ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี*

The Effects of Contemplative Group Counseling on Forgiveness of Undergraduate Students

กันดิศ มั่นปาน**
ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์***
ดร.ประชา อินัง****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี โดยเปรียบเทียบผลการปรึกษาระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรีประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 16 ราย ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีจับคู่ตามคะแนนเพื่อไม่ให้มีข้อแตกต่างกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัย และโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา ในกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 11 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา ระยะการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟอรินี่

ผลการวิจัย พบว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา มีค่าเฉลี่ยการให้อภัยสูงกว่าจากนิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีค่าเฉลี่ยการให้อภัยในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้อภัย/ การปรึกษากลุ่ม/ จิตตปัญญา

---

*วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
****อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purposes of this research were; to study the forgiveness of undergraduate students as the results from a consultation phases, pre-trial, post-trial and follow up. The sample used in this research were 16 undergraduate students who were studying in academic year 2556. Who had forgiveness score less than 25th percentile. They were selected and assigned into experimental and the control groups by match pair technique. The research tools were forgiveness scale and counseling program based on contemplative. The experimental group received 90 minutes counseling twice a week (11 times in total) while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; pre-trial, post-trial and follow up. The data were analyzed with repeated measures of variance; one variable between groups and one variable within group. When the difference was detected, it was tested with Bonferroni procedures.

The research results shown that the forgiveness of undergraduate students who received counseling based on contemplative was higher than the control group in post-trial and follow up phase at .05 significance level. Moreover, the forgiveness of undergraduate students who received the counseling in post-trial and follow up phase was higher than the pre-trial period at .05 significant level.

Keywords: Forgiveness/ Group Counseling/ Contemplative.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในทุกสังคม ทุกศาสนามีการอบรมสั่งสอนมาช้านานว่าให้บุคคลรู้จักการให้อภัยกับบุคคลอื่นที่กระทำผิดต่อเรา ในศาสนาคริสต์การให้อภัยเปรียบเสมือนการแสดงความรักต่ออีกฝ่ายหนึ่ง เช่นเดียวกับที่พระเยซูจะให้อภัยแก่ผู้ที่สำนึกผิด และพยายามปรับปรุงตนเอง (Landman, 1941 cited in Enright & Gassin, 1992) สำหรับในสังคมไทยเองการให้อภัยถือเป็นการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมของการแสดงความเมตตา (สันติกโรภิกขุ, 2548) และเป็นการกระทำที่ช่วยลดอัตรา หรือความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง เพราะการเอาผิดต่อกันและกันไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด แต่การรู้จักขอโทษและให้อภัยเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า เพราะนอกจากจะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีอารมณ์ที่สงบเย็นขึ้นและทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อไปได้แล้วนั้น การกระทำที่ผิดพลาดยังก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีอีกด้วย (ไพศาล วิสาโล, 2548)

การให้อภัยก่อให้เกิดผลดีตามมามากมาย โดยสิ่งที่เป็นรูปธรรมที่สุดคือ การให้ความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้งหรือไม่ลงรอยกันกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และช่วยให้เกิดการสานสัมพันธ์กันต่อไปได้ นอกจากนี้แล้วยังมีงานวิจัยที่พบว่าการให้อภัยส่งผลต่อผู้ให้อภัยมีสุขภาวะทางจิตที่ดีอีกด้วย Hebel and Enright (1993) Mauger et al. (1992) ได้พบว่าพื้นนิสัยในการให้อภัยตนเองและผู้อื่น มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ คือถ้ามีการให้อภัยตนเองและผู้อื่น จะมีสุขภาวะที่ดี ไม่มีความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ Thompson et al. (2005) ได้ศึกษาพื้นนิสัยในการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยสถานการณ์ในการทำนายสุขภาวะ พบว่าบุคคลที่มีพื้นฐานการให้อภัยสูง มีความซึมเศร้าต่ำ ความโกรธต่ำ ความวิตกกังวลต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง แล้วยังมีงานวิจัยของ Kadiangandu, Mullet, and Vinsonneau (2001) ที่พบว่า ผู้ที่จะเข้าใจการให้อภัยอย่างแท้จริง จะ

