	ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร (ต่อ)																							
6	กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค	เผชิญปัญหาด้วยปัญญา																							
7	การดูแลผู้รับบริการด้วยใจที่เป็นสุข	สุขใจในการทำหน้าที่																							
2) ด้านวัตถุประสงค์	(1) ควรเพิ่มวัตถุประสงค์และแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงประโยชน์หรือสิ่งดี ๆ ที่จะได้รับ ในการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1																								
3) ด้านแนวคิด	<p>(1) กิจกรรมครั้งที่ 4 และ 5 ผู้วิจัยควรเน้นหนทางแก้ไขทุกข์ (มรรค) โดยส่งเสริมให้เกิดวิริยะ และควรเน้นให้สมาชิกตระหนักชัดในอริยสัจ 4 ที่มีคู่ 2 คู่ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ทุกข์ (ปัญหาอุปสรรคในการเรียน) และ สาเหตุของการเกิดทุกข์ (สาเหตุของปัญหา)</li> <li>-นิโรธ (ความสงบงามเบิกบาน) และ แนวทางการแก้ไขทุกข์ (สมุทัย)</li> </ul> <p>(2) เหมาะสมที่นำหลักธรรมอริยสัจ 4 หลักโยนิโสมนสิการ หลักกัลยาณมิตรและการสวดมนต์ นั่งสมาธิ มาเป็นกรอบคิดสำหรับการออกแบบกิจกรรม</p>																								

ตาราง 4 (ต่อ)

หัวข้อที่ประเมิน	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ
4) วิธีดำเนินการ	<p>(1) ควรเพิ่มเติมประเด็นในการสนทนาเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมของสมาชิก ให้รู้สึกยินดีและมีเป้าหมายร่วมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย</p> <p>(2) การสวดมนต์และนั่งสมาธิ เสนอให้ปฏิบัติให้มีระยะเวลาที่นานเพิ่มขึ้นในแต่ละครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังของจิตใจ และการแผ่เมตตา ผู้นำกลุ่มอาจกล่าวถึงบุคคลที่สมาชิกจะแผ่เมตตาให้ในแต่ละครั้ง เช่น ให้บิดามารดา ให้ตนเอง ให้ครูอาจารย์ ให้ผู้ป่วยที่สมาชิกเคยดูแล เป็นต้น</p> <p>(3) ควรพิจารณาความซ้ำซ้อนและความเพียงพอของระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ชั้น 1 – 3 เช่น ในกิจกรรมครั้งที่ 3 ควรตัดการให้สมาธิดูภาพเด็กแรกเกิด คงเหลือแต่การเปิดคลิปมารดาคลอดบุตร</p> <p>(4) ในกิจกรรมครั้งที่ 3 หากมีการเชิญรุ่นพี่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มาควรเน้นประเด็นการสนทนาถึงใจที่เห็นคุณค่าของการเป็นพยาบาลหรืออาจพิจารณาตัดออกเนื่องจาก ผู้วิจัยสามารถนำการสนทนาให้สมาธิตระหนักถึงคุณค่าของวิชาชีพหรือขั้นตอนในการเรียนพยาบาลได้</p> <p>(5) ในกิจกรรมครั้งที่ 3 พิจารณาตัดเรื่องการให้สมาธิเขียนถึงคุณค่าของวิชาชีพในเอกสาร เนื่องจากจะทำให้สมาธิไม่ได้อยู่กับความรู้สึกที่แท้จริง แต่จะกลับไปอยู่ที่ความคิด</p> <p>(6) เสนอให้ตัดการร้องเพลง “อย่าเพิ่งท้อ” ในครั้งที่ 4 เนื่องจากอาจทำให้เกิดความไม่สงบแห่งจิตใจและทำให้กระแกลุ่มไม่ต่อเนื่อง</p>
5) ระยะเวลา	(1) สามารถปรับเวลากิจการณีกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง จาก 2.30 ชั่วโมง เป็น 3 ชั่วโมง เพื่อให้สมาธิได้มีเวลาสนทนากลุ่มและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้อย่างเหมาะสม
6) การประเมินผล	เหมาะสม
7) อื่น ๆ	<p>(1) ควรพิจารณาเรื่อง การนับถือศาสนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากมีนับถือศาสนาอื่น ช่วงการสวดมนต์ควรมีวิธีการของศาสนานั้น ๆ รองรับ</p> <p>(2) ควรแยกเขียนแผนกิจกรรมครั้งที่ 4 และ 5 ให้เห็นความแตกต่าง</p>



ซึ่งจากข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงเป็นรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ฉบับปรับปรุง

2) รายละเอียดของรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจฉบับปรับปรุง

ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยแนวคิดและหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบมีความเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้นำรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธฉบับปรับปรุงไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 2 ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน และนำมาใช้จริงกับกลุ่มทดลอง โดยรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจฉบับปรับปรุงมีรายละเอียดดังนี้



ตาราง 5 รูปแบบการบริการกลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจฉบับปรับปรุง

ครั้งที่	องค์ประกอบ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักธรรม	กระบวนการ	ลักษณะกิจกรรม	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
1	เพื่อสร้างสัมพันธ์กันและกัน	สายสัมพันธ์ฉันและเธอ (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ระเบียบที่นักศึกษาจะได้รับ ระยะเวลาการดำเนินงานกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม การรับบทบาท และกาปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม	หลักธรรม - กัลยาณมิตรธรรม 7 กระบวนการ - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2. ซึ่งแจ้งรูปแบบ ขั้นตอน วิธีดำเนินการ ระยะเวลาที่ใช้ และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 3. คำเนนิกิจกรรมกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพ 4. สรุปกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน 5. ปิดกลุ่มเพื่อความบันเทิงด้วยบทสวดพระพุทธรคุณ (สรรเสริญพระพทธเจ้า)	1. กระดาษขนาดครึ่ง A 4 จำนวน 10 แผ่น 2. ปากกา 3. แบบบันทึก ประสบการณ์ภายหลัง การเข้ากลุ่ม	
2	ขั้นตอนเสริมสัมพันธ์	เส้นทางชีวิต ของฉัน (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตนเอง เกี่ยวกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตเพื่อทำความเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน 3. เพื่อเสริมสร้างแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่ามุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และมีความรับผิดชอบต่อชีวิตที่เลือก	หลักธรรม - กัลยาณมิตรธรรม 7 - อริยสัจ 4 - โยนิโสมนสิการ กระบวนการ - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาชวนสนทนาถึงแรงจูงใจในการเลือกมาเรียนพยาบาล 2. ให้นักศึกษาทบทวนประสบการณ์เรื่องราวที่เป็นความทรงจำที่เด่นชัดเมื่อครั้งเรียนอยู่ชั้นปี 1 ชั้นปี 2 จนถึงปัจจุบัน 3. แจกกระดาษและอุปกรณ์วาดภาพจำลองประสบการณ์เรื่องราวที่เป็นความทรงจำที่เด่นชัดบนเส้นทางชีวิต 4. ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวของเส้นทางชีวิต 5. สรุปกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน 6. ปิดกลุ่มด้วยการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา	1. ใบงานที่ 2 เรื่องเส้นทางชีวิตของฉัน 2. กระดาษ A 4 3. ดินสอ ยางลบ สีไม้/สีเมจิก 4. ใบงานที่ 1 บทสวดมนต์และแผ่เมตตา 5. แบบบันทึก ประสบการณ์ภายหลัง การเข้ากลุ่ม	

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักฐานการ	ลักษณะกิจกรรม	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
3	ขั้นส่งเสริม ค้นหาและ จิตตะ	ค้นหาใน วิชาชีพ (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในวิชาชีพ 2. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในวิชาชีพพยาบาล 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีความตั้งใจและสมาธิจดจ่อในการเรียน	<u>หลักฐาน</u> - กัลยาณมิตรธรรม 7 - อริยสัจ 4 - โยนิโสมนสิการ - ตระลักษณ์ <u>กระบวนการ</u> - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยทำการศึกษาศาสนาเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมาก 2. สอนหนังสือเรื่องการให้การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยในวิชาชีพพยาบาลโดยให้สมาชิกทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์ที่ประทับใจในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ผ่านมา 3. ให้สมาชิกเล่าและแบ่งปันความรู้สึกร่วมที่ช่วยเหลือผู้ป่วยเหล่านั้น สภาวจิตใจของนักศึกษาเป็นอย่างไรบ้าง 4. เปิดคลิป "มารดาคลอดบุตร" และสนทนาร่วมถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังคลอดบุตร และให้เล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ที่นักศึกษาเคยทำคลอดให้หญิงตั้งครรภ์ 5. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 6. ปิดกลุ่มด้วยการสวมหน้ากากพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา	1. คลิปวิดีโอ มารดาคลอดบุตร ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wGInQEcmI4">https://www.youtube.com/watch?v=wGInQEcmI4</a> ) 2. ใบงานที่ 1 บทสดมภ์และแผ่เมตตา 3. แบบบันทึก ประสบการณ์ท้ายหลังการเข้ากลุ่ม
4	ขั้นส่งเสริม วิริยะ	ชนะอุปสรรค ได้ด้วย เพียร (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจปัญหาและอุปสรรคของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความเพียรพยายาม และเกิดความมุ่งมั่น 3. เพื่อพัฒนาความองอาจของจิตใจในสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิก	<u>หลักฐาน</u> - กัลยาณมิตรธรรม 7 - อริยสัจ 4 - โยนิโสมนสิการ - ตระลักษณ์ <u>กระบวนการ</u> - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยทำการศึกษาศาสนาเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมาก 2. ขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิก 1 คนที่สมาชิกรู้สึกประทับใจและแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้น 3. ให้สมาชิกเลือกประสบการณ์ในกาปฏิบัติกรพยาบาลที่ผ่านมากตั้งแต่ปี 1 – 3 ที่คิดว่ายากและท้าทายมาก แต่สามารถผ่านมากได้และทำอย่างไรจึงผ่านเหตุการณ์นั้นได้ 4. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 5. ปิดกลุ่มด้วยการสวมหน้ากากพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา	1. ใบงานที่ 1 บทสดมภ์และแผ่เมตตา 2. แบบบันทึก ประสบการณ์ท้ายหลังการเข้ากลุ่ม

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักกรรม กระบวนการ	ลักษณะกิจกรรม	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
5	ชั้นส่งเสริม ความ เข้าใจ อริยสัจ 4	ชนะอุปสรรค ได้ด้วย เพียร (ต่อ) (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุ ของการเกิดทุกข์และมีแนวทางการ แก้ไขปัญหาความทุกข์ในจิตใจ ตามหลักอริยสัจ 4 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกคิดลดทอน ปัญหาความทุกข์ใจ และมีความ มุ่งมั่นแก้ไขอุปสรรคในการเรียน	หลักกรรม - กัลยาณมิตรธรรม 7 - อริยสัจ 4 - โยนิโสมนสิการ - ไตรลักษณ์ กระบวนการ - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยที่ทายาศึกษาเสนอแนะเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่าน มา 2. ให้สมาชิกทบทวนและเล่าถึงปัญหาและอุปสรรคในการเรียน (ความทุกข์) ตามหลักอริยสัจ 4 พิจารณาปัญหา(ทุกข์) สาเหตุ แห่งทุกข์ (สมุทัย) ภาวะคล้อยทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางในการ แก้ไข (มรรค) แบ่งปันความรู้สึที่เกิดขึ้น 3. มอบหมายการบ้าน ในเรื่องทัศนคติความเป็นบัณฑิตที่สูงสุดใน ปัจจุบันเกี่ยวกับการเรียน ให้คนศ. ไปทดลองฝึกและทบทวนหรือ หาแนวทางปฏิบัติ 4. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 5. ฝึกถามด้วยการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา ร่วมกัน	1. ใบงานที่ 1 บทสวด มนต์และแผ่เมตตา 2. แบบบันทึก ประสบการณ์ท้ายหลัง การเข้ากลุ่ม

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	องค์	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักธรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัสดุ อุปกรณ์
ที่	ประกอบ			กระบวนการ		
6	ชั้นส่งเสริม วิมิงสา	เผชิญปัญหา ด้วยปัญญา (3 ตัวเียง)	เพื่อให้สมาชิกเกิดการพิจารณา ประเมินและไตร่ตรองในวิธีการ แก้ปัญหา ระดับของการใช้ปัญญา หรือวิมิงสาในการแก้ไขปัญหา	หลักธรรม -กัลยาณมิตรธรรม 7 -อริยสัจ 4 -โยนิโสมนสิการ -ไตรลักษณ์ ภระบวนการ - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยศึกษาให้นักศึกษาสนทนาเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่าน มา 2. ขอให้สมาชิกพูดถึงการบ้านในสัปดาห์ที่แล้ว ในเรื่องที่มีรู้สึกเป็น ปัญหา หรือเป็นสิ่งที่ตนเองไม่กล้าเผชิญมากที่สุด ให้เล่าเรื่อง ใน ประเด็นดังนี้ 2.1 เรื่องราวที่เกิดขึ้น 2.2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนการแก้ไขปัญหา 2.3 วิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ และผลที่เกิดขึ้น (การพิจารณาทุกข ตามหลัก อริยสัจ 4) 2.4 ความรู้สึกหลังจากการแก้ไขหรือได้ลงมือทำสิ่งนั้นแล้ว เชื่อมโยงกับการวิมิงสา ในงานนั้น 3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน คิดพิจารณาถึงการมี วิมิงสา ในงานว่าก่อให้เกิดสิ่งใดบ้างและหากปราศจากการ ไตร่ตรอง ตรวจสอบหรือประเมินผลการทำงานแล้วมันจะเกิดผล เช่นไร 4.สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 5. ปิดกลุ่มด้วยการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา ร่วมกัน	1.ใบงานที่ 1 บทสวด มนต์และแผ่เมตตา 2.แบบบันทึก ประสบการณ์ภายหลัง การเข้ากลุ่ม

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักธรรม กระบวนการ	ลักษณะกิจกรรม	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
7	ส่งเสริม คัมภะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา	สนใจในการ ทำหน้าที่ (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญ ในการดูแลผู้รับบริการด้วยหัวใจ แห่งความเป็นมนุษย์ 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและ สามารถบอกได้ถึงแนวทางการให้ การดูแลผู้รับบริการอย่างมีความสุข 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของ วิชาชีพพยาบาล	หลักธรรม - กัลยาณมิตรธรรม 7 - อริยสัจ 4 - โยนิโสมนสิการ กระบวนการ - 4 FTIR	1. ผู้วิจัยที่ทายนักศึกษาศนพนาเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่าน มา 2. ผู้วิจัยเปิดคดีประวัติโศ พยาบาลที่ให้การดูแลผู้ป่วยด้วยจิต วิญญาณ แบ่งปันการรับรู้ที่เกิดขึ้น 3. ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์และความรู้สึกที่เคยดูแลผู้ป่วยด้วย ใจที่เป็นสุข เกี่ยวข้องอย่างไรกับภารกิจรักในการพยาบาล (คัมภะ) ความพากเพียร (วิริยะ) การมีสมาธิจดจ่อในงาน(จิตตะ) และการไตร่ตรอง ตรวจสอบงานที่ทำ(วิมังสา) 4. สิ่งที่ได้เรียนรู้ 5. ปิดกลุ่มด้วยการสนทนาตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนเมตตา ร่วมกัน	1. คดีประวัติโศ แผ่นดินไท : หัวใจความเป็นมนุษย์ ตอน 1 Part 4/5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IsSSPAnNuEA">https://www.youtube.com/watch?v=IsSSPAnNuEA</a> 2. ใบงานที่ 1 บทสวดมนต์และแผ่เมตตา 3. แบบบันทึก ประสบการณ์ภายหลัง การเข้ากลุ่ม

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	หลักการ กระบวนการ	ลักษณะกิจกรรม	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
8	ขั้นส่งเสริม ดัชนี วิริยะ จิตตะ วิมังสา	ปิติสุขในวิถี การเป็น พยาบาล (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายในการเรียนพยาบาลให้ประสบความสำเร็จได้ 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนพยาบาลได้ 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับร่วมกันตลอดการเข้ากลุ่มการเรียนรู้ 4. เพื่อยุติการเข้ากลุ่ม	<u>หลักการ</u> -กัลยาณมิตรธรรม 7 -อริยสัจ 4 -โยนิโสมนสิการ <u>กระบวนการ</u> - 4 FTIR	1. ให้สมาชิกทบทวนและสำรวจเป้าหมายในการเรียนพยาบาลของแต่ละคน 2. ให้อาสาพัฒนาตนเองปัจจุบันและสภาพแวดล้อมเมื่อสำเร็จการศึกษา และคนสำคัญของตนเอง 3. ให้สมาชิกบอกวิธีการที่จะทำให้ตนเองสามารถไปสู่ความสำเร็จนั้นได้ 4. พิจารณาร่วมกันว่าถึงสิ่งทำให้บรรลุเป้าหมายหรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง 5. ทบทวนและสรุปการจัดกิจกรรม ตั้งแต่ครั้งที่ 1 - ครั้งที่ 8 ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง และบรรยายภาคีในการเรียนรู้นั้นเป็นอย่างไร 6. ให้สมาชิกกล่าว ขอบใจของ ขอโทษ ให้กำลังใจและกล่าวอวยพรซึ่งกันและกัน ในเรื่องราวและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดใน กลุ่ม 7. ปิดกลุ่มด้วยการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา ร่วมกัน	1. ใบงานที่ 5 เป้าหมายในการเรียนพยาบาล 2. ปากกา ปากกาเมจิก สีต่าง ๆ 4. ใบงานที่ 1 บทสวดมนต์และแผ่เมตตา 5. แบบบันทึกประสบการณ์ภายหลังการเข้ากลุ่ม

### หมายเหตุ กิจกรรมครั้งที่ 8

- (1) ให้สมาชิกทุกคนเขียนจดหมายถึงตนเอง เพื่ออวยพรและให้กำลังใจตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จในการเรียนพยาบาลผ่านทางการบินที่ประสบความสำเร็จหลังการเข้ากลุ่มทาง google form
- (2) ให้สมาชิก เขียนประวัติที่ได้รับ ความประทับใจ และสิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนพยาบาล ผ่านทางการบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้หลังการเข้ากลุ่ม ทาง google form
- (3) ให้สมาชิกกลุ่ม เปรียบเทียบความรู้สึกรู้สึกหรือความรู้สึกที่ได้รับ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ร่วมกันผ่านทางการบินที่ประสบความสำเร็จหลังการเข้ากลุ่มทาง google form

## ตอนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลข้อมูลดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง
3. การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในระหว่างและหลังการทดลอง

### 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

n	แทน จำนวนคนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ(p-value)
$\chi^2$	แทน ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
SE	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
B	แทน ค่าสัมประสิทธิ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบ
MAX	แทน ค่าสูงสุด
MIN	แทน ค่าต่ำสุด



## 2. ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจคือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2564 ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 16 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกลุ่มด้วยตนเอง แบ่งเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ใช้เกณฑ์แบ่งสมาชิก 8 คนต่อกลุ่ม (Corey, 2012) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และความร่วมมือภายในกลุ่มอย่างเหมาะสม แบ่งการจัดกิจกรรมเป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่ กลุ่ม A เวลา 9.00-12.00 น. และกลุ่ม B เวลา 13.00-16.00 น. โดยมีข้อมูลทั่วไปดังตารางที่ 5

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 16)		กลุ่มควบคุม (n = 16)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
หญิง	16	100	16	100
<b>ผลการเรียนเฉลี่ย</b>				
2.00 - 2.50	1	6.25	0	0
2.51 - 3.00	7	43.75	4	25
3.01 - 3.50	6	37.5	12	75
3.51 ขึ้นไป	2	12.5	0	0
รวม	32	100	32	100
<b>เหตุผลใน</b>				
<b>การเรียนพยาบาล</b>				
เรียนเพราะตนเอง	8	50	6	37.5
เรียนเพราะครอบครัว	8	50	10	62.5
รวม	16	100	16	100

