

อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสา ในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย¹

ธีรวรรณ ธีระพงษ์²

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพ็ชร³

(Received: March 25, 2020; Revised: June 26, 2020; Accepted: July 15, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือจิตอาสาในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จำนวน 441 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง แบบสอบถามความกรุณาต่อผู้อื่น และแบบสอบถามความสุข การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ผลการวิจัยพบว่า โมเดลอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองมีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเส้นอิทธิพลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร ซึ่งตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดต่อความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .59 รองลงมา คือ ความกรุณาต่อผู้อื่นโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .25 และพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองและความกรุณาต่อผู้อื่นสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54

คำสำคัญ: ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความกรุณาต่อผู้อื่น ความสุข จิตอาสา

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

e-mail: pattarapong_tham@cmu.ac.th

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Effects of Self-compassion on Compassion for Others and Happiness of Volunteers in Bangkok Metropolitan Regions

Pattarapong Thammamongpreechachai⁴

Teerawan Teerapong⁵

Veerawan Wongpinpech⁶

Abstract

This research aimed to study the effects of self-compassion on compassion for others and happiness among volunteers in Bangkok Metropolitan Regions. The sample was analyzed and collected from a total of 441 participants that a group of volunteers who took part in both public and private sectors. The research instruments comprised self-compassion questionnaire, compassion for others questionnaire, and happiness questionnaire. The casual structure modeling was used as the statistical treatment. The research result revealed that the influence model of self-compassion affected compassion for others and happiness of volunteers. That is the model was congruent with the empirical data. All influence lines obtained the statistical significance at .05 level, and the model's overall fits were accepted. Hence, self-compassion had the highest effect on happiness of volunteers in Bangkok Metropolitan Regions with the .59 path coefficient. Secondly, compassion for others obtained .25 path coefficient. Additionally, self-compassion in joint with compassion for others could predict the happiness variance at 54%.

Keyword: Self-compassion, Compassion for Others, happiness, Volunteer

⁴ Student in Master of Science (Counseling Psychology) Chiang Mai University.

⁵ Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

⁶ Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

บทนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมเคยประสบกับความยากลำบากในชีวิตมากบ้างน้อยบ้าง บางคนสามารถปรับตัวกับความยากลำบากได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่บางคนได้รับผลกระทบอย่างมากจากความยากลำบากนั้น (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz & Homborgh, 2019) ประเด็นที่น่าสนใจ คือ มีคุณลักษณะใดที่ทำให้มนุษย์สามารถรับมือกับความยากลำบากนั้นแตกต่างกัน จากการศึกษา พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญหนึ่งที่ทำให้มนุษย์สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้สถานการณ์ยากลำบาก (Cassisa & Neff, 2019) ความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในแง่ลบโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งการรับรู้ที่เกิดขึ้นนี้จะก่อให้เกิดความปรารถนาของบุคคลที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยการเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นและยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว ความผิดพลาด โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องประสบ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากจะสามารถรับรู้และปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีสติไม่หมกมุ่นไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญ คือ (1) การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) คือ การที่บุคคลสามารถให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเอง สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจ (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Common humanity) คือ การที่บุคคลมีมุมมองความคิดความเข้าใจว่ามนุษย์เกิดมาต้องประสบพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนบนโลกต้องประสบ (3) การมีสติ (Mindfulness) คือ การที่บุคคลรับรู้ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่คล้อยตามอารมณ์หรือความคิดเหล่านั้น สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ ไม่หมกมุ่นหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Neff, 2003a; 2003b; 2015)

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี อาทิ มีการศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถป้องกันพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย (Rabon, Sirois & Hirsch, 2017) ลดความตึงเครียด (Homan & Sirois, 2017) เนื่องจากบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะตอบสนองต่อความผิดหวังด้วยการยอมรับและเข้าใจมากกว่าที่จะวิจารณ์ตนเองส่งผลให้บุคคลคลี่คลายอารมณ์ด้านลบช่วยให้บุคคลมีความเครียดลดลง (Self-kindness) บุคคลจะเข้าใจเหตุการณ์ที่ตนเองกำลังประสบว่าสามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้ส่งผลให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยวจากประสบการณ์ล้มเหลวหรือผิดพลาดนั้น จากมุมมองนี้ช่วยลดความเครียดของบุคคลได้ (Common humanity) บุคคลจะรับรู้ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากความล้มเหลว ผิดหวัง โดยไม่จมดิ่งหรือคล้อยตามอารมณ์เหล่านั้น ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดที่ลดลง (Mindfulness) สอดคล้องกับการศึกษาของ Boonsrangsom (2013) ที่พบว่าบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดจะสามารถรักษาระดับความสุขไว้ได้ ซึ่งเราในฐานะมนุษย์คงไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการมีความสุขนั้นเป็นความปรารถนาสูงสุด แต่หนทางที่บุคคลจะประสบกับความสุขคงแตกต่างกันไปตามวิถีชีวิตและแนวทางปฏิบัติส่วนบุคคล (Payutto, 2011) ด้วยเหตุนี้จึงมีงานวิจัยจำนวนมากที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสุข (Arimitsu, Hitokoto, Kind & Hofmann, 2019) แม้ว่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความสุขเป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความสุขอย่างชัดเจน

นอกจากความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขส่วนบุคคลแล้วยังพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความกรุณาต่อผู้อื่นที่สำคัญต่อสังคมในปัจจุบันที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ อาทิ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความยากจน

ปัญหาความเหลื่อมล้ำ เนื่องจากการที่บุคคลมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองนอกจากจะมีแนวโน้มที่จะยอมรับในข้อดีและข้อจำกัดของตนเองแล้ว (Neff, 2003b) ยังเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของผู้อื่นรวมถึงมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นนั้นมีความสุข (Meyer, Moran, Fitzpatrick, Ernst & Körner, 2018; Salazar, 2015) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณางานวิจัยหลายชิ้น อาทิ การศึกษาของ Pommier, Neff and Toth-kiraly (2019) และ Neff and Pommier (2013) ที่พบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความกรุณาต่อผู้อื่น เนื่องจากความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความเกี่ยวข้องสูงกับความกรุณาต่อผู้อื่นในบริบทของการรับรู้ เช่น บุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีความตระหนักว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จ ยากลำบากและความทุกข์ทรมานได้ทั้งสิ้น เมื่อบุคคลมีการรับรู้เช่นนั้นจึงก่อให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่น (Pommier, Neff & Toth-kiraly, 2019; Payutto, 2011) จึงกล่าวได้ว่าความกรุณาต่อผู้อื่นมีพื้นฐานมาจากความเมตตา กรุณาต่อตนเอง (Pommier, Neff & Toth-kiraly, 2019) จากผลการศึกษาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้บุคคลมีความกรุณาต่อผู้อื่น

ความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพรหมวิหารสี่ที่ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคม (Payutto, 2011; Charoen, 1977) เป็นความรู้สึกลงสารเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์จะเกิดความหวั่นใจคิดหาทางช่วยเหลือ ความกรุณาต่อผู้อื่นทำให้เกิดความเสียสละช่วยลดความเห็นแก่ตัว และลดการเบียดเบียนผู้อื่น (Payutto, 2016; Charoen, 1977) นอกจากความกรุณาต่อผู้อื่นจะเป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคมแล้ว ความกรุณาต่อผู้อื่นยังเป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ที่ปฏิบัติอีกด้วย สภาวะจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความกรุณาช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีความสุข (Nhat Hahn, 1991) จากหลักฐานข้างต้นสอดคล้องกับผลการศึกษาต่างๆ ที่พบว่า ความกรุณาเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี อาทิ ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (Gale, Gilbert, Read & Goss, 2012) จากผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้บุคคลมีความสุข

ดังที่กล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาอิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุข โดยผู้วิจัยสนใจศึกษาในกลุ่มจิตอาสา เนื่องจากพิจารณาแล้วเห็นว่าบุคคลที่เป็นจิตอาสาเป็นบุคคลที่ทำงานต่างๆ ที่ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำ กระทำด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งเป็นการเสียสละเพื่อส่วนรวม จากศึกษาหลักฐานที่เกี่ยวกับจิตอาสา พบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับงานจิตอาสา มีจำนวนมาก แต่หลักธรรมที่ขาดไม่ได้ คือ ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง เนื่องจากบุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีแนวโน้มที่จะเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของผู้อื่น และมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นนั้นมีความสุข (Meyer, Moran, Fitzpatrick, Ernst & Körner, 2018) นอกจากความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการเป็นจิตอาสาแล้ว ยังพบว่าความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นอีกปัจจัยที่สนับสนุนงานจิตอาสา เนื่องจากการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นจำเป็นต้องอาศัยความกรุณาต่อผู้อื่น (ความสงสารที่เห็นผู้อื่นต้องทุกข์และมีความปรารถนาอยากให้อื่นพ้นทุกข์) นอกจากนี้ บุคคลที่มีความสุขจะเข้าสังคม มอบความรักและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่ไม่มีความสุขจะมีแนวโน้มที่จะสนใจแต่ตนเองและมักจะต่อต้านการเข้าสังคม (Phongvarin, 2011) ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาในกลุ่มจิตอาสาจะทำให้ทราบถึงอิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุขได้อย่างชัดเจน โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ จิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล ซึ่งเมื่อพิจารณาจากบริบททางเศรษฐกิจและสังคมพบว่าบริเวณดังกล่าวเป็นชุมชนหนาแน่นด้วยจำนวนประชากรที่ต้องใช้ชีวิตที่แข่งขันกับเวลาและเผชิญกับปัญหาอยู่ทุกวัน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล ผู้ที่เข้ามาเป็นจิตอาสาในเขตดังกล่าว ผู้ที่ยอมเสียสละและก้าวข้ามความกดดันทั้งหลายที่เกิดกับตนเอง โดยมุ่งกระทำสิ่งที

เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะช่วยทำให้ทราบอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล และบทบาทที่ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีในความสัมพันธ์นี้ ซึ่งข้อมูลที่ได้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญที่ควรส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้คนไทยมีความสุขต่อไป

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Charoen (1989) กล่าวถึงการฝึกกรุณาในพรหมวิหารสี่ว่า “บุคคลที่จะมีกรุณาต่อผู้อื่นได้นั้น จำเป็นต้องมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเสียก่อน” ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ Neff (2015, p. 193) ที่กล่าวว่า “การเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยให้เราเติมเต็มความรู้สึกภายในจิตใจของเรา ก่อนที่เราจะมอบสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้อื่น” ด้วยเหตุนี้ เราจึงจำเป็นต้องมีความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อนที่จะกรุณาต่อผู้อื่น ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว หรือการถือตนเองเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองมีพื้นฐานการมองโลกตามความเป็นจริงว่า ความทุกข์และความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลนั้นจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ ซึ่งแตกต่างจากความเห็นแก่ตัวหรือการถือตนเองเป็นศูนย์กลาง เพราะบุคคลเหล่านี้จะคิดเข้าข้างตนเองและคิดว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น เมื่อประสบความทุกข์มักคิดว่าตนเองน่าสงสารและโชคร้ายก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Neff, 2003a; Neff, 2003b) แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Kraus and Sears (2009) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพรหมวิหารสี่ ผลการวิจัยพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับพรหมวิหารสี่ ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาของ Neff and Germer (2013) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าการฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยส่งเสริมให้บุคคลหยุดการวิจารณ์ตนเองและเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นเพียงมนุษย์ที่สามารถประสบได้ทั้งความสุขและความทุกข์ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ภายหลังทดลองระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและความกรุณาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น