ต้องมีอายุและระดับการศึกษาหลังมัธยมบริบูรณ์ จึงมีผู้นิยมศึกษาการให้อภัยในกลุ่มตัวอย่างระดับนิสิตนักศึกษาขึ้นไป เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการให้อภัยในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีศักยภาพอยู่อย่างเพียงพอในการที่จะได้รับการพัฒนาการให้อภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในระดับอุดมศึกษาถือได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการปูพื้นฐานทางความคิด ความเชื่อ มุมมอง ทัศนคติ การให้และตัดสินคุณค่า วิสัยทัศน์ รวมทั้งศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้ก้าวทันต่อเงื่อนไขของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การพัฒนา การให้อภัยจึงเป็นการเตรียมพร้อมให้กับนิสิตนักศึกษาได้ยอมรับและอยู่ร่วมกับพฤติกรรมและผลของสิ่งที่ตนได้กระทำอย่างสุขสงบ มีกำลังใจพร้อมเผชิญกับความขัดแย้งได้

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และเท่าทันมิติ/ โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทัศนะ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเองให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ/วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การนิ่งสงบอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การสะท้อนการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่ม (Self and Group Reflection) สุนทรียสนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การเขียนบันทึก (Journaling) กิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ศิลปะ ดนตรี ไปจนถึงพิธีกรรมและการปฏิบัติทางศาสนาเป็นต้น มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental Transformation) ทางด้านความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2553, หน้า 68) อาจกล่าวได้ว่า จิตตปัญญาช่วยให้เรียนรู้พัฒนาและจัดการความขัดแย้งภายในของบุคคลจึงทำให้รู้จักตนเอง ผู้อื่นและโลกภายนอกมากขึ้น มีสติใคร่ครวญ มีการพัฒนาจิตใจและปัญญา จากเหตุผลดังกล่าว จิตตปัญญาจึงมีความสอดคล้องและเหมาะสมในการนำมาใช้พัฒนาการให้อภัยของนิสิตนักศึกษาที่มีความขัดแย้งภายในใจของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำจิตตปัญญามาใช้ร่วมกับการปรึกษากลุ่ม เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน การสนับสนุน การให้กำลังใจและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายภายในกลุ่มจึงเป็นแรงผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดมุ่งหมายด้วยการให้อภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี เพื่อนำผลที่เกิดขึ้นไปเป็นแนวทางให้นิสิตนักศึกษา รู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษารับมือกับความขัดแย้งและแปรเปลี่ยนความขัดแย้งเป็นพลังไปสู่การพัฒนาตนเองให้ใช้ชีวิตอย่างสุขสงบ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรีตามระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรีกับการไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

3. เพื่อศึกษาและบรรยายสภาวการณ์ของการเปลี่ยนแปลงจากภายในอันเป็นเงื่อนไข สู่การให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีการให้อภัยสูงกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาในระยะหลังการทดลอง

2. นิสิตปริญญาตรีที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีการให้อภัยสูงกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาในระยะติดตามผล

3. นิสิตปริญญาตรีที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีการให้อภัยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

4. นิสิตปริญญาตรีที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีการให้อภัยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 16 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factors Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown, and Michels, 1991, p. 509) โดยมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โดยให้ทำมาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัย แล้วนำคะแนนมาเรียงลำดับ เลือกผู้ที่มีคะแนนการให้อภัยต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ที่สมัครใจ สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีจับคู่ตามคะแนน (Match Pair Group) เพื่อไม่ให้มีข้อแตกต่างกัน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน คือกลุ่มที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา กลุ่มควบคุม 8 คน คือกลุ่มที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการปรึกษากลุ่ม ได้แก่

1. การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา

2. การไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา

ตัวแปรตาม ได้แก่ การให้อภัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 2 ชนิด ได้แก่

1. มาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัย

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำภาควิชาเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัย ผลที่ได้จากการทำมาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัยในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญากับกลุ่มทดลอง ทั้งหมด 11 ครั้ง ในระยะทดลอง ผู้วิจัยจะทำการบันทึกประสบการณ์จากการปรึกษากลุ่มและสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษากลุ่มทุกครั้ง

สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11 เสร็จสิ้น ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัย ผลที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล

หลังการทดลองในครั้งที่ 11 ผู้วิจัยทิ้งระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยทำการประเมินผลของโปรแกรมโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดพื้นนิสัยในการให้อภัยซ้ำอีกครั้งผลที่ได้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติบรรยาย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการให้อภัย

2. การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีต่อการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนโฟโรนี (Bonforoni)

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) จากการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม บันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และจากการสนทนากลุ่มเพื่อบรรยายความรู้สึกในการปรึกษาและสะท้อนผลจากการปรึกษา รวมถึงนำไปใช้ในการอภิปรายผลที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลแยกเป็น 2 ประเด็นได้ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปถึงระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเว้นระยะ 2 สัปดาห์จึงทำการติดตามผลอีกครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ระยะก่อนการทดลอง				
Between Groups	1	1.56	1.56	0.02
Within Groups	42	3168.12	75.42	

Source of Variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ระยะหลังการทดลอง				
Between Groups	1	812.25	812.25	10.76*
Within Groups	42	3168.12	75.43	
ระยะติดตามผล				
Between Groups	1	1190.25	1190.25	15.77*
Within Groups	42	3168.12	75.43	

F (1,25) = 4.24

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch- Satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า *df* = 25

จากผลการทดลองนิสิตที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดในการพัฒนาการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรีด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา สามารถนำมาใช้พัฒนาการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้นิสิตมีการให้อภัยสูงขึ้นมีปัจจัยมาจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด จิตตปัญญาและองค์ประกอบด้านการสร้างการให้อภัยของผู้รับการปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ในการสร้างบรรยากาศของการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้ การปรึกษากลุ่มได้ให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเป็นอย่างยิ่ง ทั้งสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากลุ่มกับผู้รับการปรึกษากลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษากลุ่มกับผู้รับการปรึกษากลุ่มด้วยกันเอง เพราะสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอบอุ่น เกิดความประทับใจ เกิดความไว้วางใจกัน พร้อมที่จะเปิดเผย กล้าแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ดังกิจกรรม “ระลึกย้อนตอนเป็นเด็ก” “ตามหาพ่อแม่” “ค้นหาสมดุลภายใน-ภายนอก” และกิจกรรม “ละครชีวิต” กิจกรรมทั้งหลายนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้รับ การปรึกษากลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น กล้าเปิดใจพูด กล้าเปิดใจรับฟัง ไม่รู้สึกเคร่งเครียด รู้สึกสบายใจ รู้สึกไว้วางใจกัน สังเกตได้จากผู้รับการปรึกษากลุ่มมีการพูดคุย สอบถามผู้รับการปรึกษากลุ่มด้วยกันตอนทำกิจกรรมอย่างมีท่าทีที่แจ่มใส เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ มีการสัมผัสร่างกายที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจต่อกันทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีในกลุ่ม

2. ในระหว่างการปรึกษา ผู้รับการปรึกษากลุ่มให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มเป็นอย่างดี สามารถทำความเข้าใจ ยอมรับและสร้างการให้อภัยให้เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด จิตตปัญญาสร้างจากหลัก จิตตปัญญา 7 หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's (ธนา นิลชัยโกวิทย์, อดิศร จันทรสุข, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และ อัญชลี สถิรเศรษฐ์, 2550) ได้แก่ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนกร และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ) 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน

(Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล 4) หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพ การเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทางานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา 6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนาไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรม รวมทั้งกระบวนกรที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