จากตาราง 6 พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองทุกคนเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 100 (16 คน) เมื่อพิจารณาด้านผลการเรียนเฉลี่ยพบดังนี้ ผลการเรียนเฉลี่ย 2.00-2.50 คิดเป็นร้อยละ 6.25(1คน) ผลการเรียนเฉลี่ย 2.51-3.00 คิดเป็นร้อยละ 43.75(7คน) ผลการเรียนเฉลี่ย 3.01-3.50 คิดเป็นร้อยละ 37.5(6คน) และผลการเรียนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.5 (2คน) เมื่อพิจารณาด้านเหตุผลในการเรียนพยาบาลพบว่าเลือกเรียนเพราะตนเอง คิดเป็นร้อยละ 50 (8 คน) และเลือกเรียนเพราะครอบครัว ร้อยละ 50(8 คน) ส่วนนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มควบคุมทุกคน เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 100 (16 คน) เมื่อพิจารณาด้านผลการเรียนเฉลี่ยพบดังนี้ ผลการเรียนเฉลี่ย 2.51-3.00 คิดเป็นร้อยละ 25 (4คน) ผลการเรียนเฉลี่ย 3.01-3.50 คิดเป็นร้อยละ 75(12คน) เมื่อพิจารณาด้านเหตุผลในการเรียนพยาบาลพบว่าเลือกเรียนเพราะตนเอง คิดเป็นร้อยละ 37.5 (6 คน) และเลือกเรียนเพราะครอบครัว ร้อยละ 62.5(10 คน)

### 3.การศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ผู้วิจัยศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ด้วยการใช้อุบายสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 8

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาของการวัด (n = 32)

กลุ่ม	ช่วงเวลา											
	ก่อน			หลัง			การติดตามผล 1 เดือน			การติดตามผล 4 เดือน		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
ทดลอง (n=16)	3.09	.213	ปานกลาง	3.45	.335	ปานกลาง	3.36	.256	ปานกลาง	3.49	.377	ปานกลาง
ควบคุม (n=16)	3.19	.213	ปานกลาง	3.26	.197	ปานกลาง	3.14	.189	ปานกลาง	3.27	.220	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นในระยะ หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย อิทธิบาท 4 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในทั้ง 3 ระยะ เช่นเดียวกัน ดังนั้นเพื่อยืนยันความแตกต่างและ ความเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบทางสถิติ ดัง รายละเอียดที่แสดงถัดไป

#### 4. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องการแจกแจงของตัวแปรที่เป็นปกติ ก่อนการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจด้วยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว (One-Way Repeated Measure ANOVA) เพื่อตอบปัญหา การวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. การแจกแจงของตัวแปรที่เป็นปกติ ด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ามีค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) อยู่ระหว่าง .058 - .858 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี การแจกแจงเป็นโค้งปกติ แสดงว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไป ตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังตาราง 8

ตาราง 8 การตรวจสอบการแจกแจงปกติด้วยสถิติ Shapiro-Wilk

Tests of Normality: Shapiro-Wilk												
กลุ่ม	ก่อน			หลัง			การติดตามผล			การติดตามผล		
	การทดลอง			การทดลอง			1 เดือน			4 เดือน		
	Statistic	df.	p	Statistic	df.	p	Statistic	df.	p	Statistic	df.	p
ทดลอง (n=16)	.952	16	.529	.958	16	.635	.891	16	.058	.925	16	.205
ควบคุม (n=16)	.947	16	.449	.959	16	.639	.949	16	.467	.971	16	.858

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ก่อนการทดลองเพื่อพิสูจน์ความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Samples T-Test) และ Levene's Test for Equality of Variances ดัง ตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอิทธิบาท 4 ในระยะก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ สถิติ Independent-Samples T-Test และ Levene's Test for Equality of Variances

Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Mean				
F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
.239	.629	-1.386	30	.176	-.106	.076

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยสรุป จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรที่เป็นปกติสำหรับกรณีวิจัยนี้ พบว่าเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น สามารถทดสอบสมมติฐานได้ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว (One-Way Repeated Measure ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย อิทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง

การทดสอบสมมติฐานข้อนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) โดยก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยได้ ตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า การทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's Test of Sphericity พบว่าไม่เป็น Compound Symmetry  $\chi^2(5) = 20.608$ ,  $p\text{-value} = .001$  ซึ่งหมายถึงค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ (Correlation) และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้ง (Variance) ของ Treatment แต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ซึ่งเป็นการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น (assumption) ของการใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA จึงปรับแก้ด้วยการ

ใช้วิธีของ Greenhouse-Geisser (Howell, 2013) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	<i>p-value</i>	Partial $\eta^2$
ระยะเวลา	1.527	1.877	.814	10.285	.001	.407
ความคลาดเคลื่อน	2.228	28.159	.079			

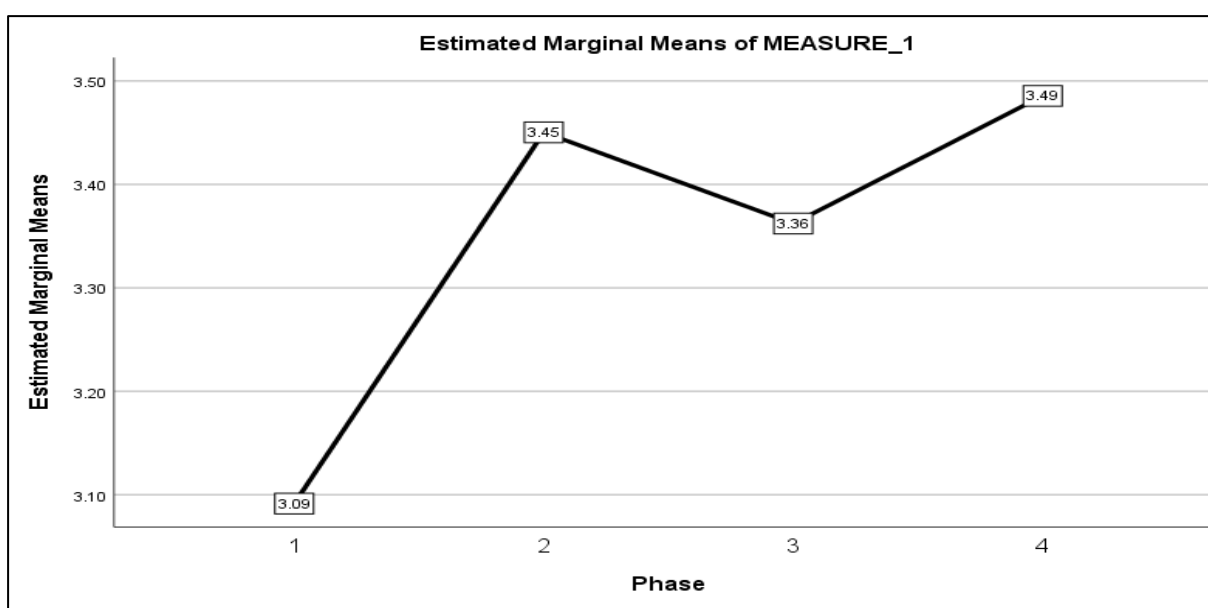
จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน พบว่า ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลมีความแตกต่างกันอย่างน้อยหนึ่งคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F(1.877, 28.159) = 10.285, p\text{-value} = .001, \eta_p^2 = .407$ )

ตาราง 11 ผลการทดสอบการวัดซ้ำรายคู่ของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน

ระยะ	M	ก่อนการ	หลังการ	การติดตามผล	การติดตามผล
		ทดลอง	ทดลอง	1 เดือน	4 เดือน
ก่อนการทดลอง	3.091	-	0.359*	0.271*	0.394*
หลังการทดลอง	3.450		-	-0.088	0.035
การติดตามผล 1 เดือน	3.362			-	0.123
การติดตามผล 4 เดือน	3.486				-

\**p-value* < .05

จากตาราง 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองแตกต่างกันโดย นักศึกษาพยาบาลมีอิทธิบาท 4 หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือนและการติดตามผล 4 เดือนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระหว่างการติดตามผล 1 เดือนนั้นนักศึกษาพยาบาลมี อิทธิบาท 4 ลดลง และเพิ่มสูงขึ้นในระหว่างการติดตามผล 4 เดือน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นได้ดังกราฟต่อไปนี้



หมายเหตุ	Phase 1 หมายถึง	ก่อนการทดลอง
	Phase 2 หมายถึง	หลังการทดลอง
	Phase 3 หมายถึง	การติดตามผล 1 เดือน
	Phase 4 หมายถึง	การติดตามผล 4 เดือน

ภาพประกอบ 7 กราฟแสดง ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน

จากตาราง 11 และภาพที่ 7 แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือนและการติดตามผล 4 เดือน ที่เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แสดงว่าเป็นผลมาจากการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ส่วนนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยยัทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง

2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยยัทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยได้ ตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า การทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's Test of Sphericity พบว่าไม่เป็น Compound Symmetry  $\chi^2(5) = 12.481$ ,  $p\text{-value} = .029$  ซึ่งหมายถึงค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ (Correlation) และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้ง (Variance) ของ Treatment แต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ซึ่งเป็นการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น (assumption) ของการใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA จึงปรับแก้ด้วยการใช้วิธีของ Greenhouse-Geisser (Howell, 2013) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยยัทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือนและการติดตามผล 4 เดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	$p\text{-value}$	Partial $\eta^2$
ระยะเวลา	1.093	1.618	.675	8.929	.002	.373
ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลา)	1.835	24.264	.076			
กลุ่ม	0.549	1	.549	6.681	.021	.308
ความคลาดเคลื่อน (กลุ่ม)	1.233	15	.082			
ระยะเวลา x กลุ่ม	0.603	2.226	.271	6.694	.003	.309
ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลา x กลุ่ม)	1.352	33.390	.040			

จากตาราง 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างน้อยหนึ่งคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F(2.226, 33.390) = 6.694, p\text{-value} = .003, \eta_p^2 = .309$ )

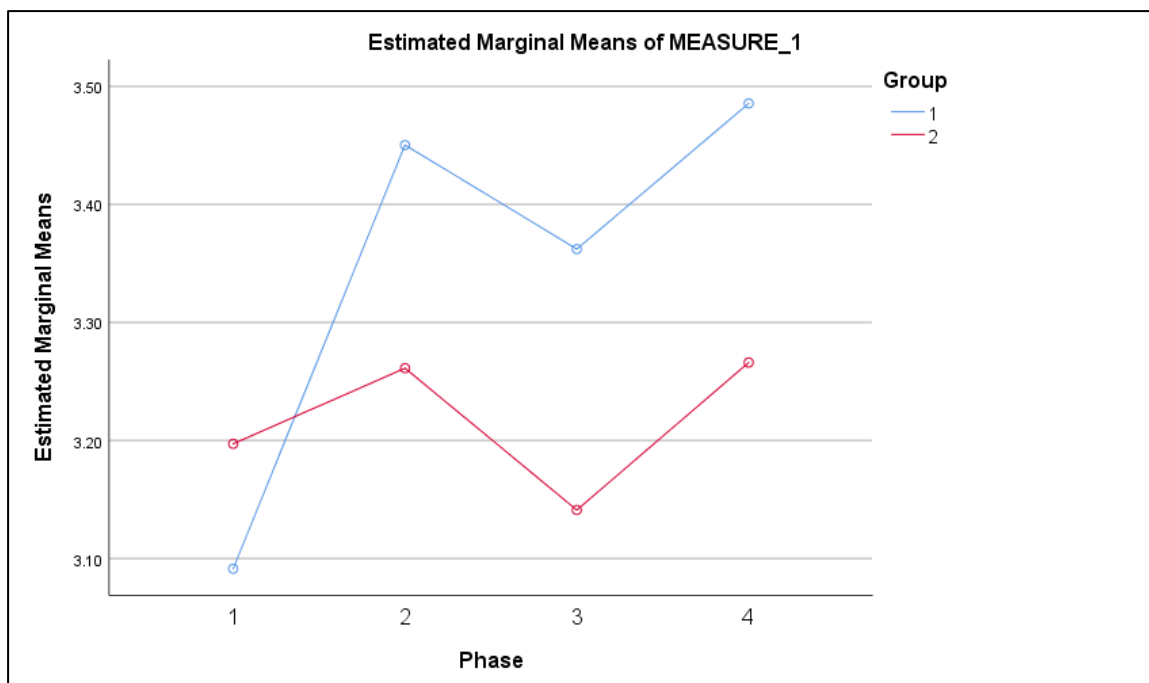
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (pairwise comparison) ของอิทธิบาท 4 ด้วยวิธี Bonferroni ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	(n = 16)		(n = 16)			
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	3.09	0.22	3.19	0.21	-1.69	.112
หลังการทดลอง	3.45	0.33	3.26	0.19	2.78*	.014
การติดตามผล 1 เดือน	3.36	0.25	3.14	0.18	3.13*	.007
การติดตามผล 4 เดือน	3.49	0.36	3.27	0.21	2.46*	.027

\*p-value < .05

จากตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมพบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 กลุ่มนั้นมีอิทธิบาท 4 ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ( $t(15) = 1.69, p\text{-value} = .112$ ) เมื่อสิ้นสุดการทดลองนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีอิทธิบาท 4 สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t(15) = 2.78, p\text{-value} = .014$ ) ส่วนในระยะติดตามผล 1 เดือน นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก็มีอิทธิบาท 4 สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t(15) = 3.13, p\text{-value} = .007$ ) และในระยะติดตามผล 4 เดือน นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก็มีอิทธิบาท 4 สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t(15) = 2.46, p\text{-value} = .027$ ) แสดงรายละเอียดเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนดังกราฟ ต่อไปนี้





\* หมายถึง กลุ่ม 1 หมายถึง กลุ่มทดลอง กลุ่ม 2 หมายถึง กลุ่มควบคุม

Phase 1 หมายถึง ก่อนการทดลอง

Phase 2 หมายถึง หลังการทดลอง

Phase 3 หมายถึง การติดตามผล 1 เดือน

Phase 4 หมายถึง การติดตามผล 4 เดือน

ภาพประกอบ 8 กราฟแสดง ค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือน และการติดตามผล 4 เดือน

จากตาราง 13 และภาพที่ 8 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 แล้วนั้น มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง การติดตามผล 1 เดือนและการติดตามผล 4 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ส่วนนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 14 ภาพรวมของผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย		
	เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย	ยืนยันบางส่วน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย
1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย อธิติบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง	✓		
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย อธิติบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธ	✓		

#### 5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งได้ผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 เพิ่มขึ้นภายหลังการได้รับรูปแบบการศึกษากลุ่มแนวพุทธแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อนำมาข้อมูลมาสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ 3 ช่องทาง คือ 1) เก็บข้อมูลระหว่างการทดลองด้วยการให้นักศึกษาทุกคนเขียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ผ่าน google form ภายหลังการเสร็จสิ้น

กิจกรรมในแต่ละครั้ง 2) เก็บข้อมูลโดยมีผู้ช่วยวิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือน และ 3) สันทนากลุ่ม (Focus group) กับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองทุกคน ระยะเวลาหลังการทดลอง 1 เดือน เพื่อทำความเข้าใจกับผลที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างการเข้าร่วมรูปแบบฯและภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4

ตอนที่ 2 กระบวนการและสาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างการเข้าร่วมรูปแบบฯและภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4

ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ทุกคนเป็นเพศหญิง จำนวนทั้งสิ้น 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผู้วิจัยออกแบบการดำเนินรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เป็นรูปแบบ onsite เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกกันโดยตรง ซึ่งผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มในระดับหนึ่ง เนื่องจากเป็นอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สำหรับกิจกรรมในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและมิดชิด โดยสร้างบรรยากาศในการสนทนา ร่วมกันให้ผ่อนคลาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่ม สร้างข้อตกลงและกฎกติกาในการร่วมกิจกรรมในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกทุกคนเรียนร่วมกันมาจนถึงชั้นปีที่ 3 แต่จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้เรียน online เป็นส่วนใหญ่ และส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลบางคนไม่คุ้นเคยต่อกัน

ในช่วงปลายเดือน มีนาคม พ.ศ. 2565 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดการจัดกิจกรรมนั้น เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อีกครั้ง ทางวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จึงมีแนวทางในการป้องกันและระมัดระวังการแพร่กระจายเชื้อโควิด 19 โดยกำหนดให้มีการเว้นระยะห่าง (social distancing) ระหว่างกันและกำหนดให้การเรียนการสอนรวมถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ปรับเป็นรูปแบบ online ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนการจัดรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯ เป็นแบบ online ในครั้งที่ 2-8 แทนการจัดกิจกรรมรูปแบบ onsite

ผลจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากทั้ง 3 ช่องทางนั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอดังนี้

**ตอนที่ 1 ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ระหว่างการเข้าร่วมรูปแบบฯและภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้าง อิทธิบาท 4**

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เมื่อถามถึงประเด็นการเปลี่ยนแปลงอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณเองมีการเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ดังคำพูดนี้

“ในเรื่องการเรียน หนูคิดว่าน่าจะเห็นชัดสุด เพราะว่าตอนนี้ก็คือหนูเป็นนักศึกษาใช้มั๊ยคะ ก็จะมีหน้าที่เรียน ก็คือเหมือนพอเข้ามาเรียน ...มันก็ต้องมีการปรับตัว เหมือนเราโตขึ้นเราต้องใช้ความอดทนในหลายๆ อย่าง ยิ่งอยู่ชั้นปี 1 ปี 2 ปี 3 ความอดทนมันก็เพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เราโตขึ้น อะไรที่รับผิดชอบหลายๆ อย่างมันก็เพิ่มมากขึ้นคะ ...เราก็ต้องตั้งใจทำหน้าที่ตรงส่วนนั้นด้วยคะ ก็ใช้ความพยายามในเรื่องการเรียน แล้วก็เราก็ต้องอดทนด้วย คะ เรื่องการเรียนหนูก็มีท้อบ้างคะ แบบว่า พอเหมือนได้มาร่วมกลุ่มใช้มั๊ยคะ ก็เหมือนได้แบบทบทวน ไป.. เหมือนเป็นการให้กำลังใจตัวเองไปด้วยคะ ว่าเออที่ผ่านมาก็มีความเพียรพยายาม อดทน ผ่านมาได้คะ ประมาณนี้ (ความเห็นที่ 1 : B3)

: ถ้าจะชัดก็คือจะเป็นเรื่องเรียนคะ เพราะว่าหนูมีความรู้สึกกว่า หนูเป็นคนทู่แท้ให้กับการเรียนมาตั้งแต่เด็กๆ แล้วก็เลยคิดว่า มันยิ่งทำให้เราตระหนักได้ชัดขึ้นอีกว่า ถ้าเราแบบว่า มีสติหรือมีความพยายามแบบตั้งมั่น ชยันขึ้น หนูคิดว่า ความชยันหรือความอดทนของเราอะคะ มันไม่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อเรา ในอนาคตแน่ ๆ คะ” (ความเห็นที่ 1 : A3)

“พอได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มใช้มั๊ยคะ ก็จากตอนที่รู้จักอิทธิบาท 4 แค่นั้น ๆ เป็นแค่หลักธรรมที่คงไม่ได้เจาะจงอะไรเกี่ยวกับชีวิตเรา ไม่เกี่ยวกับเรามาก เราก็ไม่ได้สนใจ แต่พอได้เข้าร่วมกลุ่มแล้วเหมือนกับว่าอาจารย์คอยชี้ให้เห็นว่า อิทธิบาท 4 มันคืออะไร และเราได้ทำอิทธิบาท 4 ไปตอนไหน พอได้ทบทวนก็ได้พบว่าอิทธิบาท 4 มันก็แฝงอยู่ในทุก ๆ ขั้นตอนของการทำงานเป็นพยาบาลของเราเลยคะ ตั้งแต่ตอนเริ่มต้นคิด คิดตั้งแต่ว่าจะเป็นพยาบาลยังไง และก็จะดูแลผู้ป่วยยังไง และก็ไปถึงขั้นว่าจะพยายามเพื่อให้ไปถึงจุดนั้นได้ยังไง เราต้องผ่านอะไรบ้าง และมันก็ต้องใช้หมดเลยคะ การที่ต้องมีสมาธิในการทำและวางแผนในการทำงาน ทุกขั้นตอนมันแทรกอิทธิบาท 4 โดยที่หนูก็ไม่รู้ตัวเลยว่าหนูก็ใช้อยู่เหมือนกัน” (ความเห็นที่ 3 : A5)

สำหรับผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาตามรายด้านของอิทธิบาท 4 ในช่วงหลังการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ดังนี้