ดังนั้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในแง่ลบ โดยไม่หลีกเลี่ยงซึ่งการรับรู้ที่ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยการเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น และยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว ความผิดพลาด โดยมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องประสบ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากจะสามารถรับรู้และปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) การมีเมตตาต่อตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถให้อภัยต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่องของตนเอง สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามความเป็นจริง (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน คือ การที่บุคคลมีมุมมองความคิดความเข้าใจว่ามนุษย์เกิดมาต้องประสบพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ทุกคนบนโลกต้องประสบ (3) การมีสติ คือ การที่บุคคลรับรู้ความคิดความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ โดยไม่หมกมุ่นหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. ความกรุณาต่อผู้อื่น

ความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพรหมวิหารสี่ที่ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคม (Payutto, 2011; Charoen, 1977) เป็นความรู้สึกสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์จะเกิดความหวั่นใจคิดหาทางช่วยเหลือ ความกรุณาต่อผู้อื่นทำให้เกิดความเสียสละช่วยลดความเห็นแก่ตัว และลดการเบียดเบียนผู้อื่น (Payutto, 2016; Charoen, 1977) Charoen (1989 cited in Charoen, 2015) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการที่บุคคลมีกรุณาไว้ว่า “บุคคลที่สามารถละกิเลสที่เป็นศัตรูกับกรุณาจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ” การเจริญกรุณาช่วยลดกิเลสอันเกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่นและละความเศร้าเสียใจที่เห็นทุกข์ของผู้เป็นที่รัก ซึ่งบุคคลที่ขาดกรุณาจะเกิดความเครียดและเสียสุขภาพจิต เนื่องจากการกระทำต่างๆ ที่ขาดกรุณาจะสร้างความเดือดร้อนแก่บุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนต่างๆ ตามมา และจากการศึกษานอกจากจะพบว่าความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคมแล้ว ยังพบว่าความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ที่ปฏิบัติอีกด้วย สภาวะจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความกรุณาช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีความสุข (Nhat Hahn, 1991) จากหลักฐานข้างต้นสอดคล้องกับผลการศึกษาต่างๆ ที่พบว่า ความกรุณาเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี อาทิ ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (Gale, Gilbert, Read & Goss, 2012) จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นได้ว่าความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้บุคคลมีความสุข

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ความกรุณาต่อผู้อื่น หมายถึง ภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น มีความประสงค์จะสงเคราะห์ให้พ้นทุกข์ เป็นความมุ่งสงเคราะห์คนและสัตว์ที่มีความทุกข์ให้หมดทุกข์ ตามกำลังกาย กำลังปัญญาและกำลังทรัพย์เท่าที่จะทำได้ แต่หากไม่สามารถทำได้อาจจะแนะนำให้ผู้อื่นมาสงเคราะห์แทนตนเองหรืออาจชี้ช่องทางให้เขาพ้นทุกข์ ดังนั้นกรุณาจึงเป็นอาการที่ทนเฉยไม่ได้ต้องชวนช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ของผู้อื่น

3. ความสุข

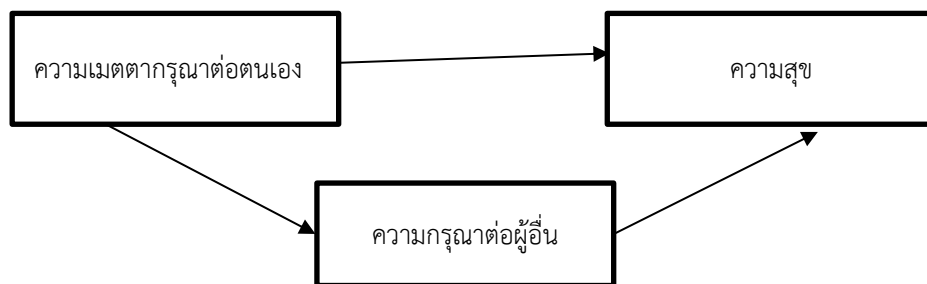
จากที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองและความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลต่อความสุข ซึ่งความสุขเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสามารถให้ความหมายแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม สังคม วัฒนธรรม ดังนั้นความสุขของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป อาทิ พระพุทธเจ้าตรัสความสุขไว้มากมาย เช่น ในพระไตรปิฎก (อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เล่มที่ 20 ข้อ 309-321 หน้า 90-91) ได้กล่าวถึงความสุข 13 คู่ ซึ่งเป็นความสุขที่อยู่ในขั้นเดียวกันสามารถเข้าคู่กันได้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อให้เห็นความแตกต่างของแต่ละคู่ความสุข มีดังนี้ (1) สุขของคฤหัสถ์ กับ สุขของนักรบ (2) สุขจากกาม กับ สุขจากความปลอดโปร่งจากกาม (3) สุขที่เจอกิเลส กับ สุขที่ไม่เจอกิเลส (4) สุขมีอาสวะ กับ สุขที่ไม่มีอาสวะ (5) สุขที่อาศัยกามคุณ กับ สุขที่ไม่อาศัยกามคุณ (6) สุขของปุถุชน กับ สุขของพระอริยเจ้า (7) สุขทางกาย กับ สุขทางใจ (8) สุขที่มีปีติ กับ สุขที่ไม่มีปีติ (9) สุขที่เกิดจากความยินดี กับ สุขที่เกิดจากความวางเฉย (10) สุขที่ไม่ถึงสมาธิ กับ สุขที่ถึงสมาธิ (11) สุขที่เกิดจากฉานมีปีติเป็นอารมณ์ กับ สุขที่เกิดจากฉานที่ไม่มีปีติเป็นอารมณ์ (12) สุขที่มีความยินดีเป็นอารมณ์ กับ สุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์ (13) สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์ กับ สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์ จากความสุขทั้ง 13 คู่สามารถจำแนกประเภทของความสุขได้ 2 ประเภทใหญ่ (Payutto, 2011) คือ (1) ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอกเป็นความสุขที่ต้องแสวงหาจากปัจจัยภายนอก เช่น สุขที่อาศัยกามคุณ (คู่ที่ 5) และสุขทางกาย (คู่ที่ 7) เป็นต้น (2) ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในเป็นความสุขที่สร้างขึ้นเองได้ เช่น สุขที่ไม่อาศัยกามคุณ (คู่ที่ 5), สุขทางใจ (คู่ที่ 7), คู่ที่ 8,