หลักจิตตปัญญา 7 จึงส่งผลให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาสามารถสร้างเงื่อนไขที่ดึงศักยภาพการเรียนรู้และพัฒนาการให้อภัยของผู้รับการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเงื่อนไขดังกล่าวประกอบไปด้วย

การมีสติและใคร่ครวญด้วยใจอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยเน้นให้ผู้รับการปรึกษาคอยสังเกตใคร่ครวญความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในตนเองจากโปรแกรมการปรึกษาจึงเป็นผลให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มได้รับได้เข้าใจและยอมรับประโยชน์ของการมีสติและการใคร่ครวญด้วยใจแล้วรู้จักการนำไปใช้เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองได้เผชิญซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการสร้างเงื่อนไขการให้อภัยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้หลักโยนิโสมนสิการซึ่งมีหลักการความหมายเป็นไปในทางเดียวกันกับการใคร่ครวญด้วยใจอย่างลึกซึ้ง ดังเช่นงานวิจัยของ วรรณดาว ศูนย์กลาง (2550, หน้า 87-89) ชฎาพร สิงห์ปั้น (2553, หน้า 49-53) และบัลลังก์ ตาลทอง (2548, หน้า 59-66) ที่พบว่า หลังการทดลองแล้วกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยได้ใช้หลักโยนิโสมนสิการสร้างการเห็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความก้าวร้าว เกิดการตระหนักรู้ ได้รู้จักตนเอง โดยคิดตามหลักความเป็นจริงเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จากวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการใช้การใคร่ครวญด้วยใจอย่างลึกซึ้งสามารถเป็นสื่อกลางในการสร้างตัวแปรทางจิตที่มีคุณลักษณะทางด้านบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงทำให้ การใคร่ครวญด้วยใจอย่างลึกซึ้งจึงเป็นเงื่อนไขที่เป็นสื่อกลางในการสร้างและเชื่อมโยงเงื่อนไขในการให้อภัยอื่น ๆ กับความขัดแย้งในชีวิตจนเกิดเป็นการให้อภัยได้

เข้าใจและยอมรับความจริงของธรรมชาติ

เมื่อผู้รับการปรึกษากลุ่มได้ใคร่ครวญถึงความเป็นจริงของธรรมชาติจากกิจกรรมและความเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในตนเองและแลกเปลี่ยนการรับรู้และประสบการณ์ภายในกลุ่ม จึงทำให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มเข้าใจและยอมรับความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในความขัดแย้งได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550, หน้า 84) ได้กล่าวถึงการเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า ผู้ร่วมวิจัยหลายคนสะท้อนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการการเรียนรู้ของโครงการช่วยให้มองเห็นและยอมรับความจริงของชีวิตและธรรมชาติตามที่เป็นอยู่ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็นตนเองและชีวิตของตน การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ หรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ซึ่งผลข้อนี้เกิดกับแต่ละคนในจังหวะที่แตกต่างกันไปอาจจะ

เป็นในกิจกรรมที่สะกิดใจ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม การได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนหรือการได้เข้าไปสัมผัสกับชุมชนในสังคมและธรรมชาติ แต่ไม่ว่าจะเกิดจากจุดใด ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้นั้นมักจะเชื่อมโยงต่อเนื่องไปถึงเรื่องอื่นๆ ในชีวิตด้วย เช่นการเข้าใจและยอมรับตนเองทำให้เข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริงได้ดีขึ้น และในทางกลับกันการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติและความเป็นธรรมดาของชีวิตจากเรื่องราวของผู้อื่นเกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ก็ช่วยให้กลับมามองเห็นตัวเองได้อย่างชัดเจนและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น หรือการเข้าใจธรรมชาติก็มักจะเชื่อมโยงไปสู่การทำให้เกิดมุมมองที่เปลี่ยนไปต่อตนเอง ต่อชีวิต ความสัมพันธ์และสังคมด้วย ซึ่งคุณลักษณะที่เกิดจากการเข้าใจและยอมรับความจริงนี้ผู้วิจัยสังเกตได้ว่ามีส่วนสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดการให้อภัยและช่วยสร้างเงื่อนไขการให้อภัยอื่น ๆ ทำให้เชื่อมโยงกับความขัดแย้งในชีวิตของตนได้โดยง่าย