### 1.1 ด้านความรัก ความพอใจ ในการเรียนพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงด้านความรัก ความพอใจ ในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ภายหลังจากเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มฯ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก ความพอใจ ในการเรียนพยาบาล โดยเห็นคุณค่าและมีมุมมองที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล ต้องการเป็นพยาบาลที่ดี ดูแลเอาใจใส่ใจผู้ป่วยให้ดีที่สุด ดังคำพูดนี้

“หลังจากที่เข้ากลุ่ม เอ่อ ภาพของพยาบาลมันชัดเจนขึ้นค่ะ ว่าต้องทำอะไรบ้างค่ะ เราควรจะเป็นพยาบาลในแบบไหน แล้วก็เห็นภาพพยาบาลที่เราอยากจะเป็น อยากดูแลผู้ป่วยให้ดีที่สุดค่ะ” (ความเห็นที่ 1: B5)

“หนูรู้สึกว่ามีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้นค่ะ คือตอนแรกหนูอาจจะไม่ได้ชอบมัน...แต่พอหนูได้เข้ากลุ่ม มันก็รู้สึกที่เราชอบนะ หนูก็รู้สึกว่ามี passion ในการที่จะใช้ชีวิตในวันต่อไปให้มันได้ดีกว่าเดิมค่ะ...แล้วก็สามารถเลือกได้ว่าเราอยากจะเป็นพยาบาลแบบไหน คือทุกคนก็อาจจะจบมาทำงานเหมือนกัน แต่ว่าบางคนเขาก็แค่ร่างกายอย่างเดียว บางทีถ้าเราเหนื่อยมากๆเราอาจจะไปวินกับคนไข้ค่ะ แต่เราก็เลือกได้ว่า จะเป็นแบบคนที่เราเคยเห็นมาใหม่ หรือว่าจะเป็นแบบคนที่ดูแลได้ทั้งร่างกายแล้วก็จิตใจ... หนูก็อยากจะเป็น พยาบาลที่ดูแลได้ทั้งร่างกายแล้วก็จิตใจให้ได้ไปพร้อมๆกันค่ะ” (ความเห็นที่ 2: A8)

“ตั้งใจที่จะทำหน้าที่ที่จะเป็นพยาบาลที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองให้ได้ค่ะ หนูก็เลยดูตัวอย่างของเพื่อน แล้วก็รู้สึกว่าถ้าอย่างนั้นตัวเองก็น่าจะทำได้... ถึงตอนนี้จะเหนื่อยแต่ก็พยายามทำให้ดีที่สุด .อยากดูแลผู้ป่วยให้ดีที่สุดเท่าที่ตัวเองจะทำได้ค่ะ แล้วก็เป็นเรื่องของหน้าที่การงาน ที่แบบดูแลตัวเองได้ไม่เดือดร้อนตัวเอง ไม่เดือดร้อนพ่อแม่” (ความเห็นที่3: A6)

“ฉันได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อวิชาชีพพยาบาลที่ฉันเลือกเดินได้ระลึกถึงเป้าหมายที่เลือกวิถีทางนี้อีกครั้ง เห็นถึงการเจริญเติบโตในเส้นทางและการเปลี่ยนแปลงที่ฉันไม่รู้ตัวมาก่อน ตัวฉันเคยคิดว่าตนเองนั้นเป็นพยาบาลที่ไร้ความสามารถและคงเป็นพยาบาลที่ดีไม่ได้ เคยอยากจะทำเล็กลงเรียน การประกอบอาชีพหลายต่อหลายครั้ง แต่เมื่อได้พูดคุย การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ช่วยชี้ให้เห็นว่า ความจริงแล้วฉันเป็นมนุษย์ที่เก่งไม่น้อยคนหนึ่งเช่นกัน” (ความเห็นที่1: A5)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรัก ความพอใจ (ด้านฉันท์) ในการเรียนรู้พยาบาลของนักศึกษาพยาบาลได้

### 1.2 ด้านความเพียร ความพยายาม ในการเรียนพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงด้านความเพียร ความพยายาม ในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลตำรวจภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มฯ พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองเกิดความพยายาม หมั่นศึกษาเพื่อจะเรียนรู้มากขึ้น ไม่ทอดทิ้ง และรับรู้ว่ามีผลอดทนพยายามจะสามารถก้าวผ่านปัญหาได้ ดังคำพูดนี้

“พอหลังเข้ากลุ่ม หนูก็เห็นว่าเพื่อนเค้าก็ยังอดทนกันได้ เหมือนกับว่าเราเห็นเพื่อนเค้าพยายาม อดทนทำเรื่องตรงนี้ให้ได้ หนูก็เลยคิดว่าเออ หนูก็ควรจะพยายามตรงนั้นด้วย ไม่ใช่ว่าไม่ได้ ก็ไม่ทำ อย่างนี้ละ เหมือนเรื่องงานที่ผ่านมา ถ้าไม่เสร็จหนูก็จะพยายามให้เสร็จมากกว่าเดิมละ ถึงจะดีก็ไม่ใช่ไร ทำให้เสร็จก่อน” (ความเห็นที่ 1: A2)

“พอได้มาเข้ากลุ่มกับอาจารย์ ได้เห็นว่า อ้าวเพื่อนก็มีความพยายามนะ เพื่อนก็พยายามที่จะผ่านมันมา ทำไม...เราถึงไม่ทำ เราไม่ต้องไปแข่งกับใครก็ได้ แต่เราแข่งกับตัวเองได้ไหม ในจุดที่เราไม่เคยพยายามอะ หนูก็รู้สึกว่าได้ประสบการณ์จากเพื่อนด้วย และก็เห็นสิ่งที่หนูอยากทำให้มันดีด้วย...พอหนูลองฝึกตัวเอง ก็ทำได้ จริง ๆ มันไม่ได้มีอะไรที่ไม่พยายาม แต่แค่เราไม่ลองเฉย ๆ ละ เหมือนเราแบบแป็บเดียว มันเหมือนมันสะกิดใจเรานิดเดียว เราก็ไม่เอาแล้ว แล้วเราจะประสบความสำเร็จได้ยังไง หนูก็แค่คิดว่าเราลองพยายามสักนิด ลองดู แล้วมันก็ทำได้ละ ” (ความเห็นที่ 2: A8)

“แต่พอมาเข้ากลุ่ม ก็เห็นตัวเองมีความพยายามมากกว่าเดิม... คืออย่างที่เข้ากลุ่มคือทุกคนมีปัญหาที่เกิดขึ้นที่อยู่ที่นี่ แล้วทุกคนก็ได้แลกเปลี่ยนกันว่าต้องแก้ปัญหาอย่างไร แล้วก็มาปรับใช้ แล้วก็คิดว่า ความพยายามของหนูที่อยู่ ที่นี้ละ มันก็เห็นผลมาเรื่อย ๆ ละ ว่าอาจจะไม่ได้เรียนดีขึ้น แต่หนูก็รู้สึกว่าพยายามทำมันเต็มที่แล้วละ อาจเป็นเรื่องขึ้นวอร์ด หรืออะไรก็ตาม หนูก็รู้สึกว่ามันเต็มที่กับตรงนั้นแล้วละ(ความเห็นที่ 3: A1)

“ทำให้เราตระหนักว่าทุกอย่างที่เราทำต้องใช้ความมานะ พยายาม ถึงจะใช้ไม่เท่ากันในเหตุการณ์ต่างๆ แต่ทำให้เราเห็นถึงคุณค่าของความพยายาม และทำให้เราอยากพยายามเพื่อสิ่งนั้นๆต่อไปไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือเพื่อผู้อื่นก็ตาม” (ความเห็นที่4: B4)

โดยพบว่าสมาชิกกลุ่มบางส่วนที่เคยเป็นทุกข์จากความพยายามในการทำงานที่มากเกินไปเกิดการเปลี่ยนแปลงภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาฯ เกิดความพึงพอใจเมื่อมีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับตนเอง ดังคำพูดนี้

“พอได้เข้ากลุ่มได้แชร์เรื่องราว ได้ฟังเพื่อน ๆ ถึงว่าความพยายามของเพื่อน ๆ วิธีการแก้ปัญหาอย่างนี้ค่ะ ก็รู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ทุกคนก็เจอปัญหาเหมือนกัน แต่ว่าเพื่อนก็ยังจะสามารถ enjoy ได้อยู่ค่ะ คือจะพยายาม ถึงจะลำบาก แต่ก็มีเวลาที่จะ happy อยู่ค่ะ แบบว่าเพื่อนก็ไม่ตึง ไม่เครียดเกินไป หนูก็เลยคิดว่าตรงนี้หลังเข้ากลุ่มหนูรู้สึกว่าเอามาปรับใช้กับตัวเองได้มากขึ้นค่ะ คือผ่อนคลายบ้าง อะไรที่แบบพยายามแล้วแต่มันยังไม่ ok แต่ตัวเองรู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้วก็รู้สึกดีกับงานที่ออกมามากขึ้นค่ะ”(ความเห็นที่ 2: A6)

“หนูก็ดูตามเพื่อนบ้าง เพื่อนแบบอะ ลิมิตมันพอแล้ว ถึงเวลานอนของเขาแล้วเค้าก็ไปนอน หนูก็เลยลองที่จะอ่าน อ่านเหมือนเดิม เอ้อ ความพยายามมีเหมือนเดิม แต่ว่าจากนอนดีทำ เนี่ยลดลง ลิมิตเรามีแค่นี้ อันนี้คือเริ่มทำหลังเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกว่าผลมันก็ออกมา พอ ๆ กับที่เราทุ่มไปเลยค่ะ แบบว่าอย่างเดิมที่เราอนดีทำอะไรเงี้ยค่ะ แต่พอเราอนดีสองตีสาม แล้วเราก็แบบอย่างน้อยก็ได้พักผ่อนค่ะ หนูก็เลยรู้สึกว่า ok แล้วเราก็ไม่ได้รู้สึกแย่มาก... ตอนนี้นะหนูรู้สึกว่าหนู balance ตัวเองได้มากขึ้น ไม่เครียดเท่าเมื่อก่อน” (ความเห็นที่ 3: B5)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้าน ความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลได้

### 1.3 ด้านความตั้งใจ มีใจจดจ่อ ในการเรียนพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงด้านจิตตะในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลตำรวจภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มฯ พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้าน ความตั้งใจ มีใจ จดจ่อ (จิตตะ) ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ดังคำพูดนี้

“ค่ะ ตอนทำคลอดค่ะ มีพี่ป็นให้เพื่อนฟังอยู่ตรงนั้น แต่หนูอยู่กับพี่ที่ทำเคสด้วย ตอนนั้นหนูไม่ได้ยินเลย (หัวเราะ) หนูจดจ่ออยู่กับพี่ที่หนูทำเคสด้วยคนเดียวค่ะ...พอเราตั้งใจไม่ฟังคนอื่นเลย มันจดจ่อมากกว่าค่ะ ถ้ามีใครมาจี้ ๆ ๆ ด่า ๆ ๆ อย่างนี้ รู้สึกว่าถ้าเราไม่ฟัง แต่มีใจที่จดจ่อ มันจะทำได้ดีกว่าเดิม” (ความเห็นที่ 1: B5)

“ หลังการเข้ากลุ่ม ก็เห็นจากเพื่อนหลายคนนะคะ เขาก็เล่าว่าทำไมเขาถึงแบบว่าเรียนดี เรียนเข้าใจอะไรอย่างเงี้ยค่ะ เค้าก็ focus เราก็เลยแบบว่าลอง focus ดู แล้วก็ได้ผลตามที่คาดเอาไว้ค่ะ แบบว่าได้เนื่อหามากขึ้น จำได้มากขึ้น แล้วก็แบบเรามีสมาธิใช้ใหม่จะสามารถเอาที่เราอ่านไปประยุกต์ใช้ได้” (ความเห็นที่ 2: B3)

“ บางอย่างที่เราคิดว่าเราทำไม่ได้ แต่เราต้องตั้งใจ มันก็ทำได้อาจจะไม่ได้ดีที่สุดสำหรับคนอื่น แต่หนูคิดว่ามันดีที่สุดสำหรับหนูแล้ว เช่น ไปออกอนามัยฯ หนูต้องทำงานกับเพื่อน ที่ไม่เคยทำงานด้วย หนูคิดว่าคงทำไม่ได้แน่ ๆ ...แต่เราลองตั้งใจทำงานในหน้าที่ของเรา เรา

ไม่ต้องทำทุกอย่างให้เพื่อน แต่ว่าเราลองทำแคในส่วนของเราเนี่ยลอง ถ้าเราตั้งใจ แล้วหนูก็ทำได้ เพื่อนก็บอกว่าโอเคแล้วค่ะ” (ความเห็นที่ 3: A8)

“ตอนที่ไม่เจตจ่อ หนูก็แค่ทำให้มันผ่าน ๆ ไป แต่พอหนูเจตจ่อกับมัน งานก็ดีขึ้น ผลงานก็ดีขึ้น ถึงแม้จะไม่ดีมากที่สุดแต่มันก็ดีกว่าเดิมค่ะ” (ความเห็นที่ 4: A2)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความตั้งใจ ความมีใจจดจ่อ(จิตตะ) ในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลได้

#### 1.4 ด้านการใคร่ครวญ ตรวจสอบ ในการเรียนพยาบาล

ผู้วิจัยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงด้านวิมังสาในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลตำรวจภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบกลุ่มฯพบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีการทบทวนตัวเอง วางแผนการทำงาน และคิดใคร่ครวญถึงผลที่เกิดขึ้นและเกิดการปรับปรุงตนเองดังคำพูดนี้

“เหมือนงานอย่างนี้ค่ะ ถ้าตรวจทาน การแก้ไขในรอบหลัง ๆ มันก็จะน้อยลงค่ะ มีแก้ก็จริง แต่มันจะแก้ลดลงมากกว่าตอนที่เราไม่ตรวจสอบอย่างแต่ก่อนค่ะ ก็เหมือนอย่างงานที่ทำเป็นกลุ่มอย่างนี้ค่ะ บางทีก็ให้เพื่อนทำก่อนแล้วก็ค่อยไปดูย้อนอีกที เก็บอีกที ถึงแม้ว่าจะได้ไม่ครบ แต่ก็ถือว่าได้ดู ได้ตรวจมากขึ้น ได้ช่วยดูกันกับเพื่อน ตรงไหนที่มันเห็นว่ายังไม่ได้แก้ไข ก็จะได้ไปบอกเพื่อนให้เพื่อนช่วยกันแก้ค่ะ” (ความเห็นที่ 1: A2)

“...รู้สึกว่าการทบทวนตัวเองของหนูหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มเปลี่ยนไปค่ะ พอมาคิดทบทวน มันก็คือไม่ใช่เป็นการซ้ำเติมตัวเอง เอาจริงๆ ถ้าย้อนเวลากลับไปที่เดิม ก็ต้องทำเหมือนเดิม เพราะด้วยสถานการณ์ตอนนั้นและเวลาตอนนั้น ที่งานออกมาได้เท่านี้ ตอนนั้นก็ถือว่ารู้สึกดีกับตัวเองค่ะ ทำให้หนูรู้สึกว่าพอใจกับตัวเองแบบที่รู้ลิมิตตัวเอง” (ความเห็นที่ 2: A6)

“หลังจากที่เข้ากลุ่มนี้ละค่ะ หลังจากนั้นที่มีสอบหรือมีอะไร หนูก็จะทำเป็นสัญลักษณ์ไว้ว่าตรงนี้ยังไม่confirm ยังไม่ชัวร์นะที่เราทำลงไป แล้วก็กลับมาดูอีกครั้งทำให้มัน ok ขึ้น ถ้าเป็นข้อสอบหนูก็จะขีดไว้ก่อน ก่อนฝน แล้วก็ทำไปจนเสร็จแล้วค่อยกลับมาดูอีกที มาแบบใช้เวลากับตรงนั้น ตรงที่เรายังไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่ามันเป็นยังไง ก็เหมือนได้มานั่งดูงานใหม่ทั้งหมดว่าที่ทำไมมัน ok รีเปลา มันอาจจะเป็นเพราะว่าก่อนที่จะมาเข้ากลุ่ม ได้มาทบทวนตัวเองนั้น หนูสะเพร่า ทำอะไรไม่ค่อยรอบคอบ ก็ประมาณนี้ค่ะ” (ความเห็นที่ 3: A1)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพดังที่ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการพัฒนาอิทธิบาท 4 ทั้ง 4 องค์ประกอบได้แก่ด้านฉันทะในการเรียน ด้านวิริยะในการเรียน ด้านจิตตะในการเรียนและด้านวิมังสาในการเรียน ที่เกิดขึ้นของ



นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ได้

## ตอนที่ 2 กระบวนการและสาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างการเข้าร่วมรูปแบบฯและภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 นั้น ทำให้ค้นพบกระบวนการและสาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ที่สำคัญโดยส่วนหนึ่งเกิดจากออกแบบกิจกรรมที่เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพต่อกัน โดยนำหลักการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม 4 F-TIR มาเป็นแนวคิดหลัก และประยุกต์หลักธรรมหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 หลักโยนิโสมนสิการหลักอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์มาผสมผสานเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองนั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอกระบวนการที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้คือ

### 2.1 สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลผู้ที่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มฯพบว่าผู้เข้าร่วมได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการทบทวนตนเองเมื่อได้บอกเล่าประสบการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง เป็นการใช้หลักการคิดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) โดยเริ่มพัฒนาในกิจกรรมครั้งที่ 2 ที่ “เส้นทางชีวิตของฉัน” ทบทวนเรื่องราวเส้นทางของชีวิตของตน มีการมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการได้เห็นปัญหาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และในครั้งที่ 3 “ศรัทธาในวิชาชีพ” เรียนรู้ทักษะในการสังเกตและตระหนักกับใจของตนเอง รับรู้ผ่านการ ภายใต้อบรมภาคแห่งการสนทนาเป็นไปอย่างอบอุ่นเป็นมิตร ทำให้สมาชิกทุกคนตั้งใจฟังเรื่องราวของกันและกัน มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกต่อกัน สามารถเปิดเผยตนเอง (Self disclosure) ดังคำพูดนี้

“ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ และมุมมองของแต่ละคนในการขึ้นวอร์ด และได้ทบทวนเรื่องราวของตนเองที่ผ่านมานิวชาชีพ รู้สึกได้ว่าการพยาบาล ไม่ได้ไกลตัวอย่างที่เราารู้สึกหรือคิดไปเอง รู้สึกว่าทุกอย่างที่เราทำไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ มันจะส่งผลต่อคนที่เรารู้สึกดูแลเสมอ ...และ จริงๆแล้วสิ่งที่เราทำจนติดเป็นนิสัย กลายมาเป็นกิจวัตรประจำวันของเรา และสิ่งที่คอยดูแลพอไม่ว่าจะเรื่องเมนูอาหาร ดูแลเรื่องอาหารเสริมบำรุงหรือคอยถามเรื่องการนอนหลับ การลุกไปเข้าห้องน้ำน้ำดึกๆหรือการปวดเมื่อยที่ยังมี มันเป็นเรื่องที่เราทำหรือดูแลผู้ป่วยบนวอร์ด แต่แค่ก่อนหน้านี้นี้เราไม่ได้คำนึงถึงว่าเราได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งๆที่เรียนหรือเราเข้าใจวิชาชีพพยาบาลแล้วหรือยัง” (ความเห็นที่ 1: B2)

“พอเข้ากลุ่มครั้งนี้ ได้ทบทวนความรู้สึกรู้สึกของตนเอง ตั้งแต่ก่อนการเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลและหลังเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลชัดเจนขึ้น และรู้สึกอยากเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดีในอนาคต ทั้งด้านความรู้และด้านปฏิบัติ” (ความเห็นที่ 2: A4)

“หลังจากการเข้ากลุ่ม ได้แบ่งปันประสบการณ์การขึ้นนอร์ดกับเพื่อนๆ ได้เห็นมุมมองที่เพื่อนทำงานและการตัดสินใจเฉพาะหน้า และหนักไปตผลึกประสบการณ์ที่ตัวเองเจอค่ะ มันก็เลยแบบว่า ทำให้รู้สึกว่ามันอยากที่จะทำให้ผู้ป่วยสุขสบาย คือว่าคนที่อยู่ รพ. นาน ๆ ค่ะ เค้าน่าจะคิดถึงบ้าน เหนง คิดถึงลูกหลานอะไรอย่างนี้ค่ะ เราเข้าไปช่วย เราเข้าไปเสริมอะไรตรงนั้น มันก็เหมือนทำให้เค้ารู้สึกว่า เออ เค้าไม่ได้ถูกทอดทิ้งนะ” (ความเห็นที่4: B4)