คู่ที่ 9, คู่ที่ 10, คู่ที่ 11, คู่ที่ 12 และคู่ที่ 13 เป็นต้น จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเน้นกล่าวถึงความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมากกว่าความสุขที่ต้องแสวงหาจากปัจจัยภายนอก โดย Payutto (2011) ได้กล่าวอธิบายเกี่ยวกับประเด็นนี้ว่า ความสุขภายในเป็นความสุขที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น เป็นคุณสมบัติภายในที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเพื่อตอบสนองความสุข บุคคลสามารถสร้างความสุขภายในได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ คำสอนของแต่ละศาสนาที่แตกต่างกันส่งผลให้ความหมายของความสุขในแต่ละศาสนาแตกต่างกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของความสุขว่า “ความสุขเป็นเวทนา (Feeling) อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายใน (ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และอายตนะภายนอก (ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และโณภูมิจัณณะ)” ความสุขในพุทธศาสนาจึงเป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่รับรู้และตีความจากจิตของแต่ละบุคคลซึ่งส่งผลให้ความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป

ดังนั้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ความสุข หมายถึง การที่บุคคลประเมินความรู้สึกในชีวิตโดยรวม โดยจะมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งบุคคลจะประเมินความพึงพอใจในชีวิตจากอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งแวดล้อมที่รับรู้กับมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด หากระดับที่ประเมินได้เป็นไปตามที่มาตรฐานตั้งไว้ บุคคลจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต (2) อารมณ์ทางบวก หมายถึง อารมณ์ที่เป็นสุขที่เกิดจากสภาวะภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน และอารมณ์ที่เป็นสุขจากภายในที่เรียกว่าความอึดอึดทางอารมณ์ (3) การไม่มีอารมณ์ทางลบ หมายถึง การไม่มีอารมณ์ทางด้านลบซึ่งอารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความซึมเศร้า ความเสียใจ ความกลัว ความโกรธ

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการที่บุคคลมีความสุขโดยเฉพาะความสุขทางใจนั้น เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในในตัวบุคคลที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ดังนั้นในการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาเฉพาะปัจจัยเชิงสาเหตุที่เป็นปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคลที่น่าจะมีอิทธิพลต่อความสุขของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความกรุณาต่อผู้อื่นดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

5. สมมติฐานการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่น
2. ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

วิธีการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลที่เป็นจิตอาสาที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลระหว่างวันที่ 15 พฤศจิกายน 2562 ถึง 31 มกราคม 2563 จำนวน 441 คน โดยมีขั้นตอนการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยอ้างอิงเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin and Anderson (2010) ที่กำหนดอัตราส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างกับจำนวนของตัวแปรสังเกตได้เท่ากับ 20 ต่อ 1 การวิจัยนี้มีจำนวนตัวแปรสังเกตได้จำนวน 7 ตัว สามารถกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้เท่ากับ 140 คน แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการเพิ่มความคงเส้นคงวาในการประมาณค่าพารามิเตอร์จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 400 คน (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สืบค้นและรวบรวมกิจกรรมจิตอาสาที่ดำเนินกิจกรรมในระหว่างพฤศจิกายน 2562 ถึง มกราคม 2563 ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยวิธีสืบค้นแบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้ (1) ติดต่อหน่วยงานที่มีการดำเนินงานทางด้านจิตอาสาโดยตรง (2) สืบค้นกิจกรรมผ่านเว็บไซต์ธนาคารจิตอาสา

ขั้นที่ 2 คัดเลือกหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เต็มใจให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยประกอบด้วยจิตอาสาที่เป็นหน่วยงานภาครัฐจำนวน 3 แห่ง คือ อาสาภาคชาต ยุวกาชาต และธนาคารจิตอาสา และจิตอาสาที่เป็นหน่วยงานภาคเอกชนจำนวน 5 แห่ง คือ มูลนิธิกระจกเงา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม มูลนิธิร่วมกตัญญู และมูลนิธิคนตาบอดไทย

ขั้นที่ 3 เมื่อได้รับความอนุเคราะห์จากหน่วยงาน ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมที่หน่วยงานอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูล และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ กล่าวคือ (1) จิตอาสาที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป (2) จิตอาสาอ่านเขียนภาษาไทยได้และสื่อสารโดยใช้ภาษาไทย (3) กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (4) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลตามความสมัครใจ (Volunteer Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนตอนที่ 2-4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนชั่วโมงที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา และระยะเวลาในการทำกิจกรรมจิตอาสา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง

เป็นการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองครอบคลุมเนื้อหา 3 ด้าน คือ การมีเมตตาต่อตนเอง ความเป็นมนุษย์ปฏุชน การมีสติ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาและดัดแปลงจากแบบสอบถามความเมตตา กรุณาต่อตนเองของ Boonsrangsom (2013) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ แทบจะทุกครั้ง บ่อยครั้ง ปานกลาง น้อยครั้ง แทบจะไม่เคย ซึ่งผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่า มีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความกรุณาต่อผู้อื่น

เป็นการวัดความกรุณาต่อผู้อื่น ซึ่งนำมาจากแบบวัดพรหมวิหารสี่ด้านกรุณาของ Klangphrapan (2003) จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ เป็นประจำ ค่อนข้างบ่อย บางครั้งบางครั้งว น้อยครั้ง ไม่เคยเลย ซึ่งผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความกรุณาต่อผู้อื่นมากกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความสุข

เป็นการวัดความสุขด้านความสุข ซึ่งนำมาจากแบบวัดความสุขของ Suksawat and Tuicomepee (2009) จำนวน 34 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ซึ่งผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่า มีความสุขมากกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตารางที่ 1 สรุปจำนวนข้อ ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
1. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	30	.24-.69	.90
2. ความกรุณาต่อผู้อื่น	5	.27-.68	.74
3. ความสุข	34	.20-.70	.92

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ประสานงานหน่วยงานต่างๆ อาทิ ธนาคารจิตอาสา อาสาภาคชาติ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ เก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 เมื่อได้รับความอนุเคราะห์ ผู้วิจัยลงพื้นที่ในวันที่จัดกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งผู้วิจัยทำการแจก แบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง ในกรณีที่บางหน่วยงานให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลที่สำคัญเพื่อให้มั่นใจว่าผู้ประสานงานจะสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย วิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามจำนวน 460 ฉบับ ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถาม กลับมาถ้วนสมบูรณ์จำนวน 441 ชุด จากแบบสอบถามทั้งหมด 460 ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 95.87 ของ แบบสอบถามทั้งหมด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ความโด่ง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

4.2 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ (Causal structural modeling) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลสมมติฐานของอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความ กรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล สำหรับเกณฑ์ในการประเมิน

ความสอดคล้องพิจารณาจากค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square) ซึ่งเป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานว่าฟังก์ชันมีความสอดคล้องหรือไม่ โดยถ้าค่าสถิติไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ ค่า RMSEA (Root mean square error of approximation) หมายถึง ค่ารากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณซึ่งปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้ามีค่าน้อยกว่า .05 หมายถึง โมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และถ้าค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0 แสดงให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ (Perfect fit) (Kline, 2010; Hair, Black, Babin & Anderson, 2010)

5. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัย คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2562 (เลขหนังสือรับรอง 037/62) และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิ์ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือสามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นความลับ โดยข้อมูลระบุไว้ด้วยรหัสแทนชื่อและเก็บไว้ในตู้เอกสารที่มีกุญแจล็อก ส่วนข้อมูลที่วิเคราะห์ในเครื่องคอมพิวเตอร์มีการล็อกห้สการเข้าถึงและจะมีการรายงานผลการวิจัยจะดำเนินการโดยภาพรวมไม่บ่งชี้ตัวบุคคล ซึ่งผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบันหรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ เช่น คณะกรรมการจริยธรรม เป็นต้น โดยผู้วิจัยจะนำเสนอภาพรวมและนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น นอกจากนี้ ข้อมูลจะถูกเก็บรักษาเป็นระยะเวลา 6 เดือนภายหลังจากงานวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว โดยข้อมูลที่บันทึกในกระดาษจะถูกทำลายโดยเครื่องทำลายเอกสาร

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรเพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ

1. การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของตัวแปร

ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของการแจกแจงของตัวแปรว่ามีการแจกแจงแบบปกติหรือไม่ โดยวิเคราะห์จากข้อมูลต่างๆ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ซึ่งผลการวิเคราะห์มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปร (จำนวน 441 คน)

ตัวแปร	Min	Max	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	1	5	3.76	.53	-.32	-.11
ความกรุณาต่อผู้อื่น	1	5	4.05	.60	-.23	-.46
ความสุข	1	6	4.37	.64	-.33	.04

จากตารางที่ 2 พบว่าตัวแปรความเมตตากฎณาต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ส่วนตัวแปรความกรุณาต่อผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ในขณะที่ตัวแปรความสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 สำหรับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) ของตัวแปรต่างๆ พบว่า ค่าที่ได้ส่วนใหญ่ไม่เกิน 1 แสดงว่าข้อมูลมีการกระจายในระดับปานกลาง (Srisa-ard, 1998) เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis) และค่าความเบ้ (Skewness) พบว่า ค่าความโด่ง (Kurtosis) มีค่าระหว่าง -.46 ถึง .04 และค่าความเบ้ (Skewness) มีค่าระหว่าง -.33 ถึง -.23 ซึ่งมีค่าใกล้ศูนย์แสดงว่าข้อมูลมีการกระจายที่ค่อนข้างสมมาตร (Kline, 2010) ดังนั้นผู้วิจัยถือว่าข้อมูลมีความเหมาะสมที่จะทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ

2. การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง โดยใช้การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลของการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ มีดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง

ตัวแปรแฝง	scc	fkk	hpp
ความเมตตากฎณาต่อตนเอง (scc)	1		
ความกรุณาต่อผู้อื่น (fkk)	.25**	1	
ความสุข (hpp)	.67**	.46**	1

** P < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรที่ศึกษา มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง .25 ถึง .67 แสดงให้เห็นว่าลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง โดยตัวแปรความเมตตากฎณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรความสุขมากที่สุด (r = .67, p < .01) รองลงมา คือ ความกรุณาต่อผู้อื่น (r = .25, p < .01)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีค่าอยู่ระหว่าง .25 ถึง .67 ซึ่งหากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสูงเกิน 0.6 ข้อมูลอาจจะมีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงตรวจสอบปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) จากค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) พบว่าค่า Tolerance มีเท่ากับ .94 โดยตามเกณฑ์หากค่า Tolerance มีค่าใกล้ 1 แสดงว่าไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง แต่ถ้าค่า Tolerance มีค่าใกล้ศูนย์ แสดงว่า อาจเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Kline, 2010) และค่า Variance Inflation Factor (VIF) มีเท่ากับ 1.07 โดยตามเกณฑ์หากค่า Variance Inflation Factor (VIF) มีค่าเป็น 1 หรือใกล้ 1 แสดงว่าไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง แต่ถ้า VIF มีค่ามากกว่า 10 อาจเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Kline, 2010) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรที่ศึกษาไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง

3. การตรวจสอบความเป็นอิสระระหว่างตัวแปรกับความคลาดเคลื่อน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการผ่อนคลายน้อยตกลงเบื้องต้น โดยการยินยอมให้เทอมความคลาดเคลื่อนของการวัดมีความสัมพันธ์กันจึงไม่ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นข้อนี้

4. การวิเคราะห์ข้อมูลอนุกรมเวลา (Time series data) ที่มีการวัดข้อมูลมากกว่า 2 ครั้ง การวัดตัวแปรต้องไม่ได้รับอิทธิพลจากช่วงเวลาที่ผ่านมา (Time lag)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้วิเคราะห์ข้อมูลอนุกรมเวลาจึงไม่ต้องตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นข้อนี้

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นข้างต้น จึงสรุปได้ว่าข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษามีความเหมาะสมที่จะทำการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุต่อไป

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์อิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

การวิเคราะห์อิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑลครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ (Causal structural models) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรในโมเดล โดยหาขนาดอิทธิพลที่ปรากฏในความสัมพันธ์ของโครงสร้างเชิงสาเหตุและตรวจสอบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดและข้อสมมติฐานในการวิจัย ซึ่งผลจากการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐาน ปรากฏดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 โมเดลอิทธิพลของความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสาในกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

จากภาพที่ 2 เมื่อพิจารณาค่าสถิติตามเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องโดยรวม พบว่าโมเดลสอดคล้องตามข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเส้นอิทธิพลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร รวมทั้งค่าในการตรวจสอบความสอดคล้องต่างๆ อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทุกค่า ดังนี้ ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 0.00, $df = 0$, $p\text{-value} = 1.00$; $RMSEA = .00$ ซึ่งถ้าพิจารณาค่าสถิติตามเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องโดยรวม (Overall fit) แสดงให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ (Perfect fit) และเมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรง (Direct effects) และอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) ของตัวแปรต่างๆ มีดังนี้

1. ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .25 และ .59 ตามลำดับ และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่น
2. ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .31 โดยค่าอิทธิพลทางตรง (Direct effects) และอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) เป็นดังนี้

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (Direct effects: DE) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects: IE) อิทธิพลรวม (Total effects: TE) ของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผล และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ (R^2)

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความกรุณาต่อผู้อื่น			ความสุข		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	.25	-	.25	.59	.08	.67
ความกรุณาต่อผู้อื่น	-	-	-	.31	-	.31
R^2	.06			.54		

จากตารางที่ 4 พบว่าตัวแปรสาเหตุมีอิทธิพลทางบวกต่อตัวแปรผล โดยสามารถอธิบายผลได้ ดังนี้

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุขโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .25 และ .59 ตามลำดับ และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่นโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .08

2. ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .31 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ (R^2) พบว่า ความกรุณาต่อผู้อื่นมีค่าเท่ากับ .06 แสดงว่าร้อยละ 6 ของความแปรปรวนของความกรุณาต่อผู้อื่นสามารถอธิบายได้ด้วยความเมตตากรุณาต่อตนเอง ส่วนความสุขพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณเท่ากับ .54 แสดงว่าร้อยละ 54 ของความแปรปรวนของความสุขสามารถอธิบายได้ด้วยความเมตตากรุณาต่อตนเองและความกรุณาต่อผู้อื่นสามารถอธิบายได้ด้วยโมเดลนี้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุข และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่น” ผลการทดสอบพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุข และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่น จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า “ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข” ผลการทดสอบพบว่า ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุข

ผลการทดสอบสะท้อนให้เห็นได้ว่าการที่จิตอาสาที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) มีการเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) มีความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Common humanity) หรือ มีสติ (Mindfulness) จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

จากผลการวิจัยที่พบว่า “ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่น” การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า หากจิตอาสาที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากเท่าไรก็ยิ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจในความทุกข์ความเจ็บปวดของผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นเรื่องของการยอมรับและเข้าใจตนเองเป็นเพียงมนุษย์ที่สามารถประสบได้ทั้งความสุขและความทุกข์ก่อให้เกิดความเข้าใจใน

ตนเองและผู้อื่น เมื่อบุคคลรับรู้เช่นนั้น บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นนั้นมีความสุข (Meyer, Moran, Fitzpatrick, Ernst & Körner, 2018) กรณีของการเป็นจิตอาสาที่เช่นเดียวกัน เบื้องหลังที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาจากความเห็นแก่ผู้อื่น ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น แรงกระตุ้นดังกล่าวเป็นสิ่งที่ผลักดันให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Seangdoun (2017) ที่พบว่า แรงจูงใจที่สนับสนุนให้บุคคลเข้าร่วมเป็นจิตอาสา นั้นเกิดจาก 2 สาเหตุ ได้แก่ (1) บุคคลเคยมีประสบการณ์ทุกข์ทรมาน จึงมีความปรารถนาอยากจะช่วยให้อื่นพ้นจากความทุกข์ (2) บุคคลไม่เคยมีประสบการณ์ทุกข์ทรมานแต่มีความปรารถนาที่จะช่วยให้อื่นพ้นทุกข์ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Charoen (1989) และ Cassisa and Neff (2019) ที่กล่าวว่า บุคคลควรมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองเสียก่อนที่จะมอบความกรุณาต่อผู้อื่น เนื่องจากการมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองนั้นช่วยให้เราเติมเต็มความรู้สึกภายในจิตใจของเรา ก่อนที่เราจะมอบสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้อื่น