เข้าใจและยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้

เมื่อผู้รับการปรึกษากลุ่มได้ใคร่ครวญในตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้ ถึงความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับปัญหาความขัดแย้งจนเกิดความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติได้ก็จะน้อมนำให้เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้จะทำให้เกิดทัศนคติที่เป็นบวกซึ่งจะนำมาสู่การตระหนักถึง ความรับผิดชอบที่จะต้องเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สร้างปัญหาที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง เพื่อคืนคุณค่าและความหมายที่สูญเสียไปสู่ตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้ซึ่งจะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดการให้อภัยได้ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Ellis (2006) ได้กล่าวไว้ว่า หากเราได้ทำการสำรวจตนเองและสามารถปรับความคิดที่มีต่อตัวเราเองได้ เราก็จะสามารถปรับตัวรวมถึงยอมรับในตัวเราเองได้ด้วย และสอดคล้องกับ Rogers (1961) ที่ได้กล่าวถึงเรื่องการยอมรับผู้อื่นเอาไว้ว่า เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความพร้อมที่จะยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองพบเจอมา เขาก็จะมีความพร้อมที่จะยอมรับเรื่องของคนอื่นมากขึ้นไปด้วย และหากบุคคลมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อตนเองแล้วก็จะยิ่งเป็นสิ่งเสริมแรงที่จะทำให้มองคนอื่นในทางบวกอันนำไปสู่การยอมรับผู้อื่นด้วยเช่นกัน

เข้าใจธรรมชาติของความรักและความเมตตา

เมื่อเกิดความขัดแย้งย่อมมีความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิดหวัง การทำให้ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกผิดหวังที่เกิดขึ้นลดลงจนกลับสู่ภาวะปกติหรือแม้กระทั่งทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีขึ้นกว่าเดิมจำเป็นต้องมีสิ่งที่มีคุณสมบัติลดทอนความเจ็บปวด ความผิดหวังในจิตใจของบุคคล ซึ่งผู้ที่เลือกหนทางแห่งการให้อภัยเลือกที่จะใช้ความรักและความเมตตา แต่การใช้คุณสมบัติของความรักและความเมตตาให้เต็มประสิทธิภาพแล้วเอื้ออำนวยให้เกิดการให้อภัยในจิตใจของบุคคลต้องมีการเชื่อมโยงเงื่อนไขการให้อภัยอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐมา ขันติธรรม (2553) ได้ศึกษาความรักในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าความรักในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความรักได้ด้วยโดยออกมาในรูปของความคิด ความพอใจ ความซาบซึ้งใจฯลฯ ความรักในทางพระพุทธศาสนามีพื้นฐานมาจากโลภะ อันประกอบด้วยตัณหา 3 คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และสามารถแบ่งความรักได้เป็น 3 ระดับคือ 1.รักตนเอง 2.รักผู้อื่น 3.รักแบบเมตตา งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าความรักมีพื้นฐานเกิดจากตัณหา เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลเมื่อไม่ได้ดังความต้องการย่อมถูกชักนำไปทางด้านลบของจิตใจได้ซึ่งต่างจากความรักแบบเมตตาเป็นความรักที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุข และสามารถพัฒนาความรักแบบเมตตาให้เป็นความรักแบบเมตตาอัปปมัญญา คือความรักที่แผ่ไปสู่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยความสม่ำเสมอกัน โดยไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ความรักแบบเมตตานี้จะสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อความรักตั้งอยู่บนเงื่อนไขของความเข้าใจและ

ยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งเป็นความรักความเมตตาที่น้อมนำไปสู่การให้อภัยได้