“ได้รู้ถึงประสบการณ์ต่างๆของเพื่อนๆตอนขึ้นฝึกปฏิบัติครั้งแรก และประสบการณ์ที่น่าจดจำ มาเล่าสู่กันฟัง ใจฟูมากค่ะ และคิดว่าตัวเองมีความเป็น nurse มากขึ้นค่ะ อยากฝึกเรียนรู้สะสมเยอะๆ” (ความเห็นที่ 4: A8)

จึงสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงขั้นตอนในการเรียนพยาบาลภายหลังจากการได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเป็นการที่สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองจากการเล่าประสบการณ์ของตนเองและการรำดีฟังประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกคนอื่น ๆ โยผ่านกระบวนการคิดอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ)

2.2 สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบกระบวนการและสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเพียร ความพยายาม (วิริยะ) ในการเรียน ในครั้งที่ 4 และ 5 “ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร” โดยกระบวนการในกลุ่ม ส่งเสริมให้ใช้การคิดอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) ผ่านการเล่าเรื่องราวของสมาชิกและมีการใช้หลักอริยสัจ 4 ที่จะทำให้อสมาชิกกลุ่มเข้าใจในสาเหตุของความทุกข์จนถึงการสิ้นสุดแห่งทุกข์ ร่วมกับใช้หลักไตรลักษณ์มาเพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ที่ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุข หรือปัญหาและอุปสรรค ทุกอย่างก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามหลักความจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งแสดงให้เห็นดังคำพูดนี้

“รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มที่แบบมาแลกเปลี่ยนกันอย่างนี้ค่ะ คืออย่างที่เข้ากลุ่มคือทุกคนมีปัญหาที่เกิดขึ้นที่อยู่ที่นี่ แล้วทุกคนก็ได้แลกเปลี่ยนกันว่าต้องแก้ปัญหาอย่างไร และปัญหาอะไร ๆ สุดท้ายมันก็จะคลี่คลาย หนักก็มาปรับใช้ แล้วก็คิดว่า ความพยายามของหนูเรื่อง การเรียน การอ่านหนังสือหนูก็รู้สึกว่าตัวเองมีความพยายามมากขึ้นในการที่จะแบบผ่านการเรียนตรงนี้ไป ก็

มันก็เห็นผลมาเรื่อย ๆ ค่ะ ว่าอาจจะไม่ได้เรียนดีขึ้น แต่หนูก็รู้สึกว่ายากทำมันเต็มที่แล้วค่ะ อาจเป็นเรื่องขึ้นวอร์ด หรืออะไรก็ตาม หนูก็รู้สึกว่ามันเต็มที่กับตรงนั้นแล้วค่ะ” (ความเห็นที่ 1: A1)

“ได้ฟังสิ่งที่เพื่อนบอกเล่าว่าผ่านอุปสรรคต่างๆมาได้ยังไง จึงทำให้เกิดแรงขับ จากภายในใจในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ และ ตระหนักว่าทุกอย่างที่เราทำต้องใช้ความมานะ พยายาม ถึงจะใช้ไม่เท่ากันในเหตุการณ์ต่างๆ แต่ทำให้เราเห็นถึงคุณค่าของความพยายาม และทำให้เรา อยากพยายามเพื่อสิ่งนั้นๆต่อไปไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือเพื่อผู้อื่นก็ตาม” (ความเห็นที่ 2: B4)

“ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้วิธีการในการชนะอุปสรรคของแต่ละ บุคคล ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่าอุปสรรคสามารถก้าวผ่านไปด้วยความเพียรพยายามของเรา ตอนนี้ หนูใช้ความเพียรพยายามในการท่องจำสเต็มลำดับของการทำคลอด และฝึกฝนลงปฏิบัติอยู่ค่ะ” (ความเห็นที่ 3: B6)

“รู้สึกว่ายากความพยายามที่เราทำมาตลอดเป็นเรื่องที่ดีแล้ว แต่เราก็อย่าทำให้ มันเกิดเป็นความทุกข์ บางครั้งความพยายามมากมายของเราก็มาจากเป้าหมายที่มาพร้อมกับ ความคาดหวังเสมอ ซึ่งเมื่อมันเกิดมาพร้อมกันแล้วก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์ หากมันไม่ได้ลุล่วง หรือเป็นไปตามใจหวัง เริ่มเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ให้เปลี่ยนเป็นมีเป้าหมาย และทำให้ดีที่สุด แล้วขอขอบคุณตัวเองเสมอว่าที่ผ่านมาทำได้ดีที่สุดแล้ว” (ความเห็นที่ 2: B1)

จึงสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงวิริยะในการเรียนพยาบาลหลังจากการ ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเป็นการที่สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองจากการเล่าประสบการณ์ของ ตนเองและการได้ฟังประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกคนอื่น ๆ โดยผ่านการใช้หลักธรรม กระบวนการคิดอย่างแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆหรือสาเหตุของความ ทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์

### 2.3 สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านความตั้งใจ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาล

เมื่อกระแสกลุ่มที่มีบรรยากาศแห่งการแบ่งปันเรื่องราวซึ่งกันและกัน อย่าง เป็นมิตร สมาชิกมีการคิดอย่างแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาตนเองถึงการมีความตั้งใจ จ่อในการเรียน โดยมีกระแสของการพิจารณาตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 และ 5 จาก กิจกรรมมฆนะอุปสรรคด้วยความเพียร นอกจากจะเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านวิริยะหรือความเพียร ได้แล้ว ก็ยังสามารถเข้าใจจิตใจ ความตั้งใจหรือการมีใจจดจ่อในด้านการเรียนให้เกิดควบคู่ไปด้วย ดังคำพูดนี้

“พอเข้ากลุ่ม ได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละคน ก็เห็นว่าเพื่อนบางคนนี้ ตั้งใจมากเลย กับภาระทำอะไรสักอย่าง อาจจะได้ไม่ได้ชอบหรือคะ แต่ว่าเราก็แค่ตั้งใจทำมันไปให้ ดีที่สุด ในสิ่งที่เราคิดว่า มันจะดีที่สุด ลองไปก่อน แล้วเราก็เอาสิ่งนั้นของเพื่อนมาปรับใช้กับเราจะ แล้วมันก็ได้คะ” (ความเห็นที่ 1: A8)

“การจัดการปัญหาที่มักเป็นเรื่องกวนใจ และเป็นนิสัยที่ชอบทำคือการคิดมาก คิดถึงเหตุการณ์ด้านลบที่จะเกิดในอนาคตมากเกินไป แต่พอได้รวมกลุ่ม ก็ได้รู้สาเหตุที่ทำให้เรา ทุกข์ ทำให้ทราบว่า เป็นเพราะยึดติดอดีต และมองแต่อนาคตจนเกินไป จนลืมทำหรือไม่สนใจ ปัจจุบัน” (ความเห็นที่ 2:B2)

“แต่พอเข้าร่วมกลุ่ม เห็นเพื่อนใช้ความพยายาม ทำสิ่งต่าง ๆ แก้ไขปัญหา แล้วผ่านไปได้ หนูก็เลยรู้สึก ว่า ตัวเองก็มีความพยายามมากขึ้น ในการเอาของเพื่อนมาปรับใช้และ ทำให้ตั้งใจกับการทำงานหรือการเรียนมากขึ้น ตัวฉันทะเลาะกับวิริยะมาแล้ว มันรู้สึก ว่าแบบมีความ พยายามมากขึ้น ตัวเองก็ตั้งใจมากขึ้นในเรื่องของการเรียนพยาบาล ไม่ว่าจะเรื่องการทำงานต่าง ๆ ตั้งใจจะทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี มันก็มีมากขึ้นคะ หนูคิดว่าพอมันมีความอยาก กับความพยายาม มาแล้ว มันก็เลยมีความตั้งใจมีมากขึ้นไปด้วยคะ (ความเห็นที่ 3:A6)

จึงสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงจิตตะในการเรียนพยาบาล ภายหลังจากการ ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มเป็นการที่สมาชิกเกิดการทบทวนตนเองจากการเล่าประสบการณ์ของ ตนเองและการได้ฟังประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกคนอื่น ๆ โดยผ่านการใช้หลักธรรม กระบวนการคิดอย่างแยกกาย (โยนิโสมนสิการ)

#### 2.4 สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านการใคร่ครวญ ตรวจสอบในการเรียนพยาบาล

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มทำให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ พบว่า ตลอดกระบวนการในการเข้ากลุ่มนั้น สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ มีการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ผ่าน การรับรู้เข้าใจในตนเอง (Intrapersonal) โดยใช้กระบวนการคิดอย่างแยกกาย (หลักโยนิโส มนสิการ) การทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ โดยใช้ปัญญาในการพิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบ เมื่อนักศึกษาพยาบาลรู้จักเข้าใจในสาเหตุแห่งความทุกข์ รวมถึงแนวทางกำจัดความทุกข์ตามหลัก อริยสัจ 4 แล้วนั้นก็จะทำให้บุคคลปรับมุมมองของตนเองที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น และเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ ก็ทำให้บุคคลมีจิตใจที่โปร่งโล่ง สามารถแก้ไขเรื่องราวและ พิจารณาสีงต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยและความจริงตามสิ่งนั้น ซึ่งเกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งที่ 6 “เผชิญ ปัญหาด้วยปัญญา” ดังคำพูดนี้

“... สำหรับที่ได้เข้ากลุ่มมาค่ะ ก็เหมือนเราได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เราได้เรียนด้วยกันมา ตั้งแต่ ปี 1 จนมาถึง ปี 2 ปี 3 ก็มีการเปลี่ยนแปลงว่า แต่ละปีเรามีอุปสรรคอะไรในเรื่องการเรียน มันทำให้หนูได้ทบทวนเรื่องราวและก็สะท้อนถึงปัญหาในแต่ละปีที่เราผ่านอะไรมาบ้าง แล้วมันก็ทำให้เรามาคิดมากขึ้น ว่าเราควรปรับปรุงแก้ไขอะไร และก็ในตอนนี่ที่เราเรียนอยู่เราก็ใกล้เรียนจบแล้ว และมีการคิดทบทวนมากขึ้นว่าพอเราไปทำงานแล้ว เออ ก็ทำให้เราพอมองย้อนกลับมาเรื่องเรียน เออ เราอ่อนอะไร เราควรแบบเพิ่มความรู้อะไรมากขึ้น เพื่อให้เราทำงานได้มีประสิทธิภาพค่ะ (ความเห็นที่ 1: B3)

“หลังจากเข้ากลุ่มแล้วพอได้พูด ได้ทบทวนเรื่องในชีวิตก็ทำให้มองปัญหาว่าเมื่อมีปัญหาเข้ามา ให้ตั้งสติก่อนและค่อยๆ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัญหาจริงๆ หรือแค่เกิดจากความคิด เมื่อทราบสาเหตุแล้วก็ให้คิดหาทางแก้ที่ดีที่สุด ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องตระหนกตกใจ ถ้าหากยากเกินความสามารถให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เพราะบางอย่างเราก็ไม่สามารถทำเองได้คนเดียว” (ความเห็นที่4: B4)

“...คิดว่าการใช้สติมองปัญหา เมื่อทราบปัญหาก็ใช้ปัญญาแก้ โดยการไล่กลับไปหาสาเหตุและแก้ตั้งแต่ต้นเหตุ แต่หากไม่สามารถแก้ต้นเหตุได้จริงๆ ก็แก้ไขตามสถานการณ์ตามความจำเป็น” (ความเห็นที่3: A6)

“ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้เล่าเรื่องความยากเกี่ยวกับการเรียนที่เคยผ่านมา สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าหรือหนักใจ แต่เป็นความรู้สึกที่ว่าอยากแลกเปลี่ยนให้เพื่อนได้มีโอกาสรับรู้ในมุมมองของเรา ได้เห็นถึงวิธีการหรือการก้าวผ่านเรื่องยากมาให้เพื่อนได้มีกำลังใจว่าสุดท้ายแล้วเรื่องที่เลวร้ายหรือเรื่องที่เราารู้สึกว่ามันผ่านไป ก็เป็นแค่ช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต สุดท้ายเราจะหาวิธีการผ่านมันมาได้และถึงเวลานี้ย้อนไปก็จะเป็นแค่เรื่องตลกที่เล่ากันหรือเป็นบทเรียนดีๆ สำหรับเรา” (ความเห็น 1 : B1)

“พอได้เข้าร่วมกลุ่ม ได้รับวิธีการของเพื่อน หรือว่ามุมมองของเพื่อน ปัญหาของเพื่อนที่รู้สึกจะทำไปแล้ว และตรงนี้ได้ลงมือทำเต็มที่แล้ว ดีที่สุดเท่าที่ตอนนี้จะทำได้ค่ะ ก็เลยรู้สึกว่า การทบทวนตัวเองของหนูหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มก็เปลี่ยนไปค่ะ รู้สึกว่า พอมาคิดทบทวนมันก็คือไม่ใช่เป็นการซ้ำเติมตัวเอง แต่เป็นการคิดที่ว่า อืม ถ้าเป็น การทำตรงนี้ เอาจริงๆ ถ้าย้อนเวลากลับไปที่เดิม ก็ต้องทำเหมือนเดิม เพราะด้วยสถานการณ์ตอนนั้นและเวลาตอนนั้น ที่งานออกมาได้เท่านี้ ตอนนี้ก็ถือว่า รู้สึกดีกับตัวเองค่ะ ทำให้หนูรู้สึกว่าพอใจกับตัวเองแบบที่รู้ลิมิตตัวเองอย่างที่อาจารย์บอกค่ะ ก็เป็นผลจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้” (ความเห็น 1 : A5)

สรุปได้ว่าหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธแล้ว นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีการเปลี่ยนแปลงด้านอิทธิบาท 4 ทั้งโดยรวมและรายด้านเปลี่ยนแปลงไป โดยมีชั้นทะเล ซึ่งเป็นการมีใจรัก มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล มีวิริยะที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความขยันและความเพียรด้านการเรียนมากขึ้น มีจิตตะและมีใจจดจ่อด้านการเรียน และสุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลงด้านวิมังสาที่เป็นการใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ เป็นการทบทวนและประเมินงานได้ผลที่ชัดเจน ความผิดพลาดหรือการแก้ไขงานน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้เรียนในวิชาชีพพยาบาลที่ต้องมีความละเอียด รอบคอบ เนื่องจากเป็นวิชาชีพที่ต้องกระทำกับชีวิตมนุษย์ และกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่เมตตา ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับรูปแบบกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธ สามารถจัดการตนเอง และจัดการงานได้ดีขึ้น กล้าที่จะยอมรับตนเอง มีการทำงานสายกลาง ยืดหยุ่นต่อตนเอง และรู้เท่าทันการเกิดทุกข์ของตนเองและสามารถคลี่คลายให้พ้นทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ได้ สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เป็นการเกิดความองงามในตนเองและมีจิตใจที่เป็นกุศลต่อตนเอง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง (A mixed methods intervention design) ตามแนวคิดของเครสเวลล์ (Creswell, 2015) โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยผู้วิจัยประยุกต์องค์ความรู้จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4 F- TIR) ของ รศ.ดร.โสริช โภธิแก้ว (2565) และนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการและหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 มาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบฯ และพัฒนาแบบวัดอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย และการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Designs) ดำเนินการทดลองตาม รูปแบบ Pretest - Posttest Designs (ดุซงกี อินทรประเสริฐ, 2563) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เริ่มจากงานวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาผลของรูปแบบฯ และการวิจัยเชิงคุณภาพระหว่างและหลังการทดลอง (Qualitative During and After Experiment) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่มีต่ออิทธิบาท 4 จากการรายงานตนเอง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของกลุ่มทดลอง โดยงานวิจัยนี้ได้รับการรับรองคุณภาพจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ก่อนดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1.สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสาในการเรียนพยาบาล จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist based 4 F- TIR) ของ รศ.ดร.โสริช โภธิแก้ว (2565) ร่วมกับการนำหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักโยนิโสมนสิการ มาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ โดยมีกิจกรรม

ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง จัดแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนกระบวนการดำเนินกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) 1.00 ซึ่งการดำเนินรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเสริมสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นเตรียมความพร้อมเพื่อให้สมาชิกอยู่ร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร ขั้นที่ 2 ขั้นเสริมสร้างฉันทะ ให้เกิดใจรัก และเห็นคุณค่าของการเรียนพยาบาล ขั้นที่ 3 ขั้นเสริมสร้างจิตตะ ให้เห็นความสำคัญของการมีใจจดจ่อ มีสมาธิในการเรียนพยาบาล ขั้นที่ 4 ขั้นเสริมสร้างวิริยะ ให้ความสำคัญของการมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนพยาบาล ขั้นที่ 5 ขั้นเสริมสร้างความเข้าใจในอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ เพื่อให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสาเหตุของการเกิดทุกข์และมีแนวทางการแก้ไขความทุกข์ ขั้นที่ 6 ขั้นเสริมสร้างวิมังสา ให้ความสำคัญกับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา และขั้นที่ 7 ขั้นเสริมสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพื่อให้เห็นความสำคัญของการเรียนพยาบาลด้วยการใช้หลักอิทธิบาท 4 ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะในการเรียนรู้และอยู่ร่วมกัน และใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีกระบวนการคิดอย่างถูกต้อง ละเอียดรอบคอบและเป็นไปในทางที่เป็นกุศล ตลอดจนการดำเนินกลุ่ม

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยนำเสนอผลการอภิปรายตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยประยุกต์องค์ความรู้จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4 F- TIR) ของ รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว (2565) และนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการและหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 มาบูรณาการร่วมกันนั้น มีความเหมาะสมและสามารถส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการพัฒนาตนเองด้านการเรียนในวิชาชีพพยาบาลได้ ทั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยหลายฉบับที่ประยุกต์ การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ 4 F-TIR ร่วมกับหลักพุทธธรรมต่าง ๆ เช่น เพรตพรธน แดนศิลป์ (2550) ประยุกต์ร่วมกับหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิตา ต้นไพบูลย์ (2562) ที่พบว่ากลุ่มการปรึกษากลุ่มแนวพุทธสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพถึงกระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาของ ประทีป พีชทองกลาง, พระบุญทรง ปุณฺณโร และอาภากร ปัญญา (2561) ที่กล่าวว่ากระบวนการในการปรึกษากลุ่มแนวพุทธควร



เริ่มจากการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการเป็นอย่างแรก สอดคล้องกับการดำเนินกลุ่มของผู้วิจัยที่มีขั้นตอนที่ 1 คือขั้นการเสริมสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม เนื่องจากผู้วิจัยตระหนักดีถึงธรรมชาติของนักศึกษาพยาบาลที่มาเข้าร่วมกลุ่มว่า ถึงแม้จะมีความคุ้นเคยกันในระดับหนึ่งแต่จากการแพร่ระบาดของโควิดจึงทำให้การเรียนที่ผ่านมาเป็นการเรียนทางระบบ online และส่งผลต่อความสัมพันธ์และคุ้นเคยกันของสมาชิก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศแห่งการอยู่ร่วมกันด้วยความศรัทธาและความเป็นกัลยาณมิตร อีกทั้งพบการศึกษาที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มตามหลักอิทธิบาท 4 โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมในขั้นสร้างฉันทะ ขั้นสร้างวิริยะ ขั้นสร้างจิตตะ และขั้นสร้างวิมังสานั้น สามารถพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554) ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรม และพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธธรรมในระดับหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม และทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรในการดำเนินกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการใคร่ครวญ ทบทวน พิจารณาเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิกดังที่นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองแสดงความเห็นว่าผู้วิจัยมีคุณลักษณะของกัลยาณมิตร และกระบวนการกลุ่มที่ใช้หลักโยนิโสมนสิการนั้นเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีกระบวนการคิดแบบแยกแยะละเอียด รอบคอบ (ประทีป พืชทองกลาง, พระบุญทรง ปุณฺณโร และอากาศกร ปัญญา , 2561) แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเป็นกระบวนการกลุ่มที่เหมาะสมและสามารถพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาพยาบาลตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องสร้างให้มีความรักความพอใจในการเรียนพยาบาล (ฉันทะ) เพราะเมื่อเกิดความรักในการเรียนพยาบาลแล้วจะทำให้อยากได้ผลการเรียนดีที่สุด จึงต้องมีความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดทิ้ง (วิริยะ) เอาใจใส่ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาล (จิตตะ) ซึ่งเมื่อมีความแน่วแน่ในการเรียนพยาบาลแล้วจะทำให้เกิดสมาธิไม่วอกแวกและควรกระตุ้นให้ค้นหาแนวทางใหม่ เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนพยาบาลเดิมให้ดียิ่งขึ้น โดยการใช้สติปัญญาที่มีอยู่นั้นก็คือ “การตรวจสอบคุณภาพ ประสิทธิภาพของการเรียนพยาบาล” (วิมังสา)