จากผลการวิจัยที่ว่า “ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข” เนื่องจากความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ (Neff & Germer, 2013) ซึ่งความเมตตา กรุณาต่อตนเองช่วยป้องกันอารมณ์ทางลบ (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, 2003a) และช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ (Neff, 2015; Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014) ทั้งนี้หากบุคคลมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่สมบูรณ์ย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Boonsrangsom (2013) ที่พบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองช่วยให้นักศึกษาสามารถรักษาระดับความสุขไว้ได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่จิตอาสา และมีความเป็นไปได้ที่บุคคลที่มีสุขภาพที่ดีจะมีแนวโน้มที่จะเป็นจิตอาสา และในด้านจิตใจ พบว่า จิตอาสาที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองที่ดีจะส่งผลให้มีสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Seangdoun (2017) ที่พบว่าการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะของจิตอาสาอย่างมีนัยสำคัญ โดยทั้ง 2 ปัจจัยมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา สามารถอธิบายได้ว่า จิตอาสาที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะสามารถมองสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเรื่องเหล่านั้นจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเรื่องที่ร้ายก็ตาม เช่น บุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีแนวโน้มที่จะตีความความล้มเหลวของตนเองว่าเป็นโอกาสในการเติบโตมากกว่าการโทษตนเอง (Neff, 2015)

ประเด็นที่ 2 ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข

ผลการทดสอบสะท้อนให้เห็นได้ว่า การที่จิตอาสาที่มีความกรุณาต่อผู้อื่นจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขที่มากขึ้นด้วย

การที่พบว่าความกรุณาต่อผู้อื่นของจิตอาสา มีอิทธิพลต่อความสุขนั้น การค้นพบนี้สนับสนุนแนวคิดแนวคิดทางพุทธศาสนาจากพระสุตตันตปิฎก ระบุถึงอานิสงส์ของบุคคลที่เจริญพรหมวิหารสี่ ไว้ 11 ประการ ดังนี้ “หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันลามก ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ เทวดาย่อมรักษา ไฟยาพิษหรือศัตราย่อมไม่กล้ากราย จิตของผู้เจริญเมตตาเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าของผู้เจริญเมตตาย่อมผ่องใส ย่อมไม่หลงไหลกระทำกาละ เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่งย่อมเข้าถึงพรหมโลก” (อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต เล่มที่ 24 ข้อ 222 หน้า 361) เนื่องจากความกรุณาต่อผู้อื่นนั้นช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวก และกำจัดอารมณ์ทางลบ (Arimitsu, Hitokoto, Kind & Hofmann, 2019; Zeng et al., 2016)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้น อาทิ การศึกษาของ Zeng et al. (2016) ที่พบว่า ความกรุณาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข เนื่องจากการฝึกความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นการฝึกที่ให้คุณคุณนึกถึงอารมณ์ทางบวก อาทิ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นต้น ซึ่งการฝึกความกรุณาจะช่วยให้คุณจะสามารถมองเห็นประโยชน์และโอกาสที่ดีจากสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เช่น การยอมรับความผิดพลาดของตนเองโดยมีความเข้าใจว่ามนุษย์ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้เป็นธรรมดา

นอกจากนี้ Charoen (1989) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับอานิสงส์ของการมีพรหมวิหารสี่ว่า “บุคคลที่สามารถละกิเลสที่เป็นศัตรูกับพรหมวิหารสี่ได้ จะเป็นบุคคลที่มีความสุขความเจริญซึ่งเป็นอานิสงส์โดยตรงต่อผู้ปฏิบัติพรหมวิหารสี่” เนื่องจากพรหมวิหารสี่ช่วยกำจัดอารมณ์ทางลบสอดคล้องกับงานวิจัยในระยะต่อมาของ Safarzadeh and Wallmark (2011) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าถึงใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นผ่านการทำสมาธิด้วยโปรแกรมฝึกสมาธิโดยใช้หลักพรหมวิหารสี่ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกสมาธิโดยใช้หลักพรหมวิหารสี่สามารถลดความเครียดได้ เนื่องจากโปรแกรมฝึกสมาธิโดยใช้หลักพรหมวิหารสี่เป็นการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเมตตาและความกรุณาต่อผู้อื่นเพื่อมุ่งเน้นให้บุคคลรับรู้สภาพจิตใจที่เป็นปัจจุบันมากยิ่งขึ้นส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นผ่อนคลายจากความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ เป็นสาเหตุที่ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงโดยความเครียดมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับความสุข (Boonsrangsom, 2013) นอกจากนี้ Erikson (1950) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพรหมวิหารสี่ที่มีอิทธิพลต่อความสุขว่า บุคคลที่มีความปรารถนาดีและช่วยเหลือผู้อื่นมักจะเป็นบุคคลที่มีความสุข

สรุปผลการวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและ ความสุข และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขผ่านความกรุณาต่อผู้อื่น
2. ความกรุณาต่อผู้อื่นมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่มาจากกรวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขของจิตอาสา กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลที่จะทำให้บุคคลมีความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุข ดังนั้น ถ้าต้องการให้คนไทยมีความกรุณาต่อผู้อื่นและมีความสุขที่เพิ่มขึ้น หน่วยงานต่างๆ อาทิ องค์กรพัฒนามนุษย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรให้ความสำคัญกับการอบรมและปลูกฝังความเมตตากรุณาต่อตนเองให้เกิดขึ้นกับคนไทย นอกจากนี้ ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังสามารถใช้กับบุคคลทั่วไป อาทิ พ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น โดยสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่บุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองจะช่วยให้คุณลดการวิจารณ์ตนเองและเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นเพียงมนุษย์ที่สามารถประสบได้ทั้งความสุขและความทุกข์ ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรความกรุณาต่อผู้อื่นนั้นเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุข กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลที่จะทำให้บุคคลมีความสุข ดังนั้น ถ้าต้องการให้คนไทยมี

ความสุขและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข หน่วยงานต่างๆ ควรให้ความสำคัญกับการอบรมและปลูกฝังความกรุณาต่อผู้อื่นให้เกิดขึ้นกับคนไทย เนื่องจากความกรุณาต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคมและเป็นคุณธรรมที่จะก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ที่ปฏิบัติ