การสร้างสมดุลต่อตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์

เงื่อนไขนี้เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการให้อภัย เนื่องจากความสมดุลเกิดจากการรับรู้ และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางคือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เมื่อ 3 ทางนี้มีความสอดคล้องเป็นไปในทางเดียวกันเกื้อหนุนกันและกันย่อมทำให้เกิดความสมดุล แต่เมื่อ 3 ทางนี้ไม่สอดคล้องกันย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นต่อตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้ตามเหตุปัจจัยของความขัดแย้ง การสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นใหม่สามารถกระทำได้โดยใช้เงื่อนไขการให้อภัย เช่น การใคร่ครวญด้วยใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับความจริง การมีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับสถานการณ์ที่ไม่มีใครความคุมได้ โดยนำเงื่อนไขเหล่านี้มาสร้างความปรองดองสมานฉันท์ให้เกิดความสมดุลที่สอดคล้องทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่อตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ที่ไม่มีใครควบคุมได้ โดยใช้การตอบสนองความต้องการด้วยการเพิ่มหรือลดความต้องการทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมจนกระทั้งพบจุดสมดุลในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลให้บุคคลอภัยให้กับความขัดแย้งได้

ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา พบว่า คะแนนการให้อภัยมีระดับเท่าเดิมไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

2. จากผลการวิจัยพบว่านิสิตปริญญาตรีที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามคิดจิตตปัญญามีคะแนนเฉลี่ยการการให้อภัยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และในระยะติดตามผลสูงกว่ากว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยของนิสิตปริญญาตรี ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอรินี่ (Bonferroni)

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	72.5	88	90.12
ระยะก่อนการทดลอง (72.5)	-	15.5*	17.62*
ระยะหลังการทดลอง (88)	-	-	2.12
ระยะติดตามผล (90.12)	-	-	-

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด จิตตปัญญาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในตนเองเนื่องจากผู้รับการปรึกษากลุ่มเชื่อมโยง ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของแต่ละเงื่อนไขการให้อภัยกับความขัดแย้งในชีวิตได้ สอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550, หน้า 72) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านที่เกิดขึ้นนี้ในความเป็นจริงมิได้แยกขาดออกจากกัน แต่มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน ส่งผลกระทบต่อกันและกันอยู่ตลอดเวลา โดยมีเรื่องของสติและการรู้ตัวเป็นพื้นฐาน แต่การเปลี่ยนแปลงข้ออื่น ๆ ก็กลับมาส่งผลต่อการมีสติรู้ตัวด้วยเช่นกันเช่นการเข้าใจและยอมรับตนเองทำให้สามารถสังเกตตนเองตามความเป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น มีสติรู้เท่าทันกิเลสที่เคยพยายามหลีกเลี่ยงหรือมองไม่เห็นได้ดีขึ้น การมีความรักความเข้าใจและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ก็ช่วยให้จิตใจเบิกบานง่ายต่อ การรักษาสติให้ตั้งมั่นได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่นๆ ก็ส่งผลกระทบต่อกันและกันด้วย เช่นการเข้าใจและยอมรับ

ความเป็นจริงตามธรรมชาติ การเข้าใจและยอมรับตนเอง ความเข้าใจ ความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกขาดไม่ได้ เพราะการเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติทำให้เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ทั้งในตนเองและผู้อื่น ในขณะที่การเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นที่ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาและจิตใจที่เบิกบาน ก็ช่วยให้มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ดีขึ้น โดยไม่มีอคติที่ทำให้มองและรับรู้ความเป็นจริงบิดเบือนไป

จากเหตุผลที่กล่าวมานี้จึงเป็นข้อสนับสนุนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองจาก การที่สามารถเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของแต่ละเงื่อนไขการให้อภัยกับความขัดแย้งได้อย่างลงตัวและมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มมีความมั่นใจที่จะให้อภัยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้และการได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 11 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จึงส่งผลให้แม้ภายหลัง การทดลอง 2 สัปดาห์ซึ่งเป็นระยะติดตามผล กลุ่มทดลองยังคงใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากระยะการทดลองไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้สามารถจัดการกับความขัดแย้งในชีวิตได้ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนนิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา พบว่าคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง เป็นเพราะว่าในการวิจัยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาจึงไม่ได้รับแนวทางในการสร้างการให้อภัย