## 2.สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และผลที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธฯ และนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ไม่ได้รับรูปแบบฯ โดยผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานไว้ 2 ประการ คือ 1) นักศึกษาพยาบาลตำรวจ

กลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือน เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และ 2) นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ (One-Way analysis of variance: Repeated Measures) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ตามสมมติฐานดังนี้

### อภิปรายผลการวิจัย

#### สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะการติดตามผล 1 เดือนและระยะการติดตามผล 4 เดือนสูงกว่าก่อนทดลอง

ผลการทดสอบสมมติฐาน สอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะการติดตามผล 1 เดือนและระยะการติดตามผล 4 เดือนนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 อธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจซึ่งอยู่ในเป็นช่วงวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการแสวงหา และรักความเป็นอิสระนั้นเมื่อต้องเข้ามาศึกษาต่อในวิชาชีพพยาบาลซึ่งต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิตและได้รับการเสริมสร้างความเมตตา กรุณาและเอื้ออาทรตามคุณลักษณะของพยาบาลวิชาชีพทั่วไปแล้วนั้น ยังต้องได้รับการฝึกฝนอบรมให้เป็นผู้มีระเบียบ วินัยมีความรับผิดชอบตามคุณลักษณะตำรวจ) ซึ่งส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาล (ชุตินา ฮากิม, 2561)การจัดรูปแบบกลุ่มการปรึกษาของผู้วิจัยจึงสามารถช่วยแก้ปัญหาด้านจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ พจนา เบลียนเกิด (2563) ที่กล่าวว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยเหลือนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ให้เผชิญกับความเครียดและความกดดันด้านการเรียนและกฎระเบียบต่าง ๆ ได้ ซึ่งรูปแบบกลุ่มการปรึกษาสามารถพัฒนาอิทธิบาท 4 ซึ่งอิทธิบาท 4 ถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญด้านคุณธรรมจริยธรรมของพยาบาล (สุณี เวชประสิทธิ์, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สอดคล้องกับเฟริศพรณ แदनศิลป์ (2550) ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับชนิดา ตันไพบูลย์ (2562) ที่พบว่าผลของกลุ่มพัฒนาตนและ

การปรึกษาแนวพุทธช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า การนำหลักธรรมในศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดรูปแบบการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 นั้น เป็นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาที่มีความเหมาะสม เนื่องจากการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันในบรรยากาศที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และร่วมมือกัน และสอดคล้องกับสุวรรณา เขียงขุนทด (2561) ที่พบว่าผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีการบูรณาการหลักธรรมอิทธิบาท 4 สามารถช่วยลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการอบรมได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 และสอดคล้องกับ H. H. Ching, M. Koo, T. H. Tsai, and C. Y. Chen (2015) ที่ทำการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในประเทศไต้หวัน พบว่าการฝึกสมาธิผ่านการเจริญสติ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และมีผลต่อระดับความความจำและความสนใจของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างให้นักศึกษาพยาบาลมีการฝึกฝนและเรียนรู้ตนเองผ่านการนำหลักธรรมมาประยุกต์ในรูปแบบกิจกรรมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร ดังที่คณะอนุกรรมการหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จัดโครงการพัฒนาและติดตามคุณภาพบัณฑิตใน กิจกรรม “สวดมนต์-ฝึกสมาธิ” ใให้กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจทุกชั้นปี ผลพบว่ากิจกรรมการฝึกสมาธิจิต ช่วยสร้างสติ ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับมาก ( $M = 3.59, SD = 0.84$ ) ทำให้ตระหนักเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เกิดสมาธิจิตและเกิดปัญญาในระดับมาก ( $M = 3.73, SD = 0.67$ ) และยังพบการนำหลักธรรมและแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนามาสอนในรายวิชาปรัชญาและศาสนา ผ่านการฝึกปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อพัฒนาใจและกาย ผลประเมินการจัดการเรียนการสอน พบว่า ทำให้จิตใจสงบ มีสติและมีสมาธิมากขึ้น (มคอ. 5 ปีการศึกษา 2561) สอดคล้องกับคำกล่าวของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2562) ที่กล่าวถึงหลักธรรมอิทธิบาท 4 ว่าเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักธรรมมาเป็นส่วนส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายด้านการเรียนของนักศึกษา และนักศึกษาพยาบาลที่มีการพัฒนาจริยธรรมพยาบาลด้วยหลักอิทธิบาท 4 นั้นช่วยให้เกิดการตระหนักในคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล ที่เป็นผู้ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และประสบความสำเร็จ เพราะมีปัญญาในการใช้ชีวิต (สุณี เวชประสิทธิ์, 2560)

## สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังการทดลอง ระยะการติดตามผล 1 เดือนและระยะการติดตามผล 4 เดือนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบสมมติฐาน สอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลอง ที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยอิทธิบาท 4 ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 4 เดือนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สอดคล้องกับงานวิจัยของเพริศพรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องงานวิจัยของ พระปลัดอานนท์ ช่างแครงการ (2561) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแนวพุทธต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า พยาบาลวิชาชีพกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิตา ตันไพบูลย์ (2562) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง การเข้ากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ ว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีการเปลี่ยนแปลงของอิทธิบาท 4 ในด้านการรับรู้ ว่า หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นทุกขั้นตอนของการเรียนและใช้ชีวิต และการเปลี่ยนแปลงด้านความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาล ด้านความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาล ด้านความตั้งใจและมีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาลและด้านการใคร่ครวญ ตรวจสอบในการเรียนพยาบาล โดยเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้และความเข้าใจตนเอง สอดคล้องกับประสิทธิภาพของกลุ่มแนวพุทธต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาลที่พบว่าช่วยให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

และเกิดความงอกงามในตนเอง (ชนิดา ตันไพบุลย์, 2562) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการมีใจรัก (passion) ส่งเสริมให้เกิดความเชี่ยวชาญมากขึ้น (Ruiz-Alfonso, & Leon, 2016) จึงอธิบายได้ว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ๔ สามารถเสริมสร้างอิทธิบาท 4 ในนักศึกษาพยาบาล ตำรวจกลุ่มทดลองให้เกิดการตระหนักในฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสาในการเรียนพยาบาลได้

ทั้งนี้จากผลการวิจัยสามารถกล่าวได้ว่าการเรียนพยาบาลที่ดีต้องมีหลักธรรมเป็นพื้นฐานและต้องมีหลักธรรมที่ใช้พัฒนาจิตใจเพื่อความก้าวหน้าในการเรียนพยาบาล สรุปได้ว่าการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนพยาบาลให้มีความสุข ตามหลักของ อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อผลสำเร็จในการเรียนพยาบาล 4 ขั้นตอนที่ต้องเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เนื่องจากการเรียนพยาบาลต้องมีความรักความพอใจในการเรียนพยาบาลเพื่อที่จะเป็นพยาบาลในอนาคต (ฉันทะ) ส่งผลให้มีความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดย (วิริยะ) มีใจจดจ่อในการเรียนที่เรียน (จิตตะ) และมีการตรวจสอบ คุณภาพประสิทธิภาพของการเรียนพยาบาล (วิมังสา) ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนพยาบาลอย่างมีความสุข ด้วยความเต็มใจในสิ่งที่รัก ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ประสบผลสำเร็จในชีวิตการเรียนพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า แบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่พัฒนาขึ้นนี้มีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สถาบันการศึกษาพยาบาลอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อประเมินแรงจูงใจสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมในพระพุทธศาสนากับการปรึกษาทางจิตวิทยา และมีผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเพิ่มอิทธิบาท 4 ได้จริง สถาบันการศึกษาพยาบาลอื่น ๆ สามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างให้เกิดความรัก ความพากเพียร ความมุ่งมั่นและความรอบคอบด้านการเรียนในวิชาชีพพยาบาลได้

3. รูปแบบการปรึกษากลุ่ม ๔ ที่พัฒนาขึ้นนี้ เหมาะสำหรับนักจิตวิทยา หรือผู้ที่มีความรู้พื้นฐานด้านจิตวิทยาการปรึกษา สำหรับผู้สนใจทั่วไปที่จะนำไปประยุกต์ใช้ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับทฤษฎีหรือเทคนิคการปรึกษาทางจิตวิทยา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา รวมทั้งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้มั่นใจและเหมาะสมกับการใช้งานมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากช่วงเวลาในการทำวิจัย พบการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนแบบกิจกรรมจากการเผชิญหน้ากัน (onsite) มาเป็นแบบ ออนไลน์ (online) ซึ่งพบอุปสรรคด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต และความสนใจของสมาชิก ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป อาจพิจารณาออกแบบกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์หรือในรูปแบบผสมผสาน เพื่อให้เหมาะสมต่อสถานการณ์

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพหุฯ สามารถส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดอิทธิบาท 4 เพิ่มเติมได้ แต่ทั้งนี้ยังขาดการศึกษาว่า เมื่อนักศึกษาพยาบาลเกิดอิทธิบาท 4 แล้ว ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติอย่างไร หรือส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตอย่างไร ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป อาจพิจารณาศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเพิ่มเติม



## บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2018). *Counseling Psychology*. Retrieved from <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling.aspx>.
- Bartlett, M. L., Taylor, H., & Nelson, J. D. (2016). Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *Journal of Nursing Education, 55*(2), 87–90.
- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). *Cohesion in group therapy: A meta-analysis. Psychotherapy, 55*(4), 384–398.
- Candy, P.C. 1991. *Self Direction for Lifelong Learning*. San Francisco, California: Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Canada: Nelson Education, Ltd.:Brook/Cole Cenage Learning.
- Draucker, C. B. (1999). The Critique of Heideggerian hermeneutical nursing research. *Journal of Advance Nursing, 30*(2), 360-373.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants Of Success. *Curr Dir Psychol Sci, 23*(5), 319-325
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 174*, 1465-1473.
- H. H. Ching, M. Koo, T. H. Tsai, and C. Y. Chen. (2015). "Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan," EvidenceBased Complementary and Alternative Medicine,
- Kermansaravi, F., Navvabi Rigi, S. D., & Shabsavani, A. R. (2011). Nursing Students ViewPoints about Stressful Factors in Clinical Education. *Research in medical education, 3*(2), 29–35.
- Kurebayashi, L. F. S., Do Prado, J. M., & Da Silva, M. J. P. (2012). Correlations between

- stress and anxiety levels in nursing students. *Journal of Nursing Educational and Practice*, 2(3), 128-134.
- Momayyezi. M., Fallahzadeh. H., & Momayyezi. M., (2016). Clinical education stressors in medical trainees in Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd. *J Adv Med Educ Prof*, 4(1), 8–12.
- Strayhorn, T. L. (2013). What Role Does Grit Play in the Academic Success of Black Male Collegians at Predominantly White Institutions?. *Journal of African American Studies*, 18, 1–10.
- จิตติรัตน์ แสงเลิศสุทัย. (2560). คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. *วารสารวิจัยและพัฒนา* หลักสูตร. 7(1), 1-15.
- จิตรลดา สมประเสริฐ, วารุณี ผ่องแผ้ว, ดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคล, นฤมล พรหมภิบาล. (2565). *วารสารพยาบาล*. 71(2), 19-27.
- จิณห์จุฑา ชัยเสนา ตัลลสา, สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธ์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 23(3), 1-13.
- พระจිරศักดิ์ บุญฤทธิ. (2554). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ชาย โปธิสิตา. (2562). *ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ: คู่มือนักศึกษาและนักวิจัยสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- ชุตिकाญจน์ แซ่ตัน และ ศศิธร คำพันธ์. (2559). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์1. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 30(3), 54-63.
- ชุตีมา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด*. (ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชุตีมา ฮากิม. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่าง



- ย้งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2560). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ. อมรรการพิมพ์
- ณิชากัทธ เงินจัตุรัส. (2555). การประยุกต์หลักอิทธิบาท ๔ ใช้ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนวรรณรัตน์ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (ปริญญานิพนธ์ พท.ม.). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อัญญา
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2560). บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 28(1), 14-27
- ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อัญชลิ สุขในสิทธิ์, เพ็ญนภา กุลนภาดล, (2560). การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 9(2), 139-152.
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2560). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล*. (ปริญญานิพนธ์ พท.ม.). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, นฤมล จันทระเกษม, สมหวัง ไรจนะ และกนกพร เทียนคำศรี. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลระหว่างฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนัก. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 34(1), 6-16.
- ธนกฤต ผลโกศล, สมเกียรติ ไชยภูมิ. (2564). การสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ตามหลักการบำเพ็ญวิริยบารมี. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 8(1), 96-108.
- ธนิดา คงสมัย. (2554). ผลของโปรแกรมหลักอิทธิบาท 4 ในการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในเพื่อการเลิกสูบบุหรี่. *Journal of Nursing Science*, 29(1), 63-72.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจ*. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นิพนธ์ โอภาษี. (2557). *การบริหารงานตามหลักอิทธิบาท ๔ ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยถั่ว*

- เหนือ อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์. (วิทยานิพนธ์ พธ. ม. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- บุญมี บุญเยี่ยม. (2544). ศึกษาการนำอิทธิบาท ๔ ไปใช้ในการทำงานของพนักงานศูนย์ควบคุมการบินภูเก็ต บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- บุปผชาติ อุไรรักษ์. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจคงอยู่ในวิชาชีพพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 17(3), 99-106.
- ประทีป พีชทองกลาง, พระบุญทรง ปุณฺณธโร, และ อาภากร ปัญญาญ. (2561). กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา*, 17(1), 1-31.
- ปริณาม ชูรัตน์. (2561). กระบวนการโค้ชเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณอาสาสมัครภาคสนามที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุเสพติด: การศึกษาผ่านเรื่องเล่า. (ปริญญานิพนธ์ ปร.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปรียะดา ภัทรสังข์ธรรม. (2561). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนผสมผสานหลักอิทธิบาท 4 ตามทฤษฎีการสร้างความรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถถ่ายโยงความรู้ ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 3(3), 377-396.
- ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง, และ สุนทรี ชะชาติยศ. (2554). ความเครียด การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 22(2), 1-14.
- ปิ่น มุกข์กันต์. (2535). *แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ปิ่นมณี ขวัญเมือง. (2557). หลักอิทธิบาท 4: เส้นทางสู่ความสำเร็จ. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 13(3), 1-7.
- ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์, สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล, และ ดวงใจ รัตนัญญา. (2554). ปัจจัยคัดสรรคุณลักษณะที่สอดคล้องกับหลักอิทธิบาทสี่ กับพฤติกรรมบริการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลเอกชน. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(4), 55-68.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท

สหธรรมมิก จำกัด

- พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระมหาจีระวัฒน์ กนฺตวณฺโณ. (2563). เอกสารประกอบการสอน : พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Buddhism and Sustainable Development)
- พระมหาบรรจง ติสรโณ (ศรีสุข). (2560). *ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยบทธรรม ๔ ในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนปริยัติคุณรรสวิทยา อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์*. (วิทยานิพนธ์ พท.ม. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระถวิล ยสินฺธุโร (แสงสุด). (2558). การประยุกต์ใช้อริยบท 4 ในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลหนองพอก อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*. 4(1), 104-118.
- พวงผกา อินทร์เยี่ยม, จำลอง ชูโต, และ สุนทรี ภาณุทัต. (2560). *ผลของการจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติต่อความเครียดและความพร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2 “การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน”. อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชธานี.
- พุดฉิธร คุ่มสะดวก. (2555). *การบริหารงานตามหลักอริยบท 4 ของฝ่ายตำรวจหลวงรักษาพระองค์*. (วิทยานิพนธ์ รัช.ม. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *สมรวาสนธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระครูพินัยสังฆการ (สมชาย จิตตคุตโต). (2562). แนวทางการเสริมสร้างความเพียรแก่เยาวชนไทยในสังคมปัจจุบัน. *วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์*. 2(2), 16-33.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. (ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ภัชลดา สุวรรณนวล, พระครูภาวนาจันทคุณ, และ พระครูสมุห์ชินนรวัตร (2564). *หลักพุทธธรรม*

- เพื่อเสริมสร้างการทำงานให้สำเร็จและมีความสุข. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 8(5), 279-291.
- นิศากร บุญอาจ.(2561).ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา.ดุษฎีนิพนธ์ พธ.ด.(พุทธจิตวิทยา). อยุธยา:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มณฑา ลิ้มทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ. (2552). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. *รามาศิบัติพยาบาลสาร*, 15(2), 192-205.
- มณี อภานันท์กุล และ อัจฉริยา ปทุมวัน. (2560). ประสบการณ์การเรียนรู้ทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลไทย ชั้นปีที่ 2: การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา. *Pacific Rim Int J Nurs Res*, 21(2), 121-134.
- มณี อภานันท์กุล. (2563). *การวิจัยปรากฏการณ์วิทยา: การประยุกต์ใช้ในการวิจัยทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลีวัล เดิศาศครศิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. *วารสารเกื้อการุณย์*, 22(1), 45-55.
- แม่้นเหมือน สิทธิศักดิ์. (2560). *รูปแบบการบริการแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการบริหารของนักธุรกิจชายตรง*. (ดุษฎีนิพนธ์ พธ.ด. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อยุธยา.
- ยุพาพัทธ์ รัศมีวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร ด่านยุทธศิลป์, และนิศากร โพิธมาศ. (2556). ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล. *วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร*, 21(1), 41-54.
- ยุวดี วัฒนานนท์, วชิรา วรรณสถิต, วิลาวัลย์ ดวงล้อมจันทร์, ฉวีวรรณ สาระคง, และ วรรณทิน ยิ่งพัฒน์พันธ์. (2553). ปัจจัยทำนายผลการสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ของผู้สอบประจำปี พ.ศ. 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *Journal of Nursing Science*, 29(2), 65-72.
- รุ่งฤดี กล้าหาญ. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคปฏิบัติของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15(3).412-420.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2561). *การพัฒนาารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต*

ในการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวของเยาวชนผู้กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชนฯ เขตกรุงเทพฯและปริมณฑล. (ปริญญาณิพนธ์ ป.ร.ด.). มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน โดย การให้คำปรึกษากลุ่ม. (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

วิชชุดา ลีติโชติรัตน์. (2562). คู่มือแนวปฏิบัติการศึกษา แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของ พระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: เซน ปรีณติง.

วิชชุดา ลีติโชติรัตน์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์, (2560). การพัฒนา รูปแบบการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(1), 111.

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. (2561). มคอ. 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ.

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลาย. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ด.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ และ พัสสมณท์ คุ่มทวีพร. (2547). การรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อการฝึก ภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในวิชาการพยาบาลพื้นฐาน. วารสารพยาบาล, 53(4).

ศิริภาณี เก็จกรแก้ว, พัชรินทร์ บุญรินทร์, และ วิไล นาป่า. (2561). การศึกษากระบวนการสร้าง แรงจูงใจในการเป็นพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลโดยการวิจัยเชิงทฤษฎีพื้นฐาน. ราชบัณฑิตยบาลสาร, 24(3), 249-263.

ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาคณะตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อ เสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรสายวิศวะกรรมในยุคไทยแลนด์ 4.0. (ปริญญาณิพนธ์ พศ.ด. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อโยธยา.

สถิต รัชปต์ย์. (2548). การประยุกต์หลักอภิปรัชชา 4 ไปใช้ในการเล่าเรียนของนักศึกษาคุณุหัด. (ปริญญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป.อ. ปยุตโต). (2562). พุทธธรรม (ฉบับเดิม) (พิมพ์ครั้งที่ 38). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติง แอนด์ พับลิชชิ่ง.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, สวิตตา ธงยศ, อิงคณา โคตนาธา, และ ขจรศักดิ์ วรรณทอง, (2557).

- ประสิทธิ์ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธธรรม ต่อการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(4), 381-393
- สมพร อินทรพาเพียร. (2561). การปรับใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาком จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(1), 10-24.
- สิทธิพร ครามานนท์. (2562). การผุดขึ้นของปัญญาด้านความหลากหลายทางเพศในลูกวัยรุ่นของพ่อแม่ซึ่งเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. (ปริญญาานิพนธ์ ปร.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุกัญญา รักษ์ขจีกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(4), 359-370.
- สุกิจ มูลสวัสดิ์. (2560). การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ในการศึกษาของนักเรียน โรงเรียนพระบรมธาตุพิทักษ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*, 2(1), 1-18.
- สุณี เวชประสิทธิ์. (2560). การพัฒนาจริยธรรมพยาบาลด้วยหลักอิทธิบาท ๔. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 22(1), 132-142.
- สุรัมภา รอดมณี. (2559). การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. สาขาวิชาจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553). การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตวิทยาปรึกษา. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2565). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณา เชียงขุนทด. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. ดุษฎีนิพนธ์พ.ด.(พุทธจิตวิทยา). อัญญา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อะดิศักดิ์ สมบัติคำ. (2565). การบริหารงานตามหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 ของนายกองค์การ

บริหารส่วนตำบลหนองเรือ ตำบลหนองเรือ อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม.

วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

อัฉรภรณ์ สนามพล และ พระครูสมุห์ธนโชติ จิรธมโม. (2564). แนวทางปฏิบัติหน้าที่ตามหลักอิทธิบาท 4 ของพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลนครพิงค์ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 12(2), 83-96.

อรวิภา จุญญาจรรุวัฒนา, สิริปริยัตยานุศาสตร์, เทพประวิณ จันทร์แรง, และ พิสิฐรัฐ โคตรสุโพธิ์. (2559). การบูรณาการหลักอิทธิบาท 4 กับการเรียนการสอนของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตวิจัย*, 7(2), 183-194.

อัศวีณี นามะกันคำ, ซาลินี สุวรรณยศ, พจניים ภาคภูมิ, และ วรารวรรณ ภูมิคำ. (2551). ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย. *พยาบาลสาร*, 35(2), 26-36.

อาภา หวังสุขไพศาล, รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์, และ กนกนุช ชื่นเลิศสกุล. (2557). ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลระหว่างการฝึกปฏิบัติวิชาชีพในโรงพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 32(3), 1-10.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





ศูนย์วิจัยและนวัตกรรม โรงพยาบาลตำรวจ  
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ  
492/1 ถนนพระรามที่ 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร 10330

เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ

เลขที่หนังสือรับรอง จว.145/2564

ชื่อโครงการ/ภาษาไทย	อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา
ชื่อโครงการ/ภาษาอังกฤษ	Iddhipada 4 of Police Nursing Students who participated in The Buddhist Group Counseling : Phenomenological Study
ชื่อหัวหน้าโครงการ/ หน่วยงานที่สังกัด	พันตำรวจโทหญิง กาญจนา คงมัน อาจารย์ (สบ 3) ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ กลุ่มงานอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลตำรวจ
รหัสโครงการ	Mq127/64
สถานที่ทำการวิจัย	โรงพยาบาลตำรวจ
เอกสารรับรอง	1. รายละเอียดโครงการวิจัยฉบับที่ 1.0 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2564 (Version 1.0 Date 1 December 2021) (ฉบับภาษาไทย) 2. เอกสารชี้แจงข้อมูลและเอกสารลงนามยินยอมฉบับที่ 1.0 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2564 (Version 1.0 Date 1 December 2021) (ฉบับภาษาไทย) 3. แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลฉบับที่ 1.0 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2564 (Version 1.0 Date 1 December 2021) (ฉบับภาษาไทย) 4. อัตตประวัติผู้วิจัย
รับรองโดย	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ
วันที่รับรองโครงการ	1 ธันวาคม 2564
วันที่หมดอายุ	30 พฤศจิกายน 2565

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ จัดตั้งและดำเนินการตาม  
Good Clinical Practice (GCP) และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ร้อยตำรวจเอก

(อธิรัฐ จันทพานิชเจริญ)

เภสัชกร (สบ 1) กลุ่มงานเภสัชกรรม/  
รองประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลตำรวจ

พลตำรวจตรีหญิง

(ณินทร สมณี)

นายแพทย์ (สบ 6) โรงพยาบาลตำรวจ/  
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลตำรวจ

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

และรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4



### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล

- |   |   |
|---|---|
| 1. ผศ.ดร. สาระ มุขดี                    | ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารงานด้านการประกัน<br>คุณภาพการศึกษา<br>มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช   |
| 2. รศ. ดร. นรินาถ แสนสา                 | ประธานกรรมการประจำสาขาวิชา<br>ศึกษาศาสตร์<br>แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิง<br>จิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. อาจารย์ ดร. เจริศพรพรรณ แคนศิลป์     | อาจารย์ประจำหลักสูตร ศูนย์จิตตปัญญา<br>ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล   |
| 4. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่             | อาจารย์ประจำหลักสูตร สถาบันวิจัยพฤติกรรม<br>ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   |
| 5. พ.ต.ท.หญิง ดร. ปารีชาติ สุขสวัสดิ์พร | อาจารย์ (สบ 3) กลุ่มงานอาจารย์ วิทยาลัย<br>พยาบาลตำรวจ  |

ที่ อว 8718/447



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาศุภกร จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มุขี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/447



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธราศุภร์ จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/447



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาศุภร์ จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.เพริศพรณ แคนศิลป์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ  
เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล

1. พระครูธรรมธรอานนท์ กนฺตวิโร (ข้างแครงการ) ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดทอง
2. ผศ.ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตนนา อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. ผศ.ดร. สาระ มุขดี ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารงานด้านการประกัน  
คุณภาพการศึกษา  
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
4. รศ. ดร.นิรนาท แสนสา ประธานกรรมการประจำสาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์แขนงวิชาการแนะแนวและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. อาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แคนศิลป์ อาจารย์ประจำหลักสูตร ศูนย์จิตตปัญญา  
ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พระครูธรรมธร อานนท์ กนตวีโร (ข้างแรงการ) และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "อิทธิบาท 4 ของนักศึกษายุทธศาสตร์ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา" โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มุขดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 ของนักศึกษายุทธศาสตร์ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/392



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แคนศิลป์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453



ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย

ที่ อว 8718/588



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มีนาคม 2565

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการฝึกเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “แบบสำรวจอิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล” กับ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนมีนาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453

ที่ อว 8718/445



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

เนื่องด้วย พันตำรวจเอกหญิงกาญจนา คงมัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนาศุภร์ จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง อิทธิบาท 4 ของนักศึกษาพยาบาล กับ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 78 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2565 ถึงเดือนเมษายน 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานใน รายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 099 492 6453



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



### แบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า เพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้นี้จะมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนานักศึกษาและการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

#### คำชี้แจง

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง จำนวน 39 ข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาจากท่าน โปรดพิจารณาและตอบแบบสำรวจแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย  ในช่อง  ที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยข้อมูลที่ได้รับ โดยข้อมูลจะถูกนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล จึงไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด ทั้งนี้เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพด้านวิชาการ

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ

พ.ต.อ.หญิง กาญจนา คงมัน (ผู้วิจัย)

นิสิตปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน และเติมคำใน

ช่องว่าง

1. เพศ  หญิง  ชาย
2. ระดับผลการเรียนเฉลี่ย  2.00 - 2.50  2.51 – 3.00  
 3.01 – 3.50  3.51 ขึ้นไป
3. เหตุผลในการเรียนพยาบาล  เลือกเรียนเพราะตนเอง  
 เลือกเรียนเพราะครอบครัว

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ  ที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับท่านมากที่สุด

โดยในแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

5 = ตรงมากที่สุด 4 = ตรงมาก 3 = ตรงปานกลาง 2 = ตรงน้อย 1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันรักการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่นอกเหนือบทเรียน					
2	ฉันมีบุคคลต้นแบบในวิชาชีพพยาบาล					
3	ฉันต้องเรียนพยาบาลตามที่พ่อแม่เลือกให้					
4	ชีวิตของฉันในทุกๆวันมีความหมายต่อการศึกษาค้นคว้า					
5	ฉันรู้สึกกดดัน					
6	ยากที่ฉันจะทำงานให้ลุล่วง เมื่อมีสิ่งน่าสนใจอื่น					
7	ฉันตั้งใจทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน					
8	ฉันทำทุกอย่างให้ได้คะแนนดี แม้ต้องทำในสิ่งไม่ถูกต้อง					
9	การบรรลุเป้าหมายในการเรียนของฉันคือการหมั่นฝึกทักษะการพยาบาลให้เชี่ยวชาญ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
10	เมื่ออาจารย์ให้งานจำนวนมาก ฉันรู้สึกหมดแรง					
11	ไม่ว่าทำอะไรฉันมีใจจดจ่อกับสิ่งนั้น					
12	ฉันผิดหวังกับตนเอง เมื่อทำไม่ได้ตามเป้าหมาย					
13	ฉันสำรวจและปรับปรุงในสิ่งที่ฉันยังทำได้ไม่เต็มที่					
14	ฉันกระตือรือร้น ทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
15	แม้ต้องทำกิจกรรมส่วนรวม ฉันสามารถจัดสรรเวลาทำการบ้านได้					
16	ฉันมุ่งมั่นทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
17	ฉันไม่กล้าถาม หากเจอปัญหาในการเรียน					
18	เมื่อทบทวนบทเรียน ฉันไม่ออกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง					
19	ฉันมีวิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองเมื่อรู้สึกท้อแท้					
20	ฉันโกรธเมื่อฉันได้คะแนนน้อย					
21	ฉันไม่เชื่อมั่น เมื่อต้องทำงานที่ไม่คุ้นเคย					
22	ฉันทบทวนงานทุกชิ้นก่อนส่ง เพื่อปรับปรุง แก้ไข ป้องกันข้อผิดพลาด					
23	ฉันมักเลือกทำงานที่ได้รับมอบหมายเป็นอันดับสุดท้าย					
24	เมื่อมีเวลา ฉันทบทวนบทเรียนและฝึกทักษะการพยาบาล					
25	ฉันเชื่อว่ายิ่งเจอโจทย์ท้าทาย ยิ่งฝึกฉัน					
26	เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามหวัง ฉันท้อแท้					
27	ฉันมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น					
28	เมื่อตั้งเป้าหมายในเรื่องใดแล้ว ฉันตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะทำงานให้เกิดผลสำเร็จ					
29	ฉันมักมีข้ออ้างกับงานที่ไม่อยากเผชิญ					
30	ฉันเลือกซื้อของตามความชอบมากกว่าความจำเป็น					
31	ฉันพบอุปสรรคในการจัดเวลาให้ตนเอง					
32	ฉันศึกษาวิธีการปฏิบัติงานจนเกิดความเข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
33	ฉันอยู่กับงานได้ แม้มีสิ่งรบกวน					
34	ฉันไม่ย่อท้อในการทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ					
35	ฉันทำใจได้ยาก เมื่อต้องถูกให้ปรับปรุงงาน					
36	ฉันไม่ยอมแพ้แม้งานจะมีอุปสรรค					
37	ฉันวางแผนการทำงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ					
38	ฉันคิดว่าอนาคตที่ดี ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นในการเรียน					
39	ฉันรู้จักจุดอ่อน จุดแข็งในตนเอง					



## แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

### ตัวอย่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก

#### คำถามหลักที่ 1

1. หลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ นักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

#### คำถามรอง

1.1 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.2 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.3 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความตั้งใจ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

1.4 การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการใคร่ครวญ ตรวจสอบ ในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเป็นอย่างไร ขอให้อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

#### คำถามหลักที่ 2

2. นักศึกษาคิดว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใดในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ


#### คำถามรอง

2.1 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก ความพอใจในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ

2.2 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเพียร ความพยายามในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ

2.3 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องความตั้งใจ มีใจจดจ่อในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ

2.4 นักศึกษาคิดว่า การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการใคร่ครวญ ตรวจสอบในการเรียนพยาบาลของนักศึกษาเกิดจากการเข้าร่วมในกิจกรรมใด เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ



ภาคผนวก จ  
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ  
ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบวัดอิทธิบาท 4  
ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิ  
บาท 4 ของนักศึกษายาบาลตำรวจ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบวัดอิทธิบาท 4

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	1	-1	1	1	3	0.6
3	1	1	1	1	0	4	0.8
4	1	1	1	1	-1	3	0.6
5	1	1	0	1	0	3	0.6
6	1	1	1	1	1	5	1
7	1	1	1	1	0	4	0.8
8	1	1	1	1	1	5	1
9	1	1	1	1	1	5	1
10	1	1	1	1	0	4	0.8
11	1	1	1	1	1	5	1
12	1	1	1	1	1	5	1
13	1	1	-1	1	1	3	0.6
14	1	1	1	1	0	4	0.8
15	1	1	0	1	0	3	0.6
16	1	1	1	1	-1	3	0.6
17	1	1	0	1	0	3	0.6
18	1	1	1	1	-1	3	0.6
19	1	1	1	1	1	5	1
20	1	1	0	1	0	3	0.6
21	1	1	1	1	0	4	0.8
22	1	1	1	1	1	5	1
23	1	1	-1	1	1	3	0.6
24	1	1	-1	1	1	3	0.6





ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดอิทธิบาท 4 สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	.400	.931
2	.532	.930
3	.267	.933
4	.596	.929
5	.530	.930
6	.413	.931
7	.513	.930
8	.427	.931
9.	.496	.930
10.	.492	.930
11.	.629	.929
12.	.399	.931
13.	.526	.930
14.	.635	.929
15.	.532	.930
16.	.631	.929
17.	.453	.930
18.	.579	.929
19.	.430	.931
20.	.363	.931
21.	.568	.929
22.	.611	.929
23.	.426	.931
24.	.550	.930
25.	.644	.929

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
26.	.211	.933
27.	.418	.931
28.	.447	.931
29.	.640	.928
30.	.344	.931
31.	.652	.928
32.	.332	.932
33.	.575	.929
34.	.698	.929
35.	.525	.930
36.	.805	.928
37.	.084	.934
38.	.677	.928
39.	.536	.930
40.	.555	.930

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.930


**ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOCของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ  
เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท4ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ**

หัวข้อการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
<b>ครั้งที่1</b> <b>รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ</b> <b>กิจกรรม สายสัมพันธ์ฉันและเธอ</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1
<b>ครั้งที่2</b> <b>รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะเล</b> <b>กิจกรรม เส้นทางชีวิตของฉัน</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1
<b>ครั้งที่3</b> <b>รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างจิตตะ</b> <b>กิจกรรม ศรัทธาในวิชาชีพ</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1

หัวข้อการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
<b>ครั้งที่ 4</b> <b>รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวิริยะ</b> <b>กิจกรรมชนะเลิศด้วยความเพียร</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1
<b>ครั้งที่ 5</b> <b>รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจริยสัจ</b> <b>4</b> <b>กิจกรรมชนะเลิศด้วยความเพียร(ต่อ)</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1
<b>ครั้งที่ 6</b> รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวิมังสา <b>กิจกรรม เผลี่ยงปัญหาด้วยปัญญา</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1

หัวข้อการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
<b>ครั้งที่ 7 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา กิจกรรม สุขใจในการทำหน้าที่</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1
<b>ครั้งที่ 8 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา กิจกรรม ปิติสุขในวิถีการเป็นพยาบาล</b>							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1
แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1
ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท4ของ  
นักศึกษาพยาบาลตำรวจเฉลี่ย มีค่า = 1,00



รายละเอียดการดำเนินการ  
รูปแบบการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้างอิทธิบาท 4  
ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

## ครั้งที่ 1 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรม สายสัมพันธ์ฉันและเธอ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ กระดาษขนาดครึ่ง A 4 จำนวน 10 แผ่น

ปากกา

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม ก่อให้เกิดความเป็นกันเอง ไว้วางใจ และเชื่อใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่มีความยินดีและเต็มใจในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ บรรยากาศที่ดีในกลุ่ม มีความเป็นมิตรและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ช่วยเอื้อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ได้ด้วยใจที่แจ่มใส

หลักกัลยาณมิตร เป็นคุณสมบัติของมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ ผู้ที่คบหาจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ซึ่งผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ยึดถือและปฏิบัติในการดำเนินกลุ่ม และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติต่อกันและกัน ประกอบด้วยคุณสมบัติที่ดี ๗ ประการ เรียกว่ากัลยาณมิตรธรรม ๗ ดังนี้

1. ปิโย น่ารัก เป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ถาม
2. ครุ นำเคารพ ประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกรับรอง เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย
3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง มีความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยความซาบซึ้ง ภูมิใจ
4. วตุตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ พูดอย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ ให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. วจนุขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำ พร้อมรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อุดหนุน ฟังได้ไม่เบื้อ ไม่ฉุนเฉียว
6. คมภีรบุญจ ถก กตุตา สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
7. โน จภูฐานะ นิโยชเย ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เกิดความคุ้นเคย ใจกว้างใจ มีความเป็นมิตรซึ่งกันและกันและการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ ระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม การรับรู้บทบาทและการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อการพัฒนาอริยบท 4 ของนักศึกษาพยาบาล

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเอง บอกชื่อจริงและชื่อเล่น ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ แผนการดำเนินกลุ่ม ระยะเวลา และแนวทางในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และการขออนุญาตบันทึกเสียงในทุกครั้งของการดำเนินกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้น ด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งหลักธรรมกัลยาณมิตร ด้วยการแสดงท่าทีที่เป็นกันเอง การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การยินดีรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ และการให้เกียรติในการเก็บรักษาข้อมูลที่สมาชิกใจกว้างใจ ได้บอกเล่าเรื่องราวไว้เป็นความลับภายในกลุ่ม
3. เชิญชวนให้สมาชิกทุกคน บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในช่วงเวลาที่อยู่ในกลุ่มหรือเกิดขึ้นภายนอกกลุ่ม ทั้งในด้าน อารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้ หลังจากการเข้ากลุ่มทุกครั้ง ในสมุดบันทึกประจำวัน (Diary)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นเล็กเพื่อให้สมาชิกทุกคนเขียนลักษณะบุคลิกภาพหรือจุดเด่นของตนเอง 2-3 อย่างลงในกระดาษ และม้วนใส่ในกล่องที่เตรียมไว้ หลังจากนั้นให้ตัวแทนสมาชิก 1 คน สุ่มหยิบกระดาษขึ้นมา 1 แผ่น และอ่านข้อความที่ถูกเขียนไว้ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกที่เป็นผู้หยิบข้อความบอกว่า เป็นคุณลักษณะของใคร และสอบถามสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ คิดว่าเป็นเพื่อนคนใด จากนั้นให้เจ้าของกระดาษเป็นผู้เฉลย ทำเช่นนี้จนครบทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม เพื่อชวนสมาชิกพิจารณาร่วมกันว่า เพราะเหตุใดเราจึงทนายได้ถูกต้อง การอยู่ร่วมกัน ใสใจซึ่งกันและกัน จากนั้นเอื้อให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้



3. จากนั้น ผู้นำกลุ่ม สร้างบรรยากาศของทำความรู้จักกันของสมาชิกกลุ่มให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยให้สมาชิกทุกคนใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ทบทวนเรื่องราวที่จะบอกเล่าให้เพื่อนฟังจากการขึ้นต้นประโยคว่า “ในการอยู่ร่วมกัน ฉันอยากบอกให้เขารู้ว่า ฉันเป็นคนที่.....” และบอกในสิ่งที่เป็นลักษณะนิสัย หรือบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้เพิ่มมากขึ้น จนครบทุกคน

4. เมื่อสมาชิกทุกคนได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรื่องราว และประสบการณ์ของตนเองจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกว่า เมื่อได้บอกลักษณะนิสัยหรือสิ่งที่เป็นตนเองให้เพื่อน ฟัง รู้สึกอย่างไร และเมื่อได้รับฟังคุณลักษณะของเพื่อน ทำให้สมาชิกรับรู้หรือรู้สึกอะไรบ้าง และสนทนาประเด็นการอยู่ร่วมกัน ควรปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างไร

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงกับ ภาวะใจที่มีเมตตา กรุณา เป็นกุศลธรรม และเป็นกัลยาณมิตรในขณะที่อยู่ร่วมกัน

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป
3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศลนบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตสัมพันธภาพภายในกลุ่ม จากการให้ความสนใจ การให้ความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองและรับฟังผู้อื่นภายในกลุ่ม ตลอดจนการสนทนาในประเด็นต่างๆของสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุป วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แนวทางและข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

## ใบงานที่ 1

### บทสวดมนต์

#### 1. บทสวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ฯ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ ฯ (กราบ)

#### 2. บทสวดมนต์ แผ่เมตตาแก่ตนเอง

กราบพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อัปยาปัชโณ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์การทุกข์ใจ

สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

#### 3. บทสวดมนต์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## ใบงานที่ 1 (ต่อ)

### บทสวดมนต์

#### 4. บทสวดมนต์ บทแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่บิดามารดาของข้าพเจ้า ขอให้บิดามารดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจารย์านัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์า

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

คำแปล: ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากัน เทอญ.

## ครั้งที่ 2 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะ

กิจกรรม เส้นทางชีวิตของฉัน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ 1. ใบงาน

2. กระดาษ A 4

3. ดินสอ ยางลบ สีไม้/สีเมจิก

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ฉันทะ เป็นองค์ธรรมแรก ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความพอใจ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำ บุคคลที่มีความต้องการแบบฉันทะ เป็นผู้ที่มีความรักใคร่ ใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ ของงานนั้นๆหรือสิ่งนั้น ๆ ต้องการให้เกิดขึ้นได้จริงหรือสำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งามนั้น และในขณะที่สิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางถึงเป้าหมาย บุคคลที่มีฉันทะจะเกิด ปีติ อิ่มเอิบใจ และเมื่องานที่ทำนั้นบรรลุเป้าหมาย ก็จะทำให้เกิดโสมนัส มีความสุข เป็นความจำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความโปร่ง โล่ง ปล่อยใจและเบิกบาน ฉันทะที่เกิดจาก โยนิโสมนัสการ เป็นการคิดถูกวิธี คิดตามสภาวะและเหตุผล เป็นเหตุให้มีความต้องการภาวะดีงามที่เป็นผลของการกระทำ ที่จะนำไปสู่ความสุขจิต ความขยัน ความอดทน และทำให้เกิดความตั้งใจ การส่งเสริมหรือปลุกเร้าให้นักศึกษาพยาบาลเห็นความสำคัญและเกิดฉันทะอย่างแรงกล้า ในการเรียนพยาบาล จะทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรักเห็นคุณค่าความดีงามในวิชาชีพพยาบาล เมื่อเกิดใจรักและเห็นคุณค่า ย่อมทุ่มเทจิตใจ ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดและสำเร็จผลอย่างดีที่สุด จิตใจจะมุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงสู่เป้าหมายที่ต้องการ เกิดเป็นฉันทสมาธิและเกิดความเพียรสร้างสรรค์ เมื่อนั้นนักศึกษาพยาบาลที่มีฉันทะในการเรียน ย่อมเรียนด้วยการมีใจรักและมีความตั้งใจดำเนินชีวิตไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตนเอง เกี่ยวกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตเพื่อทำความเข้าใจ และยอมรับตนเองมากขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงฉันทะในการเรียน
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน

4. เพื่อเสริมสร้างแนวความคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลับเข้ากลุ่ม สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นมิตร ทบทวน กติกาการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ การให้เกียรติและการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและขออนุญาตบันทึกเทปเสียง

2. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมกลุ่ม และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ากิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา ว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้น และการบันทึกประสบการณ์ในสมุดบันทึก ในครั้งที่ผ่านมา

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักทายนักศึกษาชนวนสนทนาถึงแรงจูงใจในการเลือกมาเรียนพยาบาล  
2. ให้นักศึกษาทบทวนประสบการณ์/เรื่องราวที่เป็นความทรงจำที่เด่นชัดเมื่อครั้งเรียนอยู่ชั้นปี 1 ชั้นปี 2 จนถึงปัจจุบัน

3. แจกกระดาษและอุปกรณ์วาดภาพจำลองประสบการณ์/เรื่องราวที่เป็นความทรงจำที่เด่นชัดบนเส้นทางชีวิต (ใบงานที่ 2) ให้เวลาในการวาดภาพประมาณ 15 นาที กระดาษ A 4 และอุปกรณ์ ดินสอ สีไม้

4. เมื่อทุกคนวาดภาพ เส้นทางชีวิตของตน เสร็จเรียบร้อยแล้วให้กลับมารวมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวของเส้นทางชีวิตให้สมาชิกในกลุ่มรับฟัง ขณะที่สมาชิกเล่าเรื่อง ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพิ่มเติม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกเล่าเรื่องราวจนครบทุกคน

5. ผู้นำกลุ่ม ขอให้สมาชิกกลุ่ม พิจารณาว่าเหตุผลของการมาเรียน ที่มีทั้งเต็มใจมาเรียนและไม่เต็มใจมาเรียน ทั้ง 2 กรณี ส่งผลอย่างไรกับจิตใจ ร่างกาย หรือการเรียนรู้ หากสมาชิกสามารถอยู่กับสิ่งนั้นตามจริง ไม่ได้อยู่ด้วยความชอบหรือไม่ชอบจะเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันแล้ว สรุปกิจกรรม

#### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศลก่อนปิดกิจกรรมกลุ่มในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองและรับฟังผู้อื่นภายในกลุ่ม ตลอดจนการสนทนาในประเด็นต่างๆของสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม



## ใบงานที่ 2

### เรื่อง เส้นทางชีวิตของฉัน

“ขอให้ให้นักศึกษาลองย้อนทบทวนถึงเรื่องราวชีวิตของตนเอง เป็นความรู้สึกหรือเป็นภาพที่เด่นชัดขึ้นมาในใจของเราจะคะ ตั้งแต่ก่อนที่จะตัดสินใจมาเลือกเรียนพยาบาล ว่าเพราะเหตุใดเราจึงตัดสินใจมาเรียน มาด้วยความเต็มใจหรือไม่เต็มใจ มีใครเป็นคนสำคัญสนับสนุนให้เราไปที่นี้ เช่น คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัว เพื่อน หรือตัวเราเอง จากนั้นเมื่อเราได้เข้ามาเรียน ณ สถาบันนี้ ตั้งแต่ชั้น ปี 1 ชั้นปี 2 จนถึงปัจจุบันนี้คือชั้นปีที่ 3 มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ใดที่ยังจำได้ชัดเจนในแต่ละชั้นปี อาจเป็นชีวิตที่รู้สึกเป็นด้านสุข หรือด้านทุกข์ หลังจากนั้น ขอให้จินตนาการว่า ชีวิตของแต่ละคนเปรียบเหมือนกับถนนเส้นหนึ่ง ขอให้วาดถนนเส้นนั้นลงบนกระดาษที่แจก (ใบงานที่ 2) และให้ใส่สัญลักษณ์ หรือรูปภาพแทนเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ พระอาทิตย์ สายลม สายน้ำ แทนความสุข ความสมหวัง หรือ ภาพภูเขา หลุม ลูกระเบิด ก้อนกรวด ฯลฯ แทนความทุกข์ ขมขื่น ผิดหวัง หรืออุปสรรคของชีวิต ใส่สัญลักษณ์ดังกล่าวลงบนถนนเส้นนั้น จะเขียนเหตุการณ์กำกับไว้ด้วยหรือไม่ก็ได้ ให้เวลาแต่ละคนในการระลึก ทบทวนเรื่องราวและวาดภาพ ประมาณ 15 นาที หลังจากนั้นให้ทุกคนมารวมกลุ่มกันเหมือนเดิม แล้วเราจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยผลัดกันบอกเล่าเรื่องราว เส้นทางชีวิต ของพวกเราแต่ละคนให้เพื่อนๆ สมาชิกกลุ่มฟัง”

### ครั้งที่ 3 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างจิตตะ

กิจกรรม ศรัทธาในวิชาชีพ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ คลิปวิดีโอ มารดาคลอดบุตร

(<https://www.youtube.com/watch?v=vvGlnQEcmI4>)

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

จิตตะ เป็นองค์ธรรมที่สาม ในอิทธิบาท 4 หมายถึงความมีใจจดจ่อ เอาใจฝักใฝ่ ฝ้า่คิดงานนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าบุคคลมีจิตตะ อย่างแรงกล้าในเรื่องใด เรื่องหนึ่ง จะมีความสนใจและมีใจจดจ่อเป็นพิเศษ นำสมาธิให้เกิดขึ้น และจะมีกำลังมากเฉพาะ สำหรับกิจนั้น ๆ ทำให้เกิดความสำเร็จได้โดยง่าย บุคคลที่มีจิตตะมีใจจดจ่อ นั้น จะเป็นผู้มีนิสัยเอา ใจใส่และรับผิดชอบ ในกิจทุกอย่างที่ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง เอาใจใส่ มีจิตใจจดจ่อติดตาม ตลอดเวลา และจิตใจที่แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับกิจหรือสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ก่อให้เกิดจิตตสมาธิ และเกิดปธานสังขาร คือมีความเพียรสร้างสรรค์เกิดควบคู่ไปด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษา พยาบาลเกิดจิตตะในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล จึงเป็นการปลูกเร้าความรู้สึกในด้านเกี่ยวกับ หน้าที่ ความรับผิดชอบและความสำคัญของวิชาชีพพยาบาลต่อชีวิตและสังคม ทั้งที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม เช่น ความสำคัญของการให้การดูแลช่วยเหลือและให้การพยาบาลผู้ป่วย หรือผู้รับบริการให้มีความปลอดภัยหรือได้รับการพยาบาลที่มีคุณภาพ ดังนั้นถึงแม้นักศึกษาอาจ ไม่ได้มีใจรักในการเรียนตั้งแต่เริ่มต้น แต่ก็เห็นความสำคัญและเอาใจใส่ ตั้งใจจดจ่อและเรียน อย่างแน่วแน่ หรือในนักศึกษาพยาบาลที่มีความรัก ความพอใจในวิชาชีพก็จะมีจิตตะในการ เรียน จนก่อให้เกิดความมุ่งมั่นแน่วแน่ ไม่ว่าจะงานจะยากหรือลำบากอย่างไร ก็ยังมีใจที่จดจ่อพร้อม ที่จะฝึกฝนทักษะปฏิบัติการพยาบาล ให้เชี่ยวชาญ และเพียรพยายามจนบรรลุหรือถึงเป้าหมาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล
2. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลสูติ

ศาสตร์



## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยพักทายนักศึกษา สนทนาเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา เรื่องการสวมหน้ากากอนามัย การแผ่เมตตา เชื่อมโยงกับการพยาบาล ดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน โดยให้ระลึกถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ความประทับใจที่เคยได้รับจากเพื่อน 1 เรื่องสั้นๆ จากนั้นให้กล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิกที่นั่งถัดไป โดยขึ้นต้นประโยคว่า “เราขอบคุณเธอนะ ที่เธอ.” เมื่อสมาชิกกล่าวขอบคุณจนครบทุกคนแล้ว สอบถามสมาชิกกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเราเป็นผู้ให้การช่วยเหลือหรือเมื่อได้รับการช่วยเหลือ และมีผู้เห็นคุณค่าของเรา เชื่อมโยงการปฏิบัติด้วยจิตที่มีเมตตา กรุณา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก สนทนาเกี่ยวกับความประทับใจที่เคยปฏิบัติกรพยาบาล เป็นประสบการณ์ที่ประทับใจในการช่วยเหลือผู้ป่วยมากมาย ดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยจนผู้ป่วยอาการดีขึ้น อยากให้นักศึกษาได้ทบทวนว่าขณะที่ช่วยเหลือผู้ป่วยเหล่านั้น สภาวะจิตใจของนักศึกษาเป็นอย่างไรบ้าง และขอให้นักศึกษาได้เล่าแบ่งปันความรู้สึก
2. ให้นักศึกษาทบทวนถึงประสบการณ์และสภาวะจิตใจขณะที่ให้การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย เช่น ขณะฉีดยา เช็ดตัว บ้วนข้าว เป็นต้น เชื้อให้นักศึกษาได้แบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึก
3. ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอ “มารดาคลอดบุตร” หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากชมวิดีโอ และหากนักศึกษาเป็นผู้ที่ทำคลอดให้กับมารดาตั้งครรภ์และบุตรอย่างปลอดภัย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร เชื่อมโยงการปฏิบัติงานด้วยจิตเมตตา กรุณา และวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบเร้าคุณธรรมและแบบปัจจุบันขณะ
4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกสรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ คุณค่าของวิชาชีพพยาบาล
5. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
6. ปิดกลุ่มด้วยการสวมหน้ากากอนามัยร่วมกัน

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป
3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศลก่อนการปิดกลุ่ม ในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตการเกิดความงอกงามและการรับรู้ในการให้คุณค่าเกี่ยวกับวิชาชีพพยาบาลของสมาชิกกลุ่ม จากการสนทนาในประเด็นต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการมีทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติการพยาบาล
3. การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม



## ครั้งที่ 4 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวิริยะ

กิจกรรม ชนะอุปสรรคได้ด้วยความเพียร

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ -

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

วิริยะ เป็นองค์ธรรมที่สอง ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความเพียร เป็นความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่อความยากลำบาก มีมานะอุตสาหะ ไม่ทอดทิ้ง มุ่งมั่น ทุ่มเท ทั้งกายและใจ ศึกษาอย่างลึกซึ้งในเรื่องนั้น ๆ จนเชี่ยวชาญ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของเรื่องนั้นๆ เมื่อบุคคลรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าบุคคลนั้นมีวิริยะเกิดขึ้นกับตนเองแล้ว แม้จะรับรู้ว่าจะจุดหมายหรือเป้าหมายนั้นบรรลุได้ยาก อาจมีอุปสรรคมากหรือต้องใช้เวลายาวนานเพียงใดก็ตาม อาจนานเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ตาม แต่บุคคลที่มีวิริยะจะเห็นเรื่องที่ยากลำบากหรือเป้าหมายนั้นเป็นเรื่องที่ท้าทาย ที่จะเอาชนะให้ได้และทำให้สำเร็จ บุคคลที่มีความเพียร จะเป็นผู้ที่ทำตามฉันทะหรือตามศรัทธาของตัวเอง และความเพียร มักจะดำเนินควบคู่กับความอดทนอดกลั้น ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะพยายาม หมั่นฝึกฝน หมั่นทำ หมั่นคิด หมั่นเขียน หมั่นศึกษาหาความรู้ ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความเพียร ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนให้มีความรู้และทักษะทางการพยาบาลซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ผู้มีความเพียรจะมีแรงหนุนในการทำงาน จิตใจมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ส่งผลให้เกิดวิริยะสมาธิและมีความเพียรสร้างสรรค์เกิดควบคู่ด้วย เมื่อนั้นย่อมเป็นหนทางบรรลุเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดทุกข์และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาความทุกข์ในจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นแก้ไขอุปสรรคในการเรียน
3. เพื่อพัฒนาความองกามของจิตใจในสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิก

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสนทนา ในประเด็นเชื่อมโยงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านามาในครั้งที่ 4
2. ขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิก 1 คนที่สมาชิกรู้สึกประทับใจ และแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้น

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคน ลองทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์ที่ผ่านมา ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ในงานหรือสถานการณ์ที่ผ่านมาของนักศึกษาตั้งแต่ ปี 1 – 3 ที่คิดว่ายากและท้าทายมาก แต่ก็สามารถก้าวผ่านสิ่งนั้นมาได้
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาและทบทวนถึงเหตุ ปัจจัยใด ที่ทำให้นักศึกษสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากนั้นมาได้ จนพบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เชื่อมโยงกับการมีวิริยะ ในงานนั้น และความรู้สึกเมื่อพบเจอปัญหาหรืออุปสรรค เมื่อจิตใจเกิดความทุกข์ ส่งผลอย่างไรกับตนเองบ้าง

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป
3. สมาชิกสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศล ในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการที่สมาชิกเกิดความเข้าใจและมีแนวทางแก้ไขความทุกข์หรืออุปสรรคของตนเองได้ จากการสนทนาในประเด็นต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปประโยชน์หรือการบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดกิจกรรม
3. การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

## ครั้งที่ 5 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจอริยสัจ 4

กิจกรรม ชน่อุปสรรคได้ด้วยความเพียร (ต่อ)

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ -

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่หากบุคคลยึดถือและปฏิบัติจะแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล ประกอบด้วยหลักความจริง 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อบุคคลเข้าใจในกระบวนการแห่งความทุกข์ตั้งแต่การเริ่มต้น ไปจนถึงสิ้นสุดของความทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจของแต่ละบุคคลอย่างละเอียด และลึกซึ้งแล้วนั้น ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นเกิดปรับเปลี่ยนการมองโลกและชีวิตใหม่ เป็นการยอมรับอย่างเข้าใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่อตนเองและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ผ่านการทบทวนในประสบการณ์ตรงของตนเองนั้น ย่อมเป็นหนทางที่จะส่งเสริมให้สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่อตนเองและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ในลักษณะความทุกข์ (ทุกข์) สาเหตุของการเกิดทุกข์ (สมุทัย) แนวทางการแก้ไขความทุกข์ (มรรค) และภาวะคลี่คลายทุกข์ (นิโรธ)

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ขออนุญาตบันทึกเทปเสียง จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมกลุ่มและการบันทึกประสบการณ์ ในครั้งที่ผ่านมา

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนและเล่าถึงปัญหาและอุปสรรคในการเรียน(ความทุกข์) ตามหลักอริยสัจ 4 พิจารณาปัญหา(ทุกข์) สาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ภาวะคลี่คลายทุกข์ (นิโรธ) และ

แนวทางในการแก้ไข (มรรค)แบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้น) เมื่อมีทุกข์ส่งผลอย่างไรกับตนเองบ้าง เมื่อจิตใจสงบเย็น ส่งผลอย่างไรกับตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดพิจารณาเหตุการณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ โดยพิจารณาว่า

- 3.1 ลักษณะทุกข์ (ทุกข์)
- 3.2 สาเหตุของการเกิดทุกข์ (สมุทัย)
- 3.3 ภาวะที่สงบ เย็น หรือคลี่คลายจากทุกข์ (นิโรธ)
- 3.4 หนทางการแก้ไขหรือการดับทุกข์ (มรรค)

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายหลังจากที่สมาชิกเล่าเรื่องราวของความทุกข์และทำความเข้าใจในสาเหตุและหาแนวทางการแก้ไขความทุกข์ของแต่ละคนครบถ้วนแล้ว

4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกสรุปและพิจารณา แนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในเรื่องการเวียน

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้กลับไปทดลองปฏิบัติในเรื่องที่รู้สึกเป็นปัญหา ไม่กล้าเผชิญมากที่สุดในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนวิชาสุตติศาสตร์หรือวิชาอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล หรือ ความกลัวเกี่ยวกับการทำคลอดให้หญิงตั้งครรภ์ การเย็บแผลมารดาหลังคลอด เป็นต้น โดยให้เวลาในการไปทดลองทำกิจกรรมนั้น ๆ หรืออาจไปทำความเข้าใจในสิ่งนั้นๆ โดยใช้เวลา 1 สัปดาห์ ก่อนการพบกันในกลุ่มครั้งถัดไป โดยจะให้สมาชิกทุกคนได้กลับมาบอกเล่าในประเด็นดังนี้ 1. เรื่องราวที่เกิดขึ้น 2.ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนการแก้ไขปัญหานั้น 3.วิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ และผลที่เกิดขึ้น (การพิจารณาทุกข์ตามหลัก อริยสัจ และการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาปัญหา) 4. ความรู้สึกหลังจากการแก้ไขหรือได้ลงมือกระทำสิ่งนั้นแล้ว

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป

4. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศลก่อนแยกย้ายในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการที่สมาชิกเกิดความเข้าใจและมีแนวทางแก้ไขความทุกข์หรืออุปสรรคของตนเองได้ จากการสนทนาในประเด็นต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปประโยชน์หรือการบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดกิจกรรม
3. การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

### ครั้งที่ 6 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวิม้งสา

#### กิจกรรม เเผชิญปัญหาด้วยปัญญา

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ -

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

วิม้งสา เป็นองค์ธรรมที่สาม ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความสอบสวนไตร่ตรอง เป็นการใช้ปัญญา ในการพิจารณา หมั่นใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล และมีการตรวจสอบในสิ่งที่กระทำนั้น ๆ ว่ามีสิ่งใดที่เป็นข้อบกพร่อง สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข มีการรู้จักใคร่ครวญ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ซึ่งลักษณะของผู้มีวิม้งสา มักชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวน ชอบทดลอง เมื่อทำสิ่งใดก็จะมี การพิจารณาและทดสอบว่า ผลนี้เกิดจากเหตุอะไร เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนี้ การเพิ่มหรือลดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการกระทำจะทำให้เกิดผลเช่นไร หรือหากไม่เกิดผลอย่าง ที่คาดหมายไว้ เกิดมาจากสาเหตุใด เพราะอะไรและควรแก้ไขที่จุดไหน การเป็นผู้ที่คิดหาเหตุผล ตรวจสอบ ใคร่ครวญ ทดลอง ย่อมมีจิตที่คอยกำหนด ติดตามเรื่องราวที่พิจารณาตลอดเวลา ทำให้จิต แน่วแน่ไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลังเรียกว่าวิม้งสาสมาธิ ซึ่ง ขณะเดียวกันก็จะมี ความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มี วิม้งสา มีปัญญาในการใคร่ครวญ ตรวจสอบและประเมินในวิธีดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ในการ เรียนในวิชาชีพพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีความ ละเอียด รอบคอบและคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้รับบริการเป็นสำคัญ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพิจารณา ประเมินและไตร่ตรองในวิธีการแก้ปัญหา ระดับ ของการใช้ปัญญาหรือวิม้งสาในการแก้ไขปัญหา

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ขออนุญาตบันทึกเทปเสียง จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมกลุ่มและการบันทึกประสบการณ์ในสมุดบันทึก ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนระลึกถึงเรื่องราวของตนเอง ซึ่งเป็นการบ้านในสัปดาห์ที่แล้วในเรื่องที่รู้สึกเป็นปัญหา หรือเป็นสิ่งที่ตนเองไม่กล้าเผชิญมากที่สุด ในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เช่น การทำคลอดให้หญิงตั้งครรภ์ การเย็บแผลมารดาหลังคลอด เป็นต้น และให้สมาชิกที่พร้อมเริ่มเล่าเรื่อง ในประเด็นดังนี้ 1. เรื่องราวที่เกิดขึ้น 2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนการแก้ไขปัญหา 3. วิธีการแก้ไขปัญหา 4. และผลที่เกิดขึ้น (การพิจารณาทุกข้อตามหลัก อริยสัจ)

2. เมื่อสมาชิกเล่าเรื่องราวและเพื่อนสมาชิกมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกจนครบหมดทุกคน ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน คิดพิจารณาถึงการมีวิม้งสา ในงานว่าก่อให้เกิดสิ่งใดบ้าง และการทำงานหรือการเรียน หากปราศจากการใคร่ครวญ ตรวจสอบหรือประเมินผลการทำงาน แล้วนั้นจะเกิดผลเช่นไร

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ แผ่เมตตา และนั่งสมาธิร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบ และเป็นกุศล ในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการที่สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราว การได้แก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาหรืองานค้างใจ และมีการประเมินตรวจสอบเรื่องราวต่าง ๆ



2. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปประโยชน์หรือการบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดกิจกรรม

3. การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

## ครั้งที่ 7 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

**กิจกรรม สุขใจในการทำหน้าที่**

**ระยะเวลา 3 ชั่วโมง**

**จำนวนสมาชิก 8 คน**

**อุปกรณ์** คลิปวิดีโอ แผ่นดินไต่ : หัวใจความเป็นมนุษย์ ตอน 1 Part 4/5

<https://www.youtube.com/watch?v=tsSSPAnNuEA>

**แนวคิดสำคัญ (Key Concept)**

ฉันทะ เป็นองค์ธรรมแรก ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความพอใจ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำ บุคคลที่มีความต้องการแบบฉันทะ เป็นผู้ที่มีความรักใคร่ใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ ของงานนั้นๆหรือสิ่งนั้น ๆ ต้องการให้เกิดขึ้นได้จริงหรือสำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายที่ดีงามนั้น และในขณะที่สิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางถึงเป้าหมาย บุคคลที่มีฉันทะจะเกิดปิติ อิ่มเอิบใจ และเมื่องานที่ทำนั้นบรรลุเป้าหมาย ก็เกิดโสมนัส มีความสุข เป็นความจำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความโปร่ง โล่ง ผ่องใสและเบิกบาน ฉันทะที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดถูกวิธี คิดตามสภาวะและเหตุผล เป็นเหตุให้มีความต้องการภาวะดีงามที่เป็นผลของการกระทำ ที่จะนำไปสู่ความสุจริต ความขยัน ความอดทน และทำให้เกิดความตั้งใจ การส่งเสริมหรือปลุกเร้าให้นักศึกษาพยาบาลเห็นความสำคัญและเกิดฉันทะอย่างแรงกล้า ในการเรียนพยาบาล จะทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรักเห็นคุณค่าความดีงามในวิชาชีพพยาบาล เมื่อเกิดใจรักและเห็นคุณค่า ย่อมทุ่มเทจิตใจ ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดและสำเร็จผลอย่างดีที่สุดจิตใจจะมุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงสู่เป้าหมายที่ต้องการ เกิดเป็นฉันทสมาธิและเกิดความเพียรสร้างสรรค์ เมื่อนั้นนักศึกษาพยาบาลที่มีฉันทะในการเรียน ย่อมเรียนด้วยการมีใจรักและมีความตั้งใจดำเนินชีวิตไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล

วิริยะ เป็นองค์ธรรมที่สอง ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความเพียร เป็นความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่อความยากลำบาก มีมานะอดสาหะ ไม่ทอดทิ้งมุ่งมั่น ทุ่มเท ทั้งกายและใจ ศึกษาอย่างลึกซึ้งในเรื่องนั้น ๆ จนเชี่ยวชาญ ที่จะเรียนรู้และทำให้

เข้าถึงแก่นแท้ของเรื่องนั้นๆ เมื่อบุคคลรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าบุคคลนั้นมีวิริยะเกิดขึ้นกับตนเองแล้ว แม้จะรับรู้ว่าจะดูหมิ่นหรือเบ้าหมายนั้นบรรลุได้ยาก อาจมีอุปสรรคมากหรือต้องใช้เวลายาวนานเพียงใดก็ตาม อาจนานเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ตาม แต่บุคคลที่มีวิริยะจะเห็นเรื่องที่ยากลำบากหรือเบ้าหมายนั้นเป็นเรื่องที่ทำหาย ที่จะเอาชนะให้ได้และทำให้สำเร็จ บุคคลที่มีความเพียร จะเป็นผู้ที่ทำตามฉันทะหรือตามศรัทธาของตัวเอง และความเพียร มักจะดำเนินควบคู่กับความอดทนอดกลั้น ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะพยายาม หมั่นฝึกฝน หมั่นทำ หมั่นคิด หมั่นเขียน หมั่นศึกษาหาความรู้ ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความเพียร ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนให้มีความรู้และทักษะทางการพยาบาลซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ผู้มีความเพียรจะมีแรงหนุนในการทำงาน จิตใจมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ส่งผลให้เกิดวิริยะสมาธิและความเพียรสร้างสรรค์เกิดควบคู่ด้วย เมื่อนั้นย่อมเป็นหนทางบรรลุเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนได้

จิตตะ เป็นองค์ธรรมที่สาม ในอิทธิบาท 4 หมายถึงความมีใจจดจ่อ เอาใจฝักใฝ่ ใฝ่คิดงานนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าบุคคลมีจิตตะ อย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะมีความสนใจและมีใจจดจ่อเป็นพิเศษ นำสมาธิให้เกิดขึ้น และจะมีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น ๆ ทำให้เกิดความสำเร็จได้โดยง่าย บุคคลที่มีจิตตะมีใจจดจ่อ นั้น จะเป็นผู้มีนิสัยเอาใจใส่ และรับผิดชอบ ในกิจทุกอย่างที่ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง เอาใจใส่ มีจิตใจจดจ่อติดตามตลอดเวลา และจิตใจที่แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับกิจหรือสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ก่อให้เกิดจิตตสมาธิและเกิดปธานสังขาร คือมีความเพียรสร้างสรรค์เกิดควบคู่ไปด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดจิตตะในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล จึงเป็นการปลูกเร้าความรู้สึกในด้านเกี่ยวกับหน้าที่ ความรับผิดชอบและความสำคัญของวิชาชีพพยาบาลต่อชีวิตและสังคม ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เช่น ความสำคัญของการให้การดูแลช่วยเหลือและให้การพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้รับบริการให้มีความปลอดภัยหรือได้รับการพยาบาลที่มีคุณภาพ ดังนั้นถึงแม้นักศึกษาอาจไม่ได้มีใจรักในการเรียนตั้งแต่เริ่มต้น แต่ก็เห็นความสำคัญและเอาใจใส่ ตั้งใจจดจ่อและเรียนอย่างแน่วแน่ หรือในนักศึกษาพยาบาลที่มีความรัก ความพอใจในวิชาชีพก็จะมีจิตตะในการเรียน จนก่อให้เกิดความมุ่งมั่นแน่วแน่ ไม่ว่าจะงานจะยากหรือลำบากอย่างไร ก็ยังมีใจที่จดจ่อพร้อมที่จะฝึกฝนทักษะปฏิบัติการพยาบาล ให้เชี่ยวชาญ และเพียรพยายามจนบรรลุหรือถึงเป้าหมาย

วิมังสา เป็นองค์ธรรมที่สี่ในอิทธิบาท 4 หมายถึง ความสอบสวนไตร่ตรอง เป็นการใช้ปัญญา ในการพิจารณา หมั่นใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล และมีการตรวจสอบในสิ่งที่กระทำนั้น ๆ

ว่ามีสิ่งใดที่เป็นข้อบกพร่อง สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข มีการรู้จักใคร่ครวญ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ซึ่งลักษณะของผู้มีวิม้งสา มักชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบถาม ชอบทดลอง เมื่อทำสิ่งใดก็จะมีการพิจารณาและทดสอบว่า ผลนี้เกิดจากเหตุอะไร เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนี้ การเพิ่มหรือลดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการกระทำจะทำให้เกิดผลเช่นไร หรือหากไม่เกิดผลอย่างใดที่คาดหมายไว้ เกิดมาจากสาเหตุใด เพราะอะไรและควรแก้ไขที่จุดไหน การเป็นผู้ที่คิดหาเหตุผล ตรวจสอบ ใคร่ครวญ ทดลอง ย่อมมีจิตที่คอยกำหนด ติดตามเรื่องราวที่พิจารณาตลอดเวลา ทำให้จิตแน่วแน่ไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลังเรียกว่าวิม้งสาสมาธิ ซึ่งขณะเดียวกันก็จะมีสมาธิที่คอยสร้างสรรค์เกิดมาด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีวิม้งสา มีปัญญาในการใคร่ครวญ ตรวจสอบและประเมินในวิธีดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ในการเรียนในวิชาชีพพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีความละเอียด รอบคอบและคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้รับบริการเป็นสำคัญ

การดูแลผู้รับบริการ ให้ได้รับการบริการอย่างปลอดภัยและมีมาตรฐาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปลูกฝังและเพิ่มพูนให้นักศึกษาเป็นการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ (knowledge) ในศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาทัศนคติ (attitude) ที่ดีต่อการดูแลผู้ป่วย และพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติพยาบาล (practice) ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาทุกคนน้อมนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 ในองค์ธรรมด้านจันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และ ด้านวิม้งสา เพื่อให้มีความพร้อมในทุกด้านและก่อให้เกิดการปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีความสุขและเป็นการดูแลผู้รับบริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการดูแลผู้รับบริการด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและสามารถบอกได้ถึงแนวทางการให้การดูแลผู้รับบริการอย่างมีความสุข

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมกลุ่มและการบันทึกประสบการณ์ในสมุดบันทึก ในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน กล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิกที่นั่งถัดไป โดยให้ระลึกถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เคยได้รับจากเพื่อน 1 เรื่องสั้นๆ โดยขึ้นต้นประโยคว่า “เราขอบคุณเธอนะ ที่เธอ.” เมื่อสมาชิกกล่าวขอบคุณจนครบทุกคนแล้ว สอบถามสมาชิกกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไร เชื่อมโยงการปฏิบัติด้วยจิตเมตตา กรุณา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน พุดคุยแลกเปลี่ยนกันในประเด็น การปฏิบัติกรพยาบาล อย่างมีความสุข ความสำคัญ และผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติ

2. เปิดคลิปวิดีโอ แผ่นดินไท ตอน หัวใจความเป็นมนุษย์ ตอน 1 Part 4/ เป็นคลิปที่แสดง ความมีจิตเมตตาของพยาบาลท่านหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลังชมคลิปแล้ว รู้สึกอย่างไร และสนทนาแลกเปลี่ยนการรับรู้ระหว่างกัน

3. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การพยาบาลด้วยใจที่เป็นสุข ขอให้บอกเล่าประสบการณ์นั้น ๆ ร่วมกันในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยเื้อให้นักศึกษาพิจารณาและสนทนาพร้อมกันถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของนักศึกษาในประเด็น การปฏิบัติกรพยาบาลด้วยจิตเมตตา เกี่ยวข้องอย่างไรกับการมีใจรักในวิชาชีพพยาบาล (ฉันทะ) มุ่งมั่นเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ (วิริยะ) จิตใจจดจ่อในการทำงาน (จิตตะ) และการใคร่ครวญตรวจสอบ ประเมินประสิทธิภาพของการทำงานด้วยปัญญา (วิมังสา)

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมในวันนี้ เพื่อนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป กล่าวขอบคุณและนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งถัดไป

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มสวดมนต์ร่วมกันเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นกุศล ในบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา และบทแผ่ส่วนกุศล (ใบงานที่ 1) จากนั้นจึงปิดกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตการพูดคุย แลกเปลี่ยนในประเด็นการทำงานด้วยใจที่เป็นสุข

2. สมาชิกบอกได้ถึงแนวทางที่ตนเองจะนำไปปรับใช้กับตนเอง เพื่อพัฒนาด้านการทำงานให้มีความสุข

## ครั้งที่ 8 รูปแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

กิจกรรม ปิติสุขในวิถีการเป็นพยาบาล

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

จำนวนสมาชิก 8 คน

อุปกรณ์ ใบงานที่ 5 เป้าหมายในการเรียนพยาบาล

ใบงานที่ 6 ความในใจที่อยากบอก เมื่อมาเข้ากลุ่มกิจกรรม

ปากกา ปากกาเมจิกสีต่าง ๆ

**แนวคิดสำคัญ (Key Concept)**

เป้าหมายของชีวิต เปรียบเสมือนเข็มทิศ เพื่อชี้ทิศทาง ในการดำเนินชีวิตของบุคคล ทำให้มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป้าหมายที่ชัดเจน เป็นสิ่งกำหนดทิศทางความคิด คำพูด และการกระทำ เพื่อมุ่งเข้าสู่ผลสำเร็จ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตคนเรามีความก้าวหน้า นักศึกษาที่มีความเพียรพยายามสูง จะเป็นผู้ที่มีการตั้งเป้าหมายในการเรียน ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว เป้าหมายระยะยาว (long term goal) ถือเป็นเป้าหมายหลัก เป็นจุดสูงสุดของชีวิต ส่วนเป้าหมายระยะสั้น อาจเป็นเป้าหมายย่อย ๆ ที่เมื่อทำไปแล้วจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหลัก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียน และยึดมั่นในเป้าหมาย เพื่อเกิดความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม(วิริยะ)ไปสู่ความสำเร็จ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายในการเรียนพยาบาลให้ประสบความสำเร็จได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนพยาบาลได้
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวน ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกันตลอดการเข้ากลุ่มการปรึกษา
4. เพื่อยุติการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

**วิธีดำเนินการ**

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัย กล่าวต้อนรับสมาชิกกลับเข้ากลุ่ม สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นมิตร ทบทวน กติกาการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ การให้เกียรติและการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก

2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมกลุ่ม และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ากิจกรรม ในครั้งที่ผ่านมา ตั้งแต่ 1-7 และมีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นกับตนเอง และการบันทึก ประสิทธิภาพใน google form ในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัย สนทนากับนักศึกษาเรื่อง เป้าหมาย โดยให้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความสำคัญของเป้าหมาย และเป้าหมายในการมาเรียนในวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาคืออะไร เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคนแล้ว

2. จากนั้นให้สมาชิกจินตนาการ นึกถึงภาพวันแห่งความสำเร็จเมื่อจบการศึกษาในชั้นปีที่ 4 พร้อมคนสำคัญที่จะมีความสุขหรือยินดีในวันสำเร็จการศึกษานั้น และแจกกระดาษ A 4 เพื่อให้ สมาชิกวาดภาพ เป้าหมายในการเรียนพยาบาลให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขกับเป้าหมาย ดังนี้

2.1 ด้านซ้ายของกระดาษให้วาดภาพซึ่งเป็นภาพที่สื่อถึงความเป็นปัจจุบันของตนเองในด้านที่เกี่ยวกับการเรียน

2.2 ด้านขวาของกระดาษให้วาดภาพที่เป็นความสำเร็จของตนเองเมื่อจบ การศึกษา พร้อมคนสำคัญที่จะมีความสุขหรือยินดีในวันสำเร็จการศึกษานั้น

2.3 ให้สมาชิกหาบริเวณที่เป็นส่วนตัวที่จะระลึกและทบทวนตนเอง วาดภาพ พร้อมระบายสีให้สวยงาม พร้อมบอกวิธีการที่จะทำให้ตนเองสามารถไปสู่ความสำเร็จนั้นได้ ให้ เวลา 20 นาที โดย เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้แบ่งปันเรื่องราวและนำเสนอภาพวาดให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้

3. เมื่อสมาชิกรับรองครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกพิจารณาร่วมกันว่า การจะ บรรลุเป้าหมายด้านการเรียนที่ตั้งไว้ หรือสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวาง ไม่ให้บรรลุเป้าหมายคือสิ่ง ใด เชื่อมโยงกับวิธีคิดโยนิโสมนสิการ

4. ให้สมาชิกทุกคนเขียนจดหมายถึงตนเอง เพื่ออวยพรและให้กำลังใจตนเอง ให้บรรลุ เป้าหมายและประสบความสำเร็จในการเรียนพยาบาลได้

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อส่งเสริมอิทธิบาท 4 ตั้งแต่ครั้งที่ 1- ครั้งที่ 8 ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง และบรรยากาศในการเรียนรู้นั้นเป็นอย่างไร
2. ขอให้สมาชิกแต่ละคน เขียนประโยชน์ที่ได้รับ ความประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่จะนำไปปรับใช้ หรือปรับเปลี่ยนกับตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนพยาบาล
3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่ม เปรียบเทียบความรู้สึกหรือความรู้ที่ได้รับ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ว่ามีความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร หลังจากนั้นให้นำเสนอและแบ่งปันให้เพื่อน ๆ รับรู้
4. ให้สมาชิกกล่าว ขอบคุณ ขอโทษ ให้กำลังใจและกล่าวอวยพรซึ่งกันและกัน ในเรื่องราวและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดในกลุ่ม

#### การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตการให้ความหมายและการนำไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมาย ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการมีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค(วิริยะ) และการมีใจจดจ่อ(จิตตะ) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกในระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. สมาชิกกลุ่มบอกได้ถึงประโยชน์และแนวทางในการนำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบงานที่ 5  
เป้าหมายในชีวิตฉัน

ตัวฉัน ณ ปัจจุบัน

ตัวฉันเมื่อสำเร็จการศึกษา





ใบงานที่ 6

ความในใจที่อยากบอก เมื่อมาเข้ากลุ่มกิจกรรม

 MEMO

ความประทับใจ

  
(c)KF STUDIO

 MEMO

ประโยชน์ที่ได้รับ

  
(c)KF STUDIO

 MEMO

สิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตนเอง

  
(c)KF STUDIO

 MEMO

ความรู้สึกก่อนการเข้ากลุ่ม

ความรู้สึกหลังการเข้ากลุ่ม

  
(c)KF STUDIO

ประวัติผู้เขียน