ประเด็นที่ 2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขของจิตอาสาได้ร้อยละ 54 แสดงว่ายังมีคุณลักษณะอื่นๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของความสุขของจิตอาสาที่ยังไม่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ ดังนั้น ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติมว่าตัวแปรใดสามารถนำมาอธิบายความแปรปรวนของความสุขของจิตอาสาได้เพิ่มมากขึ้น อาทิ การทำสมาธิ และความยืดหยุ่น (resilience) เป็นต้น

2. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของความกรุณาต่อผู้อื่นของจิตอาสาได้ร้อยละ 6 แสดงว่ายังมีคุณลักษณะอื่นๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของความกรุณาต่อผู้อื่นของจิตอาสาที่ยังไม่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ ดังนั้น ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติมว่าตัวแปรใดสามารถนำมาอธิบายความแปรปรวนของความกรุณาต่อผู้อื่นของจิตอาสาได้เพิ่มมากขึ้น อาทิ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการเข้าถึงใจ (empathy) เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถอธิบายอิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกิจกรรมจิตอาสาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้ขัดเกลาตนเอง เป็นการเรียนรู้ภายใน ซึ่งการศึกษาเชิงคุณภาพจะทำให้ทราบถึงผลของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มีต่อความกรุณาต่อผู้อื่นและความสุขในเชิงลึกเพิ่มมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S., & Hofmann, S. G. (2019). Differences in Compassion, Well-being, and Social Anxiety Between Japan and the USA. *Mindfulness, 10*(5). 854-862.
- Boonsrangsom, W. (2013). *khwamsamphan rawang kanrapru khwamkhriat læ khwam suk nai nisit naksuksa mahawitthayalai doi mi khwam metta Karuna to toneng pentua præ song phan* [The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator]. (Master's thesis, Chulalongkorn University).
- Cassisa, C., & Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo, 36*(3). 18-21.
- Charoen, S. (1977). *phromwihan si* [The Four Immeasurables]. Bangkok: Printing House, Suwan Gallery.
- Charoen, S. (1989). *phromwihan tham* [Brahma theology]. Bangkok: Chuan Pim Printing Company.
- Charoen, S. (2015). *thamma pradap chai* [Dharma adorns the heart]. Bangkok: Surawat Printing House.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. NY: Norton.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N., & Goss, K. (2012). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 21*(1). 1-12.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Andron, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*. 222-227.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open, 4*(2).
- Klangphrapan, M. (2003). *kanphatthana phromwihan si khong naksuksa wichachip khru sangkat sathaban ratchaphat tam næo phut ruam kap kanrianru duai toneng* [A development of the four divine states of teacher students in rajabhat institute based on buddhism training and self-directed learning]. (Doctoral dissertation, Chulalongkorn University).
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practices of structural equation modeling* (3rd ed.). NY: Guilford Press.

- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. *Social Indicators Research, 92*(1). 169-181.
- Meyer, A., Moran, C., Fitzpatrick, T., Ernst, J., & Körner, A. (2018). Oncology Volunteers: The Effect of a Personal Cancer History on Compassion and Psychological Well-Being. *Clinical Journal of Oncology Nursing, 22*(4). 398-406.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & Homborgh, M. V. D. (2019). Self-compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies, 28*(5). 1433-1444.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*. 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and identity, 2*. 85-102.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1). 28-44.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity, 12*(2). 160-176.
- Neff, K. D. (2015). *Self-compassion* (6th ed.). US: William Morrow & CO.
- Nhat Hahn, T. (1991). *Old path white clouds: Walking in the footsteps of the Buddha*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Payutto, P. A. (2011). *khwaṃ suk thukngæthukmum* (Phim khrang thi 4) [Every aspect of happiness (4th ed.)]. n.p.
- Payutto, P. A. (2016). *photchananukrom phut sat Chabappramuantham* (Phim khrang thi 34) [Buddhist Dictionary of Buddhist editions (34th ed.)]. Retrieved from <https://goo.gl/g9rJXC>
- Phongvarin, C. (2011). *khwaṃ suk khong nisit naksuksa nai boribot phut tham : kansuksa khomun choeng prachak læ kanphatthana mat wat* [Happiness of university students in the context of Buddha Dhamma: empirical investigation and scale development]. (Doctoral dissertation, Chulalongkorn University).
- Pommier, E., Neff, K. D., & Toth-kiraly, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment, 27*(1). 21-39.
- Rabon, J. K., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2017). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health, 66*(2). 114-122.

- Safarzadeh, K. & Wallmark, E. (2011). *The Four Immeasurables Program: Training empathy and promoting altruism through meditation. An eight-week randomized controlled pilot study* (Master thesis, Lund University. Sweden).
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1). 15-29.
- Seangdoung, N. (2017). *senthang kanthamngan asa læ rupbæp khwamsamphan choeng sahet khong phruttkam asa thi song phon to kan khong yu nai kanthamngan asa khong bukkhalakon mahawitthayalai rat* [Volunteering and the Causal Relationship Model of Volunteering Behavior and the Retention of Volunteer Work among Public University Staff]. (Doctoral dissertation, Srinakharinwirot University).
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9). 794-807.
- Srisa-ard, B. (1998). *withikan thang sathiti samrap kanwichai lem nung* (Phim khrang thi song) [Statistical Methods for Research, Volume 1 (2nd ed.)]. Bangkok: Suwiryasarn.
- Suksawat, J., & Tuicomepee, A. (2009). *prasopkan khwamrunræng kan phachœn panha læ khwam suk nai changwat chaidæn phak tai khong Thai: kanwichai namrong bæp phasan withi* [Violent experiences, coping with problems and happiness in the southern border provinces of Thailand : A preliminary mixed-method research] (Master's thesis, Chulalongkorn University).
- Zeng, X., Liao, R., Zhang, R., Oei, T. P., Yao, Z., Leung, F. Y., & Liu, X. (2016). Development of the Appreciative Joy Scale. *Mindfulness*, 8(2). 286-299.