สรุปได้ว่า การพัฒนาการให้อภัยด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา สามารถพัฒนาการให้อภัยให้นิสิตปริญญาตรีได้ โดยอาศัยองค์ประกอบหลัก 2 ส่วน คือ บรรยากาศ การสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่มและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา องค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้สามารถทำให้นิสิตปริญญาตรีที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญามีระดับการให้อภัยในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

1. ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการสร้างการให้อภัยให้เกิดขึ้นจำเป็นต้องมีเงื่อนไข การให้อภัยที่ครบถ้วนก่อน แล้วจึงเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของแต่ละเงื่อนไขการให้อภัยกับความขัดแย้งในชีวิต ดังนั้นในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาไปใช้ในระยะแรกจึงควรคำนึงถึงการสร้างเงื่อนไขการให้อภัยให้ครบก่อน จึงค่อยเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของแต่ละเงื่อนไขการให้อภัยกับความขัดแย้งในชีวิตจะทำให้สร้างการให้อภัยให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ควรตระหนักและพัฒนาส่งเสริมการสร้างการให้อภัยให้กับนิสิตนักศึกษา โดยนำไปประยุกต์กับกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างสุขสงบ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีอิสระเสรีภาพ จึงควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อการให้อภัยของกลุ่มคนอื่น ๆ ที่ถูกจำกัดสิทธิและเสรีภาพ เช่น เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เด็กและวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผู้ต้องขัง เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด จิตตปัญญาต่อการให้อภัยสามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อกลุ่มอื่นที่มีข้อจำกัดได้หรือไม่

2. ควรศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาต่อตัวแปรอื่น ๆ สามารถใช้ การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เช่น การอโหสิกรรม การบริโภคด้วยปัญญา ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: ทางออกที่พอเพียงและพึงประสงค์ของสังคมไทย. *วารสารครุศาสตร์, 38*(3), 62-76.

ชฎาพร สิงห์ปั้น. (2553). *ผลของโปรแกรมพัฒนาตนโดยหลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย.* การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณัฐมา ขันติธรรมกุล. (2553). *การศึกษาความรักในพระพุทธศาสนา.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). *ผลการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ โรงเรียนสิงห์สุมพร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.* วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระไพศาล วิสาโล. (2548). รับอรุณ: อย่าให้ถูกกลายเป็นผิด. *นิตยสารสารคดี, 248*, 85-87.

ธนา นิลชัยโกวิทย์, อดิศร จันทรสุข, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และอัญชลี สถิรเศรษฐ์. (2550). *รายงานการวิจัยโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา.* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรรณดาว ศูนย์กลาง. (2550). *ผลของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนที่มีสติปัญญาแตกต่างกัน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรุณา.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สันติ กโรภิกขุ. (2548). *อภัย: การแสดงเมตตาและปัญญา.* วันที่ค้นข้อมูล 2 กุมภาพันธ์ 2550, เข้าถึงได้จาก http://www.enneagramthailand.com/santi3.html.

Ellis, A. (2006). Acceptance. Retrieved January 10, 2013. from http://www.rebtnetwork.org/whatis.html

Enright, R. D., & Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A developmental overview. *Journal ofMoral Education, 21*(2), 99-113.

Hebel, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy, 30*, 658-667.

Howell, D. C. (1977). *Statistical Methods for Psychology* (4thed.). America: Wadsworth.

_____. (2007). *Statistical methods for psychology* (6thed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Kadiangandu, J. K., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (2001). Forgiveness: A Congo-Francecomparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 32*, 504-511.

Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*, 170-180.

Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Retrieved February 18, 2013 from http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Carl_Rogers_On_Becoming_a_Person.pdf.

Thompson, L. Y., Synder, C. R., Hoffmen, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*, 313-359.

Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical Principles in Experimental Design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